

Ugepakken

UGE 40

INDHOLD

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. kyllingebryster

4 stk. karbonader

750 g oksegryderet med grønt

OPSKRIFTER

UGE 40

OKSEKØDSTÆRTE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
1-2 løg
1-2 peberfrugter
1 lille dåse koncentreret tomatpuré
1 dl vand
Salt, peber, merian
2 fed hvidløg
5 plader butterdej
Ca. 5 tomater
100-150 g reven ost



FREM GANGSMÅDE

Svits løg og oksekødet. Tilsæt peberfrugter, krydderier, tomatpuré og vand. Lad det simre i ca. 10 minutter. Beklæd en tærteform med butterdej. Hæld derefter det hele over i formen. Skær tomaterne i skiver og læg dem ovenpå tærten, kom til sidst osten på. Bages ca. 35 minutter ved 200° C. Serveres med salat, eller flutes.

OPSKRIFTER

UGE 40

FRIKADELLER OG STUVET HVIDKÅL



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1/2 tsk. groft salt
1 dl havregryn eller hvedemel
1 æg
1 revet zittauerløg
3 ½ dl skummetmælk
Friskkværnet peber
15 g margarine til stegning

Stuvet hvidkål:

½ hvidkålshoved (ca. 750 g)
2 dl vand
½ tsk. salt
3 spsk. hvedemel
5 dl letmælk
1 knsp. stødt muskat



FREM GANGSMÅDE

Fremgangsmåde: Rør farsen sej med salt. Tilsæt havregryn, æg, løg og mælk. Hold evt. lidt af mælken tilbage. Rør farsen til en ensartet konsistens og smag til med peber. Tilsæt evt. den sidste mælk. Steg frikadellerne gyldne i margarinen ved jævn varme. Hvidkål: Snit hvidkålshovedet i strimler. Damp hvidkålen mør i vandet under låg i ca. 5 minutter. Tilsæt de 4 dl mælk og ryst det sidste mælk sammen med mel og jævn stuvningen hermed. Lad stuvningen koge sammen i 5 minutter. Smag til med salt, peber og muskat. Servér med kogte kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 40

ITALIENSK KYLLING MED TOMATER



INGREDIENSER

4 kyllingebryster
1 spsk. salvie, frisk
1 spsk. karry
1 spsk. paprika
1 dåse hakkede tomater
5 dl piskefløde
Salt og peber

Tilbehør:

Ris



FREM GANGSMÅDE

Del kyllingefileter i to dele og kom dem i et ildfast fad. Tilsæt derefter krydderierne, samt hakkede tomater og fløden. Sættes i en 180° C varm ovn i ca. 30 minutter. Serveres med ris og flutes.

OPSKRIFTER

UGE 40

PANERET KARBONADER MED STUVET ÆRTER OG GULERØDDER



INGREDIENSER

4 stk. karbonader

Stuvning:

400 g grønne ærter

400 g gulerødder

5 dl vand

Salt

Peber

Smørbolle af

3 spsk. hvedemel

25 g margarine



FREM GANGSMÅDE

Karbonaderne steges i ca. 6 minutter på hver side. Eller brun dem i ca. 2 minutter og læg dem derefter i en lille bradepande og steg dem færdige i ovnen ved ca 200° C i 20 minutter. Ærter og gulerødder koges i ca. 2 minutter i vandet. Lav en smørbolle af mel og margarine. Når ærter og gulerødder er kogt færdig tages de op og smørbollen tilsættes og røres godt ud under omrøring med piskeris. Efter 5 minutter tilsættes ærter og gulerødder igen og der røres forsigtigt rundt. Smag til med salt og peber. Serveres med kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 40

OKSEGRYDERET MED GRØNT



INGREDIENSER

750 g oksegyderet med grønt
3 dl vand
2,5 dl fløde



FREM GANGSMÅDE

Kødet brunes godt i en gryde, hvorefter det tilsættes vand og det simrer ca. 35 minutter. Herefter tilsættes fløden og retten kan evt. jævnes.
Serveres med ris, kogt efter anvisningen på pakken.