

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 51

KRYDRET KØDSAUCE MED BÅNDPASTA



Ingredienser

600 g hakket oksekød
1 løg
2 stilke bladselleri
2 fed hvidløg
2 gulerødder
1 rensed rød chili
1 spsk. olivenolie
50 g bacon i små tern
1 ds. flåede hakkede tomater
2 dl bouillon
2 tsk. tørret oregano
salt, peber
Ca. 400 g båndpasta
Tilbehør
friskrevet parmesan og salat



Fremgangsmåde

Hak løg, bladselleri, hvidløg, gulerødder og chili fint. Pas på chilien, er den meget stærk, så spar på den. Svits grønsagerne i olie i en gryde. Tilsæt bacon og kød, og svits det med, til det har skiftet farve. tilsæt tomater, bouillon og oregano. Lad saucen simre ca. 20 min. Smag til med salt og peber.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen, og afdryp den i en sigte.

Vend pastaen i kødsaucen, og server straks med friskrevet parmesan og salat. Pynt evt. med citronskal.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 51

BOLLER I KARRY



Ingredienser

600 g hakket skinkekød
1½ tsk. salt
½ tsk. peber
1 æg
1 løg
½-1 dl hvedemel
1- 1½ dl mælk fx minimælk

Karrysauce

1 løg
30 g smør/margarine
1-2 tsk. karry
3 spsk. mel
4 dl bouillon
1 syrligt æble
1 dl fløde 9%
Sukker

Tilbehør

3 dl ris og mangochutney



Fremgangsmåde

Rør kødet med salt, tilsæt peber, æg, revet løg og mel, rør herefter mælken i. Stil farsen i køleskab til den skal bruges. Hak løget fint og svits det i smør sammen med karry i en sauterpande eller gryde. Rør melet i og hæld bouillon i under piskning. Skræl æblet, skær det i tern og kom dem i saucen, tilsæt fløden. Smag saucen til med salt, peber og et drys sukker. Form farsen til kødboller med en dessertske og kom dem i saucen. Kog dem ved svag varme under låg i ca. 12 minutter til de er gennemkogte. Kog risene efter anvisning på pakken.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 51 —

ITALIENSKE KARBONADER MED FLØDEKARTOFLER



Ingredienser

6 stk. italienske karbonader

Flødekartofler

800 g rå skrællede kartofler i skiver

1 hakket løg

½ l fløde

1 fed hakket hvidløg

50 g revet ost

Lidt rasp



Fremgangsmåde

Svits løg og hvidløg af i lidt fedtstof, tilsæt kartoflerne og hæld fløden på. Kog kartoflerne op i fløden og lad dem simre et kvarters tid, krydder med salt og peber. Hæld det op i ildfast fad og drys revet ost og rasp på toppen. Sæt fadet i ovnen og bag dem færdig i ca. 25 minutter eller til de er gyldne og helt møre.

OPSKRIFTER

Uge 51

MARINERET NAKKEFILET MED PASTASALAT
MED STEGTE PEBERFRUGTER*Ingredienser*

1 stk. nakkefilet
1 rød chili
100 g saltristede mandler med skal
1-2 spsk. pesto
1-2 rød og gul peberfrugt
Olivenolie
Skal og saft af citron
500 g pasta
2 skalotteløg
2 fed hvidløg

*Fremgangsmåde*

Nakkefileten steges i forvarmet ovn ved 175°C i ca. 60-70 min. til en kerntemperatur på 68° C.
Hæld lidt vand ved stegen.
Kog pastaen efter anvisning på pakken, hæld vandet fra, og afkøl pastaen.

Steg peberfrugterne hele i en gryde med lidt olie til de falder sammen. Lad dem køle lidt af og pil derefter skindet af dem, fjern kernehuset og skær dem i strimler eller tern.

Pres hvidløg, hak skalotteløg og chili fint, kom løg og chili i en gryde med olivenolie sautere det i 2-3 min., tilsæt revet citronskal, og tag gryden af blusset.

Rist mandlerne på en varm pande med et par dråber olie, til de er gyldne, drys med salt og lad dem afkøle.

Vend alle ingredienser sammen med pastaen, og smag til med pesto og citronsaft.

OPSKRIFTER

Uge 51

SKINKE SCHNITZLER MED
SPIDSKÅL OG ÆBLER*Ingredienser*

4 stk. skinkeschnitzel

Salt og peber

4 tsk olie

Salat

2 rødt æble

1 lille spidskål eller savoykål, ca. 200 g

2 forårsløg

Dressing:

2 dl yoghurt 10%

1 spsk frisk ingefær

½ tsk karry

4 spsk pistacienødder uden skal

Tilbehør

4 skiver ristet rugbrød, ca. 100 g

*Fremgangsmåde*

Skær æblet i tynde både, snit kålen og forårsløgene fint. Smag yoghurten til med finthakket ingefær, karry, salt og peber.

Vend salaten med dressingen og drys med hakkede pistacienødder.

Varm olien på en pande ved god varme.

Brun kødet ca. 2 minutter på hver side.

Skru ned til middel varme og steg schnitzlerne færdige ca. 2 minutter på hver side. Tag kødet af panden.