

Ugepakken

UGE 21

INDHOLD

6 stk. benløse fugle

4 stk. Hawaiikoteletter

600 g hakket skinkekød

750 g medister

1 stk. svinemørbrad

OPSKRIFTER

UGE 21

BENLØSE FUGLE MED SELLERICREME OG GULERODSSALAT



INGREDIENSER

6 benløse fugle
1 hakket løg
½ porrer i skiver
1 liter kalve- eller grøntsagsfond
30 g fedt stof

Sellericreme:

½ knoldselleri
½ dl vand
2 dl fløde
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
8 gulerødder skrællet
2 spsk. balsamico
2 spsk. olivenolie
1 spsk. sukker
½ bdt. hakket purløg



FREM GANGSMÅDE

Brun "fuglene" af i stegegryde sammen med løg og porrer. Tilsæt fonden og lad det simre i 45-60 minutter. Sigt fonden og kog den ind. Tilsæt den nedkogte fond til selleri cremen: Skræl sellerien og skær den i grove tern. Kom vand, fløde og selleritern i en gryde. Kog det ved jævn varme og under låg i ca. 15 minutter – eller til sellerien er mør. Tag gryden af varmen og blend selleri og væde med en stavblender til en cremet konsistens. Tilsæt salt og peber og smag cremen til. Fortsæt med at anvende tyndskrælleren på gulerødderne så langt det er muligt. Derefter vendes "strimlerne" i balsamico, olie, sukker og hakket purløg. Servér fuglene med sellericremen over, salaten ved siden af og evt. lidt kartofler eller brød.

OPSKRIFTER

UGE 21

HAWAII KOTELET MED SALTET ANANASSALAT, CHILI OG TOMATBRØD



INGREDIENSER

- 4 Hawaii koteletter
- 1 ananas el. 1 dåse i tern
- 1 rød chili
- 150 g saltede peanuts
- 1 bdt. koriander
- 4-8 skiver brød
- 4 hakkede tomater
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk. olie



FREM GANGSMÅDE

Kødet røres med rasp, mælk, æg salt, peber og det finthakkede løg. Farsen formes til et brød, som lægges i en lille bradepande eller ildfast fad. Pølserne stikkes ned i farsen med passende mellemrum, så de stikker halvt op. Bruner i ovnen ca. 15 minutter ved 225° C (alm. ovn). Varmen sænkes til 160° C, steges yderligere ca. 30 minutter. Hvis du vil lave brun sovs til, skal du nu hælde bouillon og mælk ved.

Skyen hældes fra og sies. Jævnes med maizena, smages til med salt og peber og tilsættes evt. fløde og kulør.

Serveres med råkost og kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 21

FARS I KÅL MED SUNDE RIS OG KARRYSAUCE



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
 200 g finthakkede champignoner
 25 g smør
 2 spsk. hvedemel
 1 finthakket løg
 200 g hytteost
 1 tsk. groft salt
 Friskkværnet peber
 8-12 hvidkålsblade
 1 liter vand
 1 tsk. groft salt
 1 dl kålvand

Grønsagsris:

4½ dl grønsagsbouillon
 1 hakket løg
 4 dl brune ris
 2 hakkede tomater

Karrysauce:

25 g smør
 1 tsk. ostindisk karry
 2 spsk. hvedemel
 2½ dl mælk
 1 dl kålvand



FREM GANGSMÅDE

Svits champignonerne i gyldent smør i en pande og køl dem af. Rør skinkekød og hvedemel sammen. Tilsæt løg, hytteost, salt og peber. Rør de svitsede champignoner i farsen. Skær det groveste af "midterstrengen" på kålbladene fra. Kom dem i kogende vand tilsat salt og kog dem i ca. 5 minutter. Læg bladene til afdrypning og gem kålvandet. Fordel farsen på midten af kålbladene og pak dem sammen til "pakker". Anbring "pakkerne" med lukningen nedad i et fladt, smurt ovnfast fad. Hæld kålvandet ved. Dæk fadet med bagepapir og bag retten midt i ovnen 170° C i 35-40 minutter.

Grønsagsris:

Bring grønsagsbouillon i kog og tilsæt løg, ris og tomater.

Karrysauce:

Smelt smørret i en tykbundet gryde. Tilsæt karry og lad det bruse af. Kom hvedemelet i gryden under omrøring. Tilsæt mælk og kålvand lidt efter lidt. Bring sauce i kog under piskning og kog den godt igennem. Smag den til. Servér "kålpakkerne" i karrysauce med grønsagsris ved siden af.

