

UGE 25

Indhold

600 g høns i asparges

8 grillpølser

600 g hakket oksekød

800 g grillmedister

600 g skinkekød i tern

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 25

HØNS I ASPARGES



Ingredienser

600 g høns i asparges



Fremgangsmåde

Varm langsom op i en gryde og servér i tarteletskaller.

OPSKRIFTER

Uge 25

GRILLPØLSER MED HJEMMELAVET
KARTOFFELSALAT OG CHILI*Ingredienser*

8 grillpølser
1¼ kg faste kogte kartofler
2 tsk. groft salt
Dressing
½ liter ymer
1 finthakket grøn peberfrugt
2 spsk. hakket frisk purløg
1 spsk. sød chilisaucé
1 tsk. paprika
2 tsk. sukker
2 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Vend ymer sammen med de øvrige ingredienser.
Skær kartoflerne i skiver og vend dem i dressingen.
Stil kartoffelsalaten tildækket i køleskabet i mindst
2 timer.
Grill eller pandesteg pølserne til de er gyldne hele
vejen rundt.
Servér evt. med ristet brød.

OPSKRIFTER

Uge 25

RISNUDLER MED HAKKET OKSEKØD
OG GRØNTSAGER*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
150 g risnudler
2 fed hvidløg
1 rødløg
250 g kål fx spidskål eller hvidkål
150 g bønner
1 rød peberfrugt
1 frisk chili
4-6 spsk. sød chilisaUCE
2 lime
½-1 tsk. sukker
3-4 spsk. fiskesovs
½ bakke friske koriander-, mynte- og/ eller basilikumblade
3 spsk. peanuts

*Fremgangsmåde*

Sæt letsaltet vand i kog. Læg nudlerne i vandet. Sluk for gryden og læg låg på, sæt den til side og lad nudlerne stå ca. 5 minutter til de er møre. Hæld dem i en si, og skyl dem under koldt vand. Stil dem til side i en stor skål.

Klargør grøntsagerne: Hak hvidløg fint, skær løget i tynde både eller små tern, skær kålen i tynde strimler, skær evt. bønnerne i 3-5 cm lange stykker, skær peberfrugten i tynde strimler, fjern kerner og mellemvægge på chilien og hak den fint.

Lad en wok, sautérpande eller en dyb pande blive varm. Tilsæt kødet og sauté det af. Tilsæt panden hvidløg og løg. Kom kål og bønner i under omrøring og dernæst peberfrugt, chilisaUCE og 4-5 spsk. limesaft. Smag til med sukker og fiskesovs og lad retten simre 3-4 minutter mere. Hvis retten skal være mere krydret, tilsæt chili til sidst.

Kom kødretten i skålen med nudlerne og bland det hele godt. Tilsæt groft hakkede krydderurter.

Hak peanuts groft og drys udover, eller servér det til retten.

OPSKRIFTER

Uge 25

GRILLMEDISTER MED
SENNEPS-KARTOFLER OG SALAT*Ingredienser*

800 g grillmedister
1 squash, 300 g
250 g champignon
1 tsk. olie
800 g små kartofler
3-4 løg, 350 g
1 tsk. olie
3 dl æblemost
4 spsk. grov sennep
1 dl madlavningsfløde, 8 %
1 spsk. hindbæreddike eller anden frugteddike
½ spsk. honning
1 spsk. olie
300 g sprøde blandede salatblade
125 g hindbær
1 bundt mynte
1 tsk. friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Skyl squashen og skær den i 2 cm tykke skiver. Varm olie på en pande ved god varme og steg squashen i 8-10 minutter. Rens champignonerne og skær dem i skiver. Steg dem med på panden de sidste par minutter. Tag squash og champignoner af panden.

Kog kartoflerne i letsaltet vand. Hæld vandet fra, når de er færdige og hold dem lune. Pil løg og skær dem i tynde både. Varm olie på en pande ved middel varme og steg løgene 6-7 minutter, de skal være bløde ikke brune. Tilsæt æblemost, sennep og fløde. Kog op og lad det koge i 2-3 minutter. Smag til med salt og peber og vend kartoflerne i. Læg medisteren på en anden pande uden fedtstof eller grill og lad den stege langsomt ved svag varme.

Vend eddike, honning og olie sammen og tilsæt evt. lidt salt. Skyl salat, hindbær, mynte og bland med de afkølede champignoner og squash. Hæld dressingen over og vend rundt.

OPSKRIFTER

Uge 25

SKINKEGRYDE
MED KARRY OG PEANUTS*Ingredienser*

600 g skinkekød i tern
Olie
400 g champignon
150 g løg
400 g grønsagsblanding
125 g pølser i stykker
1 dåser tomatpuré
1 håndfuld saltede peanuts
Salt
2 spsk. karry
Vand eller fond

*Fremgangsmåde*

Karryen svitses i olien, kødet tilsættes og brunes. De hakkede løg og skiveskårne champignoner tilsættes sammen med tomatpuréen. Tilsæt vand til det dækker. Retten småkoger i 45 minutter. Grøntsager og pølser tilsættes de sidste 10 minutter, og retten smages til med salt og evt. mere karry. Drys peanuts ud over. Serveres med ris.