

# UGE 6

## *Indhold*

---

1 stk. oksekødstærte (med porrer og feta)

4 stk. skinkeschnitzler

4 stk. middagskoteletter

1 bakke butter chicken

600 g hakket oksekød

## OPSKRIFTER

Uge 06

OKSEKØDSTÆRTE MED SALAT AF ÆBLER, ÆRTER  
OG GRÆSKARKERNER*Ingredienser***Salat**

300 g hjertesalat i grove stykker  
225 g æbler i både  
125 g ærter fra bælg  
75 g salatløg i tynde både  
Dressing  
4 spsk. olivenolie  
1 spsk. hvidvinseddike  
¼ tsk. havsalt  
Kværnet peber

**Pynt**

Frisk kørvel  
50 g græskarkerner  
Tilbehør  
Groft brød

*Fremgangsmåde*

Lun tærten i ovnen ved 160° C i 25 minutter.  
Skyl og slyng hjertesalaten. Skær den i grove stykker og anret på 4 flotte tallerkener.  
Anret æblebåde, ærter og salatløg ovenpå.  
Ryst ingredienser til dressingen sammen.  
Fordel dressingen over salaten lige inden servering.  
Pynt med kørvel og græskarkerner.  
Servér med skiver af groft brød.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 06

## PANERET SKINKESCHNITZEL MED KLASSISK TILBEHØR



### *Ingredienser*

4 stk. panerede skinkeschnitzler  
Fedtstof til stegning  
Tilbehør  
4 bagekartofler  
1 pose ærter  
Kapers  
Høvlet peberrod  
1 citron  
Benfri sild



### *Fremgangsmåde*

Brun schnitzlerne ved god varme i fedtstof på panden ca. 1 minut på hver side. Dæmp varmen og steg dem færdige ca. 2 minutter på hver side.

Servér med brasede kartofler eller ovnbagte kartofler i skiver eller både, citronskive med revet peberrod, kapers, benfri sild og grønne ærter.

Servér evt. smeltet smør til.

## OPSKRIFTER

Uge 06

KOTELETTER MED OVNBAGTE  
JORDSKOKKER OG PESTO*Ingredienser*

6 stk. koteletter  
1,2 kg jordskokker  
2 tsk. olivenolie  
1 tsk. salt  
250 g cherrytomater

Pesto  
2 fed hvidløg  
50 g frisk basilikum, grøn  
25 g græskarkerner eller pinjekerner  
40 g friskreven parmesanost  
Ca. ¾ dl olivenolie  
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Skrub jordskokkerne omhyggeligt og del dem evt, hvis de er store. Gnid jordskokkerne med olie, drys groft salt på og bred dem ud i en lille bradepande eller på en bageplade med bagepapir – så de ligger jævnt i ét lag. Bag jordskokkerne møre i ovnen ved 200–225° C ca. 45 minutter og bland de halverede tomater ved, når halvdelen af tiden er gået. Kom hvidløg, basilikumblade, græskar- eller pinjekerner samt ost i en blender og blend til en tyk pasta. Tilsæt olien i en tynd stråle, mens der blendes til du har en sauce af passende konsistens.

Smag til med salt og peber og servér til jordskokkerne.

Koteletterne steges i 3-4 minutter på hver side.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 06 —

---

## BUTTER CHICKEN

---



### *Ingredienser*

1 bakke butter chicken



### *Fremgangsmåde*

Lun op i en gryde eller i ovn og server med ris og creme fraiche.

## OPSKRIFTER

— Uge 06 —

KRYDREDE KØDBOLLER  
MED TOMATSAUCE OG PASTA*Ingredienser*

600 g hakket oksekød  
1 smule salt  
1 æg  
3 spsk. hvedemel  
1 sjat mælk  
Tomatsaucen  
1 løg  
2 fed hvidløg  
Olie  
2 stk. laurbærblade  
1 rosmarin stilk  
3 spsk. eddike  
1 dåse hakkede flåede tomater  
1 tsk. sukker  
Salt og peber

**Tilbehør**

Pasta

*Fremgangsmåde***Kødbollerne**

Alle ingredienserne røres sammen til en god fars. Lav kødboller af farsen og læg dem i et fad.

**Tomatsaucen**

Steg finthakket løg og hvidløg i olie til de er glasklare. Tilsæt laurbærblade og rosmarintilk og steg det med.

Hæld eddike på og lad det koge ind. Tilsæt tomaterne og lad saucen koge i et kvarters tid. Smag saucen til med sukker, salt og peber og hæld saucen over kødbollerne til de er halvt dækkede.

Kom fadet med kødboller og tomat sauce i ovnen ved 200° C i ca. 20 minutter, alt efter kødbollernes størrelse.

Serveres med pasta, der koges efter anvisning på posen.