

Ugepakken

UGE 05

INDHOLD

600 g hakket oksekød

4 stk. koteletter

750 g kalvegryde (med forårsløg og bønner)

1 kg stegeflæsk i skiver

500 g wokstrimler

OPSKRIFTER

UGE 05

BACONBØF MED CHAMPIGNONSAUCE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
4 spsk. rasp
1,25 dl vand
1 æg
125 g bacon i skiver
8 skiver ost
Salt og peber

Champignonsauce

250 g friske champignoner
1 spsk. smør
Citronsaft, evt. hvidvin
3 dl piskefløde
Evt. meljævning
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Rasp, vand, salt og peber røres sammen. Står og trækker ca. 10 minutter. Bland det hakkede kød i og rør det godt sammen med ægget. Form farsen til 8 boller, der trykkes lidt flade og ombindes med baconskiver, som holdes fast med en tandstik. Steg bøfferne i smør. Få minutter før bøfferne er færdigstegte, lægges en skive ost på bøfferne. Bøfferne steges nu færdige til osten er let smeltet/cremet. Rens og hak champignonerne groft. Steg dem i smør, tilsæt salt, citronsaft og evt. lidt hvidvin. Lad det stå og småsimre 5 minutter. Tilsæt fløde og jævn evt. sauce, smag til med salt og peber.

Servér med kogte kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 05

EKSOTISKE SVINEKOTELETTER I FAD



INGREDIENSER

4 koteletter
Salt og peber
2 spsk. olivenolie
2 porre
2 æbler
2 skiver ananas
4 dl vand
2 tsk. karry
1 bouillonterning
1 dl piskefløde
50 g kokosmel
50 g mandelflager eller hakkede
mandler



FREM GANGSMÅDE

Svinekoteletter krydres, brunes i olie og lægges i et ildfast fad. Porrerne skæres i skiver, æble i både, ananas i tern. Vend det hurtigt sammen på panden, og kom det over koteletterne. Kog derefter panden af med vand, karry, bouillon samt fløde. Fordel saucen over koteletterne, og sæt fadet i ovnen ved 180° C i ca. 20 minutter. Kokosmel og mandelflager ristes på en tør pande og drysses over koteletterne inden servering. Kan serveres med risnudler eller glasnudler.

OPSKRIFTER

UGE 05

KALVEGRYDE MED GROV GRØNTSAGSMOS



INGREDIENSER

750 g kalvegryde med forårsløg
og bønner
2½ dl vand
2½ dl fløde
Salt og peber

Grøntsagsmos

1 blomkål
800 g skrallede kartofler
2 gulerødder
2 persillerødder
50 g smør
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kødet brunes i en gryde. Hæld vand og fløde
ved. Retten skal småkoge ca 30 minutter,
hvorefter den evt. kan jævnes og smages til
med salt og peber.

Grøntsagsmos:

Skær alle grøntsager i store stykker og kog
dem i 10-12 minutter.
Hæld vandet fra og kom grøntsagerne i en
skål, og mos det groft med et piskeris. Smag
til med salt og peber. Mosen er nu klar til
servering, med kalvegryden ved siden af.

OPSKRIFTER

UGE 5

STEGT FLÆSK MED PERSILLESØVS



INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk

Persillesauce:

5 spsk. margarine

5 spsk. mel

6 dl mælk

Salt og peber

1 bundt hakkede persille

Tilbehør:

Hvide kartofler

Syltede rødbeder

Stærk sennep



FREM GANGSMÅDE

Varm panden op og læg skiverne af stegeflæsk herpå. Dæmp varmen og steg flæskeskiverne til de er lysebrune og sprøde på begge sider. Hæld lidt af fedtet fra panden efterhånden som flæsket steges, ellers bliver flæsket ikke sprødt. Hvis der bruges fersk flæsk saltes det let efter stegningen. Smelt margarinen og rør det sammen med melet. Spæd med mælken, lidt ad gangen. Lad saucen koge igennem nogle minutter, mens der røres. Tilsæt persille, og smag til med salt og peber. Servér med kogte hvide kartofler, syltede rødbeder og evt. stærk sennep.

OPSKRIFTER

UGE 05

WOKSTRIMLER MED SUR/SØD SAUCE OG SUKKERÆRTER



INGREDIENSER

500 g wokstrimler
6 gulerødder
4 porre
400 g sukkerærter
2 spsk. tomatpuré
2 spsk. sukker
2 spsk. hvidvinseddike
1 tsk. majsstivelse
1 terning grøntsagsbouillon
Salt og peber
2 spsk. rapsolie
5 dl vand
300 g basmati ris



FREM GANGSMÅDE

Skær gulerødderne igennem på langs og derefter i skrå skiver. Skær porrer i ringe og skær sukkerærter i skrå skiver. Kødet brunes på alle sider i en wok eller pande med olie ved kraftig varme. Tag kødet op på en tallerken. Steg grøntsagerne – først gulerødder i nogle minutter. Tilsæt porrer og sidst sukkerærter. Rør vand, bouillon, tomatpuré, sukker, vineddike og majsstivelse sammen og hæld det i wokken. Giv det et opkog og vend kødet i retten, og smag til med salt og peber. Kog risene efter anvisningen på pakken og server dem til wokretten.