

OPSKRIFTER

— Uge 23 —

LASAGNE
BOLOGNESE*Ingredienser*

600 g hakket magert oksekød
3 spsk. olivenolie
2 gulerødder, hakket
2 løg, hakket
2 dl hvidvin
5 dl passata
50 g smør
Pastaplader, helst friske
500 ml bechamelsauce
70 g revet parmesan

*Fremgangsmåde*

Lad gulerødder og løg simre i olivenolie i 5 minutter. Tilsæt kødet og svits det i 3-4 minutter, herefter tilsættes hvidvin og kog ned til det halve. Tilsæt passata og krydr med salt og peber.

Smør et fad og læg pastaplader i bunden og læg herefter et lag kødsauce, bechamelsauce og drys med revet parmesan. Fortsæt indtil alle ingredienser er brugt og slut af med et lag bechamel.

Bag lasagnen i ovnen ved 180° C i 35 minutter.

OPSKRIFTER

Uge 23

MARINERET KYLLINGEFILET
MED SPRØD SALAT AF ÆRTER OG VINDRUER*Ingredienser*

4 stk. marineret kyllingefilet
1 spsk. olie
1 spsk. citronsaft
1 tsk. rørsukker
1 presset hvidløg
Skal af en citron
2 skiver daggammelt brød
2 spsk. smør
150 g slikærter i tynde strimler
2 mini romainesalat
1 stk. avocado i skiver
150 g stenfri druer i halve

*Fremgangsmåde*

Kyllingen steges 3-4 minutter på hver side.

Salaten:

Skær brødet i grove tern og steg dem sprøde på en pande i smørret. Skyl salaten og lad den ligge i iskoldt vand, så den bliver helt sprød.

Læg salaten på et fad og top med ærter, avocado og vindruer. Hæld dressing udover og croutonerne lige før servering

OPSKRIFTER

Uge 23

GRØNTSAGSFYLDTE SVINEKOTELETTER

*Ingredienser*

4 stk. fyldte svinekoteletter

Tilbehør:

Grønkål

Æble

Tørrede tranebær

Valnødder

Vinagrette

1 spsk. olie

1 spsk. æble eddike

1 spsk. honning

Sennep

Salt & peber

*Fremgangsmåde*

Svinekoteletterne brunes i 1 minut på begge sider og steges videre ved mellemtemperatur i 3-4 minutter pr. side.

Tilbehør: Grønkålssalat med æbler.

Grønkålen hakkes fint og vendes rundt i en vinaigrette af 1 spsk. olie, 1 spsk. æbleeddike, 1 spsk. honning og en knivspids sennep smagt til med salt og peber.

Tilsæt 1 æble i grove tern, og evt. tørrede tranebær. Tilsæt ½ dl grovhakkede valnødder.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 23

FORLOREN HARE



Ingredienser

800g forloren hare



Fremgangsmåde

Steges efter slagteren anvisning og serveres med kartofler og sauce

MESTERSLACTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 23 —

SKINKEPANDE



Ingredienser

800 g skinkepande



Fremgangsmåde

Steges efter slagterens anvisning og serveres med frisk pasta.