

OPSKRIFTER

Uge 25

BOLOGNESE MED BÅNDPASTA

*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
1 løg
2 stilke bladselleri
2 fed hvidløg
2 gulerødder
1 rensset rød chili
1 spsk. olivenolie
50 g bacon i små tern
600 g hakket oksekød
1 dåse flåede hakkede tomater
2 dl bouillon
2 tsk. tørret oregano
Salt, peber

Ca. 400 g båndpasta

Tilbehør

Friskrevet parmesan og salat

*Fremgangsmåde*

Hak løg, bladselleri, hvidløg, gulerødder og chili fint. Pas på chilien - er den meget stærk, så spar på den. Svits grønsagerne i olie i en gryde. Tilsæt bacon og kød, og svits det med, til det har skiftet farve. Tilsæt tomater, bouillon og oregano. Lad saucen simre ca. 20 minutter. Smag til med salt og peber.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen, og afdryp den i en sigte. Vend pastaen i kødsaucen, og server straks med friskrevet parmesan og salat. Pynt evt. med citronskal.

OPSKRIFTER

Uge 25

RØGET RIBBENSTEG

*Ingredienser*

1 kg røget ribbensteg
½ hvidkålshoved fintsnittet
½ bundt hakket persille finthakket
1 madæble
100 g tørrede bær
Olivenolie
Salt
Peber
1 tsk. sukker
2 dl fløde
1 citron

*Fremgangsmåde*

Ribbenstegen steges i vandbad i ovnen ved 180° C i ca. 2 timer.

Hvidkål vendes med æbler, persille og de tørrede bær og smages til med olivenolie, salt og peber.

Pres saften fra citron i fløden, mens du pisker.

Tilsæt salt, peber og sukker og hæld det over salaten inden servering.

Serveres med kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 25

FYLDT KYLLINGEBRYST MED
KRYDDERURTESAUCE OG TAGLIATELLE*Ingredienser*

4 stk. fyldte kyllingebryst
2 dl hønsbouillon
1 dl piskefløde
1 tsk. kørvel, frisk
1 tsk. dild, frisk
1 tsk. persille, frisk
25 g smør
Salt og peber

500 g tagliatelle frisk
100 g rucolasalat
2 bøftomater
3 spsk. olie

*Fremgangsmåde*

Kyllingen steges i ovnen ved 180° C i 20 minutter

Kog de 2 dl hønsbouillon ned med 1 dl piskefløde, så sauce bliver jævn. Lige inden servering kommes de hakkede krydderurter i. Sauce tages af blusset og 25 g koldt smør piskes i. Smag til med salt og peber.

Pastaen koges efter anvisning. Skyl rucolaen og nip den i mindre stykker. Bøftomaterne udkernes og skæres i små stykker/strimler. Lige inden servering vendes tomater, rucola og pasta i 3 spsk. varm olie.

OPSKRIFTER

Uge 25

GRYDERET

*Ingredienser*

1 glas gryderet

500 g blandet rodfrugter i skiver, ca. ½ cm tykkelse

1 spsk. olivenolie

1 tsk. salt

½ tsk. chili

1 bundt persille

2 spsk. balsamico

2 spsk. ristede pinjekerner

2 hjertesalat

Revet skal fra 1 citron

*Fremgangsmåde*

Vend rodfrugterne i olie, salt og chili. Bag rodfrugterne i ovnen ved 200° C i ca. 20 minutter til de er møre og lad dem køle lidt af.

Pluk hjertesalaten og vend den med rodfrugterne og top med ristede pinjekerner, revet citronskal, balsamico og persille.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 25 —

KREBINETTER



Ingredienser

4 stk. krebinetter
1 butternut squash
2 spsk. olivenolie
1 tsk. chili
1 tsk. spidskommen
1 dåse kikærter
100 g chorizo i tern
100 g spinat



Fremgangsmåde

Krebinetter steges i smør og olie i 4-5 minutter på hver side.

Halvér squashene og fjern kernerne. Læg dem på en bageplade og smør olivenolie på og drys med chili, spidskommen, salt og peber. Top med kikærter og chorizo og bag i ovnen i ca. 25 minutter ved 200° C.

Vend spinat i blandingen og servér.