

OPSKRIFTER

August

SVINECULOTTE MED CREMET PEBERROD,
SALTBAGTE LØG OG KARTOFLER*Ingredienser*

1 stk. svineculotte på ca. 800 g

1 tsk. rapsolie

Saltbagte løg og kartofler

6 løg

800 g små vaskede kartofler

1 kg groft salt

Cremet peberrod

3 cm peberrod

2 spsk. græsk yoghurt

1 citron, saft og skal

½ tsk. rørsukker

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200° C. Krydr culotten med salt og peber. Sæt den i ovnen og skru ned på 160° C. Steg den i 45 minutter. Tag stegen ud og lad den hvile i 15 minutter inden udskæring. Kan tilsvarende grilles ved indirekte varme i lukket grill. Stegetid ca. 45 minutter.

Saltbagte løg og kartofler

Kom groft salt op i et ildfast fad. Skær roden af løgene, men behold skallen på! Sæt løgene i saltet, læg også kartoflerne i, og kom fadet i ovnen. De skal have minimum 1 time.

Cremet peberrod

Riv peberrod og citronskal på det fine rivejern op i en skål. Kom græsk yoghurt, citronsaft og sukker i skålen og rør det sammen. Smag til med salt og peber og stil til side.

Når løgene er klar "smuttes" de ud af skallen og serveres sammen med kartofler og peberrods-creme til stegen.

OPSKRIFTER

August

RØDVINSBØF MED GRILLEDE ASPARGES,
CITRONSMØR OG COUSCOUSSALAT*Ingredienser*

4 rødvinsbøffer

½ kg grønne asparges

2 spsk. olie

Citronsmør

50 g smør

½ citron

Salt og hvid peber

Couscoussalat

300 g couscous (forkogt) eller 300

g ris

2 spsk. olivenolie

½ citron

3 stængler blegselleri

½ agurk

1 avocado

½ kg tomater

1 bundt purløg

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kom de forkogte couscous gryn i en gryde og hæld kogende vand over som anvist på pakningen – eller kog ris i stedet. Hæld olivenolie og saften af den halve citron over. Skær blegselleri, agurk, avocado og tomat i små stykker. Klip purløget fint. Bland det hele i den afkølede couscous og smag til med salt og peber.

Citronsmør

Rør 50 g blødt smør med reven citronskal og citronsaften og smag til med hvid peber.

Couscoussalat

Enderne på aspargesene kan være seje og brækkes eller skæres derfor af. Aspargesene pensles med olie og steges ca. 4 minutter. Læg dem på en tallerken, drys med salt og læg en klat citronsmør over dem.

Steg bøfferne på panden eller grillen og server med tilbehøret.

Tommelfingerregel:

Når der pibler lidt rød kødsaft op, er bøffen medium. Når kødsaften er klar, er bøffen gennemstegt. Krydr bøfferne med salt og peber og servér.

OPSKRIFTER

August

KYLLINGEBRYST TERIYAKI MED GRILLEDE SOMMERGRØNTSAGER OG BASILIKUMPESTO

*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryster teriyaki

1 grøn squash

2 rødløg

4 store røde tomater

1 bundt springløg

4 majscolber

1 dl olivenolie

1 bundt basilikum

25 g pinjekerner

100 g parmesanost

3 dl olivenolie

1 fed hvidløg

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Start op i grillen, der går 20-30 minutter inden grillen er varm, så imellemtiden kan du gøre grøntsagerne klar og lave pestoen.

Kyllingebrysterne lægges på den varme grill og steger ved direkte varme i 6 minutter på hver side. Bliv ved grillen og hold øje med, om de skal vendes ad nogle omgange.

Grillede sommergrøntsager

Den grønne squash skæres i 2 cm tykke skiver, rødløget pilles og deles i kvarte, tomaterne deles på midten, og på springløgne skæres bunden af. Majscolberne kan med fordel grilles med skrællen på.

Squash, rødløg, tomater og springløg vendes med lidt god olivenolie og lægges på den varme grill. De vendes med en tang/pincet, når der er flotte grillstriber.

Basilikumpesto

Alle ingredienser blendes i en blender. Smag til med salt og peber og tilsæt evt. lidt mere olie alt efter, hvilken konsistens man ønsker.

OPSKRIFTER

August

OSTEPANEREDE SKINKESCHNITZLER
MED PEBERFRUGTSAUCE*Ingredienser*

4 skinkeschnitzler

Salt og peber

50 g revet parmesanost

4 spsk. durummel

1 æg

2 spsk. olivenolie

Sauce

2 skalotteløg

½ spsk. olivenolie

1 gul peberfrugt

1 rød peberfrugt

2 tomater

¼ basilikum

¼ persille

½ dl tør hvidvin eller bouillon

2 dl bouillon

½ dl piskefløde

Cayennepeber

Tilbehør

400 g tørret pasta

*Fremgangsmåde***Sauce**

Svits finthakkede løg i olie. Tilsæt ¾ af hver peberfrugt i store tern og lad dem svitse i 5-7 minutter, til de er helt bløde.

