

OPSKRIFTER

— Uge 05 —

OKSEKØDSTÆRTE MED TOMATSALAT

*Ingredienser*

Oksekødstærte

Tomatsalat

8 tomater skåret i skiver

1 hakket rødløg

50 g groft revet parmesan

50 g gode oliven

Olie

Balsamico

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Tærten kommes i ovnen ved 175° C i ca. 40 min. til den er gylden.

Læg tomaterne op i fad og drys hakket løg og parmesan ud over. Pynt med oliven. Dryp med olie og balsamico samt salt og frisk kværnet peber.

OPSKRIFTER

Uge 05

SKINKESCHNITZLER MED
BRASEDE KARTOFLER*Ingredienser*

4 stk. skinkeschnitzler

1 æg

2 dl rasp

1 citron i skiver

Revet peberrod

Kapers

Benfri sild

Fedtstof til stegning

Brasede kartofler, ca. 1 kg faste
kartofler

Kogte ærter

Smørsovs fra panden

*Fremgangsmåde*

Kog kartoflerne.

Skinkeschnitzler bankes med en kødhammer. Pisk ægget med en gaffel i en tallerken, og vend schnitzlerne i. Bland rasp med salt og peber og vend schnitzlerne heri. Steg dem på en pande i brunet fedtstof, ca. 4 minutter på hver side eller til de er brune og sprøde.

Når schnitzlerne er taget af panden, vendes de kogte kartofler i fedtstoffet til de er varme.

Imens anrettes schnitzlerne på et fad med en skive citron på hver, som hver er pyntet med en benfri sild, kapers og peberrod.

OPSKRIFTER

— Uge 05 —

EKSOTISKE SVINEKOTELETTER I FAD

*Ingredienser*

6 svinekoteletter

Salt og peber

2 tsk. karry

2 spsk. olivenolie

2 porrer

2 æbler

3 skiver ananas

1 bouillonterning,

4 dl Vand

2 dl piskefløde

50 g mandelflager eller hakkede
mandler

50 g kokosmel

*Fremgangsmåde*

Svinekoteletter krydres, brunes i olie og lægges i et ildfast fad. Porrerne skæres i skiver, æble i både, ananas i tern.

Vend det hurtigt på panden, og kom det over koteletterne. Kog panden af med vand, 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.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 05 —

KALVEGRYDE MED GRØNTSAGER



Ingredienser

750 g kyllingepande

Paprika

2 dl fløde

Ris



Fremgangsmåde

Kødet brunes i paprika i en gryde. Tilsæt fløden og lad det småkoge ca. 15 min.

Serveres med ris, der er kogt efter anvisningen på posen.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 05

SPAGHETTI MED ITALIENSK KØDSAUCE



Ingredienser

600 g hakket oksekød

1 stort bundt persille

2 løg

2 gulerødder

2 stilke bladselleri eller et stykke
Knoldselleri

3-4 fed hvidløg

2 spsk. olivenolie

3 dl vin (rød eller hvid)

1 ds. hakkede flåede tomater

1 lille dåse tomatpuré

Salt og peber

1 tsk. sukker

2 tsk. vineddike

3 dl vand

Krydderurter, friske eller tørrede.
Lidt af hver af: oregano, rosmarin,
timian

600-700 g tørret spaghetti

Ca. 50 g frisk parmesanost



Fremgangsmåde

Skyl og tør persillen. Gør grøntsager og hvidløg i stand. Skær alt i mindre stykker og kom dem i foodprocessoren sammen med 2/3 af persillen. Kør det til det er helt findelt.

Brun kødet i olie i en stegegyrde. Rør i det mens det bruner, og giv det god tid. Kom grøntsagsblandingen i og lad den brune med. Hæld vinen ved og lad det småkoge, til den er næsten helt fordampet. Tilsæt tomater, tomatpuré, salt, peber, sukker, vineddike samt vand og krydderurter.

Læg låg på gryden og lad kødsaucen simre i mindst 40 minutter. Rør i den indimellem og tilsæt evt. lidt vand hvis den er ved at blive for tør. Juster smagen og hak den sidste 1/3 af persillen.

Kog spaghettien som anvist på pakken og server den med kødsaucen til. Riv frisk parmesan over og drys persille på toppen.