

OKTOBER

Indhold

4 stk. oksebøffer

1 fyldt kalkunbryst

1,2 kg kamsteg

1 hjemmelavet hamburgerryg

600 g hakket oksekød

4 stk. pork chops (revelsben)

600 g italienske kødboller

1 bakke coq au riesling

4 stk. fyldte kylling bryster

1 oksegrydesteg med bacon

750 g medister

1 kg flæsk i skiver

800 g kalvebov i tern

1 bæger hjemmelavet suppe

OPSKRIFTER

Oktober

STEAK
FRITES*Ingredienser*

4 stk bøffer
1 kg bagekartofler

Sauce

1,25 dl hvidvin
4 stk. æggeblommer
1 pakke smør
1 spsk. skalotteløg
1 bundt purløg
1 stk. øko citron
1 bæger glas a l'ancienne sennep
1 spsk. sherryvineddike

Hvidløgsmos

4 fed bagt eller pocheret hvidløg

*Fremgangsmåde*

Kog de pillede hvidløgsfed i lidt mælk i en 12-15 minutter til de er helt møre. Eller bag et helt hvidløg mørt i ovnen - en time på 180 grader. Mos hvidløget.

Hvidvin og lidt eddike reduceres næsten væk i en lille gryde sammen med det hakkede skalotteløg.

Æggeblommer piskes skummende på meget let varme. Smørret smeltes. Æggene monteres med smørret. Når saucen er tyk og emulgeret kommer en spiseskefuld sennep i, revet skal af 1 citron og 1-2 spsk finthakket purløg. Smages til med salt, peber og evt en anelse sukker.

Bagekartofler skrælles og skæres til pommes frites. Derpå udvandes de i koldt vand som man skifter et par gange i ca. 1 time. Kartoflerne tørres grundigt og koges i friture, som holder omkring 140-150 grader, til de begynder at blive møre, men ikke tager farve, ca. 5-6 minutter. Det er vigtigt ikke at overlæsse frituren, så gør det ad flere omgange.

Efterhånden som de er færdige, lægges de i en bradepande eller lign. Lige inden de skal spises, kommer de i rygende varm friture (190 grader) til de er gyldne og sprøde. Dette gøres også i flere hold. Dryp dem af på fedtsugende papir.

Varm grillen eller en pande op til den er meget varm. Krydr bøfferne med rigeligt salt og peber og steg dem i kort tid ved meget høj varme. 2-3 minutter på hver side.

Læg dem derefter til at hvile på spækbrættet med lidt sølv-papir over. Lad dem hvile i 10 minutter inden servering. Skær skiver af kødet på ca 1-2 centimeters tykkelse.

Server med saucen - og en god pomfrit.

OPSKRIFTER

Oktober

FYLDT KALKUNBRYST MED
FLØDEKARTOFLER OG TOMATSALAT*Ingredienser*

1 kalkunbryst
250 g pikantost
100 g friske champignon i skiver.

Flødekartofler:

800 g rå skrællede kartofler i skiver
1 hakket løg
½ l fløde
1 fed hakket hvidløg
50 g revet ost
Lidt rasp

Tomatsalat:

8 tomater skåret i skiver
1 hakket rødløg
50 g groft revet parmesan
50 g oliven
Olie
Balsamico
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Der skæres lommer i kalkunbrystet, som fyldes med pikantost og champignon.

Kalkunbrystet sættes i forvarmet ovn ved 160° C i ca. 45 min. eller til en kernetemperatur på 75° C.

Svits løg og hvidløg i lidt fedtstof, tilsæt kartoflerne og hæld fløden på. Kog kartoflerne op i fløden og lad dem simre et kvarters tid, krydder med salt og peber. Hæld det i et ildfast fad og drys revet ost og rasp på toppen.

Sæt fadet i ovnen og bag dem færdig i ca. 25 minutter eller til de er gyldne og helt møre.

Læg tomaterne i et fad og drys hakket løg og parmesan ud over. Pynt med oliven. Dryp med olie og balsamico samt salt og friskkværnet peber.

OPSKRIFTER

Oktober

SVINEKAM MED ROSMARIN OG
RØDBEDESALAT OG VALNØDDER*Ingredienser*

1,2 kg svinekam
Frisk rosmarin kviste
600 g kogte, afskallede rødbeder
2 aromatiske pærer
1 bakke babyleaves eller anden salat
Dressing
2 spsk. Olivenolie
1-2 spsk. æbleeddike
1 tsk. akaciehonning
Salt og peber
100 g groftsmuldret blåskimmel – eller gedeost
25 g valnøddekerner

*Fremgangsmåde*

Gnid svinekammen med groft salt. Sæt lidt frisk rosmarin imellem sværen og steg den i forvarm ovn 170° C i 1 time og 1 kvarter eller til en kerne på 75° C.

Skær rødbederne i tern eller stave, og steg dem i ovnen i ca. 20 minutter. Afkøles og blandes med pærerne i tern eller i tynde både. Pisk dressingen sammen, smag den godt til med salt og peber og vend den med salaten og læg rødbederne i bunden af skålen. Smuldr osten over og drys med valnøddekerner.

Skær stegen i skiver og server med salaten.

OPSKRIFTER

Oktober

GRATIN MED HAMBURGERRYG,
KARTOFLER OG MAJS*Ingredienser*

1 kg hamburgerryg
1 spsk smør
15 kogte, kolde kartofler
1 dåse majs
3 æg
1,5 dl piskefløde
Salt og friskkværnet peber
1 håndfuld bredbladet persille
100 g revet ost

*Fremgangsmåde*

Hamburgerryggen skal koges i 45 minutter inden retten kan forberedes. Skær derefter nogle tykke skiver af hamburgerryggen. Gem evt. noget af den kogte hamburgerryg til en pastasovs til en anden dag eller til pålæg.

Tænd ovnen på 200°C. Smør et ildfast fad med smør. Skær kartoflerne i skiver og læg dem i fadet sammen med majsene. Skær skiverne af hamburgerryg i tern, og drys dem over kartoflerne. Pisk æg og fløde sammen med et piskeris, og krydr med salt og peber. Skyl og hak persillen og bland den i æggemassen. Hæld massen over kartoflerne og hamburgerryggen i fadet. Drys med revet ost i et jævnt lag.

Bag gratinen i ovnen i 25-30 minutter til overfladen er sprød og gylden, og æggemassen føles fast.

Servér med en lækker grøn salat.

OPSKRIFTER

Oktober

BØF
LINDSTRØM*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
1 spsk. olie
100 g syltede rødbeder
2 spsk. kapers
1 løg
1 lille fed hvidløg
2 tsk. salt
1 tsk. peber
800 g faste kartofler
2 tsk. rapsolie
200 g fuldkornsrugbrød

*Fremgangsmåde*

Dryp rødbederne af og skær dem i små tern 5x5 mm. Skræl og hak løget fint. Dryp kapers af og hak dem groft.

Rør kødet med salt og peber, rør det godt igennem i 2 minutter.

Riv hvidløg fint og kom det i kødet sammen med rødbedetern, kapers og løg. Rør godt, og sæt farsen i køleskabet.

Skræl kartoflerne og skær dem i tern på 1x1 cm. Læg dem i en skål med vand.

Varm olien op på en pande ved jævn varme. Form fire bøffer, pres kødet lidt sammen, så det ikke går fra hinanden under stegningen.

Steg bøfferne 7-8 minutter på hver side - 1 minut for hver mm de er høje. Tag bøfferne af panden, tør panden af med køkkenrulle, kom ny olie på og varm op ved jævn varme. Tør kartoffeltørerne i køkkenrulle, kom dem på panden og steg dem sprøde og gyldne. Smag til med salt og peber.

Lun bøfferne på panden inden servering.

Servér med frisk grøn salat og groft rugbrød.

OPSKRIFTER

Oktober

PORK CHOPS
MED GRØNKÅLSSALAT*Ingredienser*

4 stk. pork chops (revsben)
Salt og peber
Grønkålssalat
300 g grønkål
2 appelsiner
1 granatæbler
60 g valnødder
1 spsk. honning
Saften af et granatæble
4 spsk. olivenolie
4 spsk. hvidvineddike
Salt og peber
Lidt citron og sukker

*Fremgangsmåde*

Pork chopsene krydres på alle sider med salt og peber. De sættes i en 180°C varm ovn i et ildfast fad, og steger 45 minutter.

Grønkålssalat

Fjern stilkene fra grønkålen og hak den fint.

Halver granatæblet og tag kernerne ud af frugten – det gøres lettest ved at holde halvdelen over en skål og banke hårdt på skallen med en ske, indtil kernerne falder ud.

Skræl appelsinen og skær ud i appelsinbåde.

Der laves en dressing af granatæblesaft, olivenolie og hvidvinseddike, der røres sammen og smages til med citronsaft og sukker samt salt og peber.

Dressingens hældes over kålen og det hele vendes sammen.

OPSKRIFTER

Oktober

ITALIENSKE
KØDBOLLER*Ingredienser*

600 g kødboller

Tomatsauce

1 løg

2 fed hvidløg

2 spsk. olivenolie

2 laurbærblade

1 dl halvtør hvidvin

2 dåser hakkede tomater

Salt og peber

Kødboller

*Fremgangsmåde*

Steg kødbollerne i olivenolie på en pande til de er gennemstegte og gyldne (ca. 5 minutter i alt).

Tomatsauce

Sautér hakket løg og hvidløg i olivenolie i en gryde i ca. 4 minutter. Tilsæt laurbærblade og hvidvin, og lad vinen koge næsten væk. Hæld tomaterne i gryden (disse kan evt. blendes først), og lad saucen småkoge uden låg i ca. 15 minutter Smag til med salt og peber og læg kødbollerne i saucen og varm retten igennem.

Server retten med pasta og flutes.

MESTERSLAGTERENS
OPSKRIFTER

Oktober

COQ AU
RIESLING



Ingredienser

Coq au riesling



Fremgangsmåde

Varmes efter slagterens anbefaling og serveres med mos eller ris.

OPSKRIFTER

Oktober

FYLDTE KYLLINGEBRYSTER
OG KARTOFFELFRITTATA*Ingredienser*

4 stk. fyldte kyllingebryster
250 g markchampignoner, brune
champignon
250 g bønner, grønne
300 g kogte kartofler
1 peberfrugt
1 bundt forårsløg
1 spsk. jomfruolivenolie
1 fed hvidløg
2 tsk. paprika
6 æg
1 dl fløde 18 %
2 tsk. timian groft
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Skær bunden af svampene, og skær dem i skiver. Skyl og nip bønnerne. Skræl eller vask kartoflerne, og skær dem tynde skiver. Peberfrugten og forårsløget skæres i skiver.

Rist alle grøntsager på en støbejernspande i olivenolie sammen med hakket hvidløg og paprika i et par minutter. Hvis din støbejernspande ikke kan gå i ovnen, kan du hælde det hele i et ildfast fad, men så er tilberedningstiden lidt længere.

Pisk æg sammen med fløde og timian. Krydr med salt og peber. Hæld det over grøntsagerne, og kom det i ovnen ved 175° C i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig.

Steg kyllingen på panden 4-5 minutter på hver side. Evt. kan kyllingen steges færdig i ovnen 180° C i ildfast fad 15-20 minutter i forvarm ovn.

OPSKRIFTER

Oktober

OKSEGRYDE STEG MED PERLELØG
OG PERSILLE KARTOFLER*Ingredienser*

1,2 kg oksegydesteg med bacon
200 g perleløg evt. fra glas
1 hakket løg
1 selleri stængel
2 fed hvidløg
50 g smør
½ fl. hvidvin
1 kg kogte kartofler
1 bundt persille
50 g smør

*Fremgangsmåde*

Brun stegen af i gryde i 50 g smør, tilsæt, hakket løg, selleri, hvidløg og hvidvin. Læg låget på og lad den simre stille og roligt i 1½ time. Hvis stegen er mør, når der prikkes i den, tages den op og dækkes med stanniol og hviler 30 minutter inden udskæring. Skyen sigtes. Perleløg hældes op i en gryde og den sigtede fond hældes over og koges ind til ca. et par dl. Kartofflerne koges møre, vandet hældes fra og smør vendes med kartoflerne. Drys med persille og salt og peber.

Servér med stegen skåret i skiver med sky og perleløg ind over.

Evt. kan agurkesalat eller syltede asier serveres til.

OPSKRIFTER

Oktober

MEDISTER MED
HJEMMELAVET RØDKÅL*Ingredienser*

750 g medister
1 rødkål
2 løg
1 spsk. olie
1 æble
2 ½ dl rødvinseddike
175 g sukker
1 tsk. frisk, hakket ingefær
1 tsk. sennepsfrø
1 tsk. allehånde
1 stang kanel
2 stk. stjerne anis
75 g tørrede tranebær

*Fremgangsmåde*

Tag de yderste blade af rødkålen, skær den i fire dele på langs og snit den så groft eller fint, som du ønsker. Pil løgene, halvér dem, og skær dem herefter i skiver. Varm olien i en stor gryde, og kom rødkål og løg heri. Vend det rundt i fem minutters tid. Rødkålen vil da begynde at falde sammen en smule. Imens skrælles æblet, kernehuset fjernes, og det skæres i tern. Kom æble i gryden sammen med resten af ingredienserne, på nær de tørrede tranebær. Lad det simre under låg ved svag varme i 10 minutter, og tag så låget af og kog rødkålen ved jævn varme i cirka 10 minutter. Tilsæt de tørrede tranebær, og kog rødkålen indtil væden næsten er fordampet. Smag til med ekstra eddike eller sukker hvis nødvendigt. Fjern kanelstang og stjerne anis inden servering. Medisteren kan evt. koges ca. 15 minutter. Steges på panden i lidt fedtstof.

OPSKRIFTER

Oktober

STEGT FLÆSK
MED PERSILLESØVS*Ingredienser*

1 kg flæsk i skiver
Persillesauce
4 spsk. margarine
4 spsk. mel
5 dl mælk
Salt
Hvid peber
1 bundt hakket persille

*Fremgangsmåde*

Varm panden godt op og læg flæskeskiverne herpå. Dæmp varmen og steg flæskeskiverne til de er lysebrune og sprøde på begge sider. Hæld lidt af fedtet fra panden efterhånden som flæsket steges, ellers bliver flæsket ikke sprødt. Hvis der bruges fersk flæsk, saltes det let efter stegningen.

Persillesauce

Smelt margarinen og rør det sammen med melet. Spæd med mælken, lidt ad gangen. Lad saucen koge igennem nogle minutter, mens der røres. Rør persillen i og smag til med salt og peber.

Serveres med små kogte kartofler og persillesauce.

OPSKRIFTER

Oktober

SPEZZATINO
(ITALIENSK KALVEGRYDE)*Ingredienser*

800 g kalvebov i tern
1 stang blegselleri
1 lille gulerod
1 lille løg
300 g friske, skoldede og hakkede
tomater eller 150 gram tomat-
auce
1 fed hvidløg
2-3 kviste rosmarin (plukket)
Laurbærblade
1,5 dl frugtig rødvin
God olivenolie
Friskkværnet peber
Basilikum

*Fremgangsmåde*

Hæld olivenolie og hvidløg på en meget varm pande og brun kødet godt på alle sider. Fjern hvidløget så snart det tager farve. Læg kødet op i en let forvarmet lertøjs gryde. Skær grøntsager i mundrette stykker og svits dem i et par minutter på panden og læg dem ligeledes op til kødet. Hæld rødvinen på panden og lad det reducere lidt. Hæld den reducerede rødvin over kødet. Tilsæt tomater, laurbærblade, rosmarin, lidt salt og friskkværnet peber. Læg låg på lertøjs gryden og sæt den i en let forvarmet ovn. Sæt ovnen på 180° C og braisér retten færdig under låg, til kødet er mørt. Tilsæt evt. lidt ekstra væde i form af fond, rødvin eller vand, hvis det mangler. Juster smagen med salt og peber, og servér retten direkte i den klassiske italienske lertøjs gryde på bordet med god ekstra jomfru olivenolie på toppen og lidt frisk basilikum.

TIP! Retten kan også tilberedes i en stegesko eller sauterpande.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Oktober

SLAGTERENS HJEMMELAVEDE SUPPE



Ingredienser

1 bæger hjemmelavet suppe



Fremgangsmåde

Varmes op og server med groft brød