

UGE 28

Indhold

600 g hakket oksekød

4 stk. kyllingebryst på grøntsagsbund

800 g hønsefrikassé

800 g panderet

600 g frikadellefars

OPSKRIFTER

— Uge 28 —

HAKKET OKSEKØD
MED KARTOFFELLÅG*Ingredienser*

600 g oksekød
800 g kartofler, skrællet vægt
1 spsk. olie
1 tsk. timian, tørret
2 grønne peberfrugter
1 dåse hakkede tomater
3 dl. Cheasy fraiche 9%
150 g cheddar ost
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Skær de skrællede kartofler i tynde skiver og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter. Hæld kartoflerne i en sigte til afdrypning.

Brun derefter det hakkede kød i fedtstof til det smuldrer og skifter farve. Bland de skivede peberfrugter og tomaterne i og drys med salt, peber og timian. Lad det småstege 5-6 minutter og hæld blandingen i et smurt fad, ikke for dybt. Kom kartoflerne ovenpå og fordel creme fraichen over. Drys med revet ost og sæt fadet i ovnen ved 225° C i ca. 20 minutter.

Serveres alene eller med groft brød til.

OPSKRIFTER

— Uge 28 —

KYLLINGEBRYST PÅ
GRØNTSAGSBUND OG LINSESALAT*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryster
125 g små, grønne linser
125 g daggammelt brød
2 tsk. olie
250 g cherrytomater skåret i halve
75 g babyspinat
1 fint snittet rødløg
2 tsk. olivenolie
Salt og peber
75 g blå ost, mild gedeost eller feta

*Fremgangsmåde*

Kyllingen varmes i ovnen i 20-25 minutter.
Kog linserne efter anvisningen på pakningen, af-dryp og afkøl dem.
Skær eller riv brødet i mindre, mundrette stykker, vend dem i olie og rist dem gyldne og sprøde i ovnen eller på en pande.
Afkøl og bland dem med linser, cherrytomater, spinatblade og rødløg samt olivenolie, salt og peber.
Smuldr ost ind over og servér.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 28 —

HØNSEFRIKASSÉ



Ingredienser

800 g hønsfrikassé



Fremgangsmåde

Varm frikasséen i en gryde til den er min. 75°
C. Servér med nye kogte kartofler.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 28 —

PANDERET



Ingredienser

800 g panderet



Fremgangsmåde

Steg retten på panden på høj varme til kødet er gennemtilberedt. Kan serveres med ris.

OPSKRIFTER

Uge 28

BOLLER I KARRY

*Ingredienser***Kødboller:**

600 g frikadellefars

Karrysauce:

2 spsk. smør

3 spsk. hvedemel

1 tsk. spidskommen

3 tsk. karry, medium, (lidt mindre, hvis en stærk karry)

1 tsk. gurkemeje, stødt (kan undlades)

3 dl mælk

3 dl grøntsagsbouillon

Salt

Sort peber, friskkværnet

*Fremgangsmåde***Kødbollerne**

Form cirka 15 kødboller.

Karrysauce

Smelt smør ved svag varme i en gryde sammen med karry og spidskommen, drys mel i og pisk det sammen.

Pisk mælk i lidt efter lidt til der ikke længere er klumper i. Kog sauce op og tilsæt grøntsagsbouillon, til sauce har den rette konsistens.

Smag til med salt og peber.

De rå kødboller kommes direkte i sauce, hvor de simrekoger og tilberedes under låg i cirka et kvarters tid.

Sauce tager smag fra kødbollerne og kødbollerne tager smag fra sauce – sammen bliver det helt perfekt og smager rigtig lækkert!