

APRIL

Indhold

600 g hakket kalv og flæsk

4 stk. BBQ kyllingebryster

1 fyldt ribbensteg

500 g skinkekød i tern

8 grillpølser

4 stk. skinkeschnitzler

1 forloren hare

1 kg hjemmelavet biksemad

600 g hakket oksekød

4 stk. forårskrebinetter

1 kalvesteg med bacon

750 g kyllingepande (med grønt)

1 stk. hjemmelavet suppe

600 g oksekød i tern

OPSKRIFTER

— April —

GRÆSKE FRIKADELLER
MED TZATZIKI*Ingredienser*

600 g hakket kalv og flæsk

75 g feta

1 æg

1 fed hvidløg

1 håndfuld friske persilleblade,

hakkede

Salt og friskkværnet peber

Smør eller kokosolie til stegning

Lidt friskhakket rødløg

Fed tzatziki

200 g creme fraiche 38%

1 squash

2 fed hvidløg

1 tsk. citronsaft

Salt og hvid peber

*Fremgangsmåde*

Hak feta groft og rør farsen godt sammen.

Form dem til små frikadeller og steg dem på begge sider på panden i en blanding af olie og smør.

Fed tzatziki

Halvér squash og skrab den våde midte ud.

Riv resten på rivejernet. Knug væsken ud af den revne squash, f.eks. ved hjælp af køkkenrulle. Bland resten af ingredienserne til tzatzikien sammen.

Servér de græske frikadeller i hjertesalatblade med tzatziki og hakkede rødløg.

OPSKRIFTER

— April —

BBQ KYLLINGEBRYST
MED POTATO WEDGES OG TOMATSALAT*Ingredienser*

4 stk. BBQ kyllingebryst

Potato wedges

750 g kartofler

½ dl smagsneutral olie

1 tsk. salt

1 spsk. sukker

1 spsk. paprika

½ tsk. Chilipulver

Salat med blå dressing

½ romainesalat

50 g Danablu

1 spsk. mayonnaise

½ dl mælk

Tomatsalat

4 tomater

4 soltørrede tomater

1 lille fed hvidløg

2 spsk. olivenolie

1 spsk. æbleeddike

1 tsk. frisk timian

1 tsk. sukker

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 180°C.

Skær kartofler i både og vend dem i olie. Læg på en bageplade med bagepapir og bag dem i ca. 45 min.

Læg kødet i et ovnfast fad og sæt fadet ind til kartoflerne og steg det med i 30 min.

Bland salt, sukker, paprika og chili og drys det over kartoflerne, når de kommer ud af ovnen.

Skyl og tør salaten og skær i mundrette stykker. Smuld og blend osten med mayonnaise og mælk. Smag til med peber og vend dressingen med salaten.

Skær de to slags tomater i terninger og læg dem i en skål. Pres hvidløg over og hæld olie og eddike over. Krydr med timian, sukker, salt og peber, vend og server til kartoffelbåde, salat og skiver af kødet.

OPSKRIFTER

— April —

FYLDT RIBBENSTEG
MED RØDLØGSKOMPOT*Ingredienser*

1 stk. fyldt ribbensteg

Rødløgskompot

3 rødløg

4 dl rødvin

4 spsk. rødvinseddike

3 spsk. honning

1 stjerne anis

Persille til pynt

*Fremgangsmåde*

Læg stegen på risten i en bradepande og sæt den midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200° C. Lad kødet stege ca. 1 3/4 time til det er mørt og gennemstegt. Check med en kødnål, kødsaften skal være klar. Lad stegen hvile utildækket 20 minutter inden den skæres i skiver.

Rødløgskompot

Pil rødløgene og hak dem groft. Kom løgene i en gryde med rødvin, eddike, honning og stjerne anis og lad det koge ved middel varme - til de begynder at mørne, og lagen svinder ind til en næsten sirupsagtig konsistens. Det tager 30-40 minutter. Smag til med salt og peber og pynt med persille ved servering.

OPSKRIFTER

— April —

THAI RET MED SVIN, GRØNT OG RIS

*Ingredienser*

500 g skinkekød i tern
2 dåser kokosmælk
1 bundt forårsløg
2 fed hvidløg
1 bakke sukkerærter
1 bakke bønnespirer
1 løg
1 ingefærrod
1 bundt friske koriander (kan und-
lades)
1 glas med curry paste (grøn eller
rød)
Ris efter behov

*Fremgangsmåde*

Snit løg, hak hvidløg, og skær forårsløgene i stykker. Del evt. sukkerærterne i to, hvis de er for store til at få ind i munden. Skræl og riv ingefærroden. (sørg altid for at grøntsager er vasket før brug)

Steg skinkekødet af ved middel varme sammen med lidt curry paste, i en tykbundet gryde eller sauteerpande.

Tilsæt løg og hvidløg og lad dem sautere. Derefter tilsættes kokosmælk.

