

OPSKRIFTER

November

BØFFER MED GROV RÅKOST AF
ROSENKÅL OG RØDDER*Ingredienser*

4 stk. bøffer
2 gulerødder
1 lille persillerod, pastinak eller et stykke selleri
200 g rosenkål
100 g grønkål (kan udelades)
25 g græskarkerner
50 g rosiner

Dressing

3 spsk. rapsolie
1 spsk. vand
3 spsk. citron- eller appelsinsaft
1 tsk. honning
1 tsk. grov sennep
Salt og peber

Tilbehør

Groft brød

*Fremgangsmåde*

Riv gulerødder og andre rødder og snit rosenkål og grønkål fint. Bland sammen med græskarkerner og rosiner. Pisk ingredienserne til dressingen sammen og smag den til, før den vendes med salaten.

Steg bøfferne på varm pande 3 minutter på hver side. Husk at lade dem hvile 5 minutter inden udskæring.

Server bøfferne med råkostsalaten og groft brød.

OPSKRIFTER

November

FYLDT KALKUNBRYST
MED RØDKÅLSSALAT*Ingredienser*

1 stk. fyldt kalkunbryst

Rødkålssalat

½ hoved rødkål

3 spsk. akaciehonning

1 spsk. balsamicoeddike

2 appelsiner

2 æbler

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kalkunbrystet steges i en 180°C varm ovn i 40 minutter.

Rødkålssalat

Rødkålen snittes fint, og smages til med en dressing af honning og balsamico. Appelsinerne skrælles og der skæres appelsinbåde ud. Æblerne skæres i små tern og det hele vendes sammen.

Til retten kan der evt. serveres en krydderurte-dip og et rustikt landbrød.

OPSKRIFTER

November

KAMSTEG OG RØDKÅLSSALAT
MED SPELT OG ÆBLER*Ingredienser*

1,2 kg kamsteg

2 dl perlespelt
2 æbler, f.eks. Ingrid Marie eller Cox
Orange
½ liter fintsnittet rødkål
1 fintsnittet rødløg
1 dl grofthakkede, tørrede, frugter f.eks.
abrikoser, rosiner og tranebær samt
lidt syltet ingefær

Dressing

2 spsk. olie
4 spsk. æbleeddike
2 tsk. akaciehonning
1 tsk. spidskommen
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kog perlespelten efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den. Udkern og snit æblerne i både. Rødkål og rødløg fintsnittes. Bland perlespelt, æbler, rødkål samt rødløg med de tørrede frugter.

Rør dressingen sammen og smag den godt til med salt og peber, før den blandes med salaten. Den færdige salat trækker 15-20 minutter og gerne længere.

Gnid sværen med groft salt. Sæt stegen i en forvarmet ovn ved 170° C. Kernetemperaturen skal være 75° C i kernen, når stegen tages ud. Er sværen ikke sprød ved en kernetemperatur på 73° C, så sæt ovnen på grill og åben ovnlågen let, men bliv ved ovnen hele tiden og hold øje med at sværen bobler op inden den bliver branket.

OPSKRIFTER

November

RØDVINSBRAISERET
HAMBURGERRYG*Ingredienser*

1 kg hamburgerryg
4 gulerødder
1 pastinak
2 porrer
2 spsk. olie
1 kvist løvstikke
Et par kviste persille
1-2 laurbærblade
4-5 hele peberkorn
½ flaske rødvin
½ liter bouillon
1 dåse tomatkoncentrat, 70 g
majsstivelse
Salt og sukker

Tilbehør

4 skiver groft rugbrød

*Fremgangsmåde*

Skær grøntsagerne i store stykker. Varm olien i en rummelig gryde og, svits grøntsagerne heri. Læg hamburgerryggen i gryden og fordel grøntsagerne omkring den. Tilsæt krydderurter og de hele peberkorn. Hæld rødvin og bouillon ved. Læg låg på og lad retten koge ved svag varme i ca. 1 time. Vend kødet efter 30 minutter. Tag kødet op. Si suppen og kog den ind evt. afhængig af hvor kraftig den er.

Afmål ca. 8 dl. til saucen. Jævn med majsstivelse og smag til med tomatkoncentrat, salt og sukker. Anret kødet i tynde skiver sammen med grøntsagerne og saucen.

OPSKRIFTER

November

PORK CHOPS MED
GRØNKÅLSSALAT*Ingredienser*

4 stk. pork chops (revelsben)

Salt og peber

Grønkålssalat

300 g grønkål

2 appelsiner

1 granatæbler

60 g valnødder

1 spsk. honning

Saften af et granatæble

4 spsk. olivenolie

4 spsk. hvidvineddike

Salt og peber

Lidt citron og sukker

*Fremgangsmåde*

Pork chopsene krydres på alle sider med salt og peber. De sættes i en 180°C varm ovn i et ildfast fad, og steger 45 minutter.

Grønkålssalat

Fjern stilkene fra grønkålen og hak den fint.

