

UGE 38

Indhold

600 g hakket kalve og skinkekød
600 g bankekød
800 g hamburgerryg
500 g slagterbacon
1 Shepherds pie

OPSKRIFTER

Uge 38

ITALIENSKE KØDBOLLER I FAD

*Ingredienser*

600 g hakket kalv og flæsk
2 æg
2 løg
3 dl mælk
30 g hvedemel
1 dl rasp
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
Kartoffelsalat
800 g små kartofler
1 dl hakket bredbladet persille
1 tsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
½ spsk. hvidvinseddike
1 tsk. sennep
1 lille knust fed hvidløg
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber
Rødbedesalat
4 små rødbeder
4 gulerødder
1 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
1 lille knust fed hvidløg
2 spsk. hakket bredbladet persille
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber
2 spsk. Græskarkerner

*Fremgangsmåde*

Kødboller

Bland alle ingredienserne i en skål og rør godt. Farsen stilles koldt i mindst 15 minutter. Form farsen til kødboller og læg dem på bagepapir i en bradepande. Bag kødbollerne midt i ovnen - vend dem undervejs.

Kartoffelsalat

Skrub kartoflerne og kog dem med skræl. Lad dem køle af og del dem i halve. Bland kartoflerne med persille. Bland olie, citronsaft, eddike, sennep, hvidløg, salt og peber i en skål. Hæld over kartoflerne.

Rødbedesalat

Skrub rødbederne og kog dem i ca. 45 minutter. Hæld dem over med koldt vand og "smut" dem ud af skrællen. Skræl gulerødderne, skær dem i skiver og skær rødbederne i små stykker. Bland olie, citronsaft, hvidløg, persille, salt og peber og hæld marinaden over gulerødder og rødbeder. Hak græskarkernerne og svits dem på en tør pande. Drys dem over salaten.

OPSKRIFTER

Uge 38

KLASSISK BANKEKØD MED MOS

*Ingredienser*

Bankekød

800 g oksebov

4 store løg

25 gram smør

Olie til stegning

1 liter god oksebouillon

En håndfuld laurbærblade

1 tsk hele peberkorn

Salt og friskkværnet peber

Mos

1,5 kg kartofler spise kartofler eller bagekartofler kan bruges (hvis de har ligget længe er de endnu bedre)

50-100 gram smør lidt afhængig af hvor Gastromand du er

3 dl. sødmæl

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Bankekød

Skær kødet i skiver af ca. 2 cm og find en kødokse eller bred kniv, som du kan banke kødet med, du skal ikke smadre hver fibre, men give det nogle solide klask (imens kunne du godt råbe højlødt "så kan du lære det!") Skær løgene i skiver og svits dem over en rask ild i en stor gryde. Når de er klare og ikke brune tager du dem op. Vend nu kødet i mel og giv det salt og peber. Smelt smørret i samme gryde og brun det hurtigt af. Hvis der er ikke er plads til det hele på en gang, så gør det over flere omgange. Efterfølgende smider du kød og løg sammen, hælder bouillon over, tilsætter laurbærblade og peberkorn og lægger log på, hvor det så skal småsimre i ca. 2-3 timer. På et tidspunkt får kødet et lidt "lever-agtig" smag, Det betyder at du er tæt på at være færdig, men giv det lidt længere, så forsvinder den. Smag til med salt og evt. friskkværnet peber.

Mos

Kog kartoflerne indtil de er fuldstændig udkogte. Tilsæt nu smør og mælk og mos det godt sammen, hvis du har sådan en moser-dims, så brug den - undlad håndmixer, det gør bare mosen tung. Vend det hellere sammen.

Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

Uge 38

GLASERET HAMBURGRYG
MED BRUNEDE KARTOFLER OG GRØNLANKÅL*Ingredienser*

800 g hamburgerryg

Glasering:

½ spsk. dijonsennep

½ spsk. rasp

1 spsk. rørsukker eller farin

Grønlangkål:

600 g friske grønålsblade eller 450 g frosset

3 spsk. hvedemel

3 dl mælk, fx minimælk

25 g smør

salt, peber og sukker

Brunede kartofler:

¾ kg små kartofler

2 spsk. smør eller margarine

5 spsk. sukker

*Fremgangsmåde*

Kom hamburgerryggen i en gryde med kogende vand, så det lige dækker. Bring vandet i kog igen og skum. Kog ved lav varme under låg i 30-45 minutter til centrumtemperaturen er 60° C. Tag gryden fra varmen og lad hamburgerryggen stå 20 minutter i kogevandet. Tag kødet op og fjern evt. hinde eller net. Gem suppen til at koge grønålen i.

Læg hamburgerryggen i et ovnfast fad og dup den tør med køkkenrulle. Smør sennep på evt. med en paletkniv og drys rasp og rørsukker på. Sæt hamburgerryggen midt i en 225° C varm ovn i ca. 10 minutter, til den er gylden og sprød.

Fjern de groveste ribber på grønålsbladene. Kog dem 10 minutter i suppen fra hamburgerryggen eller i vand. Tag kålen op i en si og tryk vandet af. Hak kålen fint med en kniv eller gennem en kødhakker. Pisk mel og mælk sammen i en gryde og bring det i kog under piskning. Pisk smørret i. Skru ned for varmen og kom kålen i. Varm den igennem og smag til med salt, peber og sukker. Er kålen frossen, lægges den frossen i saucen. Læg låg på, og lad kålen tøj/koge langsomt op. Rør af og til. Kog stuvningen ca. 5 minutter og smag til med salt, peber og sukker.

Kog kartoflerne og pil dem. Hæld varmt vand over de kolde kartofler og lad dem stå i 5-10 minutter. Hæld vandet fra. Smelt sukkeret på en pande til det er lysebrunt. Tilsæt smør og derefter kartoflerne. Skru evt. ned for varmen, så karamellen ikke bliver for mørk. Bliver der skruet for meget ned, bliver karamellen stiv og vil ikke sætte sig på kartoflerne. Vend forsigtigt kartoflerne hele tiden til de bliver pænt lysebrune over det hele.

OPSKRIFTER

Uge 38

SPAGHETTI
CARBONARA*Ingredienser*

100 g slagter 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 (lav varme) løg og hvidløg på panden med smør og olie til de er bløde og klare.

Tilsæt derefter piskefløde. Kog fløden op og reduce-re lidt. Tag panden af varmen og rør de to æg i, samt den kogte pasta, og bland retten godt sammen med carbonaraen og den friskrevne ost.

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

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 38 —

SHEPHERDS PIE



Ingredienser

1 Shepherd's pie



Fremgangsmåde

Varm retten i en forvarmet ovn på 180° C i ca. 20 minutter.