

*Ugepakken*

# UGE 27

INDHOLD

---

600 g hakket oksekød

1,2 kg. ribbensteg

4 stk. panerede skinkeschnitzler

750 g kyllingepande

600 g oksekød i tern

# OPSKRIFTER

UGE 27

## ORIENTALSKE SPYD MED TOMATSALSA



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
1 tsk. salt  
2 fed hvidløg  
1 tsk. stødt koriander  
1 tsk. stødt spidskommen  
¼ tsk. stødt ingefær  
¼ tsk. kanel  
1 håndfuld friskhakket persille  
1 æg  
1 spsk. havregryn  
Peber  
Spyd

6 tomater  
1 fed hvidløg  
3 stængler forårsløg  
1 håndfuld frisk basilikum  
2 spsk. olivenolie  
1 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber

### Tilbehør

Kogte, nye kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Klargør alle grøntsagerne. Hold ingredienserne til farsen for sig selv. Hak hvidløg fint. Bland oksekød, hvidløg, persille og alle krydderierne i en skål – gerne med dine hænder. Rør også æg og havregryn i.

Lad farsen trække på køl i 15 minutter. Form til aflange, store frikadelle-lignende stykker og stik dem på et spyd.

Gril dem ved direkte varme på alle sider ved middel temperatur til de er gennemstegte.

Skær tomaterne i små stykker, og bland med grofthakket basilikum, hvidløg, og fintsnittet forårsløg. Vend salt, peber og olivenolie i.

# OPSKRIFTER

UGE 27

## RIBBENSTEG MED SPIDSKÅLSTZATZIKI



### INGREDIENSER

1 ribbensteg  
Groft salt  
1 spidskål  
2 dl græsk yoghurt 10%  
2 fed hvidløg  
Salt og peber

### Tilbehør

Hasselback 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 midt i en kold ovn og tænd ovnen på 180°C varmluft. Lad stegen få ca. 1½ time til kødet er gennemstegt. Skulle sværen ikke være helt sprød, så brun stegen efter ved 250°C. Lad den hvile 10-15 minutter inden udskæring. Ribbenstegen kan ligeledes tilberedes ved indirekte varme på grillen.

Græsk yoghurt røres sammen med presset hvidløg, salt og peber. Snit spidskålen helt fint og vend det i dressing.

# OPSKRIFTER

UGE 27

## SKINKESCHNITZLER MED SOMMERGRØNT



### INGREDIENSER

4 panerede skinkeschnitzler  
Salt og peber  
Olie til stegning  
1 bdt. grønne asparges  
1 bdt. nye gulerødder med top  
2 dl vand  
Salt  
2 spsk. smør  
4 dl friskbælgede ærter  
Citron  
Frisk peberrod

### Tilbehør

Råstegte kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Steg schnitzlerne i olie på en varm pande.

Hæld vand, salt og smør i en dyb pande (smag mht. saltmængden). Damp de hele gulerødder (de tykkeste kan eventuelt halveres på langs) i 1 minut og tilsæt dernæst asparges. Damp i yderligere 1 minut. Tilsæt ærter og damp i yderligere 30 sekunder.

Server med citron skåret i skiver og frisk peberrod.

# OPSKRIFTER

UGE 27

## KYLLINGEPANDE MED FLADBRØD



### INGREDIENSER

750 g kyllingepande  
  
5 dl græsk yoghurt 10%  
2 agurker  
3 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
Salt og peber  
4 tomater  
8 fladbrød  
2 rødløg



### FREM GANGSMÅDE

Riv agurkerne groft og dryp dem af gennem en sigte – al væde trykkes eller vrides godt fra. Presset hvidløg, olivenolie og græsk yoghurt røres sammen og smages til med salt og peber. Rør agurken i til sidst.  
Steg kyllingepanden på en varm pande og varm fladbrødene. Server sammen med tzatziki samt tomater og løg i tynde skiver.

# OPSKRIFTER

UGE 27

## OKSEGRYDE MED SOMMERGRØNT



### INGREDIENSER

600 g oksekød i tern  
6 banan skalotteløg  
6 fed hvidløg  
4-6 nye gulerødder  
1 liter oksebouillon  
1 dl piskefløde  
3-4 kviste frisk timian  
2 spsk. hvedemel  
Salt og peber  
1 bdt. forårsløg  
Olie til stegning

### Tilbehør

Kogte ris



### FREMANGSMÅDE

Klargør grøntsager. Gulerødder skæres i grove skiver. Løg og hvidløg skal anvendes hele. I en dyb pande svitses gulerødder, hvidløg og skalotteløg i lidt olie. Læg til side. Brun til sidst kødet i lidt olie. Del det eventuelt op i to portioner – det skal stege og ikke koge. Sørg for at det får en stegeskorpe. Drys hvedemel hen over kødet og steg videre et minuts tid. Kom løg, hvidløg og gulerødder tilbage i panden. Hæld bouillon ved sammen med frisk timian. Lad retten simre under låg i 40-45 minutter eller til kødet er mørt.

Skær forårsløg i grove skiver – også det grønne. Vend dem i retten (gem lidt af det grønne til pynt). Kog godt igennem og lad det koge til sovsen begynder at tykne. Tilsæt fløde og smag dernæst til med salt og peber.