Tilsæt finthakkede tomater, basilikum og persille og svits det i 2 minutter. Hæld vin og bouillon ved. Kog saucen ind under omrøring ved god varme til der er 2/3 tilbage. Tag stilkerne op og blend det helt fint. Hæld fløde i. Kog til saucen jævner let, smag til med lidt cayennepeber, salt og peber.

Ostepanerede skinkeschnitzler

Drys med salt og peber. Panér stykkerne ved først at vende dem i en blanding af parmesanost og mel, derefter i sammenpisket æg og til sidst igen i parmesanost og mel.

Varm olien på en pande ved god varme. Kom stykkerne på panden og brun dem ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg stykkerne færdige, ca. 2 minutter på hver side, til kødet er gennemstegt.

Pynt saucen med et drys persille og resten af peberfrugterne skåret i tern og evt. basilikum.

Server med kogt pasta.

OPSKRIFTER

August

KALKUNBJÆLKER MED AGURKESALSA
OG DAMPET SPIDSKÅL*Ingredienser*

4 stk. marinerede kalkunbjælker

1 agurk

1 bundt radiser

1 bundt forårsløg

Saft af 1 citron

1½ spsk. olivenolie

1 potte kørvel eller 1 bundt dild

Salt og peber

Tilbehør

1 spidskål, ca. 600 g

1 kg skurede kartofler

*Fremgangsmåde***Agurkesalsa**

Skær agurken i meget små terninger. Skær radiser og forårsløg i tynde skiver. Bland agurk, radiser og forårsløg med citronsaft, olie og grofthakket kørvel eller dild. Smag til med salt og peber.

Steg kalkunbjælkerne på pande eller steg dem i ovnen ved 180° C ca. 15-20 minutter. Skær spidskålen i 1 cm tykke strimler. Kom kålen i en gryde med lidt vand i bunden og drys med salt og peber. Damp spidskålen under låg, til den er mør men stadig med lidt bid og tilsæt evt. ekstra vand, hvis den er ved at koge tør.

Kog kartoflerne. Anret spidskålen på et fad, læg kalkunbjælkerne ovenpå og server med kartofler og agurkesalsa.

Kalkunbjælkerne kan med fordel grilles ca. 8 minutter.

OPSKRIFTER

August

ROASTBEEF MED SYLTEDE PEBERFRUGTER OG
KARTOFFELSALAT MED AVOCADO-MAYONNAISE*Ingredienser*

1 stk. roastbeef

1 spsk. smør

1 spsk. olie

salt og peber

Syltede peberfrugter

1 løg

4 røde peberfrugter

1 spsk. groft salt

2 dl eddike

6 spsk. sukker

10 hvide peberkorn

**Kartoffelsalat med
avocado-mayonnaise**

1 kg kartofler

3 stk. avocado

50 g mayonnaise

½ citron + ca. 2 dl vand

3 forårsløg eller 1 porre

1 bundt dild

Salt og peber

*Fremgangsmåde***Syltede peberfrugter**

Pil løget og skær det i tynde ringe. Skær peberfrugter i 3-4 mm tynde strimler, og kom dem i en skål sammen med løgringene. Drys med salt og lad dem trække i 2 timer. Skyl med koldt vand i en si og kom dem tilbage i skålen.

Kog eddike, sukker og peberkorn op, og hæld den varme lage over grøntsagerne. Dette er syltede peberfrugter i lage, og de skal køle af inden servering. Spises de syltede peberfrugter ikke op, kan de tåle opbevaring i ca. 1 uge i køleskab.

Kartoffelsalat med avocado-mayonnaise

Kogte, pillede kartofler afkøles og skæres i skiver. Lav en dressing ved at blende kødet fra avocadoer med mayonnaise, friskpresset citronsaft og vand, til en lind og cremet konsistens. Vend dressingen, de skivede kartofler, meget fint snittede ringe af forårsløg eller porrer og små duske dild sammen. Smag til med salt og peber.

Brun kødet i varmt smør og olie i en tykbundet gryde. Krydr med salt og peber og hæld lidt vand ved kødet i gryden. Steg roastbeefen under låg og vend den undervejs. Steg til kødets kernetemperatur er 52° C, så er roastbeefen rosa indvendig. Det tager ca. 40 minutter. Lad den trække 30 minutter inden udskæring. Roastbeefen kan også steges dagen før og serveres kold.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— August —

SKINKESTRIMLER MED SQUASH OG CHILI



Ingredienser

500 g skinkekød i strimler

Salt og peber

1 spsk. olie

2 røde chili

1 squash, ca. 200 g

2 fed hvidløg

3 spsk. rosiner

4 spsk. mandelsplitter

2 spsk. parmesanost

½ bundt basilikum eller 1 tsk tørret

Evt. lidt saucejævner

Tilbehør

4 dl ris

½ tsk. gurkemeje



Fremgangsmåde

Flæk chilien, fjern kernerne og snit den tyndt på tværs. Opvarm olien i en gryde. Brun kødet ca. 2 minutter. Tilsæt chili og 1½ dl vand. Skru ned til svag varme og kog under låg i 10 minutter. Krydr med salt og peber.

