

OPSKRIFTER

Uge 02

MARINERET KYLLINGEBRYST MED PASTA
OG GORGONZOLA SOVS*Ingredienser*

4 marinerede kyllingebryster

2 pakker frisk pasta

½ l madlavningsfløde

1 stykke Gorgonzola ost

Fedtstof

Lidt jævning

Ruccula salat

Flutes

*Fremgangsmåde*

Steg kyllingebrysterne i 20 minutter i ovnen ved 180° C. Hæld fløden i en gryde, tilsæt osten og lad det varme op under omrøring, lad den koge ind til den tykner let.

Server kødet skåret i skrå skiver på en lille smule ruccula salat, læg pasta på tallerken og hæld lidt sovs over.

Serveres med flutes.

OPSKRIFTER

Uge 02

KREBINETTER MED KRYDDERRASP
SAMT KARRYSAUCE*Ingredienser*

4 krebinetter
2 tsk. karry
1 spsk. mel
50 g margarine
1 løg i tern
2 dl mælk
Salt og peber
1 ds. ananas

*Fremgangsmåde***Karrysauce**

Smelt margarinen, svits karry og løg heri.
Bland mel i, mælk og vand fra ananas hældes
i. Det hele røres godt, og koges 4- 5 min.
Smages til med salt og peber.

Krebinetterne brunes på panden ca. 6 – 8
min. på hver side.

Ananasringe ristes på panden og lægges over
krebinetterne.

Server med ris, koges efter anvisning på
pakken.

OPSKRIFTER

Uge 02

WOK STEGTE SKINKESTRIMLER MARINERET
MED INGEFÆR OG CITRON*Ingredienser***Marinade**

½ dl friskpresset citronsaft

1 stort knust fed hvidløg

¼ tsk. stødt ingefær

1½ tsk. sukker

1½ tsk. groft salt

Friskkværnet peber

600 g skinkestrimler

3 spsk. fedtstof

5 gulerødder i stave (ca. 200 g)

2 porrer i 1 cm skrå ringe (ca. 200 g) kan erstattes med sommerløg

Nudler

400 g tørrede ægnudler

2 liter vand

2 tsk. groft salt

1 liter kinakål i strimler (ca. 225 g)

Pynt

Fintstrimlet porretop

*Fremgangsmåde***Marinade**

Bland citronsaft, hvidløg og krydderier i en plastikpose, egnet til madlavning.

Kom wokstrimlerne i posen og luk den. Vend godt rundt og lad kødet marinere i køleskabet i min. 10 min.

Lad fedtstoffet blive varm i en wok eller stegegryde ved kraftig varme, men uden at brune.

Svits gulerødderne i ca. 1 min. Tilsæt porrer og wokstrimler med marinade og svits videre i ca. 4 min.

Nudler

Kom imens nudlerne i en stor gryde med kogende vand tilsat salt. Efter ca. 1 min., under omrøring, er nudlerne "løst op" og møre uden at være bløde. Lad dem dryppe af i en sigte. Vend de nykogte nudler og kinakålen sammen med de svitsede grønsager og kød i den varme wok. Smag til. Pynt med porretop og server straks.

OPSKRIFTER

Uge 02

KALVEGRYDE MED GRØNTSAGER

*Ingredienser*

750 g kalvegryde

1 kg melede kartofler i grove
stykker

Varmt kartoffelvand

25 g smør

Groft salt

Friskkværnet peber

150 g revet ost

*Fremgangsmåde*

Kødet brunes i en gryde hvorefter der hældes
ca. 3 dl fløde over. Det hele småsimre ca. 30
min. Hvorefter det evt. kan jævnes

Kartoffelmos

Kog kartoflerne i ca. 20 min. mos kartoflerne,
vend smør, kartoffelvand, 100 g revet ost,
salt og peber i. Fordel mosen i en ovnfast skål,
drys resten af osten over, bag den i ovnen ved
225° C i ca 25 min.

OPSKRIFTER

Uge 02

BOLLER I SELLERI

*Ingredienser*

600 g hakket kalv og skinekød

1-1½ tsk. salt

½ tsk. peber

1 æg

1 løg, ca. 50 g

½-1 dl hvedemel

1-1½ dl mælk, fx minimælk

½-1 selleri, ca. 500 g

30 g smør eller margarine

4 spsk. mel

1 dl letmælk eller fløde 9%

Persille

*Fremgangsmåde*

Rør kødet med salt. Tilsæt peber, æg og revet løg. Tilsæt melet. Rør herefter mælken i.

Form farsen til kødboller med en dessertske og kog dem ved svag varme 7-8 minutter i ½ l kogende letsaltet vand under låg. Tag bollerne op med hulske og lad dem dryppe af. Gem kogevandet.

Skær sellerien i tern på ca. 1x1x1 cm. Kog dem møre i kogevandet fra kødbollerne i 8-10 minutter.

Smelt smørret i en gryde. Rør melet i og kom 5 dl kogevand i under piskning. Pisk mælk eller fløde i og lad saucen koge nogle minutter. Smag til med salt og peber. Kom kødboller og selleri i saucen og varm dem igennem.

Drys hakket persille over eller server det til.

Server med kogte kartofler.