

OPSKRIFTER

Uge 51

MARINEREDE KYLLINGEBRYSTER
MED RISOTTO*Ingredienser*

4 stk. marinerede kyllingebryster
350 g risottoris
3 spsk. olie
2-4 skalotteløg
3 fed hvidløg
6 dl hønsebouillon eller vand
1 dl piskefløde
½ bundt basilikum
30 g revet parmesanost
Salt og peber
6 skiver lufttørret skinke
100 g sukkerærter
6 forårsløg

*Fremgangsmåde*

Hak skalotteløg og hvidløg og svits dem derpå i 1 spsk. olie i en tykbundet gryde, til de er gyldne. Risene tilsættes og svitses sammen med i 3-4 minutter. Bouillonon tilsættes, og risene simrer videre under låg i ca. 20 minutter. Rør rundt et par gange undervejs, så risene ikke brænder på.

Tænd ovnen på 180° C. Læg den lufttørrede skinke på bagepapir og sæt den i ovnen, indtil skiverne ersprødstegte, ca. 10-12 minutter. kyllingebrysterne brunes i 1 spsk. olie på en hed pande og steges derpå 2-3 minutter på hver side, krydres med salt og peber og tages af varmen.

Rengør sukkerærter og forårsløg, som derpå dampes 2-3 minutter i en gryde med ½ l vand tilsat salt og ½ spsk. olie. Når alt væsken er opsuget i risene - efter ca. 20 minutter tilsættes piskefløde og parmesanost. Konsistensen skal være som tyk risengrød (tilsæt evt. lidt vand hvis det er for tørt). Smag til med salt og peber. Hak basilikum og tilsæt den umiddelbart før servering til risottoen.

Anret kyllingebrysterne på et flot fad, risottoen hældes i en skål og de sprøde skinkeskiver lægges ovenpå.

OPSKRIFTER

Uge 51

FYLDTE KOTELETTER MED
STEGT SELLERI OG CHAMPIGNON*Ingredienser*

4 stk. fyldte koteletter
500 g champignon
½ knoldselleri, 200 g
1½ spsk. olie
1-2 tsk. tomatpuré
2 dl bouillon eller vand
2 tsk. majsstivelse
½ bundt persille
Salt og peber
5 dl ris

*Fremgangsmåde*

Skær champignoner i skiver. Skær selleri i ½ cm tykke skiver. Lad 1 spsk olie blive varm på en pande ved god varme. Steg selleriskiverne møre ca. 3 minutter på hver side. Krydr med salt og peber. Læg dem på et fad og hold dem varme. Gem panden til stegning af schnitzler.

Kog risene.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad ½ spsk olie blive varm på panden ved god varme. Brun hurtigt koteletterne på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 1½-2 minutter på hver side. Tag kødet op og læg det på selleristykkerne.

Rist champignonerne på panden og krydr med salt og peber. Tilsæt tomatpuré og 2 dl bouillon rørt op med majsstivelse, og kog saucen igennem et par minutter.

Hæld saucen over kød og selleri. Drys med hakket persille.

OPSKRIFTER

Uge 51

SKINKEKØD I STRIMLER
MED SQUASH OG CHILI*Ingredienser*

500 g skinkekød i strimler
Salt og peber
1 spsk. olie
2 røde chili
1 squash, ca. 200 g
2 fed hvidløg
3 spsk. rosiner
4 spsk. mandelsplitter
2 spsk. parmesanost
½ bundt basilikum eller 1 tsk tørret
Evt. lidt saucejævner

Tilbehør
4 dl ris
½ tsk. gurkemeje

*Fremgangsmåde*

Flæk chilien, fjern kernerne og snit den tyndt på tværs. Opvarm olien i en gryde. Brun kødet ca. 2 minutter. Tilsæt chili og 1½ dl vand. Skru ned til svag varme og kog under låg i 10 minutter. Krydr med salt og peber.

Flæk squashen på langs og skær den i ½ cm tykke skiver. Knus hvidløget og kom det i gryden sammen med rosiner og squash. Kog 5 minutter under låg. Tilsæt mandelsplitter, parmesanost og hele basilikumblade. Varm retten igennem og smag til med salt og peber. Jævn evt. med saucejævner, hvis saucen er for tynd.

Serveres med løse kogte ris, der er kogt med gurkemeje.

OPSKRIFTER

Uge 51

KALVEGRYDE MED GRØNTSAGSMOS

*Ingredienser*

750 g kalvegryde med grøntsager
2½ dl fløde
1 Blomkål
800 g skrælede kartofler
2 gulerødder
2 persillerødder
50 g smør
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kødet brunes i en gryde. Hæld 2½ dl vand og fløde ved. Retten skal småkoge ca. 30 minutter. Hvorefter den evt. kan jævnes, og smages til med salt samt peber.

Skær alle grøntsager i store stykker og kog dem i 10-12 minutter. Hæld vandet fra og kom grøntsagerne i en skål, og mos det groft med et piskeris. Smag til med salt og peber.

Mosen er nu klar til servering, med kalvegryden ved siden af.

OPSKRIFTER

Uge 51

FRIKADELLER MED BLOMKÅL,
GULERØDDER OG FETACREME*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød
1 løg
1 fed hvidløg
1 æg
1 dl dansk vand
3 spsk. hvedemel
Salt og peber
150 g groftrevne gulerødder
Smør og olivenolie til stegning
1 blomkål
100 g fetaost
1 dl yoghurt naturel
1 fed presset hvidløg
Salt og peber
1 bakke brøndkarse

*Fremgangsmåde*

Skær blomkålen i skiver og damp dem under låg i 3-5 minutter til den er mør, men stadig har bid. Mos fetaosten med en gaffel og rør med yoghurt og presset hvidløg. Smag fetacremen til med salt og peber.

Dryp fetacreme over blomkålen og top med karse. Pil og riv løget på den grove side af et rivejern. Rør kød med løg, presset hvidløg, æg, dansk vand og hvedemel. Krydr med salt og peber og vend gulerødder i farsen. Lad farsen hvile køligt i ca. 30 minutter.

Form farsen til frikadeller og steg dem sprøde i smør og olie på en pande.