

UGE 18

Indhold

1 bakke tandori chicken

600 g hakket svinekød

600 g skinkestrimler

800 g rørt fars

600 g oksekød i tern

OPSKRIFTER

— Uge 18 —

TANDORI
CHICKEN*Ingredienser*

Tandori chicken

*Fremgangsmåde*

Varmes i ovn eller gryde og serveres med kogte ris

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 18

GRILLEDE GRØNNE KREBINETTER



Ingredienser

600 g hakket skinkekød
Blandede friske krydderurter: merian, timian m.m., 50 g
1 tsk. olie
Salt og friskkværnet peber

Salat med kartofler

1 kg (nye) kartofler
1 salathoved (100 g)
500 g tomat
100 g pillede friske grønne ærter, evt. fra frost

Cremet kærnemælksdressing

2-3 spsk. gammeldags kærnemælk
3 spsk. mayonnaise
Salt og peber
Håndfuld friske basilikumblade



Fremgangsmåde

Tænd grillen i god tid (mindst ½ time før brug). Den er klar til brug, når overfladen på kullene/briketterne er grå, og alle flammer er væk. Grillristen er passende varm, når man kan holde hånden over risten i mindst 5 sekunder (højst 10 sekunder).

Skyl krydderurterne og dup dem tørre med køkkenrulle. Bland bladene med kødet. Form 4 krebinetter af det hakkede skinkekød, ca. 1½ cm tykke. Vend dem i olie, og krydr med salt og peber.

Pensl grillristen med lidt olie. Grill krebinetterne ca. 6-8 minutter, på hver side til kødet er gennemstegt. Varmen på grillristen justeres ved at flytte den op og ned. Når kullene afgiver mindre varme, skal risten ned eller tætte-re på. Tip! Kan også steges på en almindelig pande eller grillpande.

Salat med kartofler

Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand 15-20 minutter. Lad dem køle af og skær dem i både. Skyl salaten og tomaterne. Skær tomaterne i både. Bland salatbladene med tomat, kartofler og pillede ærter.

Cremet kærnemælksdressing

Mayonnaise og gammeldags kærnemælk røres sammen og smages til med salt og peber. Vend dressing i salaten med grofthakkede basilikumblade. (En anden dressing efter eget valg kan også anvendes).

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 18 —

SKINKESTRIMLER ”NEW-YORK STYLE”



Ingredienser

600 g skinkekød i strimler
400 g nye gulerødder med top
250 g nye ærter i bælg
1 bundt forårsløg eller små nye løg med top
Olie til stegning
Salt og peber
50 g nødder (hassel- eller valnødder)
Persille

Tilbehør

Saltbagte kartofler



Fremgangsmåde

Skrub, skrab eller skræl gulerødderne og skær dem i lidt mindre meget skrå stykker. Halvér ærterne på langs og snit løgene meget skråt i mindre stykker.

Lynsteg kødet i wokken ad to omgange, krydr med salt og peber og læg det til side. Lynsteg gulerødderne 2-3 minutter, tilsæt ærter og forårsløg og lynsteg endnu 1-2 minutter. Kom kødet tilbage i wokken sammen med grofthakkede nødder og lynsteg et kort øjeblik. Smag til med salt og peber og drys med hakket persille.

Serveres med en skyr dressing, rørt op med æbleeddike og frisk hakkede krydderurter i, samt saltbagte kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 18

FRIKADELLER MED
BLOMKÅL OG FETACREME*Ingredienser*

800 g rørt fars
1 løg
1 fed hvidløg
1 æg
1 dl dansk vand
3 spsk. hvedemel
Salt og peber
150 g groftrevne gulerødder
Smør og olivenolie til stegning
1 blomkål
100 g fetaost
1 dl yoghurt naturel
1 fed presset hvidløg
Salt og peber
1 bakke brøndkarse

*Fremgangsmåde*

Skær blomkålen i skiver og damp dem under låg i 3-5 minutter til den er mør, men stadig har bid.

Mos fetaosten med en gaffel og rør med yoghurt og presset hvidløg. Smag fetacremen til med salt og peber. Dryp fetacreme over blomkålen og top med karse.

Pil og riv løget på den grove side af et rivejern. Rør kød med løg, presset hvidløg, æg, dansk vand og hvedemel.

Krydr med salt og peber og vend gulerødder i farsen. Lad farsen hvile køligt i ca. 30 minutter.

Form farsen til frikadeller og steg dem sprøde i smør og olie på en pande.

OPSKRIFTER

Uge 18

ÆGTE
GULLASCH*Ingredienser*

600 g oksekød i tern
4 løg
3 gulerødder
½ rød peberfrugt
2 fed hvidløg
2-3 spsk. svine- eller andefedt eller
Olivenolie
2-3 spsk. hvedemel
Salt og peber
1 stor spsk. mild paprika
½ tsk. rosenpaprika
2/3 tsk. knust kommen
½ tsk. knust spidskommen
1 laurbærblad
1 spsk. tomatpuré
1 dåse hakkede, flædede tomater
3-4 dl vand
1 lille tsk. sukker

Kartoffelmos

1,5 kg kartofler
25 g smør
3 dl letmælk
Salt

*Fremgangsmåde*

Gør grøntsagerne i stand. Skær løgene i tynde både og gulerødderne i terninger eller skiver. Hak peberfrugt og hvidløg meget fint.

Sautér alle grøntsagerne i halvdelen af fedtstoffet i en stegegryde. Det må ikke blive brunt blot gyldne og mørne let. Tag grøntsagerne op og kom resten af fedtstoffet i gryden. Vend kødet i mel krydret med salt og peber. Læg kødet i en sigte og ryst det overskydende mel af. Lad fedtstoffet blive godt varmt og brun så kødet grundigt ad to omgange. Pas på fedtstoffet ikke branker. Tag kødet op og hæld stegefedtstoffet ud. Læg kødet tilbage i gryden og tilsæt grøntsagerne de to slags paprika og kommen, laurbærblad, tomatpure, tomater og vand samt salt, peber og sukker. Lad gullaschen simre i en times tid til kødet er mørt og servér kartoffelmos til.