

OPSKRIFTER

Uge 46

ITALIENSK KØDSOVS MED SPAGHETTI

*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
1 stort bundt persille
2 løg
2 gulerødder
2 stilke bladselleri eller et stykke Knoldselleri
3-4 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
3 dl vin (rød eller hvid)
1 ds. hakkede flåede tomater
1 lille dåse tomatpuré
Salt og peber
1 tsk. sukker
2 tsk. vineddike
3 dl vand
Krydderurter, friske eller tørrede. Lidt af hver af: oregano, rosmarin, timian
600-700 g tørret spaghetti
Ca. 50 g frisk parmesanost

*Fremgangsmåde*

Skyl og tør persillen. Gør grøntsager og hvidløg i stand. Skær alt i mindre stykker og kom dem i foodprocessoren sammen med 2/3 af persillen. Kør det til det er helt findelt.

Brun kødet i olie i en stegegyrde. Rør i det mens det bruner, og giv det god tid. Kom grøntsagsblandingen i og lad den brune med. Hæld vinen ved og lad det småkoge, til den er næsten helt fordampet. Tilsæt tomater, tomatpuré, salt, peber, sukker, vineddike samt vand og krydderurter.

Læg låg på gryden og lad kødsaucen simre i mindst 40 minutter. Rør i den indimellem og tilsæt evt. lidt vand hvis den er ved at blive for tør. Juster smagen og hak den sidste 1/3 af persillen.

Kog spaghettien som anvist på pakken og servér den med kødsaucen til. Riv frisk parmesan over og drys persille på toppen.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 46

SMÅ FARSBRØD MED BACON



Ingredienser

600 g hakket svinekød
1 lille løg, ca. 50 g
2 stilke blegselleri
1-2 fed hvidløg
½ citron
1-2 tsk. karry
½ tsk. salt
¼ tsk. peber
1-2 gulerødder, ca. 100 g
50 g tørrede tranebær
8 skiver bacon
Tilbehør
8 skiver rugbrød
Syltede agurker



Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 220° C.

Hak løg, blegselleri og hvidløg fint i en hurtig-hakker eller en foodprocessor. Rør det i kødet sammen med 2 tsk. fintrevet citronskal, karry, salt og peber. Tilsæt groft revne gulerødder og tranebær.

Del farsen i 8 portioner og form dem til korte tykke pølser. Kom en skive bacon om hver pølse. Læg de små farsbrød på en bageplade med bagepapir. Sæt pladen i ovnen og bag farsbrødene ca. 20 minutter.

Server med nybagt rugbrød og syltede agurker.

OPSKRIFTER

Uge 46

RIBBENSTEG MED HVIDKÅLSSALAT

*Ingredienser*

1 stk. ribbenssteg
½ hvidkål
100 g tørrede tranebær
1 madæble
½ bundt persille
½ dl olivenolie
Salt og peber
2 knivspidser sukker
2 dl fløde
1 citron

*Fremgangsmåde*

Ribbensstegen sættes i ovnen ved 180°C i et ildfast fad og steges i 2 timer. Husk at drysse med groft salt mellem sværene på stegen, inden den sættes i ovnen. Hvidkål snittes fint og vendes sammen med tranebær, madæbler i tern og friskhakket persille. Der smages til med olivenolie samt salt og peber.

Den syrnede fløde laves ved at presse saften fra citronen ned i piskefløden. Mens du pisker, smages der til med salt, peber og sukker. Dressingen hældes over hvidkålssalaten lige før servering. Server ovnbagte pettkartofler drysset med sesamfrø til.

OPSKRIFTER

Uge 46

OKSEGRYDE MED PEBERFRUGT
OG SIMRE LØG*Ingredienser*

600 g oksekød i tern
25 g smør
3½ dl halvtør rødvin
4 dl vand
3 spsk. paprika
1½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
2 røde peberfrugter i store tern
5 rødløg i kvarte
1½ dl cremefraiche 38%
Kartoffelmos
1¼ kg store kartofler
3 dl små kviste af kruspersille
¾ liter vand
¼ liter vand fra kartoflerne
25 g smør
1 tsk. groft salt

*Fremgangsmåde*

Lad smørret blive gyldent i en sauteerpande. Brun kødet i ca. 2 minutter. Hæld rødvin og vand ved. Tilsæt paprika, salt og peber og lad kødet koge ved svag varme og under låg i ca. 1½ time. Tilsæt peberfrugter og løg. Lad retten koge ved svag varme og under låg i ca. ½ time, eller til kødet er mørt. Tilsæt creme fraiche under omrøring. Kog i ca. 1 minut og smag til.

Kartoffelmos

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kom persillekviste og kartofler i kogende vand uden salt. Kog dem ca. 20 minutter, til de er godt møre. Hæld vandet fra - gem det til mosen. Damp kartoflerne tørre. Mos dem og rør kartoffelvandet i lidt efter lidt. Kom smørret i og smag til med salt. Varm kartoffelmosen let op.

OPSKRIFTER

Uge 46

SLAGTERKOTELETTER MED KOKOSMÆLK

*Ingredienser*

4 stk. slagterkoteletter
4 tsk. karry
2 spsk. olivenolie
1 løg
1 fed hvidløg
250 g champignon
1 bundt grønne asparges
100 g sukkerærter
1 dåse kokosmælk
50 g rosiner
50 g peanuts
1 bundt frisk koriander
Salt og peber

Tilbehør

Kogte basmatiris
Mangochutney

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200° C.

Krydr koteletterne med halvdelen af karryen, salt og peber. Varm halvdelen af olien på en pande og brun koteletterne godt på begge sider. Læg koteletterne i et fad.

Skær løgene i tynde ringe. Rens champignon og skær i skiver. Knæk den nederste træede ende af aspargesene og skær dem i grove skiver. Snit sukkerærter. Varm resten af olien på panden. Tilsæt resten af karryen og svits løg og champignon et par minutter sammen med presset hvidløg. Tilsæt asparges, sukkerærter og kokosmælk og kog op.

Fordel grøntsager og kokosmælk over koteletterne. Stil fadet i ovnen i ca. 10 minutter til kødet er mørt. Tag fadet ud og drys med rosiner, peanuts og koriander.

Servér retten med kogte ris og mangochutney.