

OPSKRIFTER

September

SVINECULOTTE MED CREMET PEBERROD,
SALTBAGTE LØG OG KARTOFLER*Ingredienser*

1 stk. svineculotte på ca. 800 g
1 tsk. rapsolie

Saltbagte løg og kartofler

6 løg
800 g små vaskede kartofler
1 kg groft salt

Cremet peberrod

3 cm peberrod
2 spsk. græsk yoghurt
1 citron, saft og skal
½ tsk. rørsukker
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200° C. Krydr culotten med salt og peber. Sæt den i ovnen og skru ned på 160° C. Steg den i 45 minutter. Tag stegen ud og lad den hvile i 15 minutter inden udskæring. Kan tilsvarende grilles ved indirekte varme i lukket grill. Stegetid ca. 45 minutter.

Saltbagte løg og kartofler

Kom groft salt op i et ildfast fad. Skær rodenden af løgene, men behold skallen på! Sæt løgene i saltet, læg også kartoflerne i, og kom fadet i ovnen. De skal have minimum 1 time.

Cremet peberrod

Riv peberrod og citronskal på det fine rivejern op i en skål. Kom græsk yoghurt, citronsaft og sukker i skålen og rør det sammen. Smag til med salt og peber og stil til side. Når løgene er klar "smuttes" de ud af skallen og serveres sammen med kartofler og peberrodscreme til stegen.

OPSKRIFTER

September

RØDVINSBØFFER
MED BROCCOLI TÆRTE*Ingredienser*

4 rødvinsbøffer
3 spsk. olie
3 spsk. vand
1 dl fuldkornshvedemel, grahams-
speltmel eller grahamsmel
150 g hvedemel
1 knsp. salt
1 æg

Fyld

250 g broccoli
3 porrer
4 æg
150 g hytteost 4 %
3/4 tsk. salt
Peber
100 g reven ost 17 %
50 g mandler

Tilbehør

Fuldkornsflute og grøn salat.

*Fremgangsmåde*

Kom olie, vand, de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen. Saml dejen med ægget. Udrul dejen og kom den i en smurt tærteform 24 cm i diameter.

Del broccolien i små buketter. Skær stokken i små tern. Rens porrerne grundigt og skær dem i tynde skiver. Kog broccoli og porrer i letsaltet vand ca. 5 minutter og afdryp dem i en sigte.

Rør broccoli, porre, æg, hytteost, salt, peber, ost og mandler sammen. Fordel massen i tærten. Bag tærten ca. 50 minutter ved 175° C på midterste ovnribbe.

Bøfferne steges i 2-3 minutter på hver side lige inden servering.

OPSKRIFTER

September

KYLLINGEBRYST TERIYAKI MED GRILLEDE SOMMERGRØNTSAGER OG BASILIKUMPESTO

*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryster teriyaki
1 grøn squash
2 rødløg
4 store røde tomater
1 bundt springløg
4 majscolber
1 dl olivenolie
1 bundt basilikum
25 g pinjekerner
100 g parmesanost
3 dl olivenolie
1 fed hvidløg
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Start op i grillen, der går 20-30 minutter inden grillen er varm, så i mellemtiden kan du gøre grøntsagerne klar og lave pestoen. Kyllingebrysterne lægges på den varme grill og steger ved direkte varme i 6 minutter på hver side. Bliv ved grillen og hold øje med, om de skal vendes ad nogle omgange.

Grillede sommergrøntsager

Den grønne squash skæres i 2 cm tykke skiver, rødløget pilles og deles i kvarte, tomaterne deles på midten, og på springløgne skæres bunden af. Majscolberne kan med fordel grilles med skrællen på.

Squash, rødløg, tomater og springløg vendes med lidt god olivenolie og lægges på den varme grill. De vendes med en tang/pincet, når der er flotte grillstriber.

Basilikumpesto

Alle ingredienser blendes i en blender. Smag til med salt og peber og tilsæt evt. lidt mere olie alt efter, hvilken konsistens man ønsker.

