

OPSKRIFTER

Uge 36

FRIKADELLER MED
KARTOFFELSALAT MED RYGEOST*Ingredienser*

600 g hakket kalv og flæsk
2 spsk. hvedemel
2 spsk. havregryn, finvalset
1 ½ dl mælk
1 æggehvide
1 æg
1 løg, alternativt rødløg
1 fed hvidløg
1 tsk. timian, tørret
2 tsk. salt
Sort peber, friskkværnet
3 spsk. olivenolie, + evt. smør, til stegning

Kartoffelsalat

200 g grønne ærter
600 g pillekartofler
1 stk. lille blomkål (ca. 275 g)
1 bundt radiser (ca. 150 g)
1 bundt purløg

Creme

1 stk. Lime
1 stk. bæger rygeost uden kommen (ca. 175 g)
2 dl græsk yoghurt 2%
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kom alle ingredienserne i en skål og rør dem sammen med en håndmikser i 2 minutter. Lad frikadellefarsen hvile i mindst 30 minutter og gerne op til 2 timer på køl.

Form frikadellerne og steg dem på alle sider på en pande med smør og olie.

Kartoffelsalat

Hvis ærterne er frosne, tøs de op.
Kartoflerne koges, afkøles og pilles. De skæres i skiver.
Blomkålen deles i små buketter. Radiserne skæres i tynde skiver. Purløg klippes fint.

Creme

Limen halveres og presses. Limesaften røres sammen med de øvrige ingredienser og smages til.
Kartofler, grøntsager og creme blandes forsigtigt sammen. Der smages til med salt og peber.

OPSKRIFTER

Uge 36

PITABRØD MED OKSEKØD

*Ingredienser*

600 g oksekød i tern
1 stk. løg
1 fed hvidløg
300 g gulerødder
100 g champignon
2 dl vand
1 terning oksebouillon
8 stk. pitabrød med fuldkorn
½ stk. icebergsalat
10 stk. cherrytomater
½ stk. rød peberfrugt
½ stk. agurk
100 g revet ost
Ketchup
Salt
Peber
Olivenolie

*Fremgangsmåde*

Hak løg og hvidløg fint og steg det i lidt olivenolie på en pande, til det har taget farve. Tilsæt kødet og steg videre under omrøring, indtil kødet er brunet godt af.

Riv gulerødderne og tilsæt halvdelen af dem sammen med vaskede champignoner i skiver og rør godt.

Tilsæt vand og bouillonterningen og lad det simre i 5-10 minutter. Smag til med salt og peber.

Skær de øvrige grøntsagerne i skiver efter smag og sæt det hele på bordet sammen med revet ost, resten af gulerødderne, kødet, ketchup og evt. dressing, hvis du har det på lager. Lad alle i familien sammensætte deres helt eget favoritpitabrød.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 36 —

FARSBRØD



Ingredienser

Groft brød

Grøn salat



Fremgangsmåde

Varm farsbrødet efter slagterens anvisning og server med brød og en dejlig grøn salat til.

OPSKRIFTER

Uge 36

FADKOTELETTER
MED CHAMPIGNON OG BACON*Ingredienser*

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

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200 grader.

Svits koteletterne på begge sider og læg dem i et ildfast fad Svits løg gylden, 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 min. Serveres med ris og en god salat.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 36

HOTDOG



Ingredienser

Slaw:

- ½ hvidkål fintsnittet
- 4 gulerødder revet
- 2 spsk. riseddike
- 1 spsk. sød chili sauce
- 1 spsk. sukker

Peanutbutterdressing:

- 2 spsk. peanutbutter
- 2 spsk. soya
- ½ tsk. sesamolie
- Saft fra 1 lime

Toppings:

- Hakkede peanuts
- koriander



Fremgangsmåde

Lav familiens favoritter eller prøv denne lækre thai inspirerede. Top din hotdog med en Thai inspireret slaw, peanutbutter dressing, hakkede peanuts og koriander.

Slaw:

Vend alle ingredienser sammen i en skål og lad trække på køl i 3 timer.

Peanutbutterdressing:

Vend ingredienserne sammen i en skål og sæt på køl 1 time.