

# UGE 04

## *Indhold*

---

1 forloren hare

900 g hakket oksekød

750 g panderet

2 marinerede lammeculotter

4 fyldte kyllingefileter

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 04

## FORLOREN HARE



### *Ingredienser*

1 stk. forloren hare  
500 g champignon eller blandede  
svampe  
50 g smør  
1 fed hvidløg  
3 dl. fløde  
2 tsk. Maizenamel  
2 spsk. ribsgele  
100 g skimmelost (f.eks. Dana blue)  
2½ dl fløde  
Salt og peber



### *Fremgangsmåde*

Den forlorne hare sættes i ovnen ved 175° C i ca. 45 min. Hæld fløden og 2 dl vand ud over haren. Skær rodskiven af svampene, skyl dem kort og tryk dem tørre. Skær dem i skiver og svits dem i smør i en gryde. Hak hvidløgsfedet fint og lad det svitse med et øjeblik. Tilsæt skyen med fløden og lad det koge op, jævn med maizena. Opløs ribsgele og skimmelost i saucen, smag til med salt og peber. Servér med hvide kartofler.

## OPSKRIFTER

Uge 04

KØDBOLLER  
MED TOMATSAUCE*Ingredienser***Tomatsauce:**

3 x 400 g dåsetomater af god kvalitet  
1 fed hvidløg, finthakket  
2 spsk. olivenolie  
1 chili, frisk finthakket eller 1 tsk. chilipulver  
2 tsk. tørret oregano  
1 spsk. rødvinseddike  
1 håndfuld frisk basilikum, grovhakket  
Salt og peber samt ekstra jomfruolivenolie

**Kødbollerne:**

900 g hakket oksekød  
3-4 spsk. rasp  
2 spsk. tørret oregano  
0,5 tsk. knust spidskommen  
0,5 tsk. chilipulver  
1 spsk. frisk eller tørret rosmarin  
1 æggeblomme  
2 tsk. salt  
1 stort nip sort peber  
1 spsk. Dijon sennep (kan udelades)  
1 spsk. olivenolie (kan udelades)  
1 fed hvidløg, finthakket (kan udelades)  
Olivenolie til stegning  
Parmesan til gratinering ca. 100 g

*Fremgangsmåde***Tomatsaucen:**

Start med at lave tomatsaucen. Steg nænsomt hvidløg i en gryde med olivenolie. Tilsæt chili, oregano og tomater. Bring det hele i kog og lad det simre nænsomt i 20 minutter. Tilsæt herefter rødvinseddiken og hak evt. tomaterne forsigtigt i stykker i saucen. Til sidst tilsættes den friske basilikum og der smages til med salt, peber og evt. ekstra jomfruolivenolie.

**Kødbollerne:**

Bland det hakkede kød med rasp, oregano, spidskommen, chili, rosmarin og æggeblomme. Bland godt før du tilsætter salt, peber og de valgfrie ingredienser, og farsen kan røres færdig.

Form til sidst kødet med våde hænder, så du får kødbollerne i den størrelse og facon, du ønsker. Disse kan laves en dag i forvejen (og opbevares i køleskab i højst 24 timer) eller de kan laves med det samme før de steges på panden.

Forvarm herefter en tykbundet pande på meget høj varme, tilsæt olivenolie så bunden dækkes, og læg kødbollerne på panden. Steg dem til de er brune overalt og vær påpasselig med ikke at ødelægge dem. Når kødbollerne er færdige, lægges de forsigtigt over i et ildfast fad. Tomatsaucen hældes over og der sluttes med frisk basilikum og parmesanost på toppen. Steges i ovnen ved 200° C i ca. 15-20 min. indtil osten er gylden. Serveres med pasta.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 04 —

---

## PANDERET

---



### *Ingredienser*

1 stk. panderet



### *Fremgangsmåde*

Panderetten steges på panden til den er gennemtilberedt og serveres med ris kogt efter anvisningen på posen.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 04

## LAMMECULOTTER MED BAGTE GULERØDDER



### *Ingredienser*

2 stk. marinerede lammeculotter

#### **Bagte gulerødder**

8 gulerødder, skrællede og halveret på langs

1 spsk. olivenolie

1 tsk. smør

2 dråber teriyaki

1/4 tsk. akaciehonning

Salt

Sort peber, friskkværnet

#### **Dertil**

3 håndfulde rucola, skyllet

1/2 citron, saften herfra

Salt

Sort peber, friskkværnet

30 g feta

2 spsk. græskarkerner, ristet sprøde på panden

1 spsk. pistaciekerner



### *Fremgangsmåde*

Brun lammeculotterne på en pande til de er gyldne.

Steg dem i ovnen på 190° C til de er 58° C i kernen.

#### **Gulerødderne**

##### **I ovn**

Vend gulerødderne med olie, teriyaki, lidt honning og kom et par små klatter smør over.

Bag i ovnen i 12 minutter ved 190° C varmluft.

##### **På panden**

Kom gulerødder, olie, smør, teriyaki på en pande og rist ved middel – høj varme i 5 minutter, mens gulerødderne vendes hyppigt.

Dryp til sidst et par dråber honning over.

#### **Salat med bagte gulerødder**

Vend rucola med citronsaft, salt og peber og fordel den på et fad.

Anret gulerødderne derpå, smulder feta over og drys med græskarkerner og evt. pistaciekerner.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 04

## KYLLING MED PASTASALAT



### *Ingredienser*

4 fyldte kyllingefileter  
Pastasalat  
150 g tørret pasta, fx penne  
200 g grønne bønner i halve  
200 g grøn squash i strimler  
5 fintsnittet forårsløg (ca. 100 g)  
100 g cherrytomater i halve  
100 g smuldret salatost  
1 dl grofthakket bredbladet persille  
2 små knuste fed hvidløg  
1 spsk. friskpresset citronsaft  
1 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber



### *Fremgangsmåde*

Kyllingefileterne steges på panden ved høj varme til de er gennemtilberedte.

#### **Pastasalat**

Kog pastaen i saltet vand i en stor gryde. Kog den i ca. 8 minutter. uden låg og tilsæt bønnerne og kog dem, stadig uden låg i ca. 3 minutter. Hæld det i en sigte og lad det dryppe godt af. Vend pasta og bønner sammen med de øvrige ingredienser. Anret i en skål og pynt med persille. Servér pastasalaten sammen med kylling og brød.