

OPSKRIFTER

November

HAKKEBØFFER
MED KRYDDERKANT OG WHISKYSAUCE*Ingredienser*

4 stk. krydrede hakkebøffer
Sauce
2 spsk. paprika
1 spsk. smør
1 dl ketchup
1 dåse tomatpuré
2 spsk. whisky
½ liter fløde
Salt og peber
1 kg små kartofler med skræl
Olie
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Bøfferne steges på panden, ca. 7-8 minutter.

Kartoflerne vendes med olie, salt og peber, sættes i ovnen ved 175° C i ca. 40 minutter.

Svits paprikaen i smørret i en gryde, tilsæt whisky og tomatpure og lad blandingen simre for svag varme. Kom fløde ved, kog saucen op og smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

November

FARSET KYLLINGEBRYST
MED KRYDDERURTESAUCE OG TAGLIATELLE*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryst
1 æg
½ dl. piskefløde
¼ tsk. karry
¼ tsk. muskat
½ tsk. groft salt
150 g babyspinat

2 dl hønsebouillon
1 dl piskefløde
1 tsk. kørvel, frisk
1 tsk. dild, frisk
1 tsk. persille, frisk
25 g smør
Salt og peber

500 g tagliatelle frisk
100 g rucolasalat
2 bøftomater
3 spsk. olie

*Fremgangsmåde*

2 kyllingebryster deles i lange, tynde og flade skiver. Skiverne lægges så de lapper lidt over hinanden på et stykke mikrobølgeovnsfilm eller stanniol til de danner en firkant. De 2 resterende fileter skæres i mindre stykker og blendes til en fin fars sammen med æg, salt, muskatnød og karry. Fløde tilsættes til sidst.

Blanchér spinaten og tryk den fri for væde. Læg spinaten ud over firkanten af kyllingebrysterne, den fine fars smøres oven på spinaten. Firkanten rulles stramt sammen om fyldet og rouladen sættes i ovnen i ca. 35 minutter ved 180° C.

Kog de 2 dl hønsebouillon ned med 1 dl piskefløde tilsættes så saucen bliver jævn. Lige inden servering kommer de hakkede krydderurter i. Saucen tages af blusset og 25 g koldt smør piskes i. Smag til med salt og peber.

Pastaen koges efter anvisning. Skyl rucolaen og nip den i mindre stykker. Bøftomaterne udkernes og skæres i små stykker/stimler. Lige inden servering vendes tomater, rucola og pasta i 3 spsk. varm olie.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— November —

TOSKANSKE KOTELETTER



Ingredienser

4 koteletter
1/4 dl olivenolie
2 fed knust hvidløg
1 tsk. oregano
1/2 tsk. rosmarin
1 spsk. hvid balsamico
Salt, peber

Kål og rosiner:

1 dl rosiner
1 dl balsamico
50 g mandler
1 spidskål
2 håndfulde rucolasalat
50 g parmesan i flager
Olivenolie
Salt, peber

Tilbehør: Brød, f.eks. ciabatta



Fremgangsmåde

Læg koteletterne i en marinade af olivenolie, hvidløg, oregano, rosmarin, balsamico, salt og peber og lad dem trække mindst 30 min. i køleskabet.

Giv rosinerne et opkog i balsamico og lad dem trække, til de er kolde. Rist mandlerne på en tør pande og hak dem groft.

Grill nakkekoteletterne ca. 8 min. på hver side, ikke alt for tæt på gløderne.

Snit spidskålen groft og bland med rucola.

Drys mandler, rosiner og parmesan over sa-laten og dryp med lidt olivenolie. Krydr med salt og peber

OPSKRIFTER

November

WHISKYSTEG MED KARTOFFEL-
SPINAT CURRY OG AGURKERAITA*Ingredienser*

600 g whiskeysteg

Kartoffel-spinatcurry

1 løg

3 fed hvidløg

1 spsk. rapsolie

1 kg små skurede kartofler

2 dl vand

2 spsk. garam marsala

1 spsk. karry

500 g spinat

Salt

Agurkeraita

3 dl græsk yoghurt

1 stor håndfuld mynteblade

2 agurker

1 tsk. stødt spidskommen

Salt

Tilbehør

200 g lune naanbrød eller

fladbrød

mangochutney

*Fremgangsmåde*

Steg whiskeystegen i lukket grill eller ovn 20-25 minutter ved 170° C. Lad den hvile med stanniol over i 15 minutter inden udskæring.

