

UGE 34

Indhold

600 g hakket kalve- og skinkekød

4 koteletter

4 hakkedrenge med krydderkant

1,2 kg ribbensteg

750 g rødvinsmarineret oksegryde

OPSKRIFTER

Uge 34

KØDBOLLER I RØD
KARRY OG KOKOSMÆLK*Ingredienser*

600 g hakket kalv og skinke
1-1½ tsk. salt
½ tsk. peber
2 æg
1 løg
½ hvedemel
1½ dl mælk fx letmælk
1 spsk. olie eller 15 g smør/margarine
1 tsk. rød karrypasta eller alm. karry
Ca. 2 dl kokosmælk, light
1 rødløg eller 2 forårsløg
3-4 gulerødder
1 tsk. tomatpuré
150 g cherrytomater
½-1 tsk. sukker
salt og peber
evt. frisk basilikum
4 dl ris

*Fremgangsmåde*

Rør farsen med salt og peber samt revet løg. Den skal være sej inden mel, mælk og æg tilsættes. Farsen røres sammen til en ensartet masse.

Kog 3 dl vand med ½ tsk. salt i en gryde. Form farsen til kødboller og kog dem ved svag varme i gryden i ca. 5 minutter. Tag bollerne op i en skål. Si evt. kogevandet og hæld det over.

Kog risene.

Svits karrypastaen i en gryde med et par skefulde kokosmælk. Tilsæt rødløg i tynde både og gulerødder i strimler, tomatpuré og kokosmælk. Kog ved svag varme 8-10 minutter. Skær cherrytomaterne i halve og tilsæt dem sammen med kogevandet fra kødbollerne.

Smag til med sukker, salt og peber. Læg kødbollerne i saucen, og lad dem blive varme. Pynt evt. med basilikumblade.

OPSKRIFTER

Uge 34

KOTELETTER MED
GRILLSAUCE OG SQUASHPAKKER*Ingredienser*

4 koteletter

Salt

Grillsauce

½-1 chili efter smag

1 fed hvidløg

4 spsk. tomatpuré

1 spsk. citronsaft

1 tsk. honning

Kartoffelspyd

700 g ensartede små nye kartofler

1 kvist rosmarin

1 spsk. olie

Squashpakker

2-3 squash, ca. 500 g

1 lille løg

4 stykker soltørrede tomater i olie

1 fed hvidløg

½ bundt persille

citronpeber

Flutes, 200 g

*Fremgangsmåde*

Flæk chilien, fjern kernerne og skær den i meget små tern. Pres hvidløget. Rør ingredienserne til grillsaucen sammen. Pensl saucen på koteletterne. Krydr med salt. Lad dem trække i køleskabet, mens resten forberedes.

Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand. Hæld vandet fra kartoflerne og køl dem af. Sæt kartoflerne på grillspyd, drys rosmarin på og stil dem til side.

Skær squashen i ca. 1 cm tykke skiver og løget i tynde skiver. Fordel squash, løg, tomater i små tern, hakket hvidløg og hakket persille på 4 stykker stanniol. Krydr med salt og citronpeber og luk pakkerne.

Grill koteletterne ca. 8 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Læg squashpakkerne på grillristen og lad dem grille 10-12 minutter, til squashen næsten er gennemstegt, men stadig har bid.

Pensl kartoflerne ganske let med olie. Grill dem 4-5 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

— Uge 34 —

HAKKEDRENGE MED KANT
OG FRISK TOMATSALAT*Ingredienser*

4 hakkedrenge med krydderkant
1 salatløg i små tern
500 g halverede cherrytomater
200 g fetaost
½ skrællet agurk
½ dl gode oliven
Balsamico
Olivenolie

*Fremgangsmåde*

Læg tomaterne op i et fad. Drys løg, agurk i mindre skiver og oliven over tomaterne. Smuldre fetaost ud over på toppen. Dryp tomatsalaten med balsamico og olivenolie.
Hakkedrengene steges på pande eller grill i 4-5 minutter på hver side.
Kan serveres med kold kartoffelsalat.

OPSKRIFTER

Uge 34

RIBBENSTEG
MED RØDLØGSKOMPOT*Ingredienser*

1,2 kg ribbensteg
1 spsk. groft salt
2 laurbærblade
8 kryddernelliker
evt. røde peberkorn
Rødløgskompot
3 rødløg
4 dl rødvin
4 spsk. rødvinseddike
3 spsk. honning
1 stjerne anis
Persille til pynt
1 kg kartofler

*Fremgangsmåde*

Kom groft salt ned mellem alle sværene. Læg stegen på en rist i bradepanden, så sværen ligger så lige som muligt.

Sæt bradepanden med stegen midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 180° C og lad stegen stå i ca. 1½ time, til kødet er gennemstegt. Skulle sværen ikke være helt sprød, så brun stegen efter ved 250° C. Kødet kan serveres varmt eller koldt.

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 forsvinder ind til en næsten sirupsagtig konsistens. Det tager 30-40 minutter. Smag til med salt og peber og pynt med persille ved servering.

Stegen kan med fordel grilles i lukket grill ca. 1½ time.

OPSKRIFTER

— Uge 34 —

RØDVINSMARINERET
OKSEGRYDE MED KNUSTE KARTOFLER*Ingredienser*

750 g rødvinsmarineret oksegyde
6 dl fond
1 kg kartofler
100 g smør
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Brun kødet af i gryde og tilsæt fond, lad det simre under låg til kødet er mørt.
Servér med kogte kartofler, der er let knuste og vendt med smør, salt og peber.