Flæk squashen på langs og skær den i ½ cm tykke skiver. Knus hvidløget og kom det i gryden sammen med rosiner og squash. Kog 5 minutter under låg. Tilsæt mandelsplitter, parmesanost og hele basilikumblade. Varm retten igennem og smag til med salt og peber. Jævn evt. med saucejævner, hvis saucen er for tynd.

Serveres med løse kogte ris, der er kogt med gurkemeje.

OPSKRIFTER

August

MARINERET SVINEMØRBRAD MED GRATINERET
BLADSELLERI OG GULERØDDER*Ingredienser*

1 stk. marineret svinemørbrad

Gratineret bladselleri

2 bladselleri

4 gulerødder

½ liter mornaysauce,

½ dl rasp

100 g revet mozzarella

Tilbehør

1 kg nye kartofler

½ bundt persille

*Fremgangsmåde***Gratineret bladselleri**

Skær rodenden af bladsellerien og fjern de grønne blade. Skyl stilkene, skær dem i 5 cm lange stykker ligesom gulerødderne og del de bredeste stykker en gang på langs. Kom grøntsagerne i kogende vand i 1 min., hæld vandet fra og lad dem dryppe af. Kom dem herefter i et ovnfast fad, hæld mornaysaucen over og drys med rasp og ost. Sæt fadet i ovnen ved 200° C i ca. 20 minutter, til overfladen er gylden.

Steg mørbraden i ildfast fad ca. 20 minutter
Kan laves i lukket grill under indirekte varme.

Server med nye kogte kartofler vendt med hakket persille og salt og peber.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— August —

HAKKEBØF PÅ ”PARISERBRØD”



Ingredienser

600 g hakket oksekød

2 løg

4 spsk. kapers

2 spsk. dijonsennep

2 tsk. olie

4 skiver grovbrød

Salt og peber

1 agurk

1 stor gulerod

2 stk. persillerod, ca. 150 g

1 bundt radiser, ca. 150 g

Evt. ½ rød chili

½ citron eller lime

1 tsk. olie

Frisk basilikum

½ bundt dild

Reven peberrod



Fremgangsmåde

Rør kødet med salt og peber. Hak løget fint og dryp kapers af. Rør sennep, løg og kapers i kødet.

Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Form bøfferne på ca. 2 cm tykkelse. Kom dem på panden når olien er varm. Brun bøfferne i 1 minut på hver side, skru ned til middel varme og steg 4-5 minutter på hver side.

Skær agurken igennem på langs og skrab kernerne ud med en teske. Skær alle grøntsagerne i små tern. Bland dem med citronsaft, olie, salt, peber og klippet basilikum og dild. Skær eller udstik brødet så skiverne bliver runde.

Rist brødet, gerne på panden fra bøfferne. Læg bøfferne på brødet inden servering og hæld den rå salat ud over.

Pynt til sidst med reven peberrod.

OPSKRIFTER

August

THAILANDSK SALAT MED
HAKKET SKINKEKØD*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød

1 citrongræs

2 cm frisk ingefær

1 rød chili

1 fed hvidløg

2 lime

2 spsk. fiskesauce

400 g tomater

1 agurk

1 bundt forårsløg

½ salathoved, ca. 150 g

1 lille bundt friske koriander eller

4 stilke mynte

Salt og peber

4 dl ris

*Fremgangsmåde*

Pil de yderste blade af citrongræsset. Skær bunden af og snit den nederste halvdel meget fint, kasser resten. Skræl ingefæren og hak den fint.

Svits eller brun kødet til det "skiller" og er gennemstegt. Tilsæt citrongræs og ingefær og svits et halvt minut. Tag kødet af panden og afkøl det.

Skær chilien igennem på langs og fjern kernerne. Hak chili og hvidløg fint. Pres saften af limefrugterne og rør saften med fiskesauce, chili og hvidløg. Skær tomater i halve eller både afhængig af størrelsen. Flæk agurken og skær den i skiver. Skær forårsløget i tynde skiver.

Bland det stegte kød, tomater, agurk og løg grundigt sammen med limes dressing. Snit salaten og læg den i bunden af et fad. Fordel kød og grøntsager herpå. Drys med frisk koriander – eller mynteblade og smag til med salt og peber.

