

## OPSKRIFTER

— Uge 06 —

THAI RET MED KYLLING,  
GRØNT OG RIS*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryst i tern  
2 dåser kokosmælk  
1 bundt forårsløg  
2 fed hvidløg  
1 bakke sukkerærter  
1 bakke bønnespirer  
1 løg  
1 ingefærrod  
1 bundt friske koriander (kan undlades)  
1 glas med curry paste (grøn eller rød)  
Ris efter behov

*Fremgangsmåde*

Snit løg, hak hvidløg, og skær forårsløgene i stykker. Del evt. sukkerærterne i to, hvis de er for store til at få ind i munden. Skræl og riv ingefærroden. (sørg altid for at grøntsager er vasket før brug).

Steg kylling af ved middel varme sammen med lidt curry paste, i en tykbundet gryde eller sautérpande.

Tilsæt løg og hvidløg og lad dem sautere. Derefter tilsættes kokosmælk.

Lad det småsimre i 5 til 10 minutter.

Tilsæt ingefærrod, og smag til med salt og syre (lime eller citron)

Inden servering vendes sukkerærter og bønnespirer ned i den varme sauce og koriander rives i hænderne ud over retten.

Ris koges efter anvisning på posen.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 06 —

## BRAISEREDE SPOLEBEN



### *Ingredienser*

6 stk. spoleben  
5-7 stilke timian  
1 æble  
4 fed hvidløg  
3 løg  
3 gulerødder  
½ liter fond (kalv eller høns) eller bouillon vand  
½ øl efter eget valg  
1 bundt frisk timian  
2 tsk. salt og lidt friskkværnet peber  
Evt. lidt fløde (ca. 1 dl)  
Ris eller kartofler



### *Fremgangsmåde*

Skræl og skær gulerødder i tern, snit løg, pil hvidløg og skær æblerne i 1/8. Steg spolebenene af i en støbejernsgryde, så de bliver gyldne og læg dem til side. Sautér løg, hvidløg og timian og læg nu spolebenene tilbage oven på løgene. Tilsæt fond, øl, gulerødder, salt, peber og fløde. Hvis væden ikke kan dække 2/3 af spolebenene kan der spædes op med vand. Tilbered ved 180°C i 1½ time eller til kødet er mørt. Serveres med kogte kartofler, eller ris. Hvis saucen er for tynd, kan den jævnes med maizena. Husk at smage til med salt og peber.

## OPSKRIFTER

Uge 06

SPAGHETTI MED  
ITALIENSK KØDSAUCE*Ingredienser*

600 g hakket oksekød  
1 stort bundt persille  
2 løg  
2 gulerødder  
2 stilke bladselleri eller et stykke knoldselleri  
3-4 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
3 dl vin (rød eller hvid)  
1 dåse hakkede flåede tomater  
1 lille dåse tomatpuré  
Salt og peber  
1 tsk. sukker  
2 tsk. vineddike  
3 dl vand  
Krydderurter, friske eller tørrede. Lidt af hver af: oregano, rosmarin, timian

Tilbehør:

Spaghetti

Ca. 50 g frisk parmesanost

*Fremgangsmåde*

Skyl og tør persillen. Gør grøntsager og hvidløg i stand, skær alt i mindre stykker og kom dem i foodprocessoren sammen med 2/3 af persillen. Kør det til det er helt findelt.

Brun kødet i olie i en stegegyrde. Rør i det mens det bruner, og giv det god tid. Kom grønsagsblandingen i og lad den brune med. Hæld vinen ved og lad det småkoge, til den næsten er helt fordampet. Tilsæt tomater, tomatpuré, salt, peber, sukker, vineddike samt vand og krydderurter.

Læg låg på gryden og lad kødsaucen simre i mindst 40 minutter. Rør i den indimellem og tilsæt evt. lidt vand, hvis den er ved at blive for tør. Smag sauce til.

Hak den sidste 1/3 af persillen.

Kog spaghettien som anvist på pakken. Riv frisk parmesan over og drys hakket persille på toppen.

## OPSKRIFTER

Uge 06

KARBONADER MED STUVEDE  
ÆRTER OG GULERØDDER*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød

1 æg

1 dl rasp

Salt og peber

25 g smør eller margarine

Stuede ærter og gulerødder

3 gulerødder

300 g frosne ærter

3 dl vand

20 g smør

2 spsk. mel

*Fremgangsmåde*

Form 4 karbonader ca. 1½ cm høje. Slå ægget ud på en tallerken og pisk det sammen med en gaffel. På en anden tallerken blandes rasp med salt og peber. Vend karbonaderne først i æg og dernæst i raspen. Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun karbonaderne, skru ned til middel varme og steg dem, til de er gennemstegte.

Gulerødderne skæres i tern, koges i 3 dl letsaltet vand, ca. 3 minutter. Tilsæt ærterne og kog yderligere 2 minutter. Hæld grøntsagerne i en si. Hæld kogevandet tilbage i gryden. Rør blødt smør og mel sammen til en bolle. Kom den i grøntsagsvandet og lad den smelte ved svag varme uden omrøring. Rør saucen igennem og kog den et par minutter. Vend grøntsagerne i og smag til med salt og peber.

Server med kogte hvide kartofler.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 06 —

---

## PANDERET MED BLOMKÅLSSALAT

---



### *Ingredienser*

700 g panderet

Blomkålssalat:

1 blomkålshoved

250 g champignoner

2 tomater

2 - 3 forårsløg

Dressing:

5 spsk. olie

2 spsk. vineddike

1 tsk. sennep

Salt og peber.



### *Fremgangsmåde*

Kødet steges godt igennem ca. 20-25 min.

Skær blomkål i små buketter og kom dem på serveringsfadet sammen med små hele eller skivede champignoner, tomatbåde og skivede forårsløg.

Pisk dressingen sammen og hæld den på salaten eller servér den til.