

UGE 33

Indhold

600 g hakket skinkekød

4 stk. kalkunschnitzler (marinerede)

650 g ungvægs gryde (med grøntsager)

2 stk. BBQ spareribs (revelsben)

600 g skinkekød i tern

OPSKRIFTER

Uge 33

THAILANDSK SALAT
MED HAKKET SKINKEKØD*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød
1 citrongræs
2 cm frisk ingefær
1 rød chili
1 fed hvidløg
2 lime
2 spsk. fiskesauce
400 g tomater
1 agurk
1 bundt forårsløg
½ salathoved, ca. 150 g
1 lille bundt friske koriander
eller 4 stilke mynte
Salt og peber
4 dl ris

*Fremgangsmåde*

Pil de yderste blade af citrongræsset. Skær bunden af og snit den nederste halvdel meget fint, kasser resten. Skræl ingefæren og hak den fint. Svits eller brun kødet til det "skiller" og er gennemstegt. Tilsæt citrongræs og ingefær og svits et halvt minut. Tag kødet af panden og afkøl det. Skær chilien igennem på langs og fjern kernerne. Hak chili og hvidløg fint. Pres saften af limefrugterne og rør saften med fiskesauce, chili og hvidløg. Skær tomater i halve eller både afhængig af størrelsen. Flæk agurken og skær den i skiver. Skær forårsløget i tynde skiver.

Bland det stegte kød, tomater, agurk og løg grundigt sammen med limes dressing. Snit salaten og læg den i bunden af et fad. Fordel kød og grøntsager herpå. Drys med frisk koriander – eller mynteblade og smag til med salt og peber. Kog risene og servér til.

Fiskesauce kan købes i velassorterede supermarkeder og asiatiske købmænd. Den bruges til at salte thaisalater eller gryderetter med, og giver retterne den helt originale thai-smag. Hvis du ikke kan skaffe fiskesauce, kan du i denne opskrift bruge sojasauce i stedet for.

OPSKRIFTER

Uge 33

KALKUNBJÆLKER
MED AGURKESALSA OG DAMPET SPIDSKÅL*Ingredienser*

4 stk. marinerede kalkunbjælker

Agurkesalsa

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***Agurkesalsa**

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 servér med kartofler og agurkesalsa. Kalkunbjælkerne kan med fordel grilles ca. 8 minutter.

OPSKRIFTER

Uge 33

UNGKVÆGSGRYDE
MED URTERIS*Ingredienser*

650 g ungvægsgryde (med grøntsager)
2 dl brune ris
1 bundt asparges, grønne
1 håndfuld friske krydderurter fx. kørvel, basilikum og persille
Reven skal af 1 økologisk citron
2 spsk. olivenolie
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kog risene efter pakkens anvisning. Knæk den nederste trævlede ende af aspargesene fra, og kog dem i letsaltet vand i 1 minut. Lad dem dryppe af i en sigte. Kog risene efter anvisning.

Knæk den træede ende af aspargesene og skær dem i små stykker. Damp dem i 1 minut.

Skyl krydderurterne og slyng dem godt - brug fx en salatslynge eller kom krydderurterne i en frysepose og ryst godt, så vandet drypper af.

Hak krydderurterne og vend med risene sammen med de dampede asparges, reven citronskal og oli-venolie. Smag til med salt og peber.

Brun ungvæggryden af i gryde og tilsæt vand til det dækker. Lad det simre til kødet er mørt.

Servér evt. med groft brød som tilbehør.

OPSKRIFTER

Uge 33

BARBECUE RIBBEN
MED NORDISK COLESLAW OG TOMATSALAT*Ingredienser*

2 stk. BBQ spareribs (revsben)

Tomatsalat

500 g forskellige tomater

1 rødløg

100 g feta

100 g oliven

½ bundt basilikum

½ dl olivenolie

Salt og peber

Nordisk coleslaw

1 spidskål

3 æbler

4 gulerødder

3 dl creme fraiche 18%

2 dl mayonnaise

1 spsk. dijonsennep

1 dl æbleeddike

Groft landbrød

*Fremgangsmåde*

Læg spareribsene på en varm grill, de skal have 15 minutter på hver side.

Tomatsalat

Skyl og skær tomater ud, læg dem på et flot fad, og smulder feta ud over. Der krydres med olivenolie, salt og peber. Oliven og basilikumblade dryses over.

Nordisk coleslaw

Lav en dressing af creme fraiche og mayonnaise, der røres op med sennep og æbleeddike, og smages til med salt og peber. Spidskålen snittes fint, gulerødderne skrælles og rives på den grove side af rivejernet, æblerne rives med skræl på, og røres sammen med dressingen.

Serveres med groft landbrød og evt. din egen hjemmelavet BBQ dip.

OPSKRIFTER

Uge 33

SKINKETERN
MED SQUASH OG CHILI*Ingredienser*

600 g skinkekød i tern
Salt og peber
1 spsk. olie
2 røde chili
1 squash, ca. 200 g
2 fed hvidløg
3 spsk. rosiner
4 spsk. mandelsplitter
2 spsk. parmesanost
½ bundt basilikum eller 1 tsk. tørret
Evt. lidt saucejævner

Tilbehør

4 dl ris
½ tsk. Gurkemeje

*Fremgangsmåde*

Flæk chilien, fjern kernerne og snit den tyndt på tværs. Opvarm olien i en gryde. Brun kødet ca. 2 minutter. Tilsæt chili og 1½ dl vand. Skru ned til svag varme og kog under låg i 10 minutter. Krydr med salt og peber. Flæk squashen på langs og skær den i ½ cm tykke skiver. Knus hvidløget og kom det i gryden sammen med rosiner og squash. Kog 5 minutter under låg. Tilsæt mandelsplitter, parmesanost og hele basilikumblade. Varm retten igennem og smag til med salt og peber. Jævn evt. med saucejævner, hvis saucen er for tynd. Serveres med løse kogte ris, der er kogt med gurkemeje.