

OPSKRIFTER

Juni

SKINKEMIGNON MED FLØDEKARTOFLER
OG KOGTE ÆRTER*Ingredienser*

1 Skinkemignon
300 g friskbælgede ærter

Flødekartoflerne

1 kg kartofler
1 æg
1 løg, finthakket
1 fed hvidløg
¾ liter piskefløde
Lidt revet muskatnød
1 tsk. frisk timian, finthakket
1 tsk. sød paprika
Salt og friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Kog skinkemignonen til den er gennemtilberedt (ca. 67° C i midten).

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Hak løg og hvidløg fint. Bland kartofler og løg sammen i et smurt ovnfast fad. Bland piskefløden sammen med et sammenpisket æg, hvidløg og krydderierne. Rør til det er helt ensartet i konsistensen og fordel blandingen over kartoflerne. Stil fadet i en forvarmet ovn ved 190° C varmluft og bag dem i 60-70 minutter eller til kartoflerne er møre. Kom eventuelt et låg eller en ovnfast tallerken vendt på hovedet hen over det ovnfaste fad – det hindrer at overfladen bliver for mørk. Men beregn i så fald gerne 10 minutters længere bagetid.

Kog ærterne i ca. 5 minutter i letsaltet vand og servér.

OPSKRIFTER

Juni

GRILLEDE HAKKEBØFFER
MED GRILLET GRØNT*Ingredienser*

Grillet grønt

2 peberfrugter

1 aubergine

1 courgette

2 salatøg

2 spsk. olivenolie

Estragondressing

1 dl fromage frais 3%

1 spsk. fedtreduceret mayonnaise

1 spsk. sød sennep

4 kviste frisk estragon hakket

Salt og peber

Tilbehør

1 kg nye kartofler

*Fremgangsmåde*

Grillet middelhavsgrønt

Skær peberfrugterne i både. Skær auberginen og courgetten i skiver. Skær løgene i både. Vend forsigtigt grøntsagerne med olien. Grill grøntsagerne, til de er møre og får farve.

Estragondressing

Rør ingredienserne til estragondressing sammen og smag den til med salt og peber.

Hakkebøf

Grill bøfferne på en grill eller en meget varm grillpande i 3-4 minutter på hver side, til kødet er gennemstegt.

Servér hakkebøffer med grillet middelhavsgrønt, estragondressing og kogte kartofler.

OPSKRIFTER

Juni

GRILLET KYLLING
MED RISSALAT*Ingredienser*

4 kyllingebryster
8 lange skiver bacon fra slagteren
Salt/hvidløgspeber
Rissalat:
Kogte/dampede ris til ca. 4 personer
Cocktailtomater i både
5 gulerødder i tern
600 gram ærter
1 rødløg i tern
Marinade
4-5 spsk. olie
4-5 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. dijonsennep
Salt

*Fremgangsmåde*

Halvér evt. kyllingebrystet og drys med salt.
Vikl bacon om.

Grill kyllingebrystet 5-7 minutter på hver side ved direkte varme. Obs: Kyllingekød skal være helt gennemstegt, før du spiser det.

Rissalat:
Bland marinaden og vend risen i. Snit grøntsagerne og vend dem i. Drys med rigeligt salt/hvidløgspeber.

Servér evt. med en creme fraichedressing til

OPSKRIFTER

Juni

SKINKESCHNITZLER
MED SQUASHSALAT*Ingredienser*

4 skinkeschnitzler af skinkeinderlår

4 tsk. olivenolie

Salt & peber

Squashsalat:

2 squash

2 løg

1 citron (skal og saft)

2 cm ingefær

1 chili

1 dl vand

2 tsk. sukker

1 kg små vaskede kartofler

2 tsk. timian

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Tilberedningstid: Ca. 35 minutter

Tænd ovnen på 200° C. Skær kartoflerne over på langs og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Krydr med 1 tsk. salt, peber og timian. Vend dem med olien.

Bag kartoflerne i ovnen ca. 25 minutter.

Skyl squash og chili. Pil løgene og skær dem i tynde skiver. Del squashene på langs i kvarter og skær dem i ½ cm tykke skiver.

Riv ingefær. Flæk chilien og fjern frøvægge og kerner, hak den groft. Riv skallen af citronen og pres derefter saften. Kom squash, løg, chili, ingefær og citronskal og saft i en rustfri stålgrøde, tilsæt vand og sukker og kog under låg i ca. 8 minutter.

Dup schnitzlerne tørre med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Varm olien godt op på en pande og brun kødet på begge sider. Skru ned og steg færdige ca. 2 minutter på hver side. De skal være let rosa indeni.

