

UGE 42

Indhold

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. kyllingebryster

4 stk. karbonader

750 g oksegryderet (med grønt)

OPSKRIFTER

Uge 42

OVNBAGTE KØDBOLLER
MED RØDBEDESALAT*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
2 æg
2 løg
3 dl mælk
30 g hvedemel
1 dl rasp
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Kartoffelsalat

800 g små kartofler
1 dl hakket bredbladet persille
1 tsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
½ spsk. hvidvinseddike
1 tsk. sennep
1 lille knust fed hvidløg
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Rødbedesalat

4 små rødbeder
4 gulerødder
1 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
1 lille knust fed hvidløg
2 spsk. hakket bredbladet persille
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
2 spsk. græskarkerner

*Fremgangsmåde***Kødboller**

Bland alle ingredienserne i en skål og rør godt. Farsen stilles koldt i mindst 15 minutter. Form farsen til kødboller og læg dem på bagepapir i en bradepande. Bag kødbollerne midt i ovnen - vend dem undervejs.

Kartoffelsalat

Skrub kartoflerne og kog dem med skræl. Lad dem køle af og del dem i halve. Bland kartoflerne med persille. Bland olie, citronsaft, eddike, sennep, hvidløg, salt og peber i en skål. Hæld over kartoflerne.

Rødbedesalat

Skrub rødbederne og kog dem i ca. 45 minutter. Hæld dem over med koldt vand og "smut" dem ud af skrællen. Skræl gulerødderne, skær dem i skiver og skær rødbederne i små stykker. Bland olie, citronsaft, hvidløg, persille, salt og peber og hæld marinaden over gulerødder og rødbeder. Hak græskarkernerne og svits dem på en tør pande. Drys dem over salaten.

OPSKRIFTER

Uge 42

BOLLER
I SELLERI*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød
1 æg
1 dl mel
1 spsk. revet løg
2 dl bouillon eller mælk
Salt og peber
½ kg selleri (1 stor selleri)
35 g mel
4 dl suppe
Salt og hvid peber
Evt. muskatnød

*Fremgangsmåde*

Rør det hakkede kød med æg, mel og løg. Rør væden i lidt ad gangen. Krydr farsen med salt og peber og lad den hvile et kvarter i køleskabet. Suppler evt. med lidt mere væske.

Sellerien rengøres, skæres ud i temmelig store firkanter og koges møre i suppe med salt. Tages op og drypper af. Bollerne formes med en dessertske og koges i sellerisuppen 6-8 minutter. Bollerne skal komme op til overfladen, når de er færdige. Bollerne tages op. Suppen hældes igennem en si og jævnes med mel og smages til med salt, peber og evt. muskatnød. Selleriterninger og boller varmes godt igennem i sovsen.

OPSKRIFTER

Uge 42

ITALIENSK KYLLING
MED TOMATER*Ingredienser*

4 kyllingebryster
1 spsk. salvie frisk
1 spsk. karry
1 spsk. paprika
1 dåse hakkede tomater,
5 dl piskefløde
Salt og peber
Tilbehør
Ris

*Fremgangsmåde*

Del kyllingefileter i to dele, og kom dem i et ildfast fad. Tilsæt derefter krydderierne, samt hakkede tomater og fløden. Sættes i en 180° C varm ovn i ca. 30 minutter.

Serveres med ris og flutes.

OPSKRIFTER

— Uge 42 —

PANERET KARBONADER
MED STUVET ÆRTER OG GULERØDDER*Ingredienser*

4 stk. karbonader
Stuvning
400 g grønne ærter
400 g gulerødder
5 dl vand
Salt
Peber
Smørbolle
3 spsk. hvedemel
25 g margarine

*Fremgangsmåde*

Karbonaderne steges i ca. 6 minutter på hver side.
Eller brun dem i ca. 2 minutter og læg dem derefter i en lille bradepande og steg dem færdige i ovnen ved ca 200° C i 20 minutter.
Ærter og gulerødder koges i ca 2 minutter i vandet.
Lav en smørbolle af mel og margarine.
Når ærter og gulerødder er kogt færdige, tages de op og smørballen tilsættes og røres godt ud under omrøring med piskeris. Efter 5 minutter tilsættes ærter og gulerødder igen og der røres forsigtigt rundt. Smag til med salt og peber.
Serveres med kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 42

OKSEGRYDERET

*Ingredienser*

750 g oksegyderet (med grønt)

3 dl vand

2,5 dl fløde

*Fremgangsmåde*

Kødet brunes godt i en gryde. Hvorefter det tilsættes vand og det simrer ca. 35 minutter.

Herefter tilsættes fløden og retten kan evt. jævnes. Serveres med ris, kogt efter anvisningen på pakken.