OPSKRIFTER

UGE 21

MEDISTER MED RØD SALSA



INGREDIENSER

750 g medisterpølse
4 spsk. barbecuesauce
4 pitabrød
6 store tomater
2 dl barbecuesauce
2 finthakkede løg
2 spsk. hvidvinseddike
2 tsk. sukker
¾ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
½ kg majs
1 liter vand
1 tsk. sukker
2 tsk. groft salt
6 dl yoghurt naturel



FREM GANGSMÅDE

Rød salsa:

Skær tomaterne i halve. Fjern kernerne med en ske. Hak tomatkødet groft og bland det med barbecuesauce, løg, eddike, sukker, salt og peber. Stil den røde salsa tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Læg medisterpølsen på en bageplade med alufolie. Pensl medisteren med 2 spsk. barbecuesauce. Steg pølsen midt i ovnen ved 180° C i ca. 10 minutter. Vend den og smør med resten af barbecuesaucen. Steg medisterpølsen i ca. 10 minutter. Vend den og steg de sidste ca. 5 minutter – lun pitabrødene med.

Kom majs i kogende vand tilsat sukker og salt. Kog dem i ca. 2 minutter. Lad majsstykkerne dryppe af i en sigte. Skær medisterpølsen i mindre stykker og spis den sammen med den røde salsa, majs, yoghurt og lune pitabrød.

OPSKRIFTER

UGE 21

SVINEMØRBRAD MED FYLD, POMMES ANNA MED RØDBEDER OG ROSMARINSAUCE



INGREDIENSER

Pommes Anna:

- 1 kg skrællede bagekartofler
- ½ kg skrællede rødbeder
- 125 g smør - smeltet
- 3 finthakkede chalotteløg
- 2½ tsk. groft salt
- Friskkværnet peber

Fylt svinemørbrad:

- 10 g smør
- 2 små finthakkede fed hvidløg
- 150 g svampe hakket
- 1 spsk. friske timianblade
- 2 tsk. honning
- ½ tsk. groft salt
- Friskkværnet peber
- 2 svinemørbrader
- ½ tsk. groft salt
- Friskkværnet peber

Rosmarinsauce:

- 25 g smør
- 3 finthakkede chalotteløg
- 1 dl halvtør rødvin
- 4 friske rosmarinkviste
- 1½ spsk. koncentreret kalvefond
- ½ liter vand
- 2 tsk. saucejævner
- ¼ tsk. groft salt
- Friskkværnet peber
- 50 g koldt smør i tern



FREM GANGSMÅDE

Pommes Anna:

Skær kartoflerne i så tynde skiver, som muligt. Skyl skiverne i koldt vand og dup dem tørre. Gør det samme med rødbederne. Kom bagepapir i en lille bradepande eller ildfast fad. Læg kartofler og rødbeder lagvis, således: 2 lag kartofler, 2 lag rødbeder og 2 lag kartofler - fordel 2 spsk. af smørret, lidt løg, lidt salt og peber på hvert lag. Dæk med et stykke bagepapir og stil et tungt fad eller lignende ovenpå, så kartofler og rødbeder ligger i pres. Bag Pommes Anna midt i ovnen. Stil den, stadig i pres, i køleskabet i mindst 2 timer - og allerhelst til næste dag. Skær Pommes Anna i firkanter og lun dem på en plade med bagepapir ved 180° C midt i ovnen.

Svinemørbrad: Lad smørret smelte i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits champignoner, hvidløg, timian, honning, salt og peber i ca. 1 minut. Lad det køle. Lav en dyb ridse med en skarp kniv ned gennem hver mørbrad og fyld svampene i. Luk mørbraderne med snor eller tandstikker 5-6 steder. Lad en grillpande, penslet med lidt olie, blive varm. Grill mørbraderne på siderne så de tager farve. Drys med salt og peber. Steg dem færdig i ovnen ved 180° C, ca. 15-20 minutter.

Rosmarinsauce: Lad imens smørret smelte i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i ca. 1 min. Tilsæt rødvin og lad den koge ind i ca. 2 minutter. Tilsæt rosmarin, fond og vand og bring saucen i kog. Lad saucen koge ved kraftig varme og uden låg i ca. 10 minutter til der er ca. 3 dl tilbage. Tag gryden af varmen, fjern rosmarinkvistene og rør saucejævner i. Tilsæt salt og peber og bring atter saucen i kog. Kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 1 minut. Pisk smørret i lidt efter lidt, smag til og servér straks.