Halver granatæblet og tag kernerne ud af frugten – det gøres lettest ved at holde halvdelen over en skål og banke hårdt på skallen med en ske, indtil kernerne falder ud. Skræl appelsinen og skær ud i appelsinbåde.

Der laves en dressing af granatæblesaft, olivenolie og hvidvineddike, der røres sammen og smages til med citronsaft og sukker samt salt og peber. Dressingen hældes over kålen og det hele vendes sammen.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— November —

STROGANOFF PÅ KLASSISK FACON



Ingredienser

700 g stroganoff

300 g bacon

200 g løg i strimler

250 g champignon

Salt og peber

1 tsk. paprika

1 dl tomatpure

Vand eller bouillon

1 dl piskefløde

50 g smør

1 kg kartofler til mos
eller pommes frites



Fremgangsmåde

Skær bacon i tern og brun dem sammen med kødet. Kom løg og champignoner skåret i kvarte i og lad dem brune med. Tilsæt salt, peber, paprika, tomatpuré, vand eller bouillon så det næsten dækker kødet. Lad det koge under låg ved svag varme ca. 30 - 40 minutter til det er mørt. Tilsæt fløden og lad det koge i yderligere 5 minutter.

Tilbehør

Kartoffelmos eller pommes frites og evt. asier.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— November —

FADKOTELETTER I SUR/SØD SAUCE



Ingredienser

8 stk. fadkoteletter

Salt og peber

20 g smør

300 g frosne miniløg

300 g frosne haricots verts

Sauce

2 spsk. rødvinseddike

2 spsk. ananassaft, evt. juice

5 dl bouillon

1 spsk. sød chilisaucе eller tomatpuré

1½ spsk. farin eller sukker

3 tsk. majsstivelse

Tilbehør

4 dl løse ris

50 g rosiner i små skåle

1 dåse ananas i tern



Fremgangsmåde

Pisk alle ingredienser til saucen sammen i en skål og stil det parat.

Krydr koteletterne med salt og peber. Lad fedtstoffet blive gyldent på panden ved kraftig varme og brun koteletterne ca. ½ minut på hver side. Læg dem på en tallerken. Kom løgene på panden og svits dem til de er tøet op, ca. 2 minutter. Kom bønnerne ved og vend dem til de er knap møre og stadig lidt sprøde. Tag grøntsagerne op og hold dem tildækket. Hæld saucen på panden og pisk i den til den bliver gennemsigtig.

Læg koteletterne i. Lad dem stege heri ca. 3-4 minutter til de er lige netop gennemstegte. Smag saucen til med salt og peber. Anret kødet oven på grøntsagerne og hæld saucen over.

Server med ris og rosiner samt ananas som topping.

OPSKRIFTER

November

WRAP MED KARRYKRYDRET OKSEKØD
MED SALAT OG YOGHURTDIP*Ingredienser*

600 g hakket oksekød

4 dl yoghurt naturel

½ - 1 tsk. hel spidskommen

½ tsk. groft salt

2 løg

6-8 stilke bladselleri

1 spsk. olie

2 tsk. karry

Salt og friskkværnet peber

½ icebergsalat

4 tomater

8 flade wrap eller bløde tortillas

*Fremgangsmåde*

Rør yoghurt med spidskommen og salt. Stil det i køleskabet. Tænd ovnen på 200° C.

Pil løgene og skær dem i tynde skiver. Skær bladselleristængler i tynde skiver.

Varm olie i en tykbundet gryde. Steg løgene, så de ikke bruner, i ca. 5 minutter. Kom kødet i og lad det stege med løgene i 5 minutter. Rør i gryden og kom bladselleri og karry i. Lad det simre et par minutter mere og smag til med salt og peber. Læg låg på gryden og sluk for varmen.

Skyl salaten og tomaterne. Snit salaten fint. Skær tomaterne i mindre stykker.

Varm wraps eller tortillas som angivet på pakken. Fordel kødblanding, salat, tomat og yoghurt-dip på wrap'sene og pak dem ind.

OPSKRIFTER

November

ITALIENSKE KØDBOLLER MED TOMATSOVS
OG OVNKARTOFLER*Ingredienser*

600 g kødboller

Tomatsovs

1 finthakket løg

2 fed hvidløg

1 dåse tomater

Salt og peber

½ dl olivenolie

½ squash

100 g god slagterbacon

2,5 dl vand

6 store bagekartofler

2 kviste rosmarin

1 dl god olivenolie

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Hæld olien i gryden. Svits bacontern af i gryden i et par minutter og tilsæt de snittede løg, hakket hvidløg og squash i skiver. Efter et par minutter kan du tilsætte tomater og vand.

Tilsæt kødboller og lad retten simre i 25 minutter.

Bagekartoflerne skæres i både, og krydres godt med olie, salt og peber. Der drysses med hakket rosmarin. Steges gyldne og sprøde i en 200° C varm ovn i 45 minutter.

