

OPSKRIFTER

Uge 04

FORLOREN HARE MED VILD TSAUCE

*Ingredienser*

1 stk. forloren hare

500 g champignon eller
blandede svampe

50 g smør

1 fed hvidløg

3 dl. fløde

2 tsk. maizenamel

2 spsk. ribsgele

100 g skimmelost (f.eks. Dana blue)

2½ dl fløde

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Den forlorne hare sættes i ovnen ved 175° C i ca. 45 min. Hæld fløden og 2 dl. Vand ud over haren.

Skær rodskiven af svampene, skyl dem kort og tryk dem tørre. Skær dem i skiver og svits dem i smør i en gryde.

Hak hvidløgsfedet fint og lad det svitse med et øjeblik. Tilsæt skyen med fløden og lad det koge op, jævnt med maizena. Opløs ribsgele og skimmelost i saucen, smag til med salt og peber.

Server med hvide kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 04

ITALIENSKE FRIKADELLER

*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød

4 skiver toastbrød, fint

1 dl grøntsags bouillon

2 æg

3 spsk. parmesanost. Revet

2 tsk. rosmarin, tørret

4 spsk. persille, frisk

2 fed hvidløg

Salt

Peber

Olivenolie

1 kg Tomater

400 g Løg

300 g bladselleri

4 dl grøntsagsbouillon

Salt

Peber

3 fed hvidløg

Basilikum

500 g båndpasta, frisk

*Fremgangsmåde*

Udblød det afskorpede toastbrød i bouillon. Rør det derefter i det hakkede kød sammen med salt og peber. Tilsæt æg og ost. Ælt knust rosmarin, finthakket persille og finthakket hvidløgsfed i.

Steg frikadellerne i olie på en pande, og sørg for, at de hele tiden vendes, så de bliver jævnt stegte. De skal stege 12-15 min. i alt. Tag dem af panden og hold dem varme.

Kom hakkede tomater, hakkede løg og fintsnittede blegselleri i en gryde med bouillon. Krydr med salt, peber og finthakket hvidløgsfed. Lad det koge ved jævn varme i en halv time. Smag til med salt og peber og bland fint basilikum i.

Hæld tomatsovsen over frikadellerne og servér med pasta.

OPSKRIFTER

— Uge 04 —

KARBONADER MED NØDDEKANT

*Ingredienser*

4 panerede karbonader

500 g frisk pasta

1 bd. frisk persille

1 bdt. basilikum

Fedstof til stegning (margarine/
olie)

Olivenolie

*Fremgangsmåde*

Karbonaderne steges i panden i rigeligt fedtstof. Ca. 7-9 min. På hver side.

Pasta koges efter anvisningen på pakken.

Hvor efter det vendes med frisk hakket persille, basilikum og olivenolie.

OPSKRIFTER

Uge 04

BANKEKØD MED KARTOFFELMOS

*Ingredienser*

600 g bankekød

12 let knuste enebær

75 g smør

2 laurbærblade

Salt, peber

2-3 spsk. hvedemel

1 liter oksebouillon

Kulør (kan udelades)

1 kg melede kartofler i grove stykker

Varmt kartoffelvand

25 g smør

Groft salt

Friskkværnet peber

150 g revet ost

*Fremgangsmåde*

Bank kødkiverne godt og krydr med salt, peber og enebær. Brun dem godt i smørret nogle stykker ad gangen. Læg alle de brunede kødstykker i gryden med et drys hvedemel imellem "lagene", stik laurbærbladene i, hæld bouillon på og bring gryden i kog. Vend rundt ind imellem, så kødstykkerne ikke klistrer sammen. Læg låg på og lad småsimre i ca. 45-60 minutter.

Tag kødet op og si saucen. Smag til og tilsæt evt. kulør.

Vend kød og sauce sammen igen.

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 04

LØGSTEAK MED
OVNSTEGTE RODFRUGTER*Ingredienser*

4 stk. løgsteaks (nakkekoteletter)

½ l bouillon

1 dl fløde

4 store gulerødder i stave

2 persillerødder i stave

1/2 selleri i stave

3/4 kg kartofler i både

3 spsk. olivenolie

2 fed hakket hvidløg

Timian og hakket persille

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200° C. Bland de rå grøntsager med olie, hvidløg, og krydderurter.

Bag grøntsager til de er møre og har taget farve, ca. 1 time.

Løgsteaks steges på panden i 8 -10 min. panden koges af med ½ l bouillon og 1 dl fløde.

Serveres med ovnstegte rodfrugter og evt. groft brød.