

Ugepakken

UGE 26

INDHOLD

600 g hakket kalv og skinke

4 stk. grillspyd

1,2 kg letsaltet svinekam

750 g skinkegryde

4 stk. kyllingebryst i svøb

OPSKRIFTER

UGE 26

FARSRULLE MED FYLD OG KARTOFFELGRATIN



INGREDIENSER

600 g hakket kalv og skinke
3 skiver franskbrød uden skorpe
2 dl mælk
1 æg
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 tsk. tørret oregano

Fyld:

1 hakket løg
3 spsk. hakket frisk persille
100 g ost i tynde skiver

Kartoffelgratin:

1 kg kartofler
1 hakket løg
¼ liter mælk
¼ liter piskefløde 38%
1 æg
2 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
25 g smør



FREM GANGSMÅDE

Udblød franskbrødsskiverne i mælk. Rør brødblandingen med kød, æg og krydderier. Bred farsen ud på et stykke bagepapir. Fordel løg og persille og ost over farsen. Rul denne som en roulade fra den korte side. Læg farsrullen uden bagepapir i et smurt ovnfast fad. Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Læg dem lagvis med løg i et fladt, smurt ovnfast fad. Pisk mælk, fløde, æg, salt og peber sammen og hæld blandingen over kartoflerne. Fordel smørklatter over. Sæt begge fade midt i ovnen. Bag ved 170° C i 50 minutter. Servér evt. med sæsonens grønne salater.

OPSKRIFTER

UGE 26

GRILLSPYD MED GUL COUSCOUS SALAT



INGREDIENSER

4 stk. grillspyd
300 g couscousgryn
1 tsk. gurkemeje
3 dl grønsagsbouillon
25 g smuttede mandler
50 g tørrede hakkede abrikos
Reven skal og saft af 1 økologisk appelsin
1 dl friske korianderblade
½ tsk. groft salt



FREM GANGSMÅDE

Kom couscous i en skål sammen med gurkemejen og hæld den kogende bouillon over. Lad grynene stå i ca. 10 minutter – rør med en gaffel et par gange, mens grynene trækker. Rist mandlerne gyldne på en tør pande. Lad couscousen afkøle, før den vendes sammen med abrikoser, mandler, reven skal og saft af appelsin, koriander og salt. Smag til med salt og peber.

Alle former for grønt kan tilsættes i couscoussalaten. Udnyt sæsonen grønne friske ting. Grill eller pandesteg spyddene ca. 12-14 minutter i alt. De kan også ovnsteges.

OPSKRIFTER

UGE 26

SPRÆNGT SVINEKAM MED FRIKASSE AF SOMMERGRØNT



INGREDIENSER

1,2 kg letsaltet svinekam
1 bundt asparges
1 bundt forårsløg
1 bundt gulerødder med top
½ spidskål
1 kg nye kogte kartofler
1 bundt persille
75 g smør
75 g mel



FREM GANGSMÅDE

Fyld en gryde med vand og sæt og læg svinekammen i. Lad den simre 30 minutter under svag varme og lad den trække yderligere 30 minutter i suppen. I en anden gryde hældes ½ liter vand i og alle grøntsagerne skæres i mindre stykker og blanches i det kogende vand. Gem vandet til frikasséen. En meljævning eller opbugning laves. Grøntsagsvandet jævnes og der spædes med suppen fra kødet, til en passende konsistens haves. Lad den koge mindst 15 minutter under omrøring. Smag til og tilsæt de blancherede grøntsager i stuvningen. Skær kødet i skiver og servér med kogte nye kartofler drysset med persille.

OPSKRIFTER

UGE 26

SKINKEGRYDE



INGREDIENSER

750 g skinkegryde
1 liter fond eller vand
Evt. 1 dl fløde 38%
300 g kerner
(hvedekerner, spelt, byg eksempelvis)
1 rød peberfrugt i tern
100 g ærter



FREM GANGSMÅDE

Sautér skinkegryden af i lidt fedtstof, tilsæt fond, lad det simre i 30 minutter til kødet er mørt. Jævnes evt. og fløden kan tilsættes, hvis en cremet konsistens ønskes.
Servér med kogte korn og kerner, tilsat peberfrugt og ærter, eller kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 26

KYLLINGEBRYST I BACONSVØB OG SPIDSKÅL GRATINERET MED CHEDDAROST



INGREDIENSER

4 stk. kyllingebryst i svøb
1 stort eller 2 små spidskål
150 g cheddarost
2 spsk. rasp
1 kg nye kogte kartofler
1 bundt persille
½ hakket rødløg
Lidt olie og hvid balsamico



FREMGANGSMÅDE

Steg brysterne i ildfast fad 170° C i 25 minutter. Del spidskålen i kvarte med stokken på. Læg spidskålen i kogende let saltet vand i 1 minut. Tag det op og dryp af. Læg i ildfast fad og riv cheddarost ud over. Drys med rasp og stil i ovnen i 5 minutter ved 170° C. Servér med nye kogte kartofler vendt med hakket persille, rødløg, olie og balsamico.