

Ugepakken

UGE 45

INDHOLD

600 g oksekød

600 g skinkekød

1 stk. landkylling

6 stk. fadkoteletter

600 g skært oksekød i skiver

OPSKRIFTER

UGE 45

SPAGHETTI MED KØDSOVS



INGREDIENSER

600 g oksekød
200 g løg
2 fed hvidløg
1 tsk. oregano, tørret
Salt og peber
1 dåse hakkede tomater
En lille dåse tomatpuré
20 g margarine
400 g spaghetti



FREM GANGSMÅDE

Kødsauce: Hak løg og hvidløg, kom olie i en gryde, kom løgene i og steg dem til de bliver "gennemsigtige". Kom dernæst hvidløgene i, svits kort af. Kom derefter kødet i og lad det brune. Tilsæt de hakkede tomater sammen med oregano, salt og peber. Lad koge 1-2 minutter. Tilsæt tomatpuréen. Lad det småkoge i 30 minutter. Kog spaghetten efter anvisningen på pakken. Hæld vandet fra spaghetten og servér.

OPSKRIFTER

UGE 45

FARSBRØD MED GORGONZOLA



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1 æg
¼ liter piskefløde
2 finthakkede løg
250 g friske finthakkede champignoner
70 g koncentreret tomatpuré
1 tsk. hvidløgssalt
Groft kværnet peber
15 g smør
150 g gorgonzola
150 g mozzarella



FREM GANGSMÅDE

Farsen røres med mel, æg og rør, og til sidst røres halvdelen af fløden i. Tomatpuré, hvidløgssalt/hvidløg, salt og peber røres i og til slut løg og champignoner. Læg halvdelen af farsen i et smurt ildfast fad, fordel gorgonzolaen på og kom resten af farsen over. Smør fordeles over farsen og mozzarellaen drysses ud over. Resten af piskefløden hældes over. Bages i ovnen ved 200° C i ca. 60-75 minutter. Farsbrødet serveres i skiver med ris eller pasta til.

OPSKRIFTER

UGE 45

GAMMELDAGS GRYDEKYLLING



INGREDIENSER

1 stk. landkylling
1 bundt persille
25 g margarine
Salt

Sauce:

25 g margarine
2 spsk. hvedemel
1 tsk. sukker
Kulør



FREM GANGSMÅDE

Kyllingen renses og drysses med salt indvendig. Persillen puttes ind i kyllingen. Gnid kyllingen med salt og brun den på alle sider i en stor gryde. Vend brystsidens nedad og hæld vand ved, til det når halvt op ad kyllingen. Lad nu kyllingen simre i ca. 1-2 timer. Sørg for, at der er væde ved hele tiden under stegningen. Når kyllingen er færdig tages den op af skyen og får lov at trække. Skyen sigtes og der laves sauce af den. Smelt lidt margarine i en gryde, tilsæt noget mel og kom så skyen i lidt efter lidt til saucen har den retter konsistens. Tilsæt 1 tsk. sukker og kulør. Smag til og eventuelt tilsæt lidt mere salt. Serveres med kogte kartofler og agurkesalat.

OPSKRIFTER

UGE 45

EKSOTISKE SVINEKOTELETTER I FAD



INGREDIENSER

6 fadkoteletter
Salt og peber
2 tsk. karry
2 spsk. olivenolie
2 porre
2 æbler
3 skiver ananas
1 bouillonterning
4 dl vand
2 dl piskefløde
50 g mandelflager eller hakkede
mandler
50 g kokosmel



FREM GANGSMÅDE

Svinekoteletter krydres, brunes i olie og lægges i et ildfast fad. Porrerne skæres i skiver, æble i både og ananas i tern. Vend det hurtigt på panden, og kom det over koteletterne. Kog panden af med vand og bouillon samt fløde. Fordel saucen over koteletterne, og sæt fadet i ovnen ved 180° C i ca. 20 minutter. Kokosmel og mandelflager ristes på en tør pande og drysses over koteletterne inden servering.

OPSKRIFTER

UGE 45

BANKEKØD



INGREDIENSER

600 g skært oksekød i skiver
2 spsk. hvedemel
Salt
2 store løg
1-1½ spsk. olie
4-5 laurbærblade
5-10 hele peberkorn
4 dl vand eller oksebouillon



FREM GANGSMÅDE

Bland mel med salt og peber. Vend kødskiverne i melet. Brun nogle kødskiver ad gangen i varmt fedtstof. Tag dem op af gryden. Brun resten af kødet. Tag det op. Pil løgene og hak dem. Brun løgene til de er gyldne. Læg kød og laurbærblade i gryden. Hæld kogende vand ved og lad retten småkoge under låg, til kødet er mørt 1-1½ time. Tilsæt evt. mere væske. Tag kødet op og hold det varmt. Sigt saucen og hæld den tilbage i gryden, kan evt. jævnes. Farv med kulør og smag til med salt og peber.
Serveres med kartoffelmos.