

UGE 46

Indhold

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

800 g panderet

1 suppe

1 stk. farsbrød

OPSKRIFTER

Uge 46

ITALIENSK KØDSOVS MED SPAGHETTI

*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 ds. 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

*Fremgangsmåde*

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 stegegyrde. 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. Juster smagen og hak den sidste 1/3 af persillen.

Kog spaghettien som anvist på pakken og servér den med kødsaucen til. Riv frisk parmesan over og drys persille på toppen.

OPSKRIFTER

Uge 46

SMÅ FARSBRØD MED BACON

*Ingredienser*

600 g hakket svinekød
1 lille løg, ca. 50 g
2 stilke blegselleri
1-2 fed hvidløg
½ citron
1-2 tsk. karry
½ tsk. salt
¼ tsk. peber
1-2 gulerødder, ca. 100 g
50 g tørrede tranebær
8 skiver bacon
Tilbehør
8 skiver rugbrød
Syltede agurker

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 220° C.

Hak løg, blegselleri og hvidløg fint i en hurtig-hakker eller en foodprocessor. Rør det i kødet sammen med 2 tsk. fintrevet citronskal, karry, salt og peber. Tilsæt groft revne gulerødder og tranebær.

Del farsen i 8 portioner og form dem til korte tykke pølser. Kom en skive bacon om hver pølse. Læg de små farsbrød på en bageplade med bagepapir. Sæt pladen i ovnen og bag farsbrødene ca. 20 minutter.

Server med nybagt rugbrød og syltede agurker.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 46 —

PANDERET



Ingredienser

800 g panderet



Fremgangsmåde

Panderetten steges ved høj varme på panden til kødet er gennemtilberedt.

Servér evt. med ris eller kartofler.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 46 —

SUPPE



Ingredienser

1 suppe



Fremgangsmåde

Suppen varmes i en gryde ved middel varme til den er 75° C.

Servér evt. med et godt surdejsbrød.

OPSKRIFTER

Uge 46

FARSBRØD MED BROCCOLISALAT
OG STEGTE KARTOFLER*Ingredienser*

1 farsbrød
1 kg kartofler
Broccolisalat
2 store bundter broccoli
1 dl tranebær
1 dl solsikkekerner eller græskarkerner
200 g bacon
6 spsk. finthakket rødløg
3 dl mayonnaise
2 spsk. granatæbleeddike eller hindbærvine-
ddike
2 spsk. melis
Ca. 1 tsk. salt
Friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Farsbrødet steges i ovnen på 200° C varmluft i en forvarmet ovn til den er 72° C i kernen. Kartofflerne vendes med olie på en ovnplade og krydres med salt, peber og krydderurter. Steg dem sammen med farsbrødet til de er gyldne og møre i midten.

Salaten:

Rist solsikkekerne på en tør pande til de er let gyldne og begynder at dufte nøddeagtigt. Drys med salt og læg dem på et stykke køkkenrulle og lad dem afkøle. Hvis du bruger bacon i skiver, skærer du skiverne i tynde strimler og rister dem sprøde på en tør pande. Læg baconen på et stykke køkkenrulle og afkøl den. Skyl broccolien grundigt og skær den i små buketter. Jeg bruger også stokken. Den skræller jeg og skærer i små tern. Bland mayonnaise, rødløg, granatæbleeddike, melis, salt og peber til en lækker dressing. Bland broccoli, dressing og tranebær. Pynt med ristede solsikkekerner og sprød bacon.