

Ugepakken

UGE 17

INDHOLD

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. kyllingebryster

4 stk. karbonader

750 g oksegryderet (med grønt)

OPSKRIFTER

UGE 17

OKSEKØDSTÆRTE



INGREDIENSER

600 g oksekød
1-2 løg
1-2 peberfrugter
1 lille dåse koncentreret tomatpuré
1 dl vand
Salt, peber og merian
2 fed hvidløg
5 pl. butterdej
Ca. 5 tomater
100-150 g reven ost.



FREM GANGSMÅDE

Svits løg og oksekød. Tilsæt peberfrugter, krydderier, tomatpuré og vand. Lad det simre i ca. 10 minutter.

Beklæd en tærteform med butterdej. Hæld derefter det hele over i formen. Skær tomaterne i skiver og læg dem ovenpå tærten, kom til sidst osten på.

Bages ca. 35 minutter ved 200° C.

Serveres med salat eller flutes.

OPSKRIFTER

UGE 17

FRIKADELLER OG STUVET HVIDKÅL



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1/2 tsk. groft salt
1 dl havregryn eller hvedemel
1 æg
1 revet zittauerløg
3 ½ dl skummetmælk
Friskkværnet peber
15 g margarine til stegning

Stuvet hvidkål:

½ hvidkålshoved (ca. 750 g)
2 dl vand
½ tsk. salt
3 spsk. hvedemel
5 dl letmælk
1 knsp. stødt muskat



FREM GANGSMÅDE

Rør farsen sej med salt. Tilsæt havregryn, æg, løg og mælk. Hold evt. lidt af mælken tilbage. Rør farsen til en ensartet konsistens og smag til med peber. Tilsæt evt. det sidste mælk. Steg frikadellerne gyldne i margarinen ved jævn varme.

Stuvet hvidkål:

Snit hvidkålshovedet i strimler. Damp hvidkålen mør i vandet under låg i ca. 5 minutter. Tilsæt de 4 dl mælk og ryst det sidste mælk sammen med mel og jævn stuvningen hermed. Lad stuvningen koge sammen i 5 minutter. Smag til med salt, peber og muskat. Servér med kogte kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 17

ITALIENSK KYLLING MED TOMATER



INGREDIENSER

4 kyllingebryster
1 spsk. salvie frisk
1 spsk. karry
1 spsk. paprika
1 dåse hakkede tomater
5 dl piskefløde
Salt og peber

Tilbehør:

Ris



FREM GANGSMÅDE

Del kyllingefileter i to dele, og kom dem i et ildfast fad. Tilsæt derefter krydderierne, samt hakkede tomater og fløden.

Sættes i en 180° C varm ovn i ca. 30 minutter.

Serveres med ris og flutes.

OPSKRIFTER

UGE 17

PANEREDE KARBONADER MED STUVEDE ÆRTER OG GULERØDDER



INGREDIENSER

4 stk. karbonader
Stuvning
400 g grønne ærter
400 g gulerødder
5 dl vand
Salt
Peber

Smørbolle af:

3 spsk. hvedemel
25 g margarine



FREM GANGSMÅDE

Karbonaderne steges i ca. 6 minutter på hver side. Eller brun dem i ca. 2 minutter og læg dem derefter i en lille bradepande og steg dem færdige i ovnen ved ca 200° C i 20 minutter.

Ærter og gulerødder koges i ca 2 minutter i vandet. Lav en smørbolle af mel og margarine.

Når ærter og gulerødder er kogt færdig tages de op og smørbollen tilsættes og røres godt ud under omrøring med piskeris. Efter 5 minutter tilsættes ærter og gulerødder igen og der røres forsigtigt rundt. Smag til med salt og peber.

Serveres med kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 17

OKSEGRYDERET MED GRØNT



INGREDIENSER

600 g oksegyderet med grønt
3 dl vand
2,5 dl fløde



FREM GANGSMÅDE

Kødet brunes godt i en gryde, hvorefter det tilsættes vand og det simrer ca. 35 minutter. Herefter tilsættes fløden og retten kan evt. jævnes.
Serveres med ris, kogt efter anvisningen på pakken.