

## OPSKRIFTER

— Juni —

KÆMPESTEAK MED  
GRØN KARTOFFELSALAT*Ingredienser*

Ca. 600 g kæmpesteak

½ kg kartofler kogte eller stegte

½ bundt purløg

½ bundt dild

1 løg

1 dl ymer

1 dl cremefraiche 38%

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Grill steaken på pande eller grill ca. 6-7 minutter på hver side, og lad den hvile tildækket inden udskæring.

Server evt. med en grøn kartoffelsalat med friske krydderurter. Krydderurter og løg blendes med cremefraiche og ymer og blandes derefter med kartofler i mundrette stykker.

Smag til med salt og peber.

## OPSKRIFTER

Juni

INDISK  
TANDOORIMØRBRAD*Ingredienser*

1 stk. afpudset svinemørbrad

1 dl yoghurt naturel

1 fed hvidløg

1 spsk citronsaft

½ tsk. salt

2 spsk. Tandoori-krydderi

**Salat**

½ agurk

½ radicchiosalat

**Dressing**

1 dl yoghurt naturel

1/6 tsk stødt spidskommen

½-1 frisk chili

**Tilbehør**

Brød eller ovnstegte kartofler

*Fremgangsmåde*

Rør yoghurt sammen med knust hvidløg, citronsaft, salt og Tandoori-krydderi. Læg mørbraden i marinaden og sæt den i køleskabet mindst ½ time.

Tænd ovnen på 250° C. Læg mørbraden på en bageplade med bagepapir. Steg den i ovnen ca. 30 minutter.

Skær agurken igennem på langs, fjern kernerne og skær den i skrå skiver. Skær salaten i strimler. Rør dressingen sammen af yoghurt, spidskommen og hakket chili. Smag den til med salt og dryp den over salaten.

Skær mørbraden i skiver og fordel den på salaten.

Server med brød eller ovnstegte kartofler.

## OPSKRIFTER

Juni

GRILLFLÆSK MED PERSILLECREME  
OG JORDBÆRSALAT*Ingredienser*

1 kg stegeflæsk i skiver

**Persillecreme**

1 bundt persille

2 dl cremefraiche 18%

2 dl cremefraiche 38 %

1 citron

**Jordbærsalat med  
agurker og radiser**

½ kg jordbær

2 agurker

1½ bundt radiser

2 spsk. hvid balsamico

*Fremgangsmåde*

Rør hakket persille, cremefraiche og citronsaft sammen til persillecremen. Grill flæsket sprødt eller steg det i ovnen i bradepande.

Flæk agurkerne og udkern dem med en ske.

Skær dem i ca. 1 x 2 cm. Skær toppen og bunden af radiserne og flæk dem. Tag blomsten af jordbærerne og halver dem.

Vend forsigtig det hele sammen med balsamico.

Server med kogte eller grillede kartofler vendt i lidt olie.

## OPSKRIFTER

Juni

BBQ SPARERIBS MED TOMATSALAT  
OG NORDISK COLESLAW*Ingredienser*

4 stk. BBQ spareribs (revelsben)

**Tomatsalat**

500 g forskellige tomater

1 rødløg

100 g feta

100 g oliven

½ bundt basilikum

½ dl olivenolie

Salt og peber

**Nordisk coleslaw**

1 spidskål

3 æbler

4 gulerødder

3 dl creme fraiche 18%

2 dl mayonnaise

1 spsk. dijonsennep

1 dl æbleeddike

Groft landbrød

*Fremgangsmåde*

Læg spareribsene på en varm grill, de skal have 15 minutter på hver side.

**Tomatsalat**

Skyl og skær tomater ud, læg dem på et flot fad, og smulder feta ud over. Der krydres med olivenolie, salt og peber. Oliven og basilikumblade drysses over.

**Nordisk coleslaw**

Lav en dressing af creme fraiche og mayonnaise, det røres op med sennep og æbleeddiken, og smages til med salt og peber. Spidskålen snittes fint, gulerødderne skrælles og rives på den grove side af rivejernet, æblerne rives med skræl på, og røres sammen med dressingen.

Serveres med groft landbrød og evt. din egen hjemmelavet BBQ dip.

## OPSKRIFTER

— Juni —

MARINEREDE KALKUNSCHNITZLER  
MED GRILLEDE CHILIKARTOFLER*Ingredienser*

4 stk. marinerede kalkun schnitzler

800 g kartofler

1 dl chilisaucе

Evt. grøn salat

*Fremgangsmåde*

Kog kartoflerne møre og vend dem med chilisaucen. Grill dem i en alubakke til de tager farve.

Grill schnitzlerne til saften er lys, når der trykkes på dem.

Server med en grøn salat.

