

# JUNI

## *Indhold*

---

Skinkemignon ala Provence

4 stk. hakkebøffer

4 stk. marinerede kyllingebryster

4 stk. skinkeschnitzler

600 g hakket oksekød

600 g hakket svinekød

4 stk. tykstegsbøffer

800 g hjemmerøget bacon

4 sommerspyd

8 hjemmelavet grillpølser

1 bakke kalvefrikassé

1 pebermarineret flanksteak

1 bakke spicy oksekødsboller

## OPSKRIFTER

Juni

SKINKEMIGNON MED FLØDEKARTOFLER  
OG KOGTE ÆRTER*Ingredienser*

1 Skinkemignon  
300 g friskbælgede ærter

Flødekartoflerne

1 kg kartofler  
1 æg  
1 løg, finthakket  
1 fed hvidløg  
¾ liter piskefløde  
Lidt revet muskatnød  
1 tsk. frisk timian, finthakket  
1 tsk. sød paprika  
Salt og friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Kog skinkemignonen til den er gennemtilberedt (ca. 67° C i midten).

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Hak løg og hvidløg fint. Bland kartofler og løg sammen i et smurt ovnfast fad. Bland piskefløden sammen med et sammenpisket æg, hvidløg og krydderierne. Rør til det er helt ensartet i konsistensen og fordel blandingen over kartoflerne. Stil fadet i en forvarmet ovn ved 190° C varmluft og bag dem i 60-70 minutter eller til kartoflerne er møre. Kom eventuelt et låg eller en ovnfast tallerken vendt på hovedet hen over det ovnfaste fad – det hindrer at overfladen bliver for mørk. Men beregn i så fald gerne 10 minutters længere bagetid.

Kog ærterne i ca. 5 minutter i letsaltet vand og servér.

## OPSKRIFTER

Juni

GRILLEDE HAKKEBØFFER  
MED GRILLET GRØNT*Ingredienser*

Grillet grønt  
2 peberfrugter  
1 aubergine  
1 courgette  
2 salatløg  
2 spsk. olivenolie

Estragondressing  
1 dl fromage frais 3%  
1 spsk. fedtreduceret mayonnaise  
1 spsk. sød sennep  
4 kviste frisk estragon hakket  
Salt og peber

Tilbehør  
1 kg nye kartofler

*Fremgangsmåde*

Grillet middelhavsgrønt  
Skær peberfrugterne i både. Skær auberginen og courgetten i skiver. Skær løgene i både. Vend forsigtigt grøntsagerne med olien. Grill grøntsagerne, til de er møre og får farve.

Estragondressing  
Rør ingredienserne til estragondressing sammen og smag den til med salt og peber.

Hakkebøf  
Grill bøfferne på en grill eller en meget varm grillpande i 3-4 minutter på hver side, til kødet er gennemstegt.  
Servér hakkebøffer med grillet middelhavsgrønt, estragondressing og kogte kartofler.

## OPSKRIFTER

Juni

GRILLET KYLLING  
MED RISSALAT*Ingredienser*

4 kyllingebryster  
8 lange skiver bacon fra slagteren  
Salt/hvidløgspeber  
Rissalat:  
Kogte/dampede ris til ca. 4 personer  
Cocktailtomater i både  
5 gulerødder i tern  
600 gram ærter  
1 rødløg i tern  
Marinade  
4-5 spsk. olie  
4-5 spsk. hvidvinseddike  
2 spsk. dijonsennep  
Salt

*Fremgangsmåde*

Halvér evt. kyllingebrystet og drys med salt.  
Vikl bacon om.

Grill kyllingebrystet 5-7 minutter på hver side ved direkte varme. Obs: Kyllingekød skal være helt gennemstegt, før du spiser det.

Rissalat:  
Bland marinaden og vend risen i. Snit grøntsagerne og vend dem i. Drys med rigeligt salt/hvidløgspeber.

Servér evt. med en creme fraichedressing til

## OPSKRIFTER

Juni

SKINKESCHNITZLER  
MED SQUASHSALAT*Ingredienser*

4 skinkeschnitzler af skinkeinderlår  
4 tsk. olivenolie  
Salt & peber

Squashsalat:  
2 squash  
2 løg  
1 citron (skal og saft)  
2 cm ingefær  
1 chili  
1 dl vand  
2 tsk. sukker  
1 kg små vaskede kartofler  
2 tsk. timian  
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Tilberedningstid: Ca. 35 minutter

Tænd ovnen på 200° C. Skær kartoflerne over på langs og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Krydr med 1 tsk. salt, peber og timian. Vend dem med olien. Bag kartoflerne i ovnen ca. 25 minutter. Skyl squash og chili. Pil løgene og skær dem i tynde skiver. Del squashene på langs i kvarter og skær dem i ½ cm tykke skiver.

Riv ingefær. Flæk chilien og fjern frøvægge og kerner, hak den groft. Riv skallen af citronen og pres derefter saften. Kom squash, løg, chili, ingefær og citronskal og saft i en rustfri stål gryde, tilsæt vand og sukker og kog under låg i ca. 8 minutter.

Dup schnitzlerne tørre med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Varm olien godt op på en pande og brun kødet på begge sider. Skru ned og steg færdige ca. 2 minutter på hver side. De skal være let rosa indeni.