Kartoffel-spinatcurry

Hak løget og hvidløg groft. Svits løg og hvidløg i olien ved middellav temperatur under omrøring i ca. 5 minutter. Halver kartoflerne og bland dem med løgene. Tilsæt garam marsala og karry, svits et øjeblik og tilsæt vand. Lad kartoflerne simre under låg i ca. 20 minutter til de er møre. Prik i dem med en spids kniv for at mærke.

Skyl spinaten grundigt og bland den med kartoflerne. Skru op for varmen og vend spinaten rundt i kartoflerne til den falder sammen. Smag til med salt.

Agurkeraita

Rør yoghurt med spidskommen og grofthakket mynte. Flæk agurkerne og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurkerne i ½ cm tykke skiver og vend dem i yoghurtblandingen. Smag til med salt.

Server med naanbrød eller fladbrød og mangochutney.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— November —

PARISER- BURGER



Ingredienser

600 g hakket oksekød
3 spsk. kapers
1 dl finthakkede syltede rødbeder
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 pasteuriseret æggeblomme
25 g smør
4 store burgerboller
1 dl grov sennepspickles
1 liter blandede babysalatblade
½ agurk i skrå skiver
3 skalotteløg i tynde skiver



Fremgangsmåde

Rør kødet med kapers, rødbeder, salt, peber og æggeblomme. Form farsen til 4 store, flade bøffer – på størrelse med en burgerbolle. Lad smørret blive gyldent i en stor pande. Steg bøfferne ved kraftig varme, ca. 3 minutter på hver side - hvis bøfferne ønskes gennemstegt, skal de steges et par minutter ekstra. Flæk burgerbollerne og rist dem på begge sider. Smør den del af bollerne der skal bruges som låg med pickles. Læg en bøf på hver af de sprøde bunde. Fordel salat, agurkeskiver og løgringe på bøfferne - og til sidst et låg.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— November —

FARSBRØD MED GORGONZOLA



Ingredienser

600 g hakket skinkekød
1 æg
¼ liter piskefløde
2 finthakkede løg
250 g friske finthakkede champignon
70 g koncentreret tomatpuré
1 tsk. hvidløgssalt
Groft kværnet peber
15 g smør
150 g gorgonzola
150 g mozzarella



Fremgangsmåde

Farsen røres med mel, æg og rør, og til sidst røres halvdelen af fløden i.
Tomatpuré, hvidløgssalt/hvidløg, salt, peber røres i og til slut løg og champignoner.
Læg halvdelen af farsen i et smurt ildfast fad, fordel gorgonzolaen på og kom resten af farsen over. Smør fordeles over farsen og mozzarellaen drysses ud over.
Resten af piskefløden hældes over.
Bages i ovnen ved 200° C i ca. 60-75 minutter.
Farsbrødet serveres i skiver med ris eller pasta til.

OPSKRIFTER

November

CHILI MARINERET KÆMPESTEAK MED KANTARELLER/
MAJSFRIKASSÉ OG BAGT KARTOFFEL*Ingredienser*

600 g chilimarineret kæmpesteak
Kantarel/majsfrikassé
500 g kantareller
1 ds majs
½ bundt persille
1 fed hvidløg
1 spsk. smør
Salt og peber
Salat
1 bakke hjertesalat
50 g friske hindbær
50 g cashewnødder
1 spsk. balsamicoeddike
Salt og peber
4 store bagekartofler
100 g krydderurtesmør

*Fremgangsmåde*

Bagekartoflerne lægges på en bagerist og stilles i ovnen ved 180° C i ca. 1 time. Du kan med fordel lige stikke en lille urtekniv i kartofflen, glider den nemt igennem, er kartoflerne færdige.

Start op i grillen, og når briketterne er rødglødende, fordeles de i bunden af grillen. Læg risten på og efter 10 minutter ligger du steaken på. Den skal have 8 minutter på hver side.

