

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 50

DANSK HAKKEBØF MED BLØDE LØG



Ingredienser

600 g hakket oksekød
4 løg skåret i tynde skiver
75 g smør/margarine
4 spsk mel
6 dl bouillon eller kartoffelvand
Kulør
Kogte kartofler og surt som asier, rødbeder,
agurkesalat



Fremgangsmåde

Form 4 hakkebøffer og tryk den i toppen og bunden med en kniv eller palet, så de bliver faste og ikke går i stykker under stegningen.

Tilsæt halvdelen af fedtstoffet og brun bøfferne af ved god varme, så bøfferne ikke ligger og koger, men steger på panden. Afhængig af tykkelsen steges de ca. 3-4 minutter på hver side. Når der trykkes let på bøffen og saften er rød, er bøfferne ligeså indvendig. Ønskes en gennemstegt bøf steges yderligere et par minutter.

Tilsæt løgene på panden og lad dem snurre i det resterende fedtstof. Når de tager lettere farve, tages ca. halvdelen op. Hæld melet på løgene og lad det bage af og opsuge fedtstof og væde fra løgene.

Derefter tilsættes bouillon eller kartoffelvand og panden koges af. Kan tilsættes kulør. Smages til med salt og peber. Læg bøfferne i et fad og hæld saucen over. Læg de stegte løg på hver bøf. Server med kogte kartofler og surt.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 50

FARSEREDE PORRER



Ingredienser

600 g hakket skinkekød
3 stk. porrer
1 æg
1 spsk. mel
1 dl. havregryn
ca. 1 dl. vand
1 tsk. salt
1/4 tsk. peber
50 g rasp
Lidt olie



Fremgangsmåde

Porrerne renses og skæres i stave på ca. 7 cm længde, og koges i 15 minutter til de er møre. Kødet røres til fars med æg, mel, havregryn, vand, salt og peber. Et stykke bagepapir lægges på bordpladen, og der drysses med rasp ovenpå.

Herpå lægges en stor spiseske fars, der trykkes til en flad firkant på ca. 8x8 cm. Herefter lægges der et stykke kogt porre ovenpå. Bagepapiret bruges til at forme farsen omkring porren, så der fremkommer en tyk pølse af fars med rasp omkring.

De farserede porrer steges i olie på panden til de er gyldne og gennemstegte.

Server med enten rugbrød eller kartofler og brun sovs.

OPSKRIFTER

— Uge 50 —

PANDERET MED
MANGO GULERODSSALAT*Ingredienser*

750 g panderet

4 dl brune ris

½ dl fløde

Mango-gulerodssalat

1 lille romainesalat

5 gulerødder

1 mangofrugt

Saften af 2 appelsiner

*Fremgangsmåde*

Snit salaten. Skær gulerødderne i fine stænger. Skræl mangoen og skær den i både. Bland salat, gulerødder og mango og dryp appelsinsaften over.

Pynt evt. med persille.

Sauter pande retten af i gryde, tilsæt fløden og kog op.

Kog risene og server med brød.

OPSKRIFTER

Uge 50

KYLLINGEBRYST MED
BEARNAISESAUCE OG SVAMPE*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryster
50 g spegeskinke i tynde skiver
25 g smør
200 g markchampignoner - uden stok - i
halve og kvarte
4 stilke bladselleri i skrå skiver
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
Færdiglavet bearnaisesauce

*Fremgangsmåde*

Fjern evt. fedtkanten fra spegeskinken.
Del den i 4 portioner og fold hver portion
om et stykke kyllingebryst. Luk evt. med
tandstikkere. Lad smørret blive gyldent i
en pande. Steg kødet ved jævn varme i ca.
12 min. - vend af og til. Tag kødet op og
lad det hvile tildækket.

Smelt smørret i panden ved kraftig varme,
men uden at det bruner. Svits svampe og
bladselleri i ca. 4 min. Vend eventuel sky
fra kødet i svampeblandingen. Tilsæt salt
og peber og smag til.

Server med bearnaisesauce og kogte
kartofler

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 50 —

MEDISTER MED STUVET HVIDKÅL



Ingredienser

700 g medister
1 kg hvidkål
5 dl letmælk
3 spsk. maizena majsstivelse
Muskat
Salt og peber



Fremgangsmåde

Snit kålen groft, og kog den i letsaltet vand 8-10 minutter.

Kog mælken op, og jævn med majsstivelse udrørt i lidt koldt vand. Kog sovsen godt igennem. Smag til med muskatnød, salt og peber. Vend kålen i. Lad det simre et par minutter under omrøring.

Medisteren steges på panden
Server med kogte hvide kartofler