

Ugepakken

UGE 02

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

4 stk. koteletter (med porrefyld)

750 g skinkegryde (med grøntsager)

500 g oksekød i tern

750 g medister

OPSKRIFTER

UGE 02

BOLLER I KARRY



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1½ tsk. salt
½ tsk. peber
1 æg
1 løg
½-1 dl hvedemel
1- 1½ dl mælk fx minimælk

Karrysauce:

1 løg
30 g smør/margarine
1-2 tsk karry
3 spsk. mel
4 dl bouillon
1 syrligt æble
1 dl fløde 9%
Sukker

Tilbehør:

3 dl ris
4 spsk. Mangochutney



FREM GANGSMÅDE

Rør kødet med salt. Tilsæt peber, æg og revet løg. Tilsæt melet. Rør herefter mælken i. Stil farsen i køleskab til den skal bruges. Kog risene. Hak løget fint. Svits det i smørret sammen med karry i en sauterpande eller gryde. Rør melet i og kom bouillon i under piskning. Skræl æblet, skær det i tern og kom dem i saucen. Tilsæt fløden. Krydr med salt og peber. Smag saucen til med salt, peber og et drys sukker. Form farsen til kødboller med en dessertske og kom dem i saucen. Kog dem ved svag varme under låg i ca. 12 minutter til de er gennemkogte.

OPSKRIFTER

UGE 02

KOTELETTER MED PORREFYLD SAMT KARTOFLER I FAD



INGREDIENSER

1 kg kartofler i skiver
2½ dl piskefløde
3 gulerødder i skiver
2 porre i skiver
1 løg i skiver
Salt og peber
Revet ost



FREM GANGSMÅDE

Det hele blandes i et ildfast fad og osten drysses over. Kommes i ovnen ved 185°C i ca. 40 minutter. Koteletterne brunes på panden, hvorefter de kommes i ovnen ca. 15 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 02

SKINKEGRYDE



INGREDIENSER

750 g skinkegryde
1 glas champignon
½ dl vand
Salt og peber
1 ds. cocktailpølser
1 dåse hakkede tomater
1 grøn peberfrugt i små tern
Mel til meljævning



FREM GANGSMÅDE

Brun skinkekød og champignon til det er let brunt. Kom peberfrugt, pølser og flåede tomater i og lad det simre. Lav en meljævning og hæld i til den har den tykkelse, du vil have den. Servér ris og salat til.

OPSKRIFTER

UGE 02

GULLASCH



INGREDIENSER

500 g gullash i tern
2 store løg
4 store gulerødder
1/4 knoldselleri
25 g smør
Ca. 5 dl oksebouillon
1 lille dåse koncentreret tomatpuré
3-4 soltørrede tomater (IKKE i olie!!)
Salt
Friskkværnet peber

Krydderpose:

2 laurbærblade,
1 tsk. spidskommenfrø og
4 hele enebær

Kulør
2 spsk. mel, rystet med vand



FREM GANGSMÅDE

Skær alle grønsagerne i skiver eller tern.
Smelt smørret i en tykbundet gryde og svits kødtern i ca. 3 minutter - evt. ad flere omgange - mens der hele tiden røres. De skal blive brune. Tag dem op, svits grønsagerne på samme måde. Kom kødet tilbage i gryden og tilsæt så meget bouillon, så det næsten dækker kød og grønsager. Rør tomatpuréen i sammen med soltørrede tomater i strimler, smag til med salt og friskkværnet peber. Læg krydderposen i. Farv skyen med et par dråber kulør, dæmp varmen og lad gullashen simre under låg i 1-1½ time, til kødet er godt mørt. Smag til og jævn den let med en meljævning. Lad den koge endnu 3-4 minutter. Servér med kartoffelmos, drysset med paprika og hakket persille.

OPSKRIFTER

UGE 02

MEDISTER MED RÅ MARINERET BLOMKÅL OG HALVE BAGTE KARTOFLER



INGREDIENSER

750 g medister
Margarine til stegning
1 stk. blomkål
2 spsk. nødde eddike eller æbleeddike
2 spsk. nødde olie eller olivenolie
Frisk estragon
Salt og peber
6-8 kartofler
Paprika



FREM GANGSMÅDE

Skrub og halvér kartoflerne, drys med salt og paprika evt. lidt olie. Steg dem i ovnen ca. 1 time til de er møre. Blomkålshovedet deles i små buketter, cirka på størrelse med et kirsebær. Bland blomkålen med eddike og olie og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Lad det gerne stå en times tid eller længere og trække på køkkenbordet. Lige inden servering blandes de plukkede estragonblade i. Anden krydderurt kan selvfølgelig også benyttes. Opvarm panden på mellem varme og tilsæt fedtstof. Læg derefter medisteren på panden og steg den forsigtigt. Vend den efter et kvarters tid. Man kan med fordel give den et lille opkog i kogende vand og dernæst stege den, det afkorte stegetiden.