Kantarel/majsfrikassé

Kantarellerne renses grundigt for jord, evt. med en lille madpensel.

På en varm pande ristes kantarellerne i smør i et par minutter, og i sidste øjeblik tilsættes, majs-kornene og det hakkede persille og hvidløg.

Salat

Hjertesalaten skylles og brækkes i mundrette stykker.

Cashewnødderne ristes gyldne på en tør pande. Salat og nødder lægges på et fad, og der drysses med de friske hindbær. Balsamicoen hældes over, og der smages til med salt og peber.

OPSKRIFTER

November

MARINERET SVINEFILET
MED PERLEBYGSALAT*Ingredienser*

1 stk. marineret svinefilet
250 g perlebyg
150 g grønne bønner
150 g blomkål
200 g cherrytomater
Dressing
2 spsk. olivenolie
1 spsk. æbleeddike eller citronsaft
Salt og peber
50 g feta/salatost
2-3 spsk. sorte oliven

*Fremgangsmåde*

Kog perlebyggen efter anvisning på emballagen, og afkøl den. Nip bønnerne og kog dem 2 minutter i letsaltet vand. Afdryp og afkøl dem.

Skær blomkålen i små buketter. Halver tomaterne. Kom perlebyg, bønner, blomkål og tomater i en skål. Pisk dressingen sammen og dryp den over. Fordel fetaost og oliven over.

Svinefileten grilles i lukket grill eller ovn i ca. 40 minutter.

OPSKRIFTER

November

PORCHETTA

*Ingredienser*

1,2 kg porchetta
¼ spsk. groft salt
peber
1 løg
2-3 timiankviste
Parmesangratinerede
kartofler og jordskokker
½ kg små kartofler
½ kg jordskokker
½ spsk. olie
15 g parmesan
2 spsk rasp eller panko
1 rosmarinkvist
3-4 timiankviste
Sauce
2-3 dl sky
1 ½ spsk. hvedemel
2 spsk. balsamico
Saucekulør
Salat
½ - 1 spidskål, ca. 250 g
2 hjertesalat ca. 150 g

*Fremgangsmåde*

Drys sværen med salt. Vær omhyggelig med at få salt ned mellem alle sværene. Krydr kødet med salt og peber. Hæld 3 dl vand i en lille bradepande, læg løg i skiver i vandet. Læg en rist over. Læg kødet på risten. Læg timiankviste under kødet. Læg evt. sammenkrøllet stanniol under kødet, for at få sværen til at ligge så vandret som muligt. Stik et stegetermometer ind midt i kødet. Stil stegen midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200° C.

Skrub kartofler og jordskokker og skær dem i halve. Læg dem i et ovnfast fad. Dryp med olie og krydr med salt og peber. Stil dem i ovnen ved porchettaen ved 200° C i 15 minutter.

Bland friskrevet parmesan med rasp og krydderurter og drys det hen over kartofler og jordskokker. Sæt fadet tilbage i ovnen i endnu ca. 20 minutter til kartoflerne er møre, og det er sprødt og lysebrunt.

Steg stegen til centrumtemperaturen er 65° C. Hvis sværen er sprød: Fortsæt stegningen ved 200° C, indtil centrumtemperaturen er 73° C. Hvis sværen ikke er sprød: Skru ovnen op på 250° C. Hold øje med at sværen ikke bliver for mørk.

Tag stegen ud af ovnen og hæld skyen fra. Si skyen op i en gryde og skum fedtet fra. Der skal være 2- 3 dl sky - spæd med vand hvis der mangler væske. Ryst melet ud i ca. ½ dl vand og rør det i skyen. Tilsæt balsamico. Kog saucen igennem ca. 5 minutter under omrøring. Smag til med salt og peber,. Giv saucen lidt kulør.

Snit spidskålen meget tyndt og salaten fint og bland det.

OPSKRIFTER

November

SPYD OG BLOMKÅL
MED KAPERS VINAIGRETTE*Ingredienser*

4 stk. grillspyd
Dressing
1 bundt bredbladet persille
1 spsk. kapers
½ citron
2 spsk. honning
1 spsk. sennep
½ dl olivenolie
Salt og peber
1 blomkål

*Fremgangsmåde*

Hak persille sammen med kapers. Pisk honning, sen-nep og saften fra en ½ citron sammen. Tilsæt olien og smag til med salt og peber.