MESTERSLAGTERENS

## OPSKRIFTER

Juni

PØLSER MED  
AGURKE- / MELONSALAT*Ingredienser*

8 stk. pølser

**Agurke-/melonsalat**

1 melon

1 agurk

200 g vindruer

100 g saltede peanuts

¼ bundt mynte

3 spsk. olivenolie

3 spsk. balsamicoeddike

*Fremgangsmåde*

Udkern melonen og skær i tern. Flæk agurkerne og skræl kernerne ud, skær den i tern. Halver druerne. Vend det hele sammen med hakket mynte, olie og eddike.

Gril pølserne og server salaten til.

## OPSKRIFTER

Juni

PEBER-  
FLANKESTEAK*Ingredienser*

1 stk. peberflankesteak

**Kartoffelsalat**

700 g kogte kartofler

2 dl creme fraiche 18%

1 dl mayonnaise

1 spsk. dijonsennep

1 løg hakket

1 agurk i små tern

Salt og peber

**Blandet salat**

500 g blandet salat

3 tomater

1 håndfuld friske spinat blade

Forskellige krydderurter såsom

basilikum, kørvel, dild

1 bakke friske blåbær

*Fremgangsmåde*

Flankesteaken skal grilles 10 minutter på hver side på en varm grill, krydres godt med salt og peber. Det er vigtigt, at den hviler i ca. 15 minutter, så bliver al saften inde i stegen, og så får man et mørt og saftigt stykke kød.

**Kartoffelsalat**

De kogte kartofler skæres i mundrette stykker, og blandes sammen med creme fraichen og mayonnaisen.

Det hakkede løg og agurkternene tilsættes og der smages til med sennep, salt og peber.

**Blandet salat**

De forskellige salatblade skylles grundigt og slynges tørre i en salatslynge. Tomaterne skæres i skiver og krydderurterne plukkes og vendes i salaten. Blåbærrene kommes i.

Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvad der kan bruges i salatskålen, men grøntsager, salat og bær, smager altid bedst hvis de er i sæson.

## OPSKRIFTER

Juni

OKSEPANDEKAGE MED KRYDDERURTER  
OG TZAZIKISALAT*Ingredienser*

600 g hakket oksekød

1 bundt purløg

1 bundt basilikum

1 glas sorte oliven uden sten

1 bakke champignon

1 pakke frisk pasta

1 bæger fedtfattig kvark eller

græsk yoghurt

1 agurk

3 fed hvidløg

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kvarken sættes til at dræne i kaffefilter eller viskestykke i en si mindst 3 timer.

Purløg, basilikum og sorte oliven hakkes.

Halvdelen røres i oksekødet sammen med salt og peber, mens den anden halvdel gemmes til pastaen.

Oksekødet formes til en ca. 2-3 cm tyk pandekage, der bages i tærteform i ovnen ca. 20 minutter ved 190° C. Pandekagen tages ud og det overskydende væske hældes fra (væk!) et par gange undervejs. Svampene skylles og skæres i mindre stykker. De ristes på en tør pande.

Pastaen koges, sies og blandes med svampene og resten af krydderurte-oliven-blandingen - gerne på panden, hvis den er stor og rummelig. Agurken rives og blandes med det drænede kvark, salt og peber og presset hvidløg.



## OPSKRIFTER

Juni

AUBERGINE FARSERET MED  
HAKKET SKINKEKØD*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød

2 store auberginer

600 g hakket skinkekød

4 æg

5 spsk. polentamel (groft majsmeel)

1 løg

1 fed hvidløg

50 g reven parmesan

1 spsk. frisk salvie

½ spsk. frisk timian

3-4 tomater

50 g soltørrede

tomater, semidried

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Lav farsen ved først at røre kødet med æg, salt og peber. Tilsæt polenta og rør det godt sammen. Derefter tilsættes finthakket løg og hvidløg, parmesan, hakket salvie, timian og soltørrede tomater samt tomater skåret i små tern.

Auberginerne halveres på langs og indmaden tages ud med en ske og hakkes i små stykker. Det tilsættes og farsen røres godt.

Fyld farsen i de 4 halve aubergine "skaller", og pensl kanter og toppen af kødet med lidt olivenolie.

Sættes i et ildfast fad og kommes i en forvarmet ovn ved 200° C, bage i ca. 45 minutter til de er gyldne og gennemstegte.

Serveres sammen med en god salat og groft brød.

