

SEPTEMBER

Indhold

1 svineculotte

4 stk. rødvinsbøffer

4 stk. kyllingebryst teriyaki

4 stk. skinkeschnitzler

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. marinerede kalkunbjælker

800 g slagterbacon

800 g vildtgryde

1 fyldt kalkunbryst

1 lasagne

1 shepherds pie

8 stk. grillpølser

OPSKRIFTER

September

SVINECULOTTE MED CREMET PEBERROD,
SALTBAGTE LØG OG KARTOFLER*Ingredienser*

1 stk. svineculotte på ca. 800 g
1 tsk. rapsolie

Saltbagte løg og kartofler

6 løg
800 g små vaskede kartofler
1 kg groft salt

Cremet peberrod

3 cm peberrod
2 spsk. græsk yoghurt
1 citron, saft og skal
½ tsk. rørsukker
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200° C. Krydr culotten med salt og peber. Sæt den i ovnen og skru ned på 160° C. Steg den i 45 minutter. Tag stegen ud og lad den hvile i 15 minutter inden udskæring. Kan tilsvarende grilles ved indirekte varme i lukket grill. Stegetid ca. 45 minutter.

Saltbagte løg og kartofler

Kom groft salt op i et ildfast fad. Skær roden af løgene, men behold skallen på! Sæt løgene i saltet, læg også kartoflerne i, og kom fadet i ovnen. De skal have minimum 1 time.

Cremet peberrod

Riv peberrod og citronskal på det fine rivjern op i en skål. Kom græsk yoghurt, citronsaft og sukker i skålen og rør det sammen. Smag til med salt og peber og stil til side. Når løgene er klar "smuttes" de ud af skallen og serveres sammen med kartofler og peberrodscreme til stegen.

OPSKRIFTER

September

RØDVINSBØFFER
MED BROCCOLI TÆRTE*Ingredienser*

4 rødvinsbøffer
3 spsk. olie
3 spsk. vand
1 dl fuldkornshvedemel, grahamsmel eller grahamsmel
150 g hvedemel
1 knsp. salt
1 æg

Fyld

250 g broccoli
3 porrer
4 æg
150 g hytteost 4 %
3/4 tsk. salt
Peber
100 g reven ost 17 %
50 g mandler

Tilbehør

Fuldkornsflute og grøn salat.

*Fremgangsmåde*

Kom olie, vand, de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen. Saml dejen med ægget. Udrul dejen og kom den i en smurt tærteform 24 cm i diameter.

Del broccolien i små buketter. Skær stokken i små tern. Rens porrerne grundigt og skær dem i tynde skiver. Kog broccoli og porrer i letsaltet vand ca. 5 minutter og afdryp dem i en sigte.

Rør broccoli, porre, æg, hytteost, salt, peber, ost og mandler sammen. Fordel massen i tærten. Bag tærten ca. 50 minutter ved 175° C på midterste ovnrække.

Bøfferne steges i 2-3 minutter på hver side lige inden servering.

OPSKRIFTER

September

KYLLINGEBRYST TERIYAKI MED GRILLEDE SOMMERGRØNTSAGER OG BASILIKUMPESTO

*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryster teriyaki
1 grøn squash
2 rødløg
4 store røde tomater
1 bundt springløg
4 majscolber
1 dl olivenolie
1 bundt basilikum
25 g pinjekerner
100 g parmesanost
3 dl olivenolie
1 fed hvidløg
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Start op i grillen, der går 20-30 minutter inden grillen er varm, så i mellemtiden kan du gøre grøntsagerne klar og lave pestoen. Kyllingebrysterne lægges på den varme grill og steger ved direkte varme i 6 minutter på hver side. Bliv ved grillen og hold øje med, om de skal vendes ad nogle omgange.

Grillede sommergrøntsager

Den grønne squash skæres i 2 cm tykke skiver, rødløget pilles og deles i kvarte, tomaterne deles på midten, og på springløgne skæres bunden af. Majscolberne kan med fordel grilles med skrællen på.

Squash, rødløg, tomater og springløg vendes med lidt god olivenolie og lægges på den varme grill. De vendes med en tang/pincet, når der er flotte grillstriber.

Basilikumpesto

Alle ingredienser blendes i en blender. Smag til med salt og peber og tilsæt evt. lidt mere olie alt efter, hvilken konsistens man ønsker.