Kog risene og server til.

Fiskesauce kan købes i velassorterede supermarkeder og asiatiske købmænd. Den bruges til at salte thaisalater eller gryderetter med, og giver retterne den helt originale thai-smag. Hvis du ikke kan skaffe fiskesauce, kan du i denne opskrift bruge sojasauce i stedet for.

OPSKRIFTER

August

CÔTE DE PORC MED NYE LØVSTIKKEKARTOFLER
OG ASPARGESVINAIGRETTE*Ingredienser*

2 stk. cotê de porc

Løvstikkekartofler

1 kg nye kartofler

1 bundt løvstikke

1 spsk. salt

1 spsk. smør

Aspargesvinaigrette

1 bundt friske hvide asparges

1 bundt friske grønne asparges

1 dl hvidvinseddike

4 dl olivenolie

½ dl kapers

½ dl hakkede blancherede løg

1 spsk. hakket koriander, estragon,
persille

2 hårdkogte, hakkede æg

*Fremgangsmåde*

Start op i grillen, imellemtiden tages cotê de porc ud. Den må gerne få lidt temperatur, inden den skal på grillen.

Kødstykket skal grilles indirekte, til det har en kernetemperatur på 70° C ca. 1 time.

Husk at lade stegen hvile i 20 minutter, inden den skæres ud.

Løvstikkekartofler

Kartoflerne sættes over i en gryde med letsaltet vand og løvstikke. De koges, så der stadigvæk er lidt bid i dem. Vandet hældes fra og der kommer en smørklat i.

Aspargesvinaigrette

De hvide asparges skal skrælles. Det gøres fra hovedet og ned efter, når hele aspargesen er skrællet, skal man knække de nederste 2 cm af, hvor de er rodsåret. De grønne asparges skal ikke skrælles, men de nederste 2 cm skal også knækkes af. De koges i 2 minutter i letsaltet vand, og tages op og dryppes af.

Eddike og olie piskes sammen, de hakkede krydderurter, løg, kapers og kogte æg tilsættes, saucen smages til med salt og peber.

OPSKRIFTER

August

SOMMERSPYD OG SPRØD SALAT MED
VANDMELON, FETA OG PINJEKERNER*Ingredienser*

4 stk. sommerspyd
200 g babyleaves
400 g vandmelonkød, befriet for
kerner
150 g fetaost/salatost
1 spsk citronsaft
Salt og peber
3 spsk pinjekerner
2 forårsløg

Tilbehør

Ristede skiver af groft flute.

*Fremgangsmåde*

Skyl og afdryp salaten godt. Skær melonkødet i tern. Bland salat og melon på et fad. Drys fetaost i mindre stykker over. Dryp med citronsaft. Krydr med salt og peber. Drys pinjekerner og snittet forårsløg over.

Grill eller pandesteg spydene ca. 10 minutter.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— August —

PANDERET



Ingredienser

750 g panderet

Evt. ¼ liter fløde og ½ liter
grøntsagsbouillion

1 pakke ægnudler

1 broccoli skåret i mindre buketter



Fremgangsmåde

Blancher brocolibuketterne

Blød nudlerne op. Sauter panderetten i gryde
eller wok og tilsæt til sidst de kogte el. udblød-
te nudler og pynt med brocolibuketter.

Ønskes sovs til retten tilsættes bouillion og flø-
de og nudlerne serveres ved siden af. Her koges
de i letsaltet vand lige inden servering.

OPSKRIFTER

August

PØLSER MED
HJEMMELAVET KETCHUP*Ingredienser*

8 stk. pølser

5 store smagfulde tomater

1 rød peberfrugt

½ æble

1 spsk. olie

1 spsk. paprika (mild ellers mindre mængde)

2 spsk. koncentreret tomatpure

2½ spsk. rørsukker

2½ spsk. æbleeddike

Evt. majsstivelse

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kom tomaterne i kogende vand i ca. ½ minut, derefter i koldt vand i ca. 1 minut. Skindet løsner sig og er nemt at pille af. Del derefter tomaterne i 4 både. Kom kernerne i en sigte og pres saften af. Skær tomatkød, peberfrugt og æble i tern.

Sauter grøntsager og frugt i en gryde med lidt olie. Tilsæt paprika, saften fra tomaterne, tomatpure, sukker og eddike og lad det koge til grøntsagerne er helt møre og sammenkogte ca. 7 minutter. Blend det hele godt med en stavblender. Smag til med salt, peber, sukker og eddike til du har den smag, du vil have. Hvis du synes at ketchuppen skiller lidt eller er for vandet, så rør lidt majsstivelse ud i koldt vand og tilsæt. Kog ketchuppen igennem.

Hæld den på et glas eller i en flaske der er skoldet med vand evt. tilsat lidt atamon.

Server med ristet flute fra grillen.