Lad det småsimre i 5 til 10 minutter.

Tilsæt ingefærrod, og smag til med salt og syre (lime eller citron). Inden servering vendes sukkerærter og bønnespirer i den varme sauce og koriander rives i hænderne ud over retten.

Ris koges efter anvisning på posen.

OPSKRIFTER

— April —

PØLSER
MED KARTOFFELSALAT*Ingredienser*

8 stk. grillpølser
1 kg nye danske kartofler
En håndfuld radiser
3 forårsløg
1 fed hvidløg
1 bundt purløg
2 spsk. hjemmelavet mayonnaise
4 spsk. creme fraiche - så fed som
din samvittighed tillader
2 spsk. æbleeddike eller lign.
Sukker
Salt
Friskkværnet peber

*Fremgangsmåde***Kartofler**

Skrub eller pil kartoflerne og kom dem i let-saltet vand. Bring kartoflerne i kog, skru ned indtil kartoflerne koger let og lad dem koge i ca. 10 min. eller til de er møre.

Hæld vandet fra kartoflerne, skær dem i ikke alt for små stykker og stil dem i fryseren eller køleskabet, mens du tilbereder dressingen

Dressing

Skær radiserne i tynde skiver og læg dem i iskoldt vand. Hak forårsløg, hvidløg og purløg. Bland mayo, creme fraiche, og eddike og smag til med sukker, salt og peber - dressingen må gerne være lidt sur/sød/salt i smagen

Vend forsigtigt kartoflerne i dressingen og gør efterfølgende det samme med løg og radiser.

OPSKRIFTER

— April —

SKINKESCHNITZLER
MED PAPRIKASAUCE*Ingredienser*

4 skinkeschnitzler
2 tsk. paprika
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
25 g smør

Paprikasauce

1½ dl grønsagsbouillon
½ tsk. paprika
1½ dl piskefløde 38%
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Drys kødet med paprika, salt og peber. Lad smørret gyldne i en pande, og brun kødet på begge sider. Steg dem færdige ved svag varme ca. 3 min. på hver side. Tag kødet af og hold dem varme.

Paprikasauce

Kog panden af med bouillon. Tilsæt paprika og fløde, og kog sauceen godt igennem. Smag til med salt og peber.

Servér med løse ris og broccoli

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— April —

FORLOREN HARE



Ingredienser

1 stk. forloren hare
500 g champignon eller blandede svampe
50 g smør
1 fed hvidløg
3 dl fløde
2 tsk. Maizenamel
2 spsk. ribsgele
100 g skimmelost (f.eks. Dana blue)
2½ dl fløde
Salt og peber



Fremgangsmåde

Den forlorne hare sættes i ovnen ved 175° C i ca. 45 minutter. Hæld fløden og 2 dl vand ud over haren.

Skær rodskiven af svampene, skyl dem kort og tryk dem tørre. Skær dem i skiver og svits dem i smør i en gryde. Hak hvidløgsfeddet fint og lad det svitse med et øjeblik. Tilsæt skyen med fløden og lad det koge op, jævnt med maizena. Opløs ribsgele og skimmelost i saucen, smag til med salt og peber.

Servér med hvide kartofler.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— April —

HJEMMELAVET BIKSEMAD



Ingredienser

1 kg hjemmelavet biksemad
Rødbeder
Spejlæg



Fremgangsmåde

Lun biksemaden i ovnen og servér med spejlæg og rødbeder.

OPSKRIFTER

— April —

HAKKEBØF MED RØDBEDE,
KAPERS OG GROV SENNEP*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
Lidt olie
2 spsk. grov sennep
2 spsk. æbleeddike
6 spsk. kold presset rapsolie
400 g rødbeder
1 bakke karse
2 spsk. kapers
2 små skalotteløg
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Vask rødbederne grundigt og kog dem i en gryde med vand og salt. De skal koge ca. 30-50 minutter. Hæld vandet fra og kom koldt vand på. Smut nu skindet af rødbederne og skær rod og top af. Skær dem i passende stykker.

Rør sennep og eddike sammen med lidt salt, pisk så rapsolie i lidt ad gangen.

Bland rødbederne sammen med skalotteløg skåret i ringe, kapers og karse. Vend det hele sammen med sennepsdressingen og smag til med salt og peber.

Det hakkede kød formes til 4 store hakkebøffer og steges i lidt olie ca. 3 minutter på hver side og krydres med salt og friskkværnet peber.

Servér med rødbedesalaten.

OPSKRIFTER

— April —

FORÅRSKREBINETTER
MED COUS COUS OG PERSILLEYOGHURT*Ingredienser*

4 krebinetter
1 broccoli
Olie til stegning
3 dl cous cous
1 fed hvidløg
1 agurk
1 rødløg
50 g rosiner
Reven skal og saft af 1 økologisk citron
2 spsk. ekstra jomfru olivenolie
Salt og peber
Persilleyoghurt
2 dl græsk yoghurt
1 håndfuld persille
1 fed hvidløg
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Steg krebinetterne i fedtstof på en pande i ca. 5 minutter på hver side. Servér med grøn cous cous og persilleyoghurt.