6. Servér skinkeschnitzlerne med varm squash salat og ovnstegte kartofler.

OPSKRIFTER

Juni

MILLIONBØF

*Ingredienser*

600 g hakket Oksekød
125 g Bacon
2 Løg
4 fed Hvidløg
2 gulerødder
1/2 bundt rosmarin (frisk)
1/2 bundt estragon (frisk)
5 laurbærblade
2 dl rødvin
3 dl oksefond
1/2 tsk. sukker
1 spsk. hvedemel (+ 2 dl. vand - til
jævning)
Krydderier (salt og peber)
Sovsekulør
Olie (til stegning)

*Fremgangsmåde*

Pil og hak løg og hvidløg. Opvarm en gryde eller sautérpande med olie. Steg løg og hvidløg i olien. De skal kun blive blanke, ikke brune. Tilsæt bacon i mindre stykker/tern og lad det stege med et øjeblik. Tilsæt derefter hakket oksekød og brun det godt af. Skræl gulerødderne og skær dem i små tern. Skyl og tør de friske krydderurter godt. Hak dem fint. Kom gulerødderne ned til kødet sammen med rødvin, oksefond, sukker og hakkede krydderurter. Læg låg på gryden og lad retten simre ved svag varme i 30 minutter.

Hæld hvedemel og vand i en meljævner. Ryst den grundigt, så mel og vand blandes til en glat væske.

Tilsæt meljævningen til retten og smag den til med salt og peber.

Kom kulør i til du synes, farven er passende. Servér med nye danske kartofler eller kartoffelmos.

OPSKRIFTER

Juni

VIETNAMESISKE KØDBOLLER
MED NUDELSALAT*Ingredienser*

600 g hakket svinekød
2-3 fed hvidløg
1 forårsløg (den hvide del)
1 tommelfinger ingefær
1 lille håndfuld koriander
2 spsk. fiskesauce
1 spsk. limesaft
1 spsk. sriracha sauce
1 spsk. sukker
2 spsk. soja

Nudelsalat:

1 pakke risnudler
1 forårsløg (den grønne del)
½ agurk
Frisk koriander

*Fremgangsmåde*

Snit hvidløg, forårsløg, ingefær og koriander fint. Rør farsen af hakket svinekød, grøntsagerne, fiskesauce, lime, sriracha og sukker. Lad gerne farsen trække på køl i en times tid. Steg kødbollerne på en varm pande til de er næsten færdige. Tilsæt herefter soja til panden og glasér kødbollerne heri.

Nudelsalat:

Kog nudlerne efter pakkens anvisning. Halvér agurken på langs, skrab kernerne ud og skær agurken i tynde skiver. Snit den grønne del af forårsløgene. Anret nudlerne med de syltede gulerødder, kødboller, agurk og forårsløg og top med frisk koriander.

OPSKRIFTER

Juni

HAMBURGERRYG MED
STUVET KÅL OG PEBERRODSCREME*Ingredienser*

1 hamburgerryg
1 spidskål
6 mellemstore gulerødder med top
25 g smør
1 bundt kørvel
2 dl creme fraiche 18 %
1 citron
1 spsk. honning
2-3 spsk. friskrevet peberrod
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen eller grillen på 180° C. Fjern nettet omkring hamburgerryggen. Læg hamburgerryggen i et ovnfast fad. Steg den, som den er, i ovnen eller på grillen i 40 minutter.

Fjern de yderste blade fra spidskålen, og halvér den. Fjern stokken, og snit kålen fint. Skræl gulerødder, og skær dem i fine tern. Smelt smør i en gryde, tilsæt gulerødder, og svits i 3-4 minutter. Tilsæt kålen, og skru ned for varmen. Vend det hele godt rundt. Kålen skal bare lige falde sammen. Skyl og hak kørvelen. Vend hakket kørvel i kålen lige før servering.

Rør creme fraiche sammen med saften fra en halv citron, honning og revet peberrod. Smag til med salt, peber og evt. mere citronsaft og revet peberrod, afhængigt af hvor stærk man ønsker cremen. Skær hamburgerryggen i tynde skiver, og server stuvet kål og peberrodscreme til.

OPSKRIFTER

Juni

OKSEGRYDESTEG ØL BRAISERET
MED RODFRUGTMOS*Ingredienser*

1 oksegrydesteg
1 løg
1 fed hvidløg
50 g tomatkoncentrat
1 50 cl mørk øl
3 dl vand
300 g gulerødder i skiver
5 stk. timiankviste
1 spsk. balsamico
1 spsk. sukker
1 tsk. salt

Mos:

800 g kartofler
600 g rodfrugter (pastinak,
knoldselleri etc.)
3 dl mælk
50 g smør

Pynt:

Hakket persille og revet citronskal

*Fremgangsmåde*

Brun kødet i en tykbundet gryde i smør eller olie. Tilsæt det hakkede løg, hvidløg og tomatkoncentrat og lad stege i 3-4 min til løgene er gyldne. Tilsæt øl, vand, timian, gulerødder, balsamico, salt, sukker og lad simre under låg i 2 timer.