Del blomkålen i små mundrette stykker. Vend dres-singen i blomkålen, og pynt med et par persilleblade på toppen.

Spydende grilles i 8-10 minutter. Kan serveres med skiver af brød grillet og dryppet med olie.

OPSKRIFTER

November

KALKUNMEDALJON
MED KRYDDERURTE-KARTOFLER*Ingredienser*

4 stk. kalkunmedaljon

Marinade:

1/2 dl olie

1 dl salsa

1 spsk. citronsaft

2 spsk. sojasauce

1 tsk. paprika

6 fed hvidløg

2 friske chilipebre

2 spsk. brun farin

Kartofler:

500 g kogte kartofler

2 spsk. olivenolie

frisk persille

frisk oregano

frisk timian

salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kartoflerne kan koges med skræl dagen før.

Marinade:

Hvidløg presses, chilien finthakkes og blandes sammen med de øvrige ingredienser. Kødet lægges i marinaden i køleskabet mindst 3 timer eller gerne dagen før.

Steg kødet på en grill i 7-12 min. afhængig af tykkelsen.

Kartoflerne pilles og brases ved stærk varme i olien sammen med de hakkede krydderurter, indtil de får en gylden skorpe.

OPSKRIFTER

November

TIMIANFLÆSK
MED APPELSINSALAT*Ingredienser*

700 g stegeflæsk i skiver
3 tsk frisk timian
salt og peber
Appelsinsalat
4 appelsiner
¼ rødløg
2 julesalat eller hjertesalat
2 spsk. olivenolie
25 g hasselnødder i flager
Tilbehør
7 skiver rugbrød
350 g og sennep

*Fremgangsmåde*

Krydr flæsket med hakket timian, salt og peber. Varm panden ved god varme. Brun skiverne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og vend skiverne jævnligt, til de er gyldne og sprøde. Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut.

Skær enderne af appelsinerne. Skær skal og den hvide hinde af. Skær appelsinerne i skiver. Skær rødløget i tynde skiver. Snit salaten. Fordel appelsinskiver, løg og salat i et fad. Pisk olivenolie med salt og peber og dryp det over salaten.

Rist nødderne gyldne på en tør pande og drys dem over.

OPSKRIFTER

November

UNGHANEBRYST
MED SPELTSALAT*Ingredienser*

4 unghanebryster
Salt og peber
1 tsk. olie
Speltsalat
2 dl. parboiled spelt
4 dl bouillon
500 g broccoli
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
2 spsk. citronsaft
1 løg – gerne rødløg
1 dl rosiner
100 g tørrede abrikoser
35 g soltørrede tomater
Frisk eller tørret mynte

*Fremgangsmåde*

Tilbered spelt i bouillon efter anvisning på emballagen. Del broccolien i helt små buketter og læg dem i en skål. Hæld rigelig kogende vand over. Læg stanniol eller låg på, og lad det stå 5 minutter. Hæld vandet fra og lad broccolien dryppe af i en si.

Rør spelten løs med en gaffel. Tilsæt knust hvidløg, olie, citronsaft, fintsnittet løg, rosiner, fint strimlede abrikoser og tomater. Smag til med salt, peber og hakket mynte.

Vend broccolibuketter i salaten.

Varm olien på en pande ved god varme. Kom kødet på panden og brun det 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 6 minutter på hver side til kødet er gennemstegt. Vend jævnligt.

Skær evt. brystet i tykke skiver ved servering og drys med groft peber.

OPSKRIFTER

November

STEGTE PØLSER MED
KARTOFFELMOS OG RISTEDE CHAMPIGNONER*Ingredienser*

8 stk. pølser
1,5 kg kartofler uden skræl
100 g smør
250 g champignon i kvarte
1 ds. flåede tomater

*Fremgangsmåde*

Lav mosen og læg i et ildfast fad.
Skær pølserne i mundrette stykker og rist dem på panden sammen med champignonerne og hæld flåede tomater ved. Lad det simre i 4-5 minutter. Server med mosen, pølserne og de ristede svampe med flåede tomater.