OPSKRIFTER

September

ITALIENSKE
SKINKESCHNITZLER*Ingredienser*

4 skinkeschnitzler af inderlår
Salt og peber
2 spsk. olie
1 løg
1 dåse flåede tomater
250 g champignon, gerne små
1 dl hvidvin
1 spsk. mel
2 dl fyldte grønne oliven,
f.eks. med mandler
Persille
300 g pasta

*Fremgangsmåde*

Krydr skinkeschnitzlerne med salt og peber. Varm 1 spsk. olie på en pande og brun skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme, og steg dem færdige, 1½-2 minutter på hver side, til de netop er gennemstegte. Læg kødet på et varmt fad. Skær løget i tynde både. Champignoner skæres i kvarte eller i skiver. Svits løg 2 - 3 minutter på panden i 1 spsk. olie. Tilsæt champignon, og steg cirka 4 minutter under omrøring. Tilsæt flåede tomater og hvidvin. Lad det koge 5 minutter og jævn med mel udrørt i vand. Lad saucen koge nogle minutter. Kom skinkeschnitzlerne og oliven i saucen og lad det varme igennem. Smag til med salt og peber. Servér retten med grofthakket persille og kogt pasta.

OPSKRIFTER

— September —

SPAGHETTI OG KØDSOVS MED BACON
OG COCKTAILPØLSER*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
150 g bacon i tern
1 ds. cocktailpølser
1 løg
1 ds. flåede, hakkede tomater
100 g flødeost, naturel
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kog pastaen, efter anvisning på pakken
Svits bacon i en gryde uden fedtstof, tag det op på en tallerken.
Hak løget og svits det i baconfedtet Tilsæt hakket oksekød og brun det.
Kom bacon tilbage i gryden sammen med de flåede tomater (blend evt. tomaterne) og osten. Det hele blandes godt sammen og koges op.
De sidste par minutter koger cocktailpølserne med.

OPSKRIFTER

September

FRIKADELLER MED KARTOFLER,
SAUCE OG SURT*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød
1-1½ tsk. salt
½ tsk. peber
1 æg
1 løg
½- 1 dl hvedemel
1- 1½ dl mælk, f.eks. minimælk
25 g smør eller margarine

Sauce:

3 dl kraftig bouillon
2 tsk. majsstivelse eller saucejævner
Evt. kulør

*Fremgangsmåde*

Rør kødet med salt, peber, æg, revet løg og mel, rør herefter mælk i.
Varm smørret på en pande ved god varme til det er gyldent. Form farsen til ca. 14 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 min. på hver side. Skru ned til middel varme. Vend - og steg frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, ca. 8 minutter i alt, til de er gennemstegte.
Bring bouillon i kog. Rør majsstivelse ud i koldt vand. Hæld jævningen i under omrøring, og lad saucen koge nogle minutter. Smag til med salt og peber. Tilsæt evt. kulør.

Server med kogte kartofler og syltede agurker, asier eller rødbeder.

OPSKRIFTER

— September —

KALKUNBJÆLKER MED AGURKESALSA
OG DAMPET SPIDSKÅL*Ingredienser*

4 stk. marinerede kalkunbjælker
1 agurk
1 bundt radiser
1 bundt forårsløg
Saft af 1 citron
1½ spsk. olivenolie
1 potte kørvel eller 1 bundt dild
Salt og peber

Tilbehør

1 spidskål, ca. 600 g
1 kg skurede kartofler

*Fremgangsmåde*

Skær agurken i meget små terninger. Skær radiser og forårsløg i tynde skiver. Bland agurk, radiser og forårsløg med citronsaft, olie og grofthakket kørvel eller dild. Smag til med salt og peber.

Steg kalkunbjælkerne på pande eller steg dem i ovnen ved 180° C ca. 15-20 minutter. Skær spidskålen i 1 cm tykke strimler. Kom kålen i en gryde med lidt vand i bunden og drys med salt og peber. Damp spidskålen under låg, til den er mør men stadig med lidt bid og tilsæt evt. ekstra vand, hvis den er ved at koge tør.

Kog kartoflerne. Anret spidskålen på et fad, læg kalkunbjælkerne ovenpå og server med kartofler og agurkesalsa.

Kalkunbjælkerne kan med fordel grilles ca. 8 minutter.

