

# UGE 20

## *Indhold*

---

600 g hakket oksekød

800 g medister

800 g panderet

8 stk. grillpølser

1 skinkeculotte

## OPSKRIFTER

Uge 20

KØDBOLLER MED TOMATSAUCE  
(WEEKENDRET)*Ingredienser***Tomatsauce**

2 x 400 g dåsetomater af god kvalitet  
1 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
1 frisk chili (eller 1 tsk. chilipulver)  
2 tsk. tørret oregano  
1 spsk. rødvinseddike  
1 håndfuld frisk basilikum  
Salt og peber  
Olivenolie

**Kødbollerne**

600 g hakket oksekød  
2 spsk. rasp  
1 spsk. tørret oregano  
0,5 tsk. knust spidskommen  
0,5 tsk. chilipulver  
½ spsk. frisk eller tørret rosmarin  
1 æggeblomme  
1 tsk. salt  
1 nip sort peber  
1 spsk. Dijonsennep  
1 spsk. olivenolie  
1 fed hvidløg  
Olivenolie til stegning  
100 g revet parmesanost  
Frisk basilikum

*Fremgangsmåde*

Start med at lave tomatsaucen. Hvidløg og chili hakkes fint. Steg nænsomt hvidløg i en gryde med olivenolie. Tilsæt chili, oregano og tomater. Bring det hele i kog og lad det simre nænsomt i 20 minutter. Tilsæt herefter rødvinseddiken og hak evt. tomaterne forsigtigt i stykker i saucen. Til sidst tilsættes den friske grofthakkede basilikum. Smag til med salt, peber og evt. lidt olivenolie.

Bland det hakkede kød med rasp, oregano, spidskommen, chili, rosmarin og æggeblomme. Bland godt før du tilsætter salt, peber, sennep, finthakket hvidløg og olivenolie. Farsen røres godt sammen. Form til sidst kødet med våde hænder, så kødbollerne bliver i den størrelse og facon, du ønsker. Kødbollerne kan også forberedes dagen før (max. 24 timer før) og opbevares i køleskab. Forvarm herefter en tykbundet pande på meget høj varme. Tilsæt olivenolie så bunden dækkes, og læg kødbollerne på panden. Steg dem til de er brune overalt. Vær forsigtig så de ikke ødelægges. Når kødbollerne er færdige, lægges de forsigtigt over i et ildfast fad. Tomatsaucen hældes over og der sluttes med frisk basilikum og parmesanost på toppen. Fadet sættes i ovnen ved 200°C i ca. 15-20 minutter indtil osten er gylden.

Server med friskkogt pasta.

## OPSKRIFTER

Uge 20

MEDISTER MED BLOMKÅLSSALAT  
OG PAPRIKAKARTOFLER*Ingredienser*

800 g medister  
Margarine til stegning  
1 blomkål  
2 spsk. nøddeeddike eller æbleeddike  
2 spsk. nøddeolie eller olivenolie  
Frisk estragon  
Salt og peber  
6-8 kartofler  
Paprika

*Fremgangsmåde*

Skrub og halver kartoflerne, drys med salt og paprika evt. lidt olie. Steg dem i ovnen i ca. 1 time til de er møre. Blomkålshovedet deles i små buketter, cirka på størrelse med et kirsebær. Bland blomkålen med eddike og olie og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Lad det gerne stå en times tid eller længere og trække på køkkenbordet. Lige inden servering blandes de plukkede estragonblade i. Anden krydderurt kan selvfølgelig også benyttes.

Opvarm panden på mellem varme og tilsæt fedtstof. Læg derefter medisteren på panden og steg den forsigtigt. Vend den efter et kvarters tid. Man kan med fordel give den et lille opkog i kogende vand og dernæst stege den – det vil afkorte stegetiden.

Server medisterpølsen med paprikakartoflerne og blomkålssalaten.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 20 —

---

## PANDERET

---



### *Ingredienser*

800 g panderet



### *Fremgangsmåde*

Panderetten steges på panden til kødet er gennemstegt.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 20 —

---

## GRILLPØLSER MED BROCCOLISALAT

---



### *Ingredienser*

8 grillpølser

#### **Salat**

2 store bundter broccoli

1 dl tranebær

1 dl solsikkekerner eller græskarkerner

200 g bacon

6 spsk finthakket rødløg

3 dl mayonnaise

2 spsk granatæbleeddike eller hindbærvineddike

2 spsk. melis

Ca. 1 tsk. salt

Friskkværnet peber



### *Fremgangsmåde*

Steg eller grill pølserne lige inden servering.

Rist solsikkekerne på en tør pande til de er let gyldne og begynder at dufte nøddeagtigt. Drys med salt og læg dem på et stykke køkkenrulle og lad dem afkøle.

Hvis du bruger bacon i skiver, skærer du skiverne i tynde strimler og rister dem sprøde på en tør pande. Læg baconen på et stykke køkkenrulle og afkøl den.

Skyl broccolien grundigt og skær den i små buketter. Jeg bruger også stokken. Den skræller jeg og skærer i små tern.

Bland mayonnaise, rødløg, granatæbleeddike, melis, salt og peber til en lækker dressing.

Bland broccoli, dressing og tranebær.

Pynt med ristede solsikkekerner og sprød bacon.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 20

## SKINKECULOTTE MED SALAT AF BAGTE GULERØDDER MED KERNER, NØDDER OG FETA



### *Ingredienser*

1 stk. skinkeculotte  
Evt. nogle krydderurter  
½ liter piskefløde

### **Salat af bagte gulerødder med kerner, nødder og feta**

8 gulerødder  
1 spsk olivenolie  
1 tsk. smør  
2 dråber teriyaki  
1/4 tsk. akaciehonning  
Salt  
Sort peber, friskkværnet  
3 håndfulde rucola, skyllet  
1/2 citron, saften herfra  
30 g feta  
2 spsk græskarkerner, ristet sprøde på panden  
1 spsk pistaciekerner



### *Fremgangsmåde*

Rids skinkeculotten på fedtsiden og gnid den ind i salt og evt. krydderurter.

Brun den godt af på en rygende varm pande med olie.

Sæt den i ovnen på 190° C forvarmet og steg den til den er 65C i kernen.

Lad stegen hvile i ca. 15 minutter, inden du skærer i den.

Lav en sauce af stegeskyen og fløden.

### **Gulerodssalat**

Gulerødderne skrælles og halveret på langs

### **I ovn**

Vend gulerødderne med olie, teriyaki, lidt honning og kom et par små klatter smør over.

Bag i ovnen i 12 min ved 190 grader varmluft.

### **På panden**

Kom gulerødder, olie, smør, teriyaki på en pande og rist ved middel – høj varme i 5 minutter, mens gulerødderne vendes hyppigt. Dryp til sidst et par dråber honning over.

### **Salat med bagte gulerødder**

Græskarkernerne ristes sprøde på panden.

Vend rucola med citronsaft, salt og peber og fordel den på et fad. Anret gulerødderne derpå, smulder feta over og drys med græskarkerner og evt. pistaciekerner.

Dette kan sagtens serveres med kartofler, kogte eller stegte.