

OPSKRIFTER

Uge 50

OVNBAGTE KØDBOLLER
MED KARTOFLER OG MELON*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
1 tsk. dijonsennep
1 dl vand
25 g pinjekerner
2 spsk. hakket bredbladet persille
1 tsk. groft salt og friskkværnet peber
2 tsk. olivenolie
1 kg små kartofler
4-5 nye rødløg (300 g)
1 spsk. olivenolie
2 tsk. friske rosmarinkviste (evt. 1½tsk. tørret)
½ honningmelon (400 g)
350 g grønne bønner (haricot verte)

Dressing

1 tsk. olivenolie
2 tsk. dijonsennep
2 tsk. citronsaft
1 spsk. frisk merian eller persille, hakket
Evt. 1 fed knust hvidløg
Salt og friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Ælt kødet sammen med sennep, vand, pinjekerner, hakket persille og krydr med salt og peber. Del kødet i 8 små stykker. Form dem til kugler og tril i olie i et ovnfast fad. Sæt fadet i ovnen, tænd på 225° C, og bag ca. 30 minutter, eller til kødet er gennembagt.

Skrub kartoflerne. De største kan evt. skæres i halve. Pil løgene og skær i både. Bland rødløg og kartofler sammen med olie og rosmarinkviste i en bradepande med bagepapir. Bag i 225° C varm ovn til kartoflerne er møre ca. 35 minutter. Rør et par gange under bagningen. Skal de bages sammen med kødbollerne skal ovnen stå på 200° C med varmluft.

Skær melon i tern. Bland melonen i kartoflerne lige før servering. Krydr med salt.

Nip enderne af bønnerne og kog dem i letsaltet vand til de er møre, men ikke for bløde, ca. 4 minutter. Lad dem dryppe af i et dørslag. Rør ingredienserne til dressing sammen og vend den med bønnerne.

Server salaten lun eller evt. kold.

OPSKRIFTER

Uge 50

THAILANDSK SALAT
MED HAKKET SKINKEKØD*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød
1 citrongræs
2 cm frisk ingefær
1 rød chili
1 fed hvidløg
2 lime
2 spsk. fiskesauce
400 g tomater
1 agurk
1 bundt forårsløg
½ salathoved, ca. 150 g
1 lille bundt friske koriander eller
4 stilke mynte
Salt og peber
4 dl ris

*Fremgangsmåde*

Pil de yderste blade af citrongræsset. Skær bunden af og snit den nederste halvdel meget fint, kasser resten. Skræl ingefæren og hak den fint.

Svits eller brun kødet til det "skiller" og er gennemstegt. Tilsæt citrongræs og ingefær og svits et halvt minut. Tag kødet af panden og afkøl det. Skær chilien igennem på langs og fjern kernerne. Hak chili og hvidløg fint. Pres saften af limefrugterne og rør saften med fiskesauce, chili og hvidløg. Skær tomater i halve eller både afhængig af størrelsen.

Flæk agurken og skær den i skiver. Skær forårsløget i tynde skiver.

Bland det stegte kød, tomater, agurk og løg grundigt sammen med limes dressing. Snit salaten og læg den i bunden af et fad. Fordel kød og grøntsager herpå. Drys med frisk koriander – eller mynteblade og smag til med salt og peber.

Kog risene og server til.

OPSKRIFTER

Uge 50

FARSBRØD MED GROV RÅKOST

*Ingredienser*

1 kg farsbrød
¼ hvidkål, evt. grønkål eller savoykål
2 tsk. salt
2 tsk. sukker
2 æbler
50 g saltede cashewnødder
50 g soltørrede tranebær

Dilledressing

1 bundt dild
2 spsk. olivenolie
2 spsk. citronsaft
2 spsk. piskefløde
1 tsk. Dijonsennep

*Fremgangsmåde*

Fjern stokken fra kålen og snit fint. Drys kålen med salt og sukker, og lad den stå på køkkenbordet mens det øvrige tilberedes.

Halver æblerne, fjern kernehus og skær æblerne i små tern. Hak dild. Rør olie med citronsaft, fløde og sennep og vend dild i dressingen. Vend kål med dressingen og vend godt rundt. Vend dernæst æbler, nødder og soltørrede tranebær i salaten.

Farsbrødet bages i ovnen ved 180° C i 45 minutter. Servér brød til.

OPSKRIFTER

Uge 50

SKINKEPANDE MED SQUASH GRATIN

*Ingredienser*

750 g skinkepande
½ dl fløde
2 squash
2 tomater
100 g champignoner
1 løg
Hvidløg

Karrycreme
2 spsk karry
4 dl cremefraiche, 38%
1 æggeblomme
4 dl brune ris

*Fremgangsmåde*

Sauter panderetten i en gryde, tilsæt fløden og kog op. Halver de to squash og skrab indmaden forsigtigt ud. Blancher dem let og køl dem straks i koldt vand og lad dem dryppe af. Fyld med hakkede tomater, svampe, løg, og knust hvidløg.

Karrycreme

Rør cremefraiche, æg og karry sammen. Fordel karrycremen over og gratiner under grill.

Kog risene og server den sammen med squashen til panderetten.

OPSKRIFTER

Uge 50

LØGSTEAKS MED OVNSTEGTE RODFRUGTER

*Ingredienser*

4 stk. løgsteaks (nakkekoteletter)
½ l bouillon
1 dl fløde
4 store gulerødder i stave
2 persillerødder i stave
1/2 selleri i stave
3/4 kg kartofler i både
3 spsk. olivenolie
2 fed hakket hvidløg
Timian og hakket persille

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200° C. Bland de rå grøntsager med olie, hvidløg, og krydderurter. Bag grøntsager til de er møre og har taget farve, ca. 1 time.

Løgsteaks steges på panden i 8 -10 min. panden koges af med ½ l bouillon og 1 dl fløde.

Serveres med ovnstegete rodfrugter og evt. groft brød.