Del broccoli i små buketter. Damp den i ca. 3 minutter. Afdryp og blend broccoli til en cous cous lignende konsistens. Tilbered cous cous som angivet på emballagen i vand tilsat presset hvidløg. Afkøl cous cous.

Skær agurken i små tern og hak løget. Vend cous cous med blendede broccoli, agurk, løg og rosiner. Tilsæt reven citronskal og citronsaft og dryp olivenolie over. Smag salaten til med salt og peber.

Rør yoghurt med hakket persille og presset hvidløg. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

— April —

LANGTIDSSTEGT KALVEGRYDESTEG
MED BACON*Ingredienser*

1 kalvesteg med bacon
1 løg
2 fed hvidløg
1 mørk øl (33 cl)
2 dl æblemost
2 dl kalvefond
4-5 kviste frisk timian
1 spsk. akaciehonning
6 tørrede enebær
Smør

Til sovsen anvendes

2 spsk. smør
1 stor spsk. hvedemel
4-5 dl stegesky (sigtes først)
2 tsk. ribsgelé
Salt og friskkværnet peber
Kartofler
1 kg små kartofler
2 spsk. smør
Salt
1-2 tsk. Oregano

*Fremgangsmåde*

Salt kødet godt. Varm en stegegyde godt op ved høj varme, og tilsæt en god klat smør. Brun kalvestegen på alle sider. Hak løget groft, og pil hvidløgsfeddene og pres dem flade med siden af kniven. Lad det brune med ganske kort. Tilsæt mørkt øl sammen med æblemost og kalvefond. Læg timiankvistene ned sammen med enebær. Krydr med friskkværnet peber. Hæld honning hen over stegen. Læg låg på stegegyden og lad kalvestegen simre et par timer. Efter en times tid vendes stegen om. I mellemtiden skrubbes kartoflerne og de får et kort opkog. Sigt vandet fra og tilsæt smør, salt og oregano. Vend rundt og hæld kartoflerne på en bageplade. Bag dem i ovnen til de er gyldne. Efter to timer tages kalvestegen op og lægges på et skærebræt. Sigt skyen over i en skål. Smelt smørret i en kasserolle, og pisk derefter hvedemel i. Pisk så stegesky i indtil den rette konsistens opnås. Kom ribsgelé i og smag sovsen til med salt og friskkværnet peber. Skær kalvegrydestegen ud i passende skiver og servér med oreganokartofler og en lækker salat.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— April —

KYLINGEPANDE
MED ANANASSALAT*Ingredienser*

750 gram kyllingepande ret
4 dl ris
1 ananas skåret i tern
1 rød chili, uden sten, fint hakket
200 g saltede peanuts
Soya

*Fremgangsmåde*

Kog risene, sautéér panderetten af på en pande eller i wok. Tilsæt risene til sidst og server med ananassalat, dryp evt. med Soya.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— April —

SUPPE



Ingredienser

1 stk. hjemmelavet suppe



Fremgangsmåde

Varmes langsomt i gryde og server med lunt groft brød.

OPSKRIFTER

— April —

WOK MED
OKSEKØD OG NUDLER*Ingredienser*

600 g oksekød i tern
½ dl friskpresset citronsaft
1 stort knust fed hvidløg
¼ tsk. stødt ingefær
1½ tsk. sukker
1½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
3 spsk. flydende fedtstof, f.eks. Kærgården Steg og Bag
5 gulerødder i stave (ca. 200 g)
2 porrer i 1 cm skrå ringe (ca. 200 g)
Nudler
400 g tørrede æg nudler
2 liter vand
2 tsk. groft salt
1 liter kinakål i strimler (ca. 225 g)
Pynt
Fint strimlet porretop

*Fremgangsmåde*

Bland citronsaft, hvidløg og krydderier til en marinade. Kom oksekød i og vend rundt, og lad kødet marinere i køleskabet i gerne 1 time eller mere, hvis det er muligt.

Lad fedtstoffet blive varmt i en wok eller stegegryde ved kraftig varme, men uden at brune. Svits gulerødderne i ca. 1 min. Tilsæt porrer og det marinerede kød og svits videre i ca. 8-10 minutter.

Kom imens nudlerne i en stor gryde med kogende vand tilsat salt. Efter ca. 1 minut, under omrøring, er nudlerne "løst op" og møre uden at være bløde. Lad dem dryppe af i en sigte. Vend de ny kogte nudler og kinakålen sammen med de svitsede grøntsager og kød i den varme wok. Smag til.

Pynt med porretop og server straks.

Tip: I stedet for at vende de svitsede grøntsager og kød sammen med æg nudler kan grøntsager og kød serveres til løse ris.