

Ugepakken

UGE 15

INDHOLD

4 stk. karbonader (med krydderrasp)

750 g panderet

600 g hakket skinkekød

4 stk. kyllingebryst (marinerede)

1 pk. pandepølser

OPSKRIFTER

UGE 15

KARBONADER MED BULGUR OG KRYDDERURTEPESTO



INGREDIENSER

4 stk. karbonader med
krydderrasp
2 dl bulgur

Krydderurtepesto

2 dl krydderurter fx basilikum,
persille, kørvel, purløg
1 fed hvidløg
25 g parmesanost
50 g mandler
1 dl olivenolie
Saft af ½ citron
Salt og peber
1 agurk
100 g babyspinat
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kog bulgur som angivet på emballagen og afkøl. Hak krydderurterne og kom dem i en blender sammen med presset hvidløg, revet parmesanost, mandler og olivenolie. Blend til en pesto. Smag til med citronsaft, salat og peber. Skær agurk i små tern. Skyl og slyng spinaten. Vend bulgur med krydderurtepesto, agurk og spinat. Steg karbonaderne i 4-5 minutter på hver side inden servering.

OPSKRIFTER

UGE 15

PANDERET OG ASPARGES MED GEDEOST



INGREDIENSER

750 g panderet
3 dl ris
2 dl fløde
2 bundter asparges grønne
2 spsk. mørk balsamico
1 dl valnødde- eller
hasselnøddeolie
2 bundter rucolasalat
150 g fast gedeost i små stykker
2 dl olivenolie
Salt og friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Vend asparges i lidt olivenolie i et ildfast fad og krydr med salt og peber. Lav en marinade af balsamico, nøddeolie, salt og peber. Tilsæt nøddeolien lidt efter lidt og under grundig piskning. Pisk, til det er en jævn masse. Tænd for ovns grill og sæt aspargesene under grillen i 4-5 minutter. Vend rucolasalaten og gedeosten med marinaden og servér salaten til de grillede asparges. Brun panderetten af i en gryde og tilsæt fløden. Lad koge ind i 8-10 minutter. Servér med ris og de grillede asparges ved siden af.

OPSKRIFTER

UGE 15

FRIKADELLER MED GULERØDDER OG BLOMKÅL MED FETACREME



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1 løg
1 fed hvidløg
1 æg
1 dl dansk vand
3 spsk. hvedemel
Salt og peber
150 g groftrevne gulerødder
Smør og olivenolie til stegning
1 blomkål 100 g fetaost
1 dl yoghurt naturel
1 fed presset hvidløg
Salt og peber
1 bakke brøndkarse



FREM GANGSMÅDE

Skær blomkålen i skiver og damp dem under låg i 3-5 minutter til den er mør, men stadig har bid. Mos fetaosten med en gaffel og rør med yoghurt og presset hvidløg. Smag fetacremen til med salt og peber. Dryp fetacreme over blomkålen og top med karse. Pil og riv løget på den grove side af et rivejern. Rør kød med løg, presset hvidløg, æg, dansk vand og hvedemel. Krydr med salt og peber og vend gulerødder i farsen. Lad farsen hvile køligt i ca. 30 minutter. Form farsen til frikadeller og steg dem sprøde i smør og olie på en pande.

OPSKRIFTER

UGE 15

COUSCOUS MED KYLLING OG BASILIKUMCREME



INGREDIENSER

4 stk. marinerede kyllingebryst
2 dl couscous
1 squash
1 spsk. olivenolie
30 g pinjekerner
1 fed hvidløg
Salt
Peber

Basilikumcreme

2 dl yoghurt naturel
1 spsk. mayonnaise
1 potte frisk basilikum
1 fed hvidløg
1 salathoved

Serveres med f.eks.

4-8 pitabrød, fladbrød
eller tortillas



FREM GANGSMÅDE

Steg kyllingebryst på panden i ca. 3-4 minutter på hver side. Afkøl og pluk kødet i mindre stykker. Tilbered couscous som angivet på emballagen. Skær squash i små tern. Varm olien på en pande og rist squash med pinjekerner og presset hvidløg et par minutter. Krydr med salt og peber. Vend couscous med stegte squash og kylling. Skyld og pluk salaten. Kom basilikum i en blender sammen med de øvrige ingredienser til dressingen. Blend til en grøn creme. Dryp dressingen over salaten. Servér f.eks. som fyld i pitabrød, i lune fladbrød eller med lidt sprødstegte tortillas som tilbehør.

OPSKRIFTER

UGE 15

SPAGHETTI MED RISTEDE PØLSER



INGREDIENSER

6-8 stk. pølser
4 stk. hvidløgsfed
2 stk. løg eller zittauerløg
600 g makaroni, spaghetti, kogt
2 spsk. olivenolie
6 dl god tomatketchup



FREM GANGSMÅDE

Hak løg og hvidløg fint. Skær pølserne i skiver i en passende størrelse, ½-1cm tykke. Tag spaghetten og knæk den 2-3 gange, så stykkerne er 5-10 cm lange, kog den efter anvisningen på pakken. Når spaghetten er sat over, find en gryde eller pande frem og varm olien deri. Når olien begynder at ryge, tilsæt da løg og hvidløg. Efter 1-2 minutter tilsæt pølserne og lad dem stege til de begynder at få stegeskorpe. Pas på at løg og hvidløg ikke brænder på. Hæld vandet fra den færdigt kogte spaghetti og hæld den ned til løg, hvidløg og pølser, og bland det sammen. Tilsæt nu en god ketchup, rør rundt og lad det varme igennem.