

# UGE 14

## *Indhold*

---

4 hakkebøffer

600 g rørt fars

1 svinemørbrad

600 g svinekæber

Oksepande med karry og kokos

## OPSKRIFTER

Uge 14

HAKKEBØF MED ASPARGES  
OG PERSILLESMØR*Ingredienser*

4 stk. hakkebøffer  
1 tsk. flagesalt  
Friskkværnet peber  
2 spsk. smør

**Tilbehør**

500 g frisk pasta  
1 bundt grønne asparges  
50 g persillesmør  
2 håndfulde feldsalat

*Fremgangsmåde*

Kog pasta efter anvisning på pakken.  
Steg hakkebøfferne i smør 3 minutter på hver side, krydr med salt og peber.  
Knæk bunden af aspargesene og kog dem møre i letsaltet vand i 1 minut. Skær dem i forskellige størrelser og former og vend med pasta og feldsalat.  
Anret på tallerken og slut af med persillesmør på bøffen

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 14

## PITABRØD MED SMÅ FRIKADELLER



### *Ingredienser*

600 g rørt fars

Pitabrød

Salat

#### **Tomat og chili sauce**

1 stk. løg

1 dåse flåede tomater

1 stk. rød peber

1-2 stk. friske chilier (efter behov)

2 stk. fed hvidløg

1 spsk. tomatpuré

1 smule salt

1 smule peber

1 smule sukker

1 sjat olivenolie

#### **Dressing**

2 dl mayonnaise

3 dl creme fraiche

1 smule salt

1 smule peber

1 smule sukker

1 sjat citronsaft

1 smule finthakket purløg



### *Fremgangsmåde*

Steg små frikadeller af farsen.

#### **Dressing**

Bland ingredienserne sammen og smag til. Den skal være mild, rund og cremet. Slut af med at blande lidt fintsnittet purløg i.

#### **Tomat og chili sauce**

Hak løg, hvidløg og rød peber fint. Steg det for middel varme i rigelig olie. Kom tomatpuré ved, når løget er klaret i olien. Steg puréen i et minuts tid. Kom de flåede tomater ved – men udelad væsken. Steg nu dette sammen for svag varme. Det skal blive en meget intens og tyk relish. Smag til med finthakket chili – alt efter smagsløg og personligt mod. Lad chilierne stege med i mindst 5-10 minutter for svag varme. Denne relish skal have en del olie og også en vis sødme, så vær ikke for nærig med sukkeret – men dosér det lidt ad gangen. Lad den køle af.

Kom lammekød i de flækkede pitabrød, derpå tomat-chili-sauce, lidt frisk strimlet salat, rå løg, tomat- og agurkeskiver og endelig creme fraiche dressing.

Så er du klar til at lave en lækker pita.

## OPSKRIFTER

Uge 14

SVINEMØRBRAD I PARMASKINKE  
MED SPINAT OG HVIDLØG*Ingredienser*

1 stk. svinemørbrad  
Salt og peber  
½ spsk. olie  
4 skiver lufttørret skinke, fx parmaskinke

**Spinat og hvidløg**

1 løg  
1 fed hvidløg  
1 tsk. olie  
1 dl fløde 9%  
½-1 spsk. sennep  
300 g frisk spinat  
Saltbagte kartofler  
500 g små kartofler  
1 spsk. groft salt

*Fremgangsmåde*

Varm olien på en pande og brun mørbraden på alle sider og pak den derefter ind i parmaskinke. Læg mørbraden i et ovnfast fad og sæt den i midten af en forvarmet ovn på 170° C og steg kødet i ca. 30 minutter.

Skrub kartoflerne og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter. Hæld vandet fra og damp dem tørre. Drys med salt og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen sammen med svinemørbraden ved 170° C, til de er møre.

Rist finthakket løg og hvidløg i olie på en pande. Tilsæt fløde og sennep. Krydr med salt og peber. Lad det koge godt igennem. Tilsæt spinaten. Tag panden af varmen, når spinaten begynder at falde sammen.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 14

## CONFITEREDE SVINEKÆBER MED ÆBLESALAT



### Ingredienser

600 g svinekæber  
½ dl hvidvinseddike  
5 dl olivenolie  
5 fed hvidløg  
5 laurbærblade  
10 sorte peberkorn  
2 kviste rosmarin  
1 spsk. salt

### Dressing

2 spsk. dijonsennep  
1 spsk. hvidvinseddike  
1 tsk. citronsaft  
4 spsk. olivenolie  
½ tsk. salt  
½ sukker  
Friskkværnet peber  
2 spsk. hakket bredbladet persille

### Salat

1 æble  
2 hoveder romainesalat



### Fremgangsmåde

Start om morgenen eller dagen før.

#### Kæber

Hæld eddike og olie i en gryde og kog op. Tilsæt hvidløg, laurbærblade, peberkorn og rosmarin. Læg kæberne i og lad det simre ved middelvarme i 1 time. Lad kødet køle af i lagen.

#### Salat og dressing

Bland alle ingredienser sammen i en skål. Bræk romaine salat i grove stykker vend det sammen med æbler i grove tern.

Tag kødet op og dup det tørt. Steg eller grill ved høj varme i 4-5 minutter.

Servér med salat og sennepsdressing

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 14 —

---

## OKSEPANDE MED KARRY OG KOKOS

---



### *Ingredienser*

Oksepande med karry og kokos

Ris



### *Fremgangsmåde*

Oksepande steges på panden i 10-15 minutter.

Servér med ris.