

# UGE 32

## *Indhold*

---

600 g hakket oksekød

4 stk. grillspyd

1 svinemørbrad

8 hjemmelavede grillpølser

4 stk. kyllingebryster (marinerede)

## OPSKRIFTER

Uge 32

RISNUDLER MED HAKKET OKSEKØD  
OG GRØNTSAGER*Ingredienser*

600 g hakket oksekød  
150 g risnudler  
2 fed hvidløg  
1 rødløg  
250 g kål fx spidskål eller hvidkål  
150 g bønner  
1 rød peberfrugt  
1 frisk chili  
4-6 spsk. sød chilisauce  
2 lime  
½-1 tsk. sukker  
3-4 spsk. fiskesovs  
½ bakke friske koriander-, mynte- og/eller basilikumblade  
3 spsk. peanuts

*Fremgangsmåde*

Sæt letsaltet vand i kog. Læg nudlerne i vandet. Sluk for gryden, sæt den til side, læg låg på og lad nudlerne stå ca. 5 minutter til de er møre. Hæld dem i en si, og skyl dem under koldt vand. Stil dem til side i en stor skål.

Klargør grøntsagerne: Hak hvidløg fint, skær løget i tynde både eller små tern, skær kålen i tynde strimler, skær evt. bønnerne i 3-5 cm lange stykker, skær peberfrugten i tynde strimler, fjern kerner og mellemvægge på chilien og hak den fint. Lad en wok, sautérpande eller en dyb pande blive varm. Tilsæt kødet og sautér det af. Tilsæt hvidløg og løg. Kom kål og bønner i under omrøring og dernæst peberfrugt, chilisauce og 4-5 spsk. limesaft. Smag til med sukker og fiskesovs og lad retten simre 3-4 minutter mere. Hvis retten skal være mere krydret, tilsæt chili til sidst.

Kom kødretten i skålen med nudlerne og bland det hele godt. Tilsæt groft hakkede krydderurter. Hak peanuts groft og drys udover, eller server det til retten.

## OPSKRIFTER

— Uge 32 —

SPYD OG BLOMKÅL MED  
KAPERS VINAIGRETTE*Ingredienser*

4 stk. grillspyd  
Dressing  
1 bundt bredbladet persille  
1 spsk. kapers  
½ citron  
2 spsk. honning  
1 spsk. sennep  
½ dl olivenolie  
Salt og peber  
1 blomkål

*Fremgangsmåde*

Hak persille sammen med kapers. Pisk honning, sennep og saften fra en ½ citron sammen. Tilsæt olien og smag til med salt og peber.

Del blomkålen i små mundrette stykker. Vend dressingen i blomkålen, og pynt med et par persilleblade på toppen.

Spydende grilles i 8-10 minutter. Kan serveres med skiver af brød grillet og dryppet med olie

## OPSKRIFTER

Uge 32

SVINEMØRBRAD  
MED ITALIENSKE FLØDEKARTOFLER*Ingredienser*

1 svinemørbrad  
1 pk. bacon i skiver  
1 kg store kartofler  
1 glas grøn pesto  
1 dåse konc. tomatpuré  
½ liter piskefløde  
Revet ost  
Salt, peber

*Fremgangsmåde*

Bacon vikles om mørbraden.  
Mørbraden steges i ovnen ved 180° C ca. 30 minutter.  
Kartofler med skræl skæres i både, pesto, tomatpuré, salt, peber og fløde blandes sammen og hældes over kartoflerne, i et ildfast fad. Drysses med revet ost, sættes i ovnen ved 180° C ca. 40 minutter, til kartoflerne er møre.

## OPSKRIFTER

Uge 32

GRILLPØLSER MED  
SENNEPS-KARTOFLER OG SALAT*Ingredienser*

8 stk. grillpølser  
1 squash, 300 g  
250 g champignon  
1 tsk. olie  
800 g små kartofler  
3-4 løg, 350 g  
1 tsk. olie  
3 dl æblemost  
4 spsk. grov sennep  
1 dl madlavningsfløde, 8 %  
1 spsk. hindbæreddike eller anden frugteddike  
½ spsk. honning  
1 spsk. olie  
300 g sprøde blandede salatblade  
125 g hindbær  
1 bundt mynte  
1 tsk. friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Skyl squash og skær den i 2 cm tykke skiver. Varm olie på en pande ved god varme og steg squash i 8-10 minutter.

Rens champignonerne og skær dem i skiver. Steg dem med på panden de sidste par minutter. Tag squash og champignoner af panden.

Kog kartoflerne i letsaltet vand. Hæld vandet fra når de er færdige og hold dem lune. Pil løg og skær dem i tynde både. Varm olie på en pande ved middel varme og steg løgene 6-7 minutter, de skal være bløde ikke brune. Tilsæt æblemost, sennep og fløde. Kog op og lad det koge i 2-3 minutter.

Smag til med salt og peber og vend kartoflerne i. Læg pølserne på en anden pande uden fedtstof eller grill og lad dem stege langsomt ved svag varme. Vend eddike, honning og olie sammen og tilsæt evt. lidt salt. Skyl salat, hindbær, mynte og bland med de afkølede champignoner og squash. Hæld dressingen over og vend rundt.

## OPSKRIFTER

Uge 32

MARINEREDE KYLLINGEBRYST OG FELT SALAT  
MED BØNNER OG BAGTE BLOMME TOMATER*Ingredienser*

4 stk. marinerede kyllingebryst  
500 g blommetomater  
Lidt olivenolie  
Salt og peber  
1 tsk. stødt oregano, timian eller rosmarin  
8 skiver tørsaltet bacon  
1 bakke feldsalat  
125 – 150 g kogte, kolde bønner, grønne  
1 bundt fintsnittede forårsløg

**Dressing**

1 tsk. Dijon sennep  
2 – 3 spsk. olivenolie  
1 – 2 spsk. sherryeddike  
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Grill kyllingebrysterne 6-8 minutter på hver side eller læg dem i et ovnfast fad og steg dem i forvarmet ovn 170° C i 25 minutter.

Del tomaterne, læg dem på en plade med bagepapir, stænk lidt olivenolie over og drys krydderier på. Bag tomaterne i ovnen ved 160° C i ca. 15 minutter. Læg dem på en tallerken.

Læg baconskiverne på bagepapiret. Bag dem gyldne og sprøde i ovnen ved 200° C i 7 – 8 minutter. Læg baconskiverne ved tomaterne.

Bland feldsalat, bønner og løg med de bagte tomater og den sammenpiskede dressing – smagt til med salt og peber. Anret salaten i en skål eller på et fad med den sprøde bacon.