

Ugepakken

UGE 22

INDHOLD

1 kg farsbrød

4 stk. fyldte koteletter

600 g hakket skinkekød

1,2 kg grydesteg af ungvæg

750 g skinkegyros

OPSKRIFTER

UGE 22

ITALIENSK FARSBRØD



INGREDIENSER

1 farsbrød
1 ds. flåede cherrytomater
1 dl fløde
2 tomater
1 mozzarellakugle
1 tsk. oregano
Salt og friskkværnet peber
Chilipulver

Tilbehør:

Råstegte kartofler
Stegte champignon



FREM GANGSMÅDE

Læg farsbrødet i et passende ovnfast fad. Rør lidt salt, peber og chilipulver i fløden og bland med de flåede cherrytomater. Hæld ved farsbrødet. Skær de friske tomater og mozzarellaosten i skiver og fordel dem på toppen af farsbrødet. Drys med oregano. Bag farsbrødet i ovnen ved 200°C i ca. 35 minutter eller til det er gennemstegt.

OPSKRIFTER

UGE 22

FYLDTE KOTELETTER MED ASPARGESSALAT



INGREDIENSER

4 fyldte koteletter
250 g hvide asparges
250 g grønne asparges
1 skalotteløg
100 g friske ærter
100 g radiser
Sukker
4 spsk. olivenolie
2 spsk. citronsaft
1 fed hvidløg
Frisk persille

Tilbehør
Kogte, nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær radiser i tynde skiver. De tykkeste asparges deles på langs (så de har samme længde som de hele). Skær skalotteløget i skiver. Bring en gryde vand med en teske sukker i kog. Læg asparges og løg i vandet og sluk straks for varmen. Lad grøntsagerne være i vandet ca. 1 minut. Overhæld med koldt vand og dræn. Anret dernæst på et fad og drys ærter samt radiser henover. Rør en dressing af olivenolie, citronsaft, knust hvidløg og friskhakket persille. Smag til med salt, peber og et nip sukker. Dryp dressingen over salaten lige inden servering.

Brun koteletterne på panden og steg dem 6-7 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

UGE 22

GRILLSPYD MED SPIDSKÅL



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød

1 tsk. salt

1½ tsk. spidskommen

1 tsk. chilipulver

2 æg

1 stk. revet ingefær

3 fed hvidløg

3 spsk. rasp

Grillspyd

Olie

1 spidskål

Revet parmesan

Tilbehør

Pommes frites



FREM GANGSMÅDE

Rør det hakkede kød godt sammen med salt.

Hak hvidløg fint og bland det i kødet sammen med spidskommen, chilipulver, ingefær, æg og rasp. Rør til en forholdsvis fast fars.

Form dernæst til aflange frikadeller. Pensl med olie. Grill dem på alle sider og sæt dem på grillspyd efter endt stegetid.

Skær spidskål i kvarte og pensl med olie. Grill over direkte grill til der er grillstriber på begge skæreflader. Træk dem over på indirekte varme og lad dem blive møre med bid. Drys med revet parmesan.

OPSKRIFTER

UGE 22

BRAISERET UNGKVÆG



INGREDIENSER

1 ungvægsteg
2 løg
2 gulerødder,
1 øl
1 liter vand
50 g smør til saucen
Olie til stegning
2 rødløg
1 dl sukker
1 dl eddike
1 tsk. salt
Peber

Tilbehør
Råstegte grøntsager



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær løg og gulerødder i grove stykker. Rødløg skæres i tynde skiver. Brun stegen af i en gryde i lidt olie til den tager farve. Tilsæt løg, gulerødder samt øl og vand. Lad stegen simre i 1,5 time. Sigt skyen og kog den yderligere ind til ca. 3 dl. Skær det kolde smør i små tern. Rør det lidt efter lidt i saucen under omrøring. Saucen må ikke koge efter smørret er rørt i.

Rødløg, sukker, eddike og salt koges op og koges dernæst ind til ved svag varme.

OPSKRIFTER

UGE 22

GYROS MED FLADBRØD OG TZATZIKI



INGREDIENSER

750 g skinkegyros
5 dl græsk yoghurt 10%
2 agurker
3 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
Salt og peber
4 tomater
8 fladbrød
2 rødløg



FREM GANGSMÅDE

Riv agurkerne groft og dryp dem af gennem en sigte – al væde trykkes eller vrides godt fra. Presset hvidløg, olivenolie og græsk yoghurt røres sammen og smages til med salt og peber. Rør agurken i til sidst.
Steg gyros på en varm pande og varm fladbrødene. Server sammen med tzatziki samt tomater og løg i tynde skiver.