OPSKRIFTER

September

ITALIENSKE
SKINKESCHNITZLER*Ingredienser*

4 skinkeschnitzler af inderlår
Salt og peber
2 spsk. olie
1 løg
1 dåse flåede tomater
250 g champignon, gerne små
1 dl hvidvin
1 spsk. mel
2 dl fyldte grønne oliven,
f.eks. med mandler
Persille
300 g pasta

*Fremgangsmåde*

Krydr skinkeschnitzlerne med salt og peber. Varm 1 spsk. olie på en pande og brun skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme, og steg dem færdige, 1½-2 minutter på hver side, til de netop er gennemstegte. Læg kødet på et varmt fad. Skær løget i tynde både. Champignoner skæres i kvarte eller i skiver. Svits løg 2 - 3 minutter på panden i 1 spsk. olie. Tilsæt champignon, og steg cirka 4 minutter under omrøring. Tilsæt flåede tomater og hvidvin. Lad det koge 5 minutter og jævnt med mel udrørt i vand. Lad saucen koge nogle minutter. Kom skinkeschnitzlerne og oliven i saucen og lad det varme igennem. Smag til med salt og peber. Servér retten med grofthakket persille og kogt pasta.

OPSKRIFTER

— September —

SPAGHETTI OG KØDSOVS MED BACON
OG COCKTAILPØLSER*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
150 g bacon i tern
1 ds. cocktailpølser
1 løg
1 ds. flåede, hakkede tomater
100 g flødeost, naturel
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kog pastaen, efter anvisning på pakken
Svits bacon i en gryde uden fedtstof, tag det op på en tallerken.
Hak løget og svits det i baconfedtet Tilsæt hakket oksekød og brun det.
Kom bacon tilbage i gryden sammen med de flåede tomater (blend evt. tomaterne) og osten. Det hele blandes godt sammen og koges op.
De sidste par minutter koger cocktailpølserne med.

OPSKRIFTER

September

FRIKADELLER MED KARTOFLER,
SAUCE OG SURT*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød
1-1½ tsk. salt
½ tsk. peber
1 æg
1 løg
½- 1 dl hvedemel
1- 1½ dl mælk, f.eks. minimælk
25 g smør eller margarine

Sauce:

3 dl kraftig bouillon
2 tsk. majsstivelse eller saucejævner
Evt. kulør

*Fremgangsmåde*

Rør kødet med salt, peber, æg, revet løg og mel, rør herefter mælk i.
Varm smørret på en pande ved god varme til det er gyldent. Form farsen til ca. 14 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 min. på hver side. Skru ned til middel varme. Vend - og steg frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, ca. 8 minutter i alt, til de er gennemstegte.
Bring bouillon i kog. Rør majsstivelse ud i koldt vand. Hæld jævningen i under omrøring, og lad saucen koge nogle minutter. Smag til med salt og peber. Tilsæt evt. kulør.

Server med kogte kartofler og syltede agurker, asier eller rødbeder.

OPSKRIFTER

September

KALKUNBJÆLKER MED AGURKESALSA
OG DAMPET SPIDSKÅL*Ingredienser*

4 stk. marinerede kalkunbjælker
1 agurk
1 bundt radiser
1 bundt forårsløg
Saft af 1 citron
1½ spsk. olivenolie
1 potte kørvel eller 1 bundt dild
Salt og peber

Tilbehør

1 spidskål, ca. 600 g
1 kg skurede kartofler

*Fremgangsmåde*

Skær agurken i meget små terninger. Skær radiser og forårsløg i tynde skiver. Bland agurk, radiser og forårsløg med citronsaft, olie og grofthakket kørvel eller dild. Smag til med salt og peber.

Steg kalkunbjælkerne på pande eller steg dem i ovnen ved 180° C ca. 15-20 minutter. Skær spidskålen i 1 cm tykke strimler. Kom kålen i en gryde med lidt vand i bunden og drys med salt og peber. Damp spidskålen under låg, til den er mør men stadig med lidt bid og tilsæt evt. ekstra vand, hvis den er ved at koge tør.

Kog kartoflerne. Anret spidskålen på et fad, læg kalkunbjælkerne ovenpå og server med kartofler og agurkesalsa.

Kalkunbjælkerne kan med fordel grilles ca. 8 minutter.

