

*Ugepakken*

# UGE 46

INDHOLD

---

600 g hakket skinkekød

600 g hakket oksekød

4 stk. skinkeschnitzel

600 g oksekød i tern

750 g medister

# OPSKRIFTER

UGE 46

## FRIKADELLER I YOGHURTSOUFFLÉ



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
1 æg  
4 spsk. rasp  
½ dl mælk  
Salt  
Hvid peber  
2 finthakkede skalotteløg  
1½ tsk. stødt kommen  
1 dl knap færdigkogte ris  
1 dl hakket bredbladet persille

### Yoghurtsoufflé:

5 dl yoghurt naturel  
4 æg  
½ tsk. salt  
1 tsk. paprika



### FREM GANGSMÅDE

Sæt ovnen på 175-200° C. Rør farsen med æg, rasp, mælk, salt og peber og kom finthakket skalotteløg i sammen med kommen, ris og bladpersille. Lav runde, ret store kødboller af farsen og kom dem på en smurt bageplade. Sæt bradepanden midt i ovnen og steg kødbollerne 15 minutter. Pisk ingredienserne sammen. Hæld blandingen rundt om kødbollerne og steg dem yderligere ca. 15 minutter - til yoghurtmassen er stivnet og gylden på overfladen. Servér direkte fra bradepanden med godt landbrød med sprød skorpe til.

# OPSKRIFTER

UGE 46

## INDBAGT OKSEFARS MED SALAT



### INGREDIENSER

500 g hakket oksekød  
2 løg  
500 g friske champignoner  
Salt og peber  
200 g butterdej  
4 spsk. rapsolie  
Salat  
4 tomater  
1 agurk  
2 peberfrugt  
1 hovedsalat  
1 ds majs



### FREM GANGSMÅDE

Skyl champignon grundigt og hak halvdelen i fine stykker. Hak løg i tern. Kom det op i en skål sammen med hakket oksekød, salt og peber. Rør det til en fast masse. Rul butterdejen ud i en passende tykkelse, og skær den i felter af ca. 20x10 cm. Kom fars på halvdelen af hver felt, og luk butterdejen omkring kødet. Tryk evt. kanterne med en gaffel, så flyder fyldet ikke ud. Pensl med rapsolie. Anbring dem på en plade med bagepapir, og bag i ovnen ved 180° C i ca. 40 minutter. Skær tomat i både, agurk og resten af champignon i skiver, peberfrugt i tern og pluk salaten i mindre stykker. Hæld væden fra majs, og kom det hele i en skål.

## OPSKRIFTER

UGE 46

## SKINKESCHNITZLER MED PASTASALAT



## INGREDIENSER

4 stk. skinkeschnitzel  
4 tsk. rapsolie  
2 tsk. salt  
2 knsp. peber  
300 g broccoli  
200 g gulerødder  
500 g pastaskruer  
8 stk. soltørrede tomater  
2 fed hvidløg  
Salt og peber  
½ citron



## FREM GANGSMÅDE

Skær broccolien i små buketter og gulerødderne i tynde stave. Kog pastaen - de sidste 5 minutter af kogetiden koges broccoli og gulerodsstave med. Afdryp pasta og grøntsager i en si. Smag til med soltørrede tomater i strimler, 2-4 tsk. groftrevet citronskal, finthakket hvidløg, salt og peber. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun hurtigt skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, 1½-2 minutter på hver side.

Tip: Skær en lille flig af det ene hjørne af skinkeschnitzlen og tjek, at kødet er svagt rosa. Hvis kødet stadig er råt, skal det steges lidt mere på begge sider. Hvis det er svagt rosa, vil det være lige netop gennemstegt ved servering, da temperaturen stiger i kødet, efter det er taget af panden. Kan evt. serveres med en skive citron eller lime på toppen.

# OPSKRIFTER

UGE 46

## GULLASCH I GRYPDE



### INGREDIENSER

600 g oksekød i tern  
2 spsk. fedt  
3-4 løg  
1 fed hvidløg  
3 spsk. ungarsk paprika  
½ tsk. hel kommen  
10 dl bouillon  
½ tsk. salt  
Sort peber  
2 mellemstore kartofler  
500 g tomat  
2 grønne peberfrugter  
½ tsk. merian



### FREM GANGSMÅDE

Varm fedtet op og svits de hakkede løg og det knuste hvidløgsfed til løgene er klare. Tag gryden fra varmen, og rør paprikaen i. Tilsæt kødet. Kom bouillon, kommen, salt og nymalet peber i. Læg låget på. Retten skal småsnurre i ca 30 minutter, til kødet er næsten mørt. Skræl kartoflerne og skær dem i stykker. Tomaterne skoldes, så skindet kan flås af, og kernerne kan evt. fjernes. Rens de grønne peberfrugter og skær dem i stykker. Kom de hakkede tomater, peberfrugter, kartofler og merian i gryden. Kog retten yderligere 20-25 minutter, til kartoflerne er møre. Skum evt. overskydende fedt af retten.

## OPSKRIFTER

UGE 46

MEDISTER MED HJEMMELAVET RØDKÅL  
(PÅ EN NY MÅDE)

## INGREDIENSER

750 g medister

1 rødkål

2 løg

1 spsk. olie

1 æble

2 ½ dl rødvinseddike

175 g sukker

1 tsk. friskhakket ingefær

1 tsk. sennepsfrø

1 tsk. allehånde

1 stang kanel

2 stk. stjerne anis

75 g tørrede tranebær



## FREM GANGSMÅDE

Tag de yderste blade af rødkålen, skær det i fire dele på langs og snit det groft eller fint, som du ønsker. Pil løgene, halvér dem og skær dem herefter i skiver. Varm olien i en stor gryde, og kom rødkål og løg heri. Vend det rundt i fem minutters tid. Rødkålen vil da begynde at falde sammen en smule. Imens skrælles æblet, kernehuset fjernes, og det skæres i tern. Kom æbletern i gryden sammen med resten af ingredienserne på nær de tørrede tranebær. Lad det simre under låg ved svag varme i 10 minutter, og tag så herefter låget af og kog rødkålen ved jævn varme i cirka 10 minutter. Tilsæt de tørrede tranebær, og kog rødkålen indtil væden næsten er fordampet. Smag til med ekstra eddike eller sukker hvis nødvendigt. Fjern kanelstang og stjerne anis inden servering. Medisteren kan evt. koges ca. 15 minutter inden stegning. Steges på panden i lidt fedtstof.