

Ugepakken

UGE 31

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

4 stk. Rhodos-koteletter

1,2 kg røget grillsvinekam

600 g wokstrimler

600 g plankesteak af nakkefilet

OPSKRIFTER

UGE 31

VIETNAMESISKE RIS RULLER MED HAKKET SVINEKØD



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1 tsk. olie
3 spsk. soja sauce
1 lime
25 g palmesukker eller rørsukker
75 g risnudler
2 avocado
¼-½ icebergsalat
Frisk mynte
Frisk thaibasilikum
Friske koriander
Ca. 14 stykker rispapir,
ca. 21 cm i diameter
2 dl sød chilisauce
1 dl sojasauce



FREM GANGSMÅDE

Lad olien blive varm på en pande. Steg kødet til det er gennemstegt. Tag det op i en skål. Tilsæt 2 spsk. sojasauce, 2 spsk. limesaft samt sukker. Hæld kogende vand over nudlerne og lad det stå til nudlerne er bløde. Bland afkølet kød, nudler, avocado i tern, salat i strimler, 1 håndfuld hakket mynte, 2 stængler finthakket thaibasilikum og en lille håndfuld hakket koriander. Smag blandingen til med sojasauce, lime og krydderurter. Læg stakken af rispapir i kuldslået vand til de er så bløde at de kan rulles. Tag dem op af vandet. Læg dem på et skærebræt. Kom 2-3 spsk. fyld på rispapiret. Rul stramt om fyldet. Fold siderne ind og rul ris rullen. Kan serveres med sommerens salater.

OPSKRIFTER

UGE 31

RHODOSKOTELETTER MED DILD TZATSIKI OG HVIDLØGSBRØD



INGREDIENSER

4 Rhodos-koteletter
2 agurker
1 bundt radiser, 200 g
3 dl græsk yoghurt 10 %
50 g fetaost
2 spsk. hakket dild
Salt og peber
8 skiver brød, lyst eller mørk
2 fed hvidløg
Olivenolie



FREM GANGSMÅDE

Skær agurkerne på langs og riv dem på rivejern. Læg det i en sigte og lad saften dryppe af. Rens radiserne og skær dem i fine tern. Rør yoghurt, moset feta, dild, salt og peber sammen. Pres saften fra agurkerne og vend det i dressingen. Pynt med radiserne. Brødskiverne dryppes med olie, grilles og gnides med hvidløg. Koteletterne grilles 3-4 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

UGE 31

GRILLET RØGET SVINEKAM MED HVEDESALAT



INGREDIENSER

1 kg røget grillkam med svær
200 g hel hvede, f.eks. spelt
2 små eller et stort, gerne rødt æble
1 bundt bredbladet persille
1 bladselleri
1-2 spsk. æbleeddike
4 skalotteløg
2 fed hvidløg
1½ spsk. koldpresset rapsolie
75 g bacon, helst tørsaltet
Peber fra kværn
1-2 spsk. rørsukker



FREM GANGSMÅDE

Pluk persillens blade af stilkene. Skær æblet og bladsellerien i tynde skiver. Fugt med lidt æbleeddike.

Snit skalotteløget fint, og skær hvidløgskedene i småtern. Kog kornene møre i letsaltet vand tilsat persillestilk og evt. bladselleri- og løgresten. Følg anvisning på posen. Hæld kornene i et dørslag og køl dem af. Vend dem sammen med æbleeddike og rapsolie, halvdelen af skalotteløget, bladselleri og æbler. Skær baconen i små tern. Sautér dem gyldne og hæld det meste af fedtet fra. Sautér resten af skalotteløgene og hvidløget af i resten af baconfedtet. Vend det ned i hvedekernerne sammen med masser af persilleblade.

Smag til med havsalt, peber, evt. rapsolie, rørsukker og æbleeddike.

Kammen grilles i lukket grill eller i ovn 170° C i 1 time og 20 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 31

WOKSTRIMLER I TORTILLA



INGREDIENSER

600 g wokstrimler

Marinade:

1 tsk. olie

1 tsk. stødt koriander

1 tsk. stødt spidskommen

1 tsk. paprika

1 knsp. stødt chili

½ tsk. salt

1 løg

1 peberfrugt, fx ½ rød og ½ gul

¼ icebergsalat

4-6 små tortillaer, 250 g

Tomatsalsa:

150 g cherrytomater

2 forårsløg

1 fed hvidløg

Frisk persille eller koriander

Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Rør en marinade af olie, krydderier og salt.

Vend kødet i marinaden og stil det i køleskabet. Halvér løget og skær det i tynde skiver.

Skær peberfrugten i tynde strimler. Skær tomaterne i små stykker. Snit forårsløgene fint, hak hvidløget fint og persillen groft.

Bland tomater, forårsløg, hvidløg og persille og smag til med salt og peber. Snit icebergsalaten fint. Varm tortillaerne. Varm en pande ved kraftig varme. Læg kødet på panden og lad det blive brunt, før det vendes. Brun kødet på alle sider. Samlet stegetid 2-3 minutter. Læg kødet på en tallerken. Svits løg og peberfrugt i ca. 2 minutter på panden. Vend kødet i og smag til med salt og peber.

Saml det hele i tortillaerne og rul dem.

OPSKRIFTER

UGE 31

PLANKESTEAK SERVERET MED TOSCANSK BRØDSALAT



INGREDIENSER

600 g plankesteak af nakkefilet
1 baguette, gerne langtidshævet
4 store, hakkede bøftomater
1 lille, hakket rødløg
½ udkernet, hakket agurk
3 stilke snittet bladselleri
1 fed knust hvidløg
Blade af 1 lille potte basilikum
Salt og peber
5-6 spsk. olivenolie
2 spsk. rødvinseddike



FREM GANGSMÅDE

Riv brødet i mundrette stykker – direkte i en salatskål. Anbring alle de øvrige ingredienser ovenpå, krydr med salt og peber og dryp derefter olivenolie og rødvinseddike over salaten, der blandes. Brødet må ikke gå i stykker, men skal fedtes godt ind. Servér salaten med det samme. Grill plankesteaken 8-10 minutter på hver side. Lad den hvile 10 minutter inden udskæring. Skæres på skrå i skiver.