

*Ugepakken*

# UGE 10

INDHOLD

---

Oksekødstærte (med porrer og feta)

4 stk. skinkeschnitzler

6 stk. middagskoteletter

750 g kyllingepande (med grønt)

600 g hakket oksekød

# OPSKRIFTER

UGE 10

## OKSEKØDSTÆRTE MED TOMATSALAT



### INGREDIENSER

Oksekødstærte

#### Tomatsalat

8 tomater skåret i skiver

1 hakket rødløg

50 g groft revet parmesan

50 g gode oliven

Olie

Balsamico

Salt og peber



### FREMGANGSMÅDE

Tærten kommes i ovnen ved 175° C i ca. 40 minutter til den er gylden. Læg tomaterne op i et fad og drys hakket løg og parmesan ud over. Pynt med oliven. Dryp med olie og balsamico samt salt og frisk kværnet peber.

# OPSKRIFTER

UGE 10

## SKINKESCHNITZLER MED BRASEDE KARTOFLER



### INGREDIENSER

4 stk. skinkeschnitzler  
1 æg  
2 dl rasp  
1 citron i skiver  
Revet peberrod  
Kapers  
Benfri sild  
Fedtstof til stegning  
Brasede kartofler, ca. 1 kg faste  
kartofler  
Kogte ærter  
Smørsovs fra panden



### FREM GANGSMÅDE

Kog kartoflerne. Skinkeschnitzler bankes med en kødhammer. Pisk ægget med en gaffel i en tallerken, og vend schnitzlerne i. Bland rasp med salt og peber og vend schnitzlerne heri. Steg dem på en pande i brunet fedtstof, ca. 4 minutter på hver side eller til de er brune og sprøde. Når schnitzlerne er taget af panden, vendes de kogte kartofler i fedtstoffet til de er varme. Imens anrettes schnitzlerne på et fad med en skive citron på hver, som hver er pyntet med en benfri sild, kapers og peberrod.

# OPSKRIFTER

UGE 10

## EKSOTISKE SVINEKOTELETTER I FAD



### INGREDIENSER

6 svinekoteletter  
Salt og peber  
2 tsk. karry  
2 spsk. olivenolie  
2 porrer  
2 æbler  
3 skiver ananas  
1 bouillonterning  
4 dl vand  
2 dl piskefløde  
50 g mandelflager eller hakkede  
mandler  
50 g kokosmel



### FREM GANGSMÅDE

Svinekoteletter krydres, brunes i olie og lægges i et ildfast fad. Porrerne skæres i skiver, æble i både, ananas i tern. Vend det hurtigt på panden, og kom det over koteletterne. Kog panden af med vand, bouillon samt fløde. Fordel saucen over koteletterne, og sæt fadet i ovnen ved 180° C i ca. 20 minutter. Kokosmel og mandelflager ristes på en tør pande og drysses over koteletterne inden servering.

# OPSKRIFTER

UGE 10

## KYLLINGEPANDE MED PAPRIKA



### INGREDIENSER

750 g kyllingepande  
Paprika  
2 dl fløde  
Ris



### FREM GANGSMÅDE

Kødet brunes i paprika i en gryde. Tilsæt fløden og lad det småkoge ca. 15 minutter. Serveres med ris, der er kogt efter anvisningen på posen.

# OPSKRIFTER

UGE 10

## SPAGHETTI MED ITALIENSK KØDSAUCE



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
1 stort bundt persille  
2 løg  
2 gulerødder  
2 stilke bladselleri eller et stykke  
knoldselleri  
3-4 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
3 dl vin (rød eller hvid)  
1 dåse. hakkede flåede tomater  
1 lille dåse tomatpuré  
Salt og peber  
1 tsk. sukker  
2 tsk. vineddike  
3 dl vand  
Krydderurter, friske eller tørrede.  
Lidt af hver af: oregano, rosmarin, timian  
  
600-700 g tørret spaghetti  
Ca. 50 g frisk parmesanost



### FREM GANGSMÅDE

Skyl og tør persillen. Gør grøntsager og hvidløg i stand. Skær alt i mindre stykker og kom dem i foodprocessoren sammen med 2/3 af persillen. Kør det til det er helt findelt. Brun kødet i olie i en stegegryde. Rør i det mens det bruner, og giv det god tid. Kom grøntsagsblandingen i og lad den brune med. Hæld vinen ved og lad det småkoge, til den er næsten helt fordampet. Tilsæt tomater, tomatpuré, salt, peber, sukker, vineddike samt vand og krydderurter. Læg låg på gryden og lad kødsaucen simre i mindst 40 minutter. Rør i den indimellem og tilsæt evt. lidt vand hvis den er ved at blive for tør. Justér smagen og hak den sidste 1/3 af persillen. Kog spaghattien som anvist på pakken og servér den med kødsaucen til. Riv frisk parmesan over og drys persille på toppen.