

OPSKRIFTER

Uge 43

KRYDREDE FRIKADELLER
MED FLØDETOMATSAUCE OG PASTA*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød
1 æg
1 dl hvedemel
1 dl skummetmælk
3 fed hvidløg
3 spsk. frisk oregano
3 spsk. frisk basilikum
1 tsk. salt
½ tsk. peber
150 g mozzarella
Sauce
150 g bacon i tern
1 dåse flåede tomater
2½ dl piskefløde
2 fed hvidløg
1 tsk. salt
½ tsk. peber
Pasta

*Fremgangsmåde*

Ingredienserne til farsen røres sammen, formes til frikadeller og steges på panden

Bacon svitses i en gryde og de øvrige ingredienser hældes i og koges igennem.

Servér frikadellerne med sauce over sammen med pasta.

OPSKRIFTER

Uge 43

LANDKYLLING

*Ingredienser*

1 landkylling
Tomat-sky
3 bakker cherrytomater
Lidt smør
Salt og peber
Ris
200 g basmatiris
1 løg
2 fed hvidløg
Lidt Olivenolie
Lidt safran
Blomkål
1 blomkål
2 spsk. rygeost
1 dl cremefraiche 38%
1 stk. rødløg
Fennikel
2 stk. fennikel
Saft fra 1/2 citron
1 spsk. Olivenolie

*Fremgangsmåde*

Tag kyllingen og krydr den med salt og peber, og kom derefter masser af fennikeltoppe ind i kyllingen. Læg herefter kyllingen i et ildfast fad, og steg den ca. 50 minutter ved 180° C alt efter størrelse. Hæld lidt vand ved undervejs.

Tomat-sky

Vask tomaterne og hak dem herefter i halve. Kom derefter i en blender og blend glat. Hæld i en gryde og kog nu tomaterne i 30 minutter, under låg. Sigt så kernerne fra og kog skyen til en tæt konsistens. Krydr med salt og peber og pisk smør i.

Ris

Vask basmatirisene flere gange i koldt vand. Hak løg og hvidløg fint og kom i en gryde med lidt olie. Sauter dem klare og tilsæt derefter de afdrypede ris. Rør rundt nogle sekunder og tilsæt så safran og koldt vand, så risene er dækkede og lidt mere til. Bring nu i kog og kom låg på, skru ned for varmen og tjek flere gange undervejs. Efter ca. 8-10 minutter er risene færdige. Fjern dem fra varmen og lad dem dampe af under låg. Kom herefter salt og grofthakkede fennikeltoppe i.

Blomkål

Skyl og pluk blomkålen, kog dem herefter møre i let saltet vand indtil de er rimelig møre. Løft så op og nedkøl hurtigt i iskoldt vand. Dryp blomkålsbuketterne af. I en lille skål røres rygeost, cremefraiche og lidt olie godt sammen. Krydr med salt og peber og vend herefter blomkålen i. Hak rødløget fint og drys over sammen med fennikeltoppe.

Fennikel

Skyl fennikel og skær den herefter i meget tynde skiver, (gerne på et mandolinjern) og kom i en skål. Tilsæt citronsaft, olie, salt og peber og vend sammen til en fin lille råkost. Server nu kyllingen i store stykker, med ris, blomkål, fennikel og tomat-sky ved siden af.

OPSKRIFTER

Uge 43

PANDERET MED RØDFRUGTMOS

*Ingredienser*

750 g panderet
2½ dl fløde
2 dl vand
500 g bagekartofler
50 g smør
400 g persillerødder
1 knsp. revet muskatnød
Salt og peber
1 dl hakket persille
200 g gulerødder
2 dl mælk
1-2 fed hvidløg

*Fremgangsmåde*

Kødet brunes i en gryde. Hvorefter der hældes vand og fløde over. Det hele småkoges i ca. 30 minutter. Retten kan evt. jævnes. Smages til salt og peber.

Skræl persillerødder, gulerødder og kartofler, skær dem i grove stykker og kog dem møre i vand med hvidløgsfed, men uden salt.

Hæld vandet fra og mos rødder, kartofler og rør det sammen med smør skåret i terninger samt mælk. Smag mosen til med revet muskatnød, salt, peber og hakket persille.

OPSKRIFTER

Uge 43

FORLOREN HARE MED RØDKÅLSLAW
OG HASSELBAGTE KARTOFLER*Ingredienser*

1 stk. forloren hare
Sauce
3 dl mælk
1 spsk. ribsgele
Saucejævner
evt. kulør
Sky fra haren
½ dl fløde
Kartofler
8-10 kartofler
Olie
Salt og peber

Salat
1/5 stk. rødkål
1 æble
1 rødbede
1 gulerod
Ca. 1 dl syltede agurk eller
Cornichoner

Dressing
½ dl græsk yoghurt
½ dl mayonnaise
1 tsk. grovkornet dijonsennep
Lidt appelsinsaft + evt reven appelsinskal
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200° C. Efter ca. 15 minutter hældes 1 dl vand og 3 dl mælk ved "haren" for at give sauce. Lad "haren" stege i alt ca. 1 time. Stik en kødnål i "haren". Kødsaften skal være klar, så er den gennemstegt. Tag "haren" ud og hold den varm. Si skyen over i en gryde, tilsæt fløde og ribsgele. Giv saucen et opkog. Drys saucejævner i og smag til med salt og peber. Tilsæt evt. kulør.

Kartofler

Rids hver enkelt kartoffel dybt med ½ cm mellemrum og dryp med olie, salt og peber. Steg dem gyldne i ovnen ca. 1 times tid.

Salat

Fintsnittet rødkål, æble i tynde skiver, groftreven rødbede, gulerod i tynde strimler og hakkede

Dressing

Syltede agurker blandes sammen til en salat. Rør dressingen sammen og smag den godt til, før den vendes omhyggeligt med salaten.

OPSKRIFTER

Uge 43

BANKEKØD MED GULERØDDER OG RØDVIN

*Ingredienser*

600 g bankekød
salt og peber
2 spsk. margarine
2 løg
2 dl rødvin
5 dl vand
5 laurbærblade
1 knsp. stødt allehånde
6 gulerødder, ca. 600 g
2 spsk. majsstivelse
1½ kg kartofler

*Fremgangsmåde*

Varm margarine op i en stegegryde og brun kød-ski-verne, evt. af flere omgange. Tag kødet op. Pil løgene og skær dem i strimler. Brun løgene i gryden og kom kødet tilbage. Tilsæt rødvin, vand og krydderier. Lad retten simre under låg i ca. 1½ time.

Skræl gulerødderne, skær dem i stave og kom dem ved retten, når kødet næsten er mørt. Kog retten i endnu 15 minutter og smag den til med salt og peber. Rør majsstivelsen ud i lidt koldt vand og jævn retten til ønsket konsistens.

Skræl kartoflerne, skær dem i grove stykker og kog dem møre i vand uden salt. Hæld vandet fra kartoflerne og damp resten af væden væk over varmen. Pisk kartoflerne ud til en grov mos og smag den til med salt og peber.