

Ugepakken

UGE 23

INDHOLD

6 stk. benløse fugle

4 stk. Hawaiikoteletter

600 g hakket skinkekød

750 g medister

1 stk. svinemørbrad

OPSKRIFTER

UGE 23

BENLØSE FUGLE MED WALDORFSALAT



INGREDIENSER

6 benløse fugle
20 g smør
4 dl vand
4 spsk. finthakket løg
2 laurbærblade
1 dl fløde
Maizena
Salt og peber
Kulør

Waldorfsalat

3½ dl creme fraiche 18%
1 spsk. sukker
¼ tsk. groft salt
2 grønne æbler
4 stilke bladselleri
300 g grønne vindruer uden kerner
50 g valnødder

Tilbehør

Kogte, nye kartofler
Ribsgelé



FREM GANGSMÅDE

Brun de benløse fugle på alle sider i 2-3 minutter i smør på en dyb pande ved middelveje. Tilsæt vand, løg og laurbærblade. Lad fuglene simre ved svag varme under låg i 1 time eller til de er møre. Tag dem op og hold dem varme. Hæld fløde på panden og bring saucen i kog. Jævn saucen og smag til med salt og peber. Juster farven med kulør.

Vend creme fraiche med sukker og salt. Skær æblerne i tern og vend dem i dressingen. Skær bladselleri i skiver og halver vindruerne. Vend det i dressingen sammen med hakkede valnødder. Stil salaten tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

OPSKRIFTER

UGE 23

HAWAIIKOTELETTER MED GRILLET ANANAS



INGREDIENSER

4 Hawaii-koteletter
 ½ ananas
 1 bk. rucoia
 1 fed hvidløg
 Frisk basilikum
 1 spsk. olivenolie
 1 spsk. citronsaft
 Salt og peber

Tilbehør

Kogte, nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør frugt og grønt. Presset hvidløg, olivenolie og citronsaft røres sammen til en dressing. Smag til med salt og peber. Skær ananas i skiver og grill dem ved direkte varme. Læg en bund af rucoia. Bræk de grillede ananasskiver i mindre stykker og anret med på rucoiaen. Pynt med basilikum og dryp dressingen henover.

Koteletterne grilles ved direkte varme i 4-5 minutter på hver side til de lige netop er gennemstegte.

OPSKRIFTER

UGE 23

GRILLET SOMMERKEBAB MED TZATZIKI



INGREDIENSER

500 g pommes frites
600 g hakket skinkekød
½ spsk. tørret oregano
½ spsk. paprika
½ spsk. spidskommen
½ agurk
1 fed hvidløg
200 g græsk yoghurt
2 hjertesalat
3 tomater
1 rødløg
8 små fuldkornstortillas
100 g fetaost
Salt og peber



FREMANGSMÅDE

Tilbered pommes frites som anvist på posen. Klargør grøntsagerne. Rør kødet med oregano, paprika, spidskommen, 8 g salt og peber. Lad det trække mens tzatzikien tilberedes. Riv agurken på den grove side af et rivejern. Pres vandet fra. Vend agurk, presset hvidløg og græsk yoghurt sammen i en skål. Smag til med salt og peber.

Bræk hjertesalaten i mindre stykker, skær tomater i skiver og rødløg i tynde både. Form 8 små, aflange frikadeller af kødet. Grill ved direkte varme. Lun tortillapandekagerne på grillen eller i ovnen.

Fyld tortillaerne med salat, tomater, rødløg, feta, pommes frites, tzatziki og kød.

OPSKRIFTER

UGE 23

MEDISTER MED STUVET SPIDSKÅL



INGREDIENSER

750 g medisterpølse

25 g smør

1 spidskål

30 g smør

30 g hvedemel

3 dl mælk

1 dl piskefløde

Revet muskatnød

Salt og peber

Tilbehør

Syltede rødbeder



FREM GANGSMÅDE

Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun medisterpølsen – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter. Tag den op og hold den varm.

Snit kålen i strimler og kog dem i 2 minutter i letsaltet vand. Hæld kålen i en sigte og lad den dryppe af. Smelt smørret og pisk melet i. Tilsæt mælk lidt efter lidt – indtil sovsen har en passende konsistens. Kog den godt igennem under omrøring. Tilsæt fløde og smag til med salt, peber og revet muskatnød. Vend kålen i.

OPSKRIFTER

UGE 23

GRILLET MØRBRAD MED SOMMERSALAT



INGREDIENSER

1 mørbrad af gris
Salt og peber
2 tsk. tørret rosmarin

600 g kogte, nye kartofler
2 hjertesalat
100 g blandede spæde salater
½ blomkål
5 forårsløg
200 g friske bær fx jordbær, hindbær
og blåbær
200 g ærter
Olivenolie

2 dl yoghurt naturel
3 spsk. mayonnaise
1 bdt. purløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Del blomkål i helt små buketter og halver eventuelt bærrerne. Skær forårsløg fint. Bræk hjertesalat i mindre stykker og anret på et fad sammen med de spæde salater. Fordel kartofler skåret i skiver, forårsløg og blomkål henover. Dryp med lidt olivenolie og krydr med salt. Top med bær og ærter inden servering. Rør yoghurt med mayonnaise og hakket purløg. Smag til med salt og peber.

Krydr mørbraden med salt, peber og rosmarin. Brun mørbraden på grillen på alle sider. Læg den derefter på indirekte varme og luk låget. Grill mørbraden i ca. 10-12 minutter. Mørbraden skal have kernetemperatur på 62-65 grader. Lad den hvile 5-10 minutter inden udskæring.