

UGE 24

Indhold

800 g hamburgerryg

600 g hakket kalv og flæsk

650 g ungvægs gryde (med grøntsager)

800 g stegeflæsk i skiver

600 g oksekød i tern

OPSKRIFTER

Uge 24

HAMBURGERRYG
MED KARTOFFELFRITTATA*Ingredienser*

800 g hamburgerryg
250 g markchampignoner, brune champignon
250 g grønne bønner
300 g nye kartofler
1 peberfrugt
1 bundt forårsløg
1 spsk. jomfruolivenolie
1 fed hvidløg
2 tsk. paprika
6 æg
1 dl fløde 18 %
2 tsk. timian groft
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Hamburgerryggen lægges i kogende vand og simre under låg i 45 minutter og hviler efterfølgende i suppen i 30 minutter.

Skær bunden af svampene, og skær dem i skiver. Skyl og nip bønnerne. Skræl eller vask kartoflerne, og skær peberfrugten og forårsløget i skiver. Rist alle grøntsager på en pande i olivenolie sammen med hakket hvidløg og paprika i et par minutter. Hvis din pande ikke kan gå i ovnen, kan du hælde det hele i et ildfast fad, men så er tilberedningstiden lidt længere.

Pisk æg sammen med fløde og timian. Krydr med salt og peber. Hæld det over grøntsagerne, og kom det i ovnen ved 175° C i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig.

Servér med hamburgerryggen skåret i skiver anrettet på fad med frittataen ved siden af.

OPSKRIFTER

Uge 24

FARSRULLE
MED FYLD OG KARTOFFELGRATIN*Ingredienser*

600 g hakket kalv og flæsk
3 skiver franskbrød uden skorpe
2 dl mælk
1 æg
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 tsk. tørret oregano

Fyld

1 hakket løg
3 spsk. hakket frisk persille
100 g ost i tynde skiver

Kartoffelgratin

1 kg kartofler
1 hakket løg
¼ liter mælk
¼ liter piskefløde 38%
1 æg
2 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
25 g smør

*Fremgangsmåde*

Udblød franskbrødsskiverne i mælk. Rør brødblandingen med kød, æg og krydderier. Bred farsen ud på et stykke bagepapir i en firkant. Fordel løg og persille og ost over farsen. Rul denne som en roulade fra den korte side. Læg farsrullen uden bagepapir i et smurt ovnfast fad.

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Læg dem lagvis med løg i et fladt, smurt ovnfast fad.

Pisk mælk, fløde, æg, salt og peber sammen og hæld blandingen over kartoflerne. Fordel smørklatter over. Sæt begge fad midt i ovnen.

Bages ved 170° C i 50 minutter.

Servér evt. med sæsonens grønne salater.

OPSKRIFTER

— Uge 24 —

UNGKVÆGS GRYPDE OG
BRUNE RIS MED DAMPEDE ASPARGES*Ingredienser*

650 g ungvægs gryde (med grøntsager)
2 dl brune ris
1 bundt asparges, grønne
1 håndfuld friske krydderurter fx. kørvel, basilikum og persille
Revet skal af 1 økologisk citron
2 spsk. olivenolie
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kog risene efter anvisning.
Knæk den træede ende af aspargesene og skær dem i små stykker. Damp dem i 1 minut.
Skyl krydderurterne og slyng dem godt - brug fx en salatslynge eller kom krydderurterne i en frysepose og ryst godt, så vandet drypper af. Hak krydderurterne og vend med risene sammen med de dampede asparges, reven citronskal og olivenolie. Smag til med salt og peber.
Brun ungvæggryden af i gryde og tilsæt vand til det dækker. Lad det simre til kødet er mørt.
Servér evt. med groft brød som tilbehør.

OPSKRIFTER

Uge 24

TIMIAN-FLÆSK
MED APPELSINSALAT*Ingredienser*

800 g stegeflæsk i skiver
3 tsk. frisk timian
Salt og peber
4 appelsiner
¼ rødløg
1 hoved salat
2 spsk. olivenolie
25 g hasselnødder i flager

*Fremgangsmåde*

Krydr skiverne med hakket timian, salt og peber. Varm panden ved god varme. Brun skiverne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og vend skiverne jævnlgt, til de er gyldne og sprøde. Skær enderne af appelsinerne. Skær skal og den hvide hinde af. Skær appelsiner og rødløg i tynde skiver. Snit salaten. Fordel appelsinskiver, løg og salat i et fad. Pisk olivenolie med salt og peber og dryp det over salaten. Rist nødderne gyldne på en tør pande og drys dem over. Alternativ kan flæsket grilles.

OPSKRIFTER

Uge 24

ÆGTE GULLASCH
MED UNGARSKE TONER*Ingredienser*

600 g oksekød i tern
4 løg
3 gulerødder
½ rød peberfrugt
2 fed hvidløg
2-3 spsk. svine- eller andefedt eller olivenolie
2-3 spsk. hvedemel
Salt og peber
1 stor spsk. mild paprika
½ tsk. rosenpaprika
2/3 tsk. knust kommen
½ tsk. knust spidskommen
1 laurbærblad
1 spsk. tomatpuré
1 dåse hakkede, flåede tomater
3-4 dl vand
1 lille tsk. sukker
Kartoffelmos
1,5 kg kartofler
25 g smør
3 dl letmælk
Salt

*Fremgangsmåde*

Gør grøntsagerne i stand. Skær løgene i tynde både og gulerødderne i terninger eller skiver. Hak peberfrugt og hvidløg meget fint.

Sautér alle grøntsagerne i halvdelen af fedtstoffet i en stegegyde. Det må ikke blive brunt blot gylde og mørne let. Tag grøntsagerne op og kom resten af fedtstoffet i gryden.

Vend kødet i mel krydret med salt og peber. Læg kødet i en sigte og ryst det overskydende mel af. Lad fedtstoffet blive godt varmt og brun så kødet grundigt ad to omgange. Pas på fedtstoffet ikke branker. Tag kødet op og hæld stegfedtstoffet ud.

Læg kødet tilbage i gryden og tilsæt grøntsagerne de to slags paprika og kommen, laurbærblad, tomatpuré, tomater og vand samt salt, peber og sukker. Lad gullaschen simre i en times tid til kødet er mørt og servér med kartoffelmos til.