

OPSKRIFTER

Uge 07

MARINERET KYLLINGEBRYST
MED STEGTE RIS*Ingredienser*

4 stk. marineret kyllingebryst

2 dl kogte ris

1 peberfrugt

1 porre

Olie

Paprika

*Fremgangsmåde*

Kyllingebrysterne steges på panden i ca. 12 min.

Porre i skiver og peberfrugt i tern, brunes i lidt olie sammen med paprika. Derefter tilsættes, de kogte ris.

De stegte kyllingebryster lægges oven på de stegte ris og grønsager.

OPSKRIFTER

Uge 07

FEDTFATTIG FARSBRØD

*Ingredienser*

600 g hakket kalv og skinkekød

1½ tsk. salt

1 tsk. peber

1 tsk. salvie frisk

1 dl rasp

50 g tomatpure, koncentreret

50 g knoldselleri, skrællede vægt

150 g løg, pillet vægt

½ dl skummetmælk

2 fed hvidløg

10 skiver bacon

*Fremgangsmåde*

Løg og selleri rives groft.

Kød, rasp, mælk, salvie, selleri, løg, hvidløg, tomatpure, salt og peber blandes godt til en fars. Farsen formes til et brød som lægges i et ildfast fad. Dæk med baconskiver.

Steges i ca. 20 minutter ved 175° C.

Kan serveres med alle typer af grønne salater.

OPSKRIFTER

Uge 07

ITALIENSK FARSBRØD MED RISSALAT

*Ingredienser*

1 stk. italiensk farsbrød

250 g vilde ris

Saft af ½-1 citron

¾ dl olivenolie

1-2 fed presset hvidløg

Salt og peber

2-3 bundter forårsløg

4-6 gulerødder

6 store modne tomater

2 grønne og 2 røde peberfrugter

3 dl tørret tranebær

Sorte oliven uden sten

Valnødder

*Fremgangsmåde*

Farsbrødet sættes i ovnen ved 175° C i ca. 40-45 min.

Skyl risene godt og kog dem i rigeligt vand med lidt salt, ca. 25-30 min. hæld overskydende vand fra, rens og snit forårsløgene fint.

Pisk citronsaft, olie, hvidløg, salt og peber sammen og vend de varme ris i. Lad det blive koldt. Gulerødder skæres i tynde skiver, tomater og peberfrugter skæres i tern og oliven i skiver. Bland det hele i et fad/skål. Drys grofthakkede valnødder over.

OPSKRIFTER

— Uge 07 —

PANDERET MED GRÆSK PASTASALAT

*Ingredienser*

750 g panderet

400 g fetaost

Salt og peber

400 g pastaskruer

1 peberfrugt

1 rødløg

*Fremgangsmåde*

Panderetten sautes på varm pande i ca. 10-15 min. Pastaskruer koges efter anvisning og vendes med peberfrugter og rødløg i strimler. Feta ost, salt og peber vendes i som det sidste lige inden servering.

OPSKRIFTER

Uge 07

RIBBENSSTEG MED BAGTE
RØDBEDER OG APPELSIN*Ingredienser*

1 stk. ribbenssteg

50 g groft salt
Laurbærblade
3/4 l vand
1 kg rødbeder
1 appelsin
1 æble
1 spsk. honning
50 g høllet peberrod
Lidt olie

*Fremgangsmåde*

Gnid stegen godt med groft salt og stik et par laurbærblade ned mellem sværene.

Læg stegen i bunden af en bradepanden, og steg den i oven ved 170° C i ca. 1,5 time.

Skræl rødbederne og skær i mundrette stykker. Vend rødbederne med olie, appelsin saft, honning samt salt og peber. Bages i ovnen ved 170° C i ca. 35-40 min. Inden serveres vendes æble i tynde skiver med høllet peberrod sammen med rødbederne. Kan evt. serveres med groft brød.