6. Servér skinkeschnitzlerne med varm squash salat og ovnstegte kartofler.

## OPSKRIFTER

Juni

## MILLIONBØF

*Ingredienser*

600 g hakket Oksekød  
125 g Bacon  
2 Løg  
4 fed Hvidløg  
2 gulerødder  
1/2 bundt rosmarin (frisk)  
1/2 bundt estragon (frisk)  
5 laurbærblade  
2 dl rødvin  
3 dl oksefond  
1/2 tsk. sukker  
1 spsk. hvedemel (+ 2 dl. vand - til  
jævning)  
Krydderier (salt og peber)  
Sovsekulør  
Olie (til stegning)

*Fremgangsmåde*

Pil og hak løg og hvidløg. Opvarm en gryde eller sautérpande med olie. Steg løg og hvidløg i olien. De skal kun blive blanke, ikke brune. Tilsæt bacon i mindre stykker/tern og lad det stege med et øjeblik. Tilsæt derefter hakket oksekød og brun det godt af. Skræl gulerødderne og skær dem i små tern. Skyl og tør de friske krydderurter godt. Hak dem fint. Kom gulerødderne ned til kødet sammen med rødvin, oksefond, sukker og hakkede krydderurter. Læg låg på gryden og lad retten simre ved svag varme i 30 minutter.

Hæld hvedemel og vand i en meljævner. Ryst den grundigt, så mel og vand blandes til en glat væske.

Tilsæt meljævningen til retten og smag den til med salt og peber.

Kom kulør i til du synes, farven er passende. Servér med nye danske kartofler eller kartoffelmos.

## OPSKRIFTER

Juni

VIETNAMESISKE KØDBOLLER  
MED NUDELSALAT*Ingredienser*

600 g hakket svinekød  
2-3 fed hvidløg  
1 forårsløg (den hvide del)  
1 tommelfinger ingefær  
1 lille håndfuld koriander  
2 spsk. fiskesauce  
1 spsk. limesaft  
1 spsk. sriracha sauce  
1 spsk. sukker  
2 spsk. soja

Nudelsalat:

1 pakke risnudler  
1 forårsløg (den grønne del)  
½ agurk  
Frisk koriander

*Fremgangsmåde*

Snit hvidløg, forårsløg, ingefær og koriander fint. Rør farsen af hakket svinekød, grøntsagerne, fiskesauce, lime, sriracha og sukker. Lad gerne farsen trække på køl i en times tid. Steg kødbollerne på en varm pande til de er næsten færdige. Tilsæt herefter soja til panden og glasér kødbollerne heri.

Nudelsalat:

Kog nudlerne efter pakkens anvisning. Halvér agurken på langs, skrab kernerne ud og skær agurken i tynde skiver. Snit den grønne del af forårsløgene. Anret nudlerne med de syltede gulerødder, kødboller, agurk og forårsløg og top med frisk koriander.

## OPSKRIFTER

Juni

TYKSTEGSBØFFER  
MED FYLDIG TOMATSALAT*Ingredienser*

4 tykstegsbøffer  
500 g tomater  
5 stængler bladselleri med blade  
1 stort bundt persille  
1 dåse hvide bønner  
2 spsk. olivenolie  
1 spsk. hvid balcamico eddike  
1 tsk. sennep  
1 fed hakket hvidløg  
1 tsk. honning  
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Skyl tomaterne, og tør dem godt. Skær dem i mundrette stykker. Vask bladselleristænglerne godt, tør dem, og skær dem i tynde skiver. Hak selleribladene. Vask, tør og hak persillen. Hæld væden fra bønnerne. Bland ingredienserne til dressingen sammen, og smag til med salt og peber. Bland tomater, bladselleri, persille og bønner sammen, og hæld dressingen over. Servér salaten til grillede koteletter og brød. Bønnerne kan udskiftes med 150 g pasta. Brun bøfferne af på en varm pande og steg dem yderligere 2 minutter på hver side. Servér med salaten til. Ønskes kartofler til, kan der steges halve bagekartofler dryppet med olie og paprika, eller små runde ovnstegte kartofler.



## OPSKRIFTER

Juni

BRÆNDENDE  
KÆRLIGHED*Ingredienser*

800 g hjemmerøget bacon i tern  
2 hele løg  
Kartoffelmos  
1,3 kg kartofler  
2 ½ dl sødmælk  
25 g margarine  
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Skræl kartofler og del dem i passende stykker. Kog kartoflerne til de er godt møre. Hæld vandet fra og damp kartoflerne tørre (ryst gryden et par gange). Mos kartoflerne. Tilsæt mælk mens du rører rundt med en elpisker, så mosen bliver luftig. Tilsæt smør, og smag til med salt og peber.

Steg baconstykkerne til de er gyldne. Hæld det meste af fedtet fra og brun løgene i resten af fedtet til de er gyldne.

Anret kartoffelmosen på et fad. Drys bacon og løg rundt om.

## OPSKRIFTER

— Juni —

GRILLSPYD MED  
BØNNESALAT OG HVIDLØGSBRØD*Ingredienser*

4 grillspyd  
Bønnesalat  
½ kg bønner  
1 rødløg  
½ porrer i tynde strimler  
100 g soltørrede tomater  
¼ dl olie (gerne fra