

UGE 22

Indhold

600 g hakket oksekød

750 g flæsk i skiver

4 stk. koteletter med mos

800 g panderet

1 fyldt grisemørbrad

OPSKRIFTER

Uge 22

SPIDSKÅL
MED OKSE OG KARRY*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
1 spsk. karry
2 spsk. olie
1 løg
1 fed hvidløg
10 g frisk ingefær
1 tsk. spidskommen
2 dl. vand
1 spidskål
500 g spinat
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Svits kød og karry i olien ved høj varme. Skær løg i tynde strimler og hak hvidløg fint. Tilsæt løg, hvidløg, chili, friskrevet ingefær, spidskommen og vand. Kog ved svag varme under låg i 15 minutter. Snit spidskålen i brede strimler og kog den med i gryden i 10 minutter under låg ved svag varme. Hak spinaten groft og kom den i gryden. Kog retten uden låg til spinaten er faldet sammen. Smag til med salt og peber og server med kogte ris.

OPSKRIFTER

Uge 22

STEGT FLÆSK
MED PERSILLESOVS*Ingredienser*

750 g flæsk i skiver

Persillesovs

2 spsk. smør

2 spsk. hvedemel

5 dl mælk

1/2 citron, saft og skal

2 håndfulde persille

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Flæsket saltes med en god flagesalt og lægges på en rist over en bradepande beklædt med bagepapir. Kom rist og bradepande i ovnen og steg flæskeskiverne i en forvarmet ovn ved 175°C varmluft i 30-45 minutter. Vend dem et par gange undervejs.

Smelt smør i en gryde ved lav varme. Pisk mel i til det er en jævn masse. Pisk derefter mælk i lidt ad gangen.

Kog persillesovsen i 5-7 minutter ved mellemhøj varme, mens den piskes igennem. Smag derefter til med citronsaft, en smule citronskal, finthakket persille, salt og peber.

Server det sprøde flæsk med persillesovs og nye kogte kartofler.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 22 —

KOTELETTER MED MOS



Ingredienser

4 stk. koteletter med mos



Fremgangsmåde

Koteletterne varmes i forvarmet varmluftovn på 180° C i 15-20 minutter.

Servér gerne med en grøn salat.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 22 —

PANDERET



Ingredienser

800 g panderet



Fremgangsmåde

Panderetten steges på panden til kødet er gennemtilberedt.

OPSKRIFTER

Uge 22

FYLDT GRISEMØRBRAD
MED FLØDEKARTOFLER*Ingredienser*

1 fyldt grisemørbrad
Flødekartoflerne
1 kg kartofler
1 æg
1 løg, finthakket
1 fed hvidløg
¾ liter piskefløde
Lidt revet muskatnød
1 tsk. frisk timian, finthakket
1 tsk. sød paprika
Salt og friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Hak løg og hvidløg fint. Bland kartofler og løg sammen i et smurt ovnfast fad. Bland piskefløden sammen med et sammenpisket æg, hvidløg og krydderierne. Rør til det er helt ensartet i konsistensen og fordel blandingen over kartoflerne. Stil fadet i en forvarmet ovn ved 190°C varmluft og bag dem i 60-70 minutter eller til kartoflerne er møre. Kom eventuelt et låg eller en ovnfast tallerken vendt på hovedet hen over det ovnfaste fad – det hindrer at overfladen bliver for mørk. Men beregn i så fald gerne 10 minutters længere bagetid.
Brun mørbraden af på panden.

Steg mørbraden i ca. 30 minutter i ovnen sammen med flødekartoflerne eller til den er 65° C i kernen.