

Ugepakken

UGE 30

INDHOLD

4 stk. hakkebøffer med krydderkant.

1,2 kg ribbensteg

600 g hakket kalv og skinke

4 stk. koteletter

750 g rødvinsmarineret oksegryde

OPSKRIFTER

UGE 30

HAKKEBØF MED KANT OG FRISK TOMATSALAT



INGREDIENSER

4 stk. hakkebøffer med krydderkant
1 salatløg i små tern
500 g halverede cherrytomater
200 g fetaost
½ skrælet agurk
½ dl gode oliven
Balsamico
Olivenolie



FREMGANGSMÅDE

Læg tomaterne op i et fad. Drys løg, agurk i mindre skiver, oliven over tomaterne. Smuldr fetaost ud over på toppen. Dryp tomatsalaten med balsamico og olivenolie.
Hakkedrengene steges på pande eller grill i 4-5 minutter på hver side.
Kan serveres med kold kartoffelsalat.

OPSKRIFTER

UGE 30

RIBBENSTEG MED RØDLØGSKOMPOT



INGREDIENSER

1,2 kg ribbensteg
1 spsk. groft salt
2 laurbærblade
8 kryddernelliker
evt. røde peberkorn

Rødløgskompot:

3 rødløg
4 dl rødvin
4 spsk. rødvinseddike
3 spsk. honning
1 stjerne anis

Persille til pynt

1 kg kartofler



FREM GANGSMÅDE

Kom groft salt ned mellem alle sværene. Læg stegen på en rist i bradepanden, så sværen ligger så lige som muligt. Sæt bradepanden med stegen midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 180° C og lad stegen stå i ca. 1½ time, til kødet er gennemstegt. Skulle sværen ikke være helt sprød, så brun stegen efter ved 250° C. Kødet kan serveres varmt eller koldt. Pil rødløgene og hak dem groft. Kom løgene i en gryde med rødvin, eddike, honning og stjerne anis og lad det koge ved middel varme til de begynder at mørne og lagen forsvinder ind til en næsten sirupsagtig konsistens. Det tager 30-40 minutter. Smag til med salt og peber og pynt med persille ved servering. Stegen kan med fordel grilles i lukket grill ca. 1½ time.

OPSKRIFTER

UGE 30

KØDBOLLER I RØD KARRY



INGREDIENSER

Ingredienser

600 g hakket kalv og skinke

1-1½ tsk. salt

½ tsk. peber

2 æg

1 løg

½ hvedemel

1½ dl mælk f.eks letmælk

1 spsk. olie eller 15 g smør/margarine

1 tsk. rød karrypasta eller alm. karry

Ca. 2 dl kokosmælk, light

1 rødøg eller 2 forårsløg

3-4 gulerødder

1 tsk. tomatpuré

150 g cherrytomater

½-1 tsk. sukker

Salt og peber

Evt. frisk basilikum

4 dl ris



FREM GANGSMÅDE

Rør farsen med salt og peber samt revet løg. Den skal være sej inden mel, mælk og æg tilsættes. Farsen røres sammen til en ensartet masse. Kog 3 dl vand med ½ tsk. salt i en gryde. Form farsen til kødboller og kog dem ved svag varme i gryden i ca. 5 minutter. Tag bollerne op i en skål. Si evt. kogevandet og hæld det over. Kog risene. Svits karrypastaen i en gryde med et par skefulde kokosmælk. Tilsæt rødøg i tynde både og gulerødder i strimler, tomatpuré og kokosmælk. Kog ved svag varme 8-10 minutter. Tilsæt cherrytomater skåret i halve sammen med kogevandet fra kødbollerne. Smag til med sukker, salt og peber. Læg kødbollerne i saucen, og lad dem blive varme. Pynt evt. med basilikumblade

OPSKRIFTER

UGE 30

KOTELETTER MED GRILLSAUCE
OG SQUASHPAKKER

INGREDIENSER

4 koteletter

Salt

Grillsauce:

½-1 chili efter smag

1 fed hvidløg

4 spsk. tomatpuré

1 spsk. citronsaft

1 tsk. honning

Kartoffelspyd :

700 g ensartede små nye kartofler

1 kvist rosmarin

1 spsk olie

Squashpakker:

2-3 squash, ca. 500 g

1 lille løg

4 stykker soltørrede tomater i olie

1 fed hvidløg

½ bundt persille

Citronpeber

200 g flutes



FREMGANGSMÅDE

Flæk chilien, fjern kernerne og skær den i meget små tern. Pres hvidløget. Rør ingredienserne til grillsaucen sammen. Pensl saucen på koteletterne. Krydr med salt. Lad dem trække i køleskabet, mens resten forberedes. Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand. Hæld vandet fra kartoflerne og køl dem af. Sæt kartoflerne på grillspyd, drys rosmarin på og stil dem til side. Skær squashen i ca. 1 cm tykke skiver og løget i tynde skiver. Fordel squash, løg, tomater i små tern, hakket hvidløg og hakket persille på 4 stykker stanniol. Krydr med salt og citronpeber og luk pakkerne. Grill koteletterne ca. 8 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Læg squashpakkerne på grillristen og lad dem grille 10-12 minutter, til squashen næsten er gennemstegt, men stadig har bid. Pensl kartoflerne ganske let med olie. Grill dem 4-5 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

UGE 30

RØDVINSMARINERET OKSEGRYDE MED KNUSTE KARTOFLER



INGREDIENSER

750 g rødvinsmarineret oksegyde
6 dl fond
1 kg kartofler
100 g smør
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Brun kødet af i gryde og tilsæt fond. Lad det simre til kødet er mørt under låg.
Servér med kogte kartofler, der er let knuste og vendt med smør, salt og peber.