

Ugepakken

UGE 24

INDHOLD

600 g hakket oksekød

1 kg grillpølser

4 stk. nakkekoteletter (marinerede)

4 stk. XL grillflæsk

4 stk. hakkedrenge (med peberkant)

OPSKRIFTER

UGE 24

KØDBOLLER MED CHILI OG MYNTE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
Salt
1 fed hvidløg finthakket
1 fintrevet gulerod
½ fintrevet løg
1 æg
1 tsk. finthakket chili eller harissa
1 tsk. revet ingefær
1 spsk. finthakket mynte
Olie til stegning af oksekødsbollerne

Dip:

2 dl kokosmælk
1 tsk. revet ingefær
½ stængel fintsnittet citrongræs
1½ tsk. finthakket chili
3 spsk. crunchy peanut butter
Saften af 1 lime
1 spsk. fishsauce

Salat:

1 agurk
½ bakke bønnespirer
½ bdt. koriander
4-5 kviste mynte
Lidt salat, iceberg eller hjertesalat



FREM GANGSMÅDE

Rør hakket oksekød sammen med salt, hvidløg, gulerod, løg, æg, chili, ingefær og hakket mynte.

Kom kokosmælk i en gryde og giv det et hurtigt opkog sammen med ingefær, citrongræs og chili. Tag gryden af varmen og pisk peanutbutter i kokosmælken. Krydr din peanuttidip med limesaft og fishsauce.

Skær agurken i stave og skyl bønnespirer under koldt vand og afdryp dem i en sigte. Skyl og pluk koriander, mynte og salat.

Form oksekødet til små kugler 12-14 stk. og steg dem på en pande med lidt olie i 2 minutter ved høj varme, indtil de bliver let gyldne, skru ned for varmen og steg fortsat 6-7 minutter, til de er gennemstegte og saftige. Kom oksekødsboller på f.eks. et træspyd og drys med lidt friske mynteblade, og anret et fad med sprødt grønt og en skål med peanutdip. Servér med kogte jasminris eller bulgur.

OPSKRIFTER

UGE 24

GRILLPØLSER MED HJEMMELAVET KARTOFFELSALAT OG CHILI



INGREDIENSER

1 kg grillpølser
1¼ kg faste kogte kartofler
2 tsk. groft salt

Dressing:

½ liter ymer
1 finthakket grøn peberfrugt
2 spsk. hakket frisk purløg
1 spsk. sød chilisauce
1 tsk. paprika
2 tsk. sukker
2 tsk. groft salt
Friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Vend ymer sammen med de øvrige ingredienser. Skær kartoflerne i skiver og vend dem i dressingen. Stil kartoffelsalaten tildækket i køleskabet i mindst 2 timer.

Grill eller pandesteg pølserne til de er gyldne hele vejen rundt.

Servér evt. med ristet brød.

OPSKRIFTER

UGE 24

MARINEREDE NAKKEKOTELETTER MED LUN GRÆSK KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

4 marinerede nakkekoteletter
750 g små nye kartofler
1 løg
100 g feta
2 spsk. olie
¼ tsk. groft salt
1 spsk. friskpresset citronsaft
1 tsk. fintrevet citronskal
½ dl sorte oliven
½ dl grofthakket persille



FREM GANGSMÅDE

Vask kartoflerne og kog dem møre. Pil løget og skær det i skiver. Bræk osten i mindre stykker. Lad kartoflerne dampe af og del dem. Bland kartoflerne med olie, salt, citronskal og -saft. Bland løg, ost, oliven og persille i. Servér kartoffelsalaten lun.

Grill eller pandesteg koteletterne 3-4 minutter på hver side og servér evt. sprøde salater til som tilbehør.

OPSKRIFTER

UGE 24

GRILLFLÆSK MED SPIDSKÅLSSALAT



INGREDIENSER

4 skiver XL grill flæsk
1 lille fintsnittet spidskål
1 groftreven guleros
2 stilke fintsnittet bladselleri
50-75 g hakkede, tørrede abrikoser

Dressing:

1-1½ dl creme fraiche 18%
1 tsk. sukker
1 tsk. lys vineddike
1 tsk. spidskommen
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Bland alle grøntsager med de hakkede abrikoser. Rør dressingen sammen og smag den til. Vend grøntsagerne i dressing. Grill flæsket til det er sprødt på grillen.

OPSKRIFTER

UGE 24

HAKKEDRENGE MED PEBERKANT OG TOMATSALAT



INGREDIENSER

4 hakkedrenge med peberkant
500 g tomater
Lidt olivenolie
Salt og peber
1 tsk. stødt oregano,
timian eller rosmarin
1 bakke feldsalat
125 – 150 g kogte,
kolde bønner, grønne
1 bdt. fintsnittede forårsløg

Dressing:

1 tsk. dijonsennep
2 – 3 spsk. olivenolie
1 – 2 spsk. sherryeddike
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Bag tomaterne i ovnen 170° C i 12-15 minutter. Rør sherryeddike med dijonsennep og pisk olien lidt efter lidt ned i blandingen. Smag til med salt og peber.

Bland feldsalat, bønner og løg med de bagte tomater og den sammenpiskede dressing – smag godt til med salt og peber.

Grill eller pandesteg bøfferne 4-5 minutter på hver side.