

Ugepakken

UGE 14

INDHOLD

600 g hakket oksekød

600 g oksekød i tern

1 stk. svinemørbrad

750 g skinkegryde

4 stk. slagterkoteletter

OPSKRIFTER

UGE 14

FAMILIE LASAGNE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
1 spsk. olivenolie
100 g champignon
2 løg
3 gulerødder
1-2 fed hvidløg
50 g bacon i små tern
2 dl bouillon
1 dåse flåede, hakkede tomater
2 spsk. tomatkoncentrat
Salt og peber
2 tsk. oregano
1 tsk. timian
12 lasagneplader
150 g reven mild gratineringsost

Bechamelsauce:

25 g smør
2 ½ spsk. hvedemel
½ liter kogende letmælk
Salt og peber
Evt. lidt friskrevet muskatnød

Tilbehør:

Italiensk brød og salat



FREM GANGSMÅDE

Rens champignon og hak dem. Hak løg, gulerod og hvidløg fint. Svits grøntsagerne og hvidløg i olien i en gryde. Tilsæt bacon og kød og svits det med til det har skiftet farve. Tilsæt bouillon, flåede tomater, tomatkoncentrat og krydderier. Lad saucen snurre ca. 20 minutter. Smag til med salt og peber. Smelt smørret i en gryde og rør melet i. Rør mælk i lidt ad gangen. Kog saucen igennem under omrøring ca. 15 minutter. Smag til med salt, peber og muskatnød.

Læg et lag lasagneplader i bunden af et smurt lasagnefad. Læg et lag kødsauce over og fordel lidt bechamelsauce over. Drys med lidt ost. Gentag 2 gange mere.

Stil lasagnen i forvarmet ovn ved 180° C i 40 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 14

LABSKOVS MED PURLØG OG RØDBEDER



INGREDIENSER

600 g oksekød i tern
½ liter vand
1 spsk. groft salt
10 sorte peberkorn eller 1/4 tsk.
stødt peber
2 laurbærblade
4 store løg (ca. 400 g)
1½ kg kartofler

Tilbehør:
1 dl hakket purløg
400 g syltede rødbeder
240 g rugbrød



FREM GANGSMÅDE

Kom kød og vand i en gryde med salt, peber og laurbærblade. Kog kødet ved svag varme i ca. 1 time.

Skræl løg og kartofler. Hak løgene og skær kartoflerne i tern. Tilsæt løg og kartofler til kødet, når kødet har kogt i ca. 1 time og kog det hele endnu ½ time. Tilsæt evt. lidt mere vand så kartoflerne er dækkede. Smag evt. til med salt og peber.

Anret skipperlabskovsen i en skål eller fad og drys med hakket purløg. Pas på der ikke tilføres mere vand end nødvendigt, det skal kun lige dække kartoflerne.

Servér med rugbrød og rødbeder.

OPSKRIFTER

UGE 14

SVINEMØRBRAD MED ÆBLER OG SALT MANDLER



INGREDIENSER

- 1 svinemørbrad
- Salt og peber
- 2 æbler, fx. Jonagold
- Kødsnor
- Olie og smør
- 1 ½ dl piskefløde
- Evt. kulør
- 1 kg kartofler
- 400 g Haricots verts
- 1 dl røgede eller saltede mandler



FREM GANGSMÅDE

Skær mørbraden godt halvt igennem på langs. Spred ud og læg en plastikpose over og bank den let flad med hånden eller en kødhammer. Krydr med salt og peber. Skræl æblerne og skær i stave. Fordel æblet på mørbraden og rul den sammen. Bind mørbraden sammen med kødsnor.

Kom olie og smør i en stegegryde. Brun kødet på alle sider. Tilsæt 2 dl vand og fløden og lad kødet simre under låg ved svag varme i 20 minutter.

Kog kartoflerne møre. Kom bønner i en gryde med vand og salt og lad dem koge møre i 2 minutter.

Tag kødet op og fjern snoren. Skær kødet i mindre stykker og servér med sauce, kartofler, bønner og et drys mandler.

OPSKRIFTER

UGE 14

SKINKEGRYDE MED ÆBLEMOST OG HVEDESALAT MED ÆBLER



INGREDIENSER

750 g skinkegryde
5 dl æblemost
200 g hel hvede, fx spelt
2 små eller et stort,
gerne rødt æble i tern
1 bdt. bredbladet persille
1 bladselleri i tynde skiver
1-2 spsk. æbleeddike
4 skalotteløg i skiver
2 fed hvidløg i tern
1½ spsk. koldpresset rapsolie
75 g bacon, helst tørsaltet
Peber fra kværn
1-2 spsk. rørsukker



FREM GANGSMÅDE

Sautér skinkegryden af i lidt fedt stof, tilsæt mosten og læg låg på og lad det simre i ½ time.

Kog kornene møre i letsaltet vand tilsat persillestilke og evt. bladselleri- og løgrester.

Det tager ca. 25 minutter. Hæld kornene i et dørslag og køl dem næsten af. Vend dem sammen med lidt æbleeddike og rapsolie, halvdelen af de snittede skalotteløg, bladselleri og æbler.

Sautér de udskårede skalotteløg og alt hvidløget klart for svag varme i lidt olie. Vend det ned i kornene sammen med masser af persilleblade. Smag til med havsalt, peber, rapsolie, rørsukker og æbleeddike.

Servér med brød til.

OPSKRIFTER

UGE 14

KOTELETTER MED MOS AF GRØNTSAGER OG FENNIKELSAUCE



INGREDIENSER

4 stk. slagterkoteletter
25 g smør
2 tsk. knuste fennikelfrø
½ tsk. groft salt
1 liter vand
1 kg melede kartofler i grove stykker
2 zittauerløg i grove stykker (ca. 200 g)
½ dl fløde
1 tsk. groft salt
2 dl fløde
2 fennikler i tynde skiver (ca. 300 g)
150 g soltørrede abrikoser i strimler
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Bring vand, kartofler og løg i kog i en tykbundet gryde. Kog grøntsagerne ved svag varme og under låg i ca. 20 minutter eller til kartoflerne er møre. Tag ca. 2½ dl kogevand fra og hæld vandet fra grøntsagerne. Mos grøntsagerne sammen med fløde, de 1½ dl af kogevandet (gem 1 dl til saucen) og salt. Lad imens smørret blive gyldent i en pande. Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side. Drys med fennikelfrø og salt. Skru ned til jævn varme og steg koteletterne ca. 5-6 minutter på hver side. Tag koteletterne op og hold dem varme. Kom fløde, den sidste dl kogevand, fennikler, abrikoser, salt og peber i panden. Kog fennikelsaucen ved jævn varme og under omrøring i ca. 1 minut. Smag til.