## OPSKRIFTER

Juni

GRILLSPYD MED BØNNESALAT  
OG HVIDLØGSBRØD*Ingredienser*

4 stk. grillspyd

**Bønnesalat med soltørrede  
tomater og porrer**

½ kg bønner

1 rødløg

½ porrer i tynde strimler

100 g soltørrede tomater

¼ dl olie (gerne fra tomaterne)

¼ dl eddike eks. lys eller mørk balsamico

**Hvidløgsbrød**

8 skiver franskbrød el. lignende

4 fed hvidløg

*Fremgangsmåde*

Blancher bønnerne, dryp dem af. Vend rundt med snittet rødløg. Bland soltørrede tomater, olie, eddike og porrer i tynde ringe sammen og vend rundt med bønner og rødløg. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Rist brødene sprøde på grillen, gnid med et flækket hvidløg på hver skive brød og dryp evt. med lidt olie. Drys gerne flagesalt på til sidst.

## OPSKRIFTER

Juni

KYLLINGEBRYST MED BRIE OG  
THAIGULERØDDER*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryster

4 skiver brie

2 pakker bacon i skiver

1 bundt frisk timian

Salt og peber

**Thaigulerødder**

6 gulerødder

2 rødløg

5 dl kokosmælk

½ spsk. rød karrypasta

citronsaft fra 1 citron

Salt og peber

1 dl frisk koriander

Smør og olie til stegning

*Fremgangsmåde*

Skær en lomme i hver kyllingefilet. Krydr med salt og peber og fyld lommen med en skive brie og et par kviste timian. Læg 2-3 skiver bacon rundt om hver filet. Steges i ovnen i 25-30 minutter ved 180° C.

**Thaigulerødder**

Skræl gulerødderne og skær dem i 2 cm tykke skiver, skræl løget og skær det i skiver. Svits gulerødder, løgskiver og karrypasta i lidt smør og olie i en gryde. Hæld kokosmælken over. Hvis den er for tyk, så hæld lidt vand i. Kog det op under låg til gulerødderne er møre. Smag til med citronsaft, salt og peber. Bland koriander i lige før servering.

Tag kyllingen ud af ovnen og skær den i diagonale skiver som serveres i dybe tallerkner med thaigulerødder.

## OPSKRIFTER

Juni

HAWAIIKOTELETTER MED GRATINEREDE  
BØFTOMATER OG NYE KARTOFLER MED PERSILLE*Ingredienser*

4 stk. Hawaii-koteletter  
4 bøftomater  
50 g revet ost  
1 fed hvidløg  
800 g nyopgravede kartofler  
½ bundt persille  
2 forårsløg  
100 g smør  
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Halver bøftomaterne og krydder med salt, peber og frisk presset hvidløg. Drys lidt ost på og bag eller gril dem ca. 15 minutter.

Kog kartoflerne og hæld vandet fra. Hak persille samt forårsløg og vend det hele rundt med smørret. Klar til servering.

Grill eller steg koteletterne ca. 4 minutter på hver side.

MESTERSLAGTERENS

## OPSKRIFTER

— Juni —

HAKKEBØFFER MED KRYDDERKANT  
OG BBQ KARTOFLER*Ingredienser*

4 stk. hakkebøffer

800 g kartofler kogte

1-2 dl barbecuesauce

*Fremgangsmåde*

Vend kartoflerne i barbecuesaucen og grill dem på en engangsbakke.

Steg bøfferne på grillen. Der trykkes let på dem og saften kommer op, jo lysere saften er des mere gennemstegt er bøfferne.

Server med en grøn salat.

## OPSKRIFTER

Juni

ITALIENSK STEG OG KARTOFFEL-  
SPINATCURRY MED AGURKERAITA*Ingredienser*

1 stk. italiensk steg  
  
1 løg  
3 fed hvidløg  
1 spsk. rapsolie  
1 kg små skurede kartofler  
2 dl vand  
2 spsk. garam marsala  
1 spsk. karry  
500 g spinat  
Salt

**Agurkeraita**

3 dl græsk yoghurt  
1 stor håndfuld mynteblade  
2 agurker  
1 tsk. stødt spidskommen  
Salt

**Tilbehør**

Lune naanbrød  
Mangochutney

*Fremgangsmåde*

Hak løg og hvidløg groft. Svits dem i olien ved middellav temperatur under omrøring i ca. 5 minutter. Halver kartoflerne og bland dem med løgene. Tilsæt garam marsala og karry og svits et øjeblik. Tilsæt vand. Lad kartoflerne simre under låg i ca. 20 minutter til de er møre. Prik i dem med en spids kniv for at mærke. Skyl spinaten grundigt og bland den med kartoflerne. Skru op for varmen og vend spinaten rundt i kartoflerne til den falder sammen.  
Smag til med salt.

**Agurkeraita**

Rør yoghurt med spidskommen og grofthakket mynte.  
Flæk agurkerne og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurkerne i ½ cm tykke skiver og vend dem i yoghurten. Smag til med salt.

Server curryen og agurkeraita med lune naanbrød og mangochutney.

Stegen grilles i lukket grill ved indirekte varme eller i en ovn ved 180° C i 50-60 minutter.