OPSKRIFTER

September

SPAGHETTI
CARBONARA*Ingredienser*

100 g bacon
1 tsk. smør
1 løg, i tern
2 fed finthakket hvidløg
2 dl piskefløde
Æggeblommerne fra 3 store æg
50 g parmesan
Sort peber, friskkværnet

Tilbehør

400 g spaghetti, kogt al dente
50 g parmesan, friskrevet

*Fremgangsmåde*

Skær bacon ud i tern og steg det på en pande ved middelhøj varme til det er sprødt, gem fedtet og sæt derefter til side.

Sautér ved lav varme løg og hvidløg på panden med smør og olie til de er bløde og klare. Tilsæt derefter piskefløde. Kog fløden op og reducér lidt. Tag panden af varmen og rør de to æg i, samt den kogte pasta, og bland retten godt sammen med carbonaraen og den friskrevet ost.

Servér med masser af friskkværnet peber, parmesanflager, evt. en grøn salat med krydderurter og vinaigrette.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— September —

VILDTGRYDE



Ingredienser

800 g Vildtgryde

Tip! Nem opskrift på mos:

Kartoffelmos

1 kg kartofler, bage eller store
spise

2 dl sødmælk

200 g smør

Salt og peber



Fremgangsmåde

Vildtgryden varmes i en gryde ved middel
varme, til den er min. 75° C.

Servér med mos eller ris.

Tip! Nem opskrift på mos:

Kog kartoflerne meget møre i usaltet vand
og lad dem dampe af bagefter, så evt. vand
forsvinder fra kartoflerne.

Smelt smør og varm mælken mens kartofler-
ne koger.

Når kartoflerne er dampet af moses de sam-
men med smør og mælk.

Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

September

FYLDT KALKUNBRYST MED SALAT AF, BAGTE GULERØDDER MED KERNER, NØDDER OG FETA

*Ingredienser*

- 1 stk. fyldt kalkunbryst
- 8 gulerødder
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. smør
- 2 dråber teriyaki
- 1/4 tsk. akaciehonning
- Salt
- Sort peber, friskkværnet
- 3 håndfulde rucola, skyllet
- 1/2 citron, saften herfra
- 30 g feta
- 2 spsk. græskarkerner
- 1 spsk. pistaciekerner

*Fremgangsmåde*

Krydr og brun kalkunbrystet af på en pande. Steg det færdigt i ovnen på 190° C varmluft til 72° C i kernen.

Gulerødder:

Gulerødderne skrælles og halveres på langs. I ovn: Vend gulerødderne med olie, teriyaki, lidt honning og kom et par små klatter smør over. Bag i ovnen i 12 minutter ved 190° C varmluft.

På panden:

Kom gulerødder, olie, smør, teriyaki på en pande og rist ved middel - høj varme i 5 minutter, mens gulerødderne vendes hyppigt. Dryp til sidst et par dråber honning over.

Salat med bagte gulerødder

Græskarkerner ristes sprøde på panden. Vend rucola med citronsaft, salt og peber og fordel den på et fad. Anret gulerødderne derpå, smulder feta over og drys med græskarkerner og evt. pistaciekerner.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— *September* —

LASAGNE



Ingredienser

Lasagne



Fremgangsmåde

Lasagnen varmes på 200° C varmluft i en forvarmet ovn i ca. 20 minutter.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— September —

SHEPHERDS PIE



Ingredienser

Shepherds pie



Fremgangsmåde

Shepherds pie varmes på 180° C varmluft i en forvarmet ovn i ca. 20 minutter.

OPSKRIFTER

September

GRILLPØLSER MED MAJS SAUTÉ, KARTOFLER
OG URTEADDRESSING.*Ingredienser*

8 grillpølser
Kold creme sauce med urter:
1 lille bundt persille hakket
400 g fed creme fraiche
2 spsk. mayo.
½ fed hvidløg presset
Lidt citronsaft
Salt og peber
Majs sauté:
Kornene fra 3 majskolber
Et bundt persille, vasket og hakket
En spsk. citronsaft
50 g smør

*Fremgangsmåde*

Pølserne grilles eller steges.
Kold creme sauce med urter:
Blend persillen med lidt af creme fraichen og hvidløget.
Vend derefter resten af creme fraichen og mayonnaisen i og smag til med salt og peber og evt. lidt citronsaft.
Majs sauté:
Smelt smørret til majssautéen i en lille gryde. Lad det bruse af og tilsæt majs. (det skal ikke brune). Tilbered majsene på lav-middel varme indtil de er møre. Smag til med salt og citronsaft og tilsæt hakket persille til sidst inden servering.

Servér det hele med kogte/stegte kartofler.