Mos:

Kartofler og rodfrugter koges møre og moses med smør og mælk, smag til med salt

OPSKRIFTER

Juni

SKINKEKØD I STRIMLER
LYN WOK*Ingredienser*

600 g skinkekød i strimler
1 spsk. olie
1 spsk. soja
1 hvidløg
2 cm ingefær
1 løg
1 broccoli
2 rød peber
1 bundt forårsløg
250g champignon
200 g bønnespirer
2 dl grøntsags bouillon
4 spsk. soja sauce
2 spsk. fiskesovs

Tilbehør:

Ris eller nudler

*Fremgangsmåde*

Lav en marinade af hakket hvidløg, olie og soja og lad kødet trække heri mens du forbereder resten, gerne 1 time.

Lav en sauce af bouillon, sojasovs og fiskesovs og stil den til side.

Snit grøntsagerne i fine skiver eller strimler. Svits kødet og marinaden i 2 minutter og tag det herefter op. I samme gryde svitser du grøntsagerne i 4-5 minutter og tilsæt derefter kød, bønnespirer og sauce'en

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Juni

GYROSPANDE MED KOKOSRIS



Ingredienser

1 gyrospande
4 dl ris
1 dåse kokosmælk
2 dl vand
1 stang citrongræs
1 cm ingefær
1 tsk. salt
½ dl jordnødder eller cashewnødder

Tilbehør:
Mangochutney



Fremgangsmåde

Gyrospande laves efter slagterens anvisning

Kokosris

Ingefær og citrongræs skrælles og hakkes fint. Svit risene i en gryde med lidt smør i 3-4 min, tilsæt vand, kokosmælk, ingefær og citrongræs og kog under låg i 10 minutter. Tag risene af og lad dem trække i yderligere 10 minutter og tilsæt derefter nødder.

OPSKRIFTER

Juni

UNGARSK
GULLASCH*Ingredienser*

600 g Simrekød af okse
2 spsk. olie
1 stort løg, finthakket
2 fed hvidløg, finthakket
4 gulerødder i grove skiver
3 spsk. paprika
¼ tsk. chili
4 spsk. tomatpure
1 l oksebouillon
2 laurbærblade
2,5 dl fløde
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Svits kødet på alle sider, tilsæt løg og hvidløg og svits i 1 minut. Tilsæt paprika, chili og tomatpure og svits i 30 sekunder. Tilsæt bouillon, gulerødder og laurbærblade og lad det simre under låg i 1 time.

Tag låget af og lad det simre yderligere i 30 minutter. Tilsæt fløde og smag til med salt og peber.

Serveres med kartoffelmos eller ris.

OPSKRIFTER

Juni

FADKOTELETTER MED
CHAMPIGNON OG BACON*Ingredienser*

1 spsk. olie
600 g fadkoteletter
1 stort løg, finthakket
1 fed hvidløg, finthakket
200 g bacon i tern
250 g champignoner i kvarte
1 dåse hakkede tomater
0,5 liter fløde
2 dl grøntsagsbouillon
1 spsk. sød paprika
2 tsk. salt
Frisk kværnet peber

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200° C.

Svits koteletterne på begge sider og læg dem i et ildfast fad. Svits løg gyldne, bacon sprødt og til sidst champignonerne og læg dem over koteletterne.

Svits paprika på panden og tilsæt fløde, tomat og bouillon og kog det op. Hæld saucen over koteletterne og bag dem i ovnen i ca. 25 minutter.

Serveres med ris og en god salat.

OPSKRIFTER

Juni

TRØFFELMARINERET SVINEFILET
MED KNUSTE KARTOFLER*Ingredienser*

Svinefilet

1 kg kartofler

Olie

Timian

Salt & peber

*Fremgangsmåde*

Steg svinefileten i ovn v/170° C i ca. 40 minutter til en centrumtemperatur på 70° C.

Knuste kartofler

1 kg kartofler

Kog dem i letsaltet vand i 10 minutter og læg dem på en bradepande. Giv hver enkel kartoffel et tryk så de bliver knust, men ikke falder helt fra hinanden. Hæld olie på og krydr med salt, peber og timian.

Bages i ovnen v/180 grader i ca. 30 minutter til de er sprøde og gyldne.

Tilbehør:

Lav en lækker salat af årstidens bedste råvarer, prøv evt. en lækker grønkålssalat.

OPSKRIFTER

Juni

SVINEMØRBRAD FYLDT MED
SVAMPE OG KRYDDERURTER*Ingredienser*

1 svinemørbrad
150 g svampe, grofthakket
2 fed hvidløg
2 stænger frisk timian, hakket
8 skiver serrano skinke
Salt
Kødsnor eller nåle

*Fremgangsmåde*

Svits hvidløg på en pande, tilsæt svampene og steg til de er bløde og lækre. Tilsæt timian og 1 tsk. salt.

Skær en lomme i mørbraden og læg svampefyldet i. Pak mørbraden ind i skinken og bind med snor eller luk den med nåle.

Steges i ovnen ved 180° C i ca. 30 minutter og lad det hvile 15 minutter inden den skæres.

Tilbehør:

Grøn salat