

# UGE 03

## *Indhold*

---

800 g hakket oksekød

750 g medister

1 stk. ovnret i bakke

700 g boeuf stroganoff

2 grisemørbrad viklet i bacon

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 03 —

## CHILI CON CARNE



### *Ingredienser*

800 g hakket oksekød  
2 dåser Chili beans  
1 dåse flåede tomater  
4 fed hvidløg pillet og hakket  
1 stort løg i tern  
50 g mørk chokolade hakket  
1 dl stærk sort kaffe  
1 spsk. Chipotle pulver  
1 spsk. spidskommen pulver  
1 stang kanel  
2 stjerner, stjerne anis  
5 kryddernelliker  
Salt og peber  
Creme fraiche 18%  
Ris



### *Fremgangsmåde*

Sautér løg og hvidløg i gryden, uden de bruner. Tilsæt hakket oksekød og steg.  
Tilsæt chili beans og flåede tomater og lad det simre 5-10 minutter.  
Tilsæt chokolade, sort kaffe og alle krydderierne og lad retten simre i yderligere 10 minutter. Smag til med salt og peber.  
Servér med creme fraiche og ris.  
Ris tilberedes efter posens anvisning.

## OPSKRIFTER

Uge 03

MEDISTER MED KARTOFLER  
OG BLOMKÅLSSALAT*Ingredienser*

750 g medister  
Margarine til stegning  
1 stk. blomkål  
2 spsk. nøddeeddike eller æbleeddike  
2 spsk. nøddeolie eller olivenolie  
Frisk estragon  
Salt og peber  
6-8 kartofler  
Paprika

*Fremgangsmåde*

Skrub og halvér kartoflerne, drys med salt og paprika evt. lidt olie. Steg dem i ovnen ca. 1 time til de er møre. Blomkålshovedet deles i små buketter, cirka på størrelse med et kirsebær. Bland blomkålen med eddike og olie og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Lad det gerne stå og trække en times tid eller længere på køkkenbordet. Lige inden servering blandes de plukkede estragonblade i. Anden krydderurt kan selvfølgelig også benyttes. Opvarm panden på mellem varme og tilsæt fedtstof. Læg derefter medisteren på panden og steg den forsigtigt. Vend den efter et kvarters tid. Man kan med fordel give den et lille opkog i kogende vand og dernæst stege den, det afkorter stegetiden.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 03

## OVNRET I BAKKE



### *Ingredienser*

1 stk. ovnret i bakke



### *Fremgangsmåde*

Ovnretten sættes i en forvarmet ovn på 230 grader i ca. 20-25 min.

## OPSKRIFTER

Uge 03

BOEUF  
STROGANOFF*Ingredienser*

700 g boeuf stroganoff

**En nem opskrift på kartoffelmos:**

1 kg kartofler skrælet, delt og kogt møre

2 dl lun sødmælk

200 g smeltet smør

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Når kartoflerne er kogt møre, lader man dem dampe af. Mos kartoflerne med et mosejern eller et piskeris. Vend de øvrige ingredienser i og smagt til med salt og peber.

Stroganoffen varmes godt igennem i en gryde og serveres med kartoffelmos.

## OPSKRIFTER

Uge 03

GRISEMØRBRAD VIKLET I  
BACON MED RATATOUILLE*Ingredienser*

2 grisemørbrad

**Ratatouille**

**Tomatsauce** (kan købes færdig)

1 finthakket løg

2 fed hvidløg, finthakket

1 spsk. smør

1 dåse flåede tomater

3 spsk. tomatpuré

1 tsk. timian, tørret, eller frisk timian

1 tsk. oregano, tørret

1 spsk. æblecidereddike

1 tsk. sukker

**Grøntsager**

1 squash

1 peberfrugt

1 aubergine

2 rødløg

3 tomater

Lidt olivenolie

*Fremgangsmåde***Tomatsauce**

Kom løg, hvidløg og smør i en gryde og sautéér ved middel varme til løgene er bløde og klare.

Tilsæt flåede tomater, krydderier samt salt og peber. Lad det simre i 20 minutter.

Smag til med æblecidereddike, salt og peber og sukker.

**Ratatouille**

Tænd ovnen på 200° varmluft.

Smør et ovnfast fad grundigt med smør og fordel tomatsaucen i bunden af fadet.

Skær alle grøntsagerne i skiver og læg dem på skift i en vifte eller i rækker. Dryp let med olivenolie og krydr med salt og peber.

Bag i ovnen i 30-40 minutter, sammen med grisemørbraden.

Mørbraden skal være 68° C i kernen.