OPSKRIFTER

November

PANDERET OG
RÅMARINERET BLOMKÅL*Ingredienser*

750 g panderet

4 dl brune ris

1 lille blomkål

2 spsk. nøddeeddike eller æbleeddike

2 spsk. nøddeolie eller olivenolie

Frisk estragon

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Ved hjælp af en lille skarp kniv og fingrene deles blomkålshovedet, indtil man har små buketter cirka på størrelse med et kirsebær. Bland blomkålen med eddike og olie og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Lad det gerne stå en times tid eller længere og trække på køkkenbordet.

Lige inden servering blandes de plukkede estragonblade i.

Kog risene efter posens anvisning.

Sauter panderetten på pande eller i gryde evt. kan der tilsættes lidt fløde, hvis en sauce ønskes til.

Lad det simre efter bruningen ca. 4-5 minutter.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— November —

HØNSEKØDS- SUPPE



Ingredienser

1 landkylling ca. 1800 g

½-1 spsk. salt

2 gulerødder

2 porrer

1 pastinak

¼-½ selleri,

½ bundt persille

2 kviste timian

Kødsnor, tefilter eller kaffefilter

8 peberkorn

evt. 600 g kød- og melboller, fedtreducerede, frosne

Tilbehør

Brød f.eks. grov flutes



Fremgangsmåde

Læg kyllingen i en gryde og hæld ca. 2,5 liter vand ved, så det netop dækker. Bring det i kog og skum.

Under kogningen skummes jævnligt så suppen bliver mest muligt klar. Tilsæt salt. Tilsæt halvdelen af grøntsagerne i hele stykker. Bind persille og timian sammen med kødsnor eller kom buketter i et porrerblad, før det kommes i gryden sammen med peberkorn. Læg låg på og kog kyllingen ca. 1 time til den er mør.

Tag kyllingen op og pluk kødet af. Den anden halvdel af grøntsagerne skæres ud i mindre tern efter eget ønske og gemmes.

Si suppen. Skum evt. fedtet af, som samler sig oven på suppen. Varm suppe og boller. Smag til med salt og peber. Tilsæt de sidste urter i suppen og lad dem koge med de sidste 5 minutter inden servering. Tilsæt kyllingekødet og server med brød.

OPSKRIFTER

November

FORLOREN MØRBRAD MED
OVNBAGTE GRÆSKAR*Ingredienser*

1 stk. forloren mørbrad
Salt og peber
5 dl svinebouillon

Græskar

1 stk. græskar, f.eks. hokkaido
3 kviste timian
2 fed hvidløg
1 rød chili
Saft af 1 citron
Olivenolie
Salt og peber

Græskarkerner

50 g græskarkerner
1 bakke rucola

*Fremgangsmåde*

Den forlorne mørbrad brunes af på en pande og lægges i et ildfastfad sammen med bouillon. Steges i ovn ved 180°C i ca. 2 timer. Trækker yderligere 10 minutter inden udskæring.

Græskar

Halver græskarret og skrab kernerne ud med en ske. Skær græskarkødet i både. Pluk bladene af timiankvistene og rør en marinade af finthakket hvidløg, timian, chili, citronsaft, olivenolie, salt og lidt peber. Kom græskarstykkerne i et stort ildfast fad og vend dem sammen med marinaden. Bag græskar i ovnen i ca. 25 minutter ved 180° C til det er mørt.

Græskarkerner

Rist græskarkernerne på en tør, varm pande til de begynder at poppe. Krydr med salt og kom dem over på en tallerken til afkøling

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— November —

MEDISTER MED RØDKÅLSSALAT



Ingredienser

1 kg medister

Dressing

Frisk ingefær

1 lille stilk citrongræs

1 fed hvidløg

4 spsk. limesaft

2 spsk. rørsukker

1-2 små røde chili

3 spsk. lys sojasauce

1 tsk. ristet sesamfrøolie

Salt og peber

Salat

½ rødkålshoved

2 gulerødder

2 forårsløg

1 spsk. sesamfrø med skal



Fremgangsmåde

Kom alle ingredienser til dressingen i blenderen og kør det til en lind pasta, smag til med salt, peber eller lidt mere sukker eller syre.

Rist sesamfrøene let på en tør pande. Gør kål og gulerødder i stand og, snit dem i meget tynde strimler. Læg dem på et fad og hæld dressing over. Skær forårsløgene i meget tynde skiver og drys dem over salaten sammen med sesamfrø.

Steg medisteren på panden i rigeligt margarine, så den bliver gylden hele vejen rundt. Steg den ved medium varme.

Server med stegte kartofler.

OPSKRIFTER

— November —

BRÆNDENDE
KÆRLIGHED*Ingredienser*

800 g bacon

2 kg kartofler

Groft salt

2 løg

1 bundt purløg

*Fremgangsmåde*

Skræl kartoflerne og kog dem møre. Mos dem ud evt. tilsæt mælk eller smør afhængig af hvor fed en mos der ønskes.

Skær bacon og løg i tern. Brun det af i en gryde i egen fedt. Hvis det er for magert, må der tilsættes lidt fedtstof. Steg til baconen er tilpas sprød.

Server med mosen i et fad med bacon og løg ud over. Pynt med hakket purløg.

Server med syltede rødbeder og groft rugbrød.