OPSKRIFTER

September

SVINEMØRBRAD
MED ÆBLER OG SALTMANDLER*Ingredienser*

1 svinemørbrad
Salt og peber
2 æbler, fx. Jonagold
Kødsnor
Olie og smør
1 ½ dl piskefløde
Evt. kulør
1 kg kartofler
400 g haricots verts
1 dl røgede eller saltede mandler

*Fremgangsmåde*

Skær mørbraden godt halvt igennem på langs. Spred ud og læg en plastikpose over og bank dem let flade med hånden eller en kødhammer. Krydr med salt og peber. Skræl æblerne og skær i stave. Fordel æblet på mørbrad og rul den sammen. Bind mørbradene sammen med kødsnor. Kom olie og smør i en stegegryde. Brun kødet på alle sider. Tilsæt 2 dl vand og fløden og lad kødet simre under låg ved svag varme i 20 minutter. Kog kartoflerne møre. Kom bønner i en gryde med vand og salt og lad dem koge møre i 2 minutter. Tag kødet op og fjern snoren. Skær kødet i mindre stykker og server med sauce, kartofler, bønner og et drys mandler.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— September —

PORCHETTASTEG MED PASTA OG ASPARGESSAUCE



Ingredienser

1,2 kg porchettasteg
400 g pasta f.eks. rør
500 g grønne asparges
1 løg
1 spsk. olivenolie
2 dl hønsebouillon
1-2 spsk. citronsaft
1 tsk. revet usprøjtet citronskal
1½ dl fløde 9 %
2 tsk. majsstivelse
Salt og peber

Pynt

Friske basilikumblade
Revet usprøjtet citronskal

Tilbehør

Tomatsalat af 500 g tomater, sorte oliven
og høvlet parmesanost.



Fremgangsmåde

Sæt stegen i ovnen eller kuglegrill og steg den 45-50 minutter ved 170° C. Husk at lade den hvile 30 minutter inden udskæring.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen og afdryp den i en sigte.

Bræk eller skær den træede ende af aspargesene. Skær aspargesene i 3 cm stykker. Skær løget i små tern. Svits løget i olien i en gryde. Tilsæt bouillon og kog det op. Kom asparges, citronsaft og citronskal i. Kog det sammen under omrøring 2 minutter. Udrør majsstivelsen i fløden og rør det i. Kog det kort op. Smag til med salt og peber.

Vend pastaen i aspargessaucen.

Server straks pyntet med basilikumblade og citronskal.

OPSKRIFTER

— September —

KALVESTEG I HVIDVIN,
PERLELØG OG CHAMPIGNON*Ingredienser*

1,2 kg kalvesteg
75-100 g bacon eller saltet flæsk
Salt og peber
1 flaske hvidvin
½ liter hønsbouillon
2 fed hvidløg
3 stilke bredbladet persille
250 g champignoner
4 gulerødder
18 friske perleløg, evt. frosne
3 spsk. olie
Lidt maizena
1 kg ovnbagte kartofler med timian

*Fremgangsmåde*

Brun stegen i en gryde, tilsæt vin, bouillon, hakket hvidløg og persille, gem lidt til pynt. Kog ved svag varme i 1½ time under låg. Rens og skær champignoner i skiver, skræl gulerødder og skær dem i tern, rengør de friske perleløg. Tilsæt grøntsagerne den sidste ½ time. Si kød og grøntsager fra og læg det i et varmt ovnfast fad. Kog fonden ind i 15 minutter. Smag til med salt og peber, og jævn med lidt maizena rørt ud i lidt vand. Skær stegen i skiver og hæld saucen over kødet. Pynt med lidt frisk persille. Server ovnbagte kartofler med timian til.

OPSKRIFTER

September

KALKUNMEDALJONER MED LUN BROCCOLISALAT
OG SPRØDE KARTOFFELSTAVE*Ingredienser*

4 stk. kalkunmedaljoner
1 broccoli
1 glas sorte oliven
1 glas marinerede hvidløg
1 lille bæger feta
250 g cherrytomater
2 rødløg
¼ kg store, faste kartofler
1 tsk. salt
¼ tsk. friskkværnet peber
3-5 spsk. Olie

*Fremgangsmåde*

Steg kalkunmedaljoner på pande eller grill ca. 6-8 minutter på hver side, til de er gennemstegt.

Broccolien renses og plukkes i fine buketter. Cherrytomaterne skylles og skæres over i halve. Væden fra de sorte oliven og feta hældes fra.

Rødløg skæres i fine strimler. Broccoli, oliven, tomater, feta, og rødløg lægges i et ildfast fad, hvidløg og lidt af hvidløgsmarinaden fra glasset hældes henover. Fadet sættes i en opvarmet ovn på 200° C i 15-25 minutter. Skræl kartoflerne, skyl og tør dem. Skær kartoflerne ud i stave eller i 3 mm tykke skiver. Tør dem i et rent viskestykke. Varm olien på en tykbundet pande. Brun dem ved kraftig varme 2 minutter. Vend dem hele tiden med en paletkniv. Dæmp varmen og drys salt og peber over. Videresteg kartoflerne 15-20 minutter, til de er møre. Vend dem ofte. Skru op for varmen mod slutningen at stegetiden, så kartoflerne kan blive gyldne og sprøde. Server kalkunmedaljonerne med broccolifad og råstegte kartofler.

OPSKRIFTER

September

STEGEFLÆSK I SKIVER
PÅ KLASSISK MANER*Ingredienser*

700 g stegflæsk i skiver
Persillesovs
1/2 l skummet-, mini- eller letmælk
2 1/2-3 spsk. hvedemel
1 bundt hakket persille
Salt og peber
Tilbehør
Kogte kartofler
Evt. syltede rødbeder og stærk sennep

*Fremgangsmåde*

Læg flæsket på en varm pande og steg det sprødt. Efterhånden som flæsket er stegt, lægges det på et stykke fedtsugende papir. Alternativt kan flæsket lægges på en bradepanderist med bradepande under. Drys det godt med salt, og steg det i ovnen ved 220° C i 30-40 minutter til det er sprødt. Hæld 3 dl af mælken i en gryde med slip-let-belægning og varm op. Resten af mælken hældes sammen med hvedemel i en melryster, hvor det rystes godt sammen. Kom jævningen i mælken under omrøring og kog i ca. 5 minutter. Hvis sovsen er for tyk, kan du tilsætte lidt mere mælk. Hvis den er for tynd, kan du i stedet lade den koge lidt længere. Tilsæt masser af hakket persille og smag til med salt og peber. Server med kogte kartofler, syltede rødbeder og stærk sennep.

OPSKRIFTER

September

MARINERET UNGHANEBRYST
MED BLOMKÅLSKARRY*Ingredienser*

4 stk. marinerede unghanebryster
Blomkålskarry
1 stk. blomkål
2 stk. løg
250 g cherrytomater
1-2 spsk. god karry
½ dl vindrukerneolie
2½ dl græsk yoghurt
Raita
1 agurk
4 tomater
¼ bundt mynte
2½ dl græsk yoghurt
Råstegte kartofler

*Fremgangsmåde*

Unghanebrysterne steges ca. 25 minutter ved 170° C i en forvarmet ovn.
Blomkålskarry
Løg og blomkål skæres groft. Olien varmes i en gryde, løg samt blomkål svitses i 2 minutter. Karry og tomater tilsættes. Lad det simre yderligere i 5 minutter. Tages fra varmen og yoghurten vendes i.
Raita
Agurken skrælles, flækkes, og kernerne tages ud. Agurken skæres i små tern. Tomaterne skæres i kvarte, kernerne fjernes og tomaten skæres i små tern. Mynten snittes fint. Det hele vendes i yoghurten og det smages til.
Server med råstegte kartofler.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— *September* —

BRUNKÅL MED BACON



Ingredienser

1 kg bacon
1 stort hvidkålshoved
50 g sukker
30 g smør
Salt og peber
Stærk sennep



Fremgangsmåde

Hvidkålen snittes, sukkeret brunes i en gryde og smørret tilsættes. Kålen hældes i gryden og brunes godt, herefter lægges det hele stykke flæsk i midten af gryden og kålen pakkes godt op om flæsket og der tilsættes lidt vand ca. 3 dl. Lad retten småkoge i 1½ time og smag til med salt, peber.

Serveres med skiver af flæsket og en god stærk sennep og evt. rugbrød til.