

OPSKRIFTER

Uge 45

GULLASCH

*Ingredienser*

500 g gullash i tern
2 store løg
4 store gulerødder
1/4 knoldselleri
25 g smør
Ca. 5 dl oksebouillon
1 lille dåse koncentreret tomatpure
3-4 soltørrede tomater (IKKE i olie!!)
salt, friskkværnet peber
Krydderpose: 2 laurbærblade, 1 tsk. spidskom-
menfrø og 4 hele enebær
Kulør
2 spsk. mel, rystet med vand

*Fremgangsmåde*

Skær alle grønsagerne i skiver eller tern. Smelt smørret i en tykbundet gryde og svits kødtern i ca. 3 minutter - evt. ad flere omgange - mens der hele tiden røres. De skal blive brune. Tag dem op, svits grønsagerne på samme måde.

Kom kødet tilbage i gryden og tilsæt så meget bouillon, så det næsten dækker kød og grønsager. Rør tomatpureen i sammen med soltørrede tomater i strimler, smag til med salt og friskkværnet peber. Læg krydderposen i.

Farv skyen med et par dråber kulør, dæmp varmen og lad gullashen simre under låg i 1-1½ time, til kødet er godt mørt. Smag til og jævn den let med en meljævning. Lad den koge endnu 3-4 minutter. Server med kartoffelmos, drysset med paprika og hakket persille.

OPSKRIFTER

Uge 45

MOUSAKKA MED FRISKE TOMATER

*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
2-3 auberginer
1 stort løg
2-3 fed hvidløg
1 kg tomater
1 chili
Olivenolie
Salt og peber
1 tsk. kanel
Låg
2½ dl græsk yoghurt
3 æg
1 dl revet parmesan

*Fremgangsmåde*

Auberginerne vaskes, skæres i 1 cm tykke skiver og drysses med lidt salt. Løg og hvidløg pilles og hakkes, og tomaterne skylles, skæres igennem på tværs og klemmes fri for alt det bløde, inden de skæres i små stykker. Frugtkødet skæres fra chili-en, og den hakkes fint.

Løg, hvidløg og chili svitses let. Halvdelen tages fra, og de hakkede tomater tilsættes. Tomatsaucen koger småt i 20 minutter.

Kødet svitses i lidt olie eller i sit eget fedt. Resten af løgblandingen tilsættes sammen med salt, peber, kanel og lidt vand (eller evt. saft uden kerner fra tomaterne) og koger ca. 15 minutter.

Et ovnfast fad smøres med olie og beklædes med aubergineskiver, der stikker 3-4 cm op over kanten af fadet. Læg kødsauce, aubergineskiver og tomatsaucen lagvis.

Bag moussakaen ved 175° C i ca. 30 minutter.

Låg

Pisk yoghurten sammen med æg og ost, hæld massen over det øvrige og bag moussakaen ved 175° C i ca. 30 minutter, eller til låget er stivnet.

OPSKRIFTER

Uge 45

RIBBENSTEG OG RØDKÅLSSALAT
MED SPELT OG ÆBLER*Ingredienser*

1,2 kg ribbensteg
2 dl perlespelt
2 æbler, f.eks. Ingrid Marie eller Cox
Orange
½ liter fintsnittet rødkål
1 fintsnittet rødløg
1 dl grofthakkede, tørrede, frugter
f.eks. abrikoser, rosiner og tranebær
samt lidt syltet ingefær
Dressing
2 spsk. olie
4 spsk. æbleeddike
2 tsk. akaciehonning
1 tsk. spidskommen
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kog perlespelt efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den. Udkern og snit æblerne i både. Rødkål og rødløg fintsnittes. Bland perlespelt, æbler, rødkål samt rødløg med de tørrede frugter.

Rør dressingen sammen og smag den godt til med salt og peber, før den blandes med salaten. Den færdige salat trækker 15-20 minutter og gerne længere. Gnid sværen med groft salt. Sæt stegen i en forvarmet ovn ved 170° C. Kernetemperaturen skal være 75° C i kernen, når stegen tages ud. Er sværen ikke sprød ved en kernetemperatur på 73° C, så sæt ovnen på grill og åben ovnlågen let, men bliv ved ovnen hele tiden og hold øje med at sværen bobler op inden den bliver branket.

OPSKRIFTER

Uge 45

SKINKESCHNITZLER
MED MARINEREDE CHAMPIGNON*Ingredienser*

4 panerede skinke schnitzler
250 g champignon

Marinade

½ dl ketchup
2 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. rapsolie
2 fed knust hvidløg
1 knivspids hvid peber
3 spsk. hakket frisk dild eller
2 spsk. tørrede dildspidser

*Fremgangsmåde*

Rengør svampene og del i ½ eller ¼.

Bland marinaden. Hæld svampene i marinaden og lad det stå og trække et par timer.

Bland salt i lige inden servering, og pynt med frisk dild.

Steg schnitzlerne i 3-4 minutter på hver side, lige inden servering. Servér med plukkede sprøde salater.

OPSKRIFTER

Uge 45

PANDERET MED KARRY RIS,
ANANAS OG STEGTE PEBERFRUGTER*Ingredienser*

750 g. kyllinge panderet

6 røde peberfrugter

6 dl. Ris

2 spsk. Karry

½ ananas i tern

2 dl. fløde

*Fremgangsmåde*

Skær ananas og peberfrugter i tern. Sæt risene i kog med karry. Når risene er færdige, ligges ananas og peberfrugter i strimler ned med låget over.

Sauter pande retten af på panden og tilsæt fløden lad det simre et øjeblik og klar til servering.