

*Ugepakken*

# UGE 04

INDHOLD

---

4 stk. kyllingebryster (marinerede)

600 g hakket kalve- og skinkekød

1 stk. italiensk farsbrød

750 g panderet

1 kg ribbensteg (med ridset svær)

# OPSKRIFTER

UGE 04

## MARINERET KYLLINGEBRYST MED STEGTE RIS



### INGREDIENSER

4 stk. marineret kyllingebryst  
2 dl kogte ris  
1 peberfrugt  
1 porre  
Olie  
Paprika



### FREM GANGSMÅDE

Kyllingebrysterne steges på panden i ca. 12 minutter. Porrer i skiver og peberfrugt i tern brunes i lidt olie sammen med paprika. Derefter tilsættes de kogte ris. De stegte kyllingebryster lægges oven på de stegte ris og grønsager.

# OPSKRIFTER

UGE 04

## FEDTFATTIGT FARSBRØD



### INGREDIENSER

600 g hakket kalv og skinkekød  
1½ tsk. salt  
1 tsk. peber  
1 tsk. salvie frisk  
1 dl rasp  
50 g tomatpuré, koncentreret  
50 g knoldselleri, skrællede vægt  
150 g løg, pillet vægt  
½ dl skummetmælk  
2 fed hvidløg  
10 skiver bacon



### FREMGANGSMÅDE

Løg og selleri rives groft. Kød, rasp, mælk, salvie, selleri, løg, hvidløg, tomatpure, salt og peber blandes godt til en fars. Farsen formes til et brød, som lægges i et ildfast fad. Dæk med baconskiver. Steges i ca. 20 minutter ved 175° C. Kan serveres med alle typer af grønne salater.

# OPSKRIFTER

UGE 04

## ITALIENSK FARSBRØD MED RISSALAT



### INGREDIENSER

1 stk. italiensk farsbrød  
250 g vilde ris  
Saft af ½-1 citron  
¾ dl olivenolie  
1-2 fed presset hvidløg  
Salt og peber  
2-3 bundter forårsløg  
4-6 gulerødder  
6 store modne tomater  
2 grønne og 2 røde peberfrugter  
3 dl tørret tranebær  
Sorte oliven uden sten  
Valnødder



### FREM GANGSMÅDE

Farsbrødet sættes i ovnen ved 175° C i ca. 40-45 minutter. Skyl risene godt og kog dem i rigeligt vand med lidt salt, ca. 25-30 minutter. Hæld overskydende vand fra og rens og snit forårsløgene fint. Pisk citronsaft, olie, hvidløg, salt og peber sammen og vend de varme ris i. Lad det blive koldt. Gulerødder skæres i tynde skiver, tomater og peberfrugter skæres i tern og oliven i skiver. Bland det hele i et fad/skål. Drys grofthakkede valnødder over.

# OPSKRIFTER

UGE 04

## PANDERET MED GRÆSK PASTASALAT



### INGREDIENSER

750 g panderet  
400 g fetaost  
Salt og peber  
400 g pastaskruer  
1 peberfrugt  
1 rødløg



### FREM GANGSMÅDE

Panderetten sautes på varm pande i ca. 10-15 minutter. Pastaskruer koges efter anvisning og vendes med peberfrugter og rødløg i strimler. Fetaost, salt og peber vendes i som det sidste lige inden servering.

# OPSKRIFTER

UGE 04

## RIBBENSSTEG MED BAGTE RØDBEDER OG APPELSIN



### INGREDIENSER

1 stk. ribbenssteg  
50 g groft salt  
Laurbærblade  
3/4 l vand  
1 kg rødbeder  
1 appelsin  
1 æble  
1 spsk. honning  
50 g høvlet peberrod  
Lidt olie



### FREM GANGSMÅDE

Gnid stegen godt med groft salt og stik et par laurbærblade ned mellem sværene. Læg stegen i en bradepande, og steg den i oven ved 170° C i ca. 1,5 time. Skræl rødbederne og skær i mundrette stykker. Vend rødbederne med olie, appelsinsaft, honning samt salt og peber. Bages i ovnen ved 170° C i ca. 35-40 minutter. Inden servering vendes æble i tynde skiver med høvlet peberrod sammen med rødbederne.