

# UGE 29

## *Indhold*

---

600 g fadkoteletter

600 g benløse fugle

1 stk. ovnret i bakke

8 stk. grillpølser

4 stk. grillkoteletter

## OPSKRIFTER

Uge 29

KOTELETTER I  
CHAMPIGNON-LØGSAUCE*Ingredienser*

4 stk. koteletter  
250 g skalotteløg eller små zittauerløg  
4 dl grøntsags- eller tomatjuice  
250 g champignon  
1 spsk. sød chilisaUCE  
½ tsk. paprika  
Salt og peber  
2 spsk. persille

*Fremgangsmåde*

Brun koteletterne på panden ca. 1 minut på hver side. Tag dem af og læg dem på en tallerken.

## Champignon- løgsauce

Pil løgene og skær dem i halve el. kvarte afhængig af størrelsen. Svits dem på panden. Tilsæt juicen og lad løgene småkoge under låg i ca. 5 minutter.

Rens champignon og skær dem i kvarte. Kom dem på panden med paprika og chilisaUCE. Lad saucen småkoge i ca. 10 minutter under låg.

Læg koteletterne ned i saucen og lad dem simre i ca. 6-8 minutter.

Drys retten med hakket persille.

## Tilbehør:

Løse ris samt broccoli eller grønne bønner.

## OPSKRIFTER

Uge 29

BENLØSE FUGLE  
MED KARTOFFELMOS*Ingredienser*

100 g spæk  
600 g benløse fugle  
1 stort løg, finhakket  
3 spsk. mel  
½ dl tomatpuré  
1 bouquet garni  
¾ liter oksebouillon

*Fremgangsmåde*

Smelt fedtet i en tykbundet gryde og brun fuglene heri. Drys mel udover fuglene og lad det opsuge væsken. Tilsæt fond, puré og bouquet garni og lad det simre under låg i 1 ½ time.

Tag kødet op og sigt saucen. Kog den op og smag til med salt og peber og jævn hvis nødvendigt. Læg fuglene tilbage i saucen.

Serveres med kartoffelmos og rødbeder

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 29

## OVNRET I BAKKE



### *Ingredienser*

1 stk. ovnret i bakke



### *Fremgangsmåde*

Varm ovnretten i en forvarmet varmluftovn på 220 grader i ca. 20

## OPSKRIFTER

Uge 29

GRILLPØLSER SERVERET  
MED SPIDSKÅLSALAT MED MANDLER OG HINDBÆR*Ingredienser*

8 stk. grillpølser  
½ spidskål  
1 bundt asparges  
1 god håndfuld mandler, groft hakket  
Ca. 100 g friske hindbær

**Dressing:**

Saft fra 1 citron  
2 spsk. flydende honning  
2 spsk. olie  
1 tsk. salt og lidt peber

*Fremgangsmåde*

Snit kålen en smule fint, skyl det og dryp kålen godt af. Knæk enderne af dine asparges (de er bitre og kan ikke spises) og snit dem i stykker på ca. 2 cm. I en lille gryde med kogende vand og lidt salt kommes aspargesene i. Giv dem 1½ minut i vandet og overhæld dem så med koldt vand.

Pisk dressing sammen i en stor skål og vend asparges og kål godt rundt i skålen.

Blandingen lægges på et fad og kom hindbær og mandlerne på toppen. Pølserne grilles eller steges.

Retten kan serveres med nye kogte kartofler.

Velbekomme.

## OPSKRIFTER

Uge 29

GRILLKOTELETTER MED SAUTÉ AF  
MAJS OG NYE KOGTE KARTOFLER*Ingredienser*

4 grillkoteletter  
1 kg nye kartofler

**Majs sauté:**

Kornene fra 3 majskolber  
Et bundt persille, vasket og hakket  
1 spsk. citronsaft  
50 g smør

*Fremgangsmåde*

Kog kartoflerne al dente i saltet vand (det skal smage af havvand).  
Grill koteletterne i olie på høj varme til de er ca. 63°C i kernen.

**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 til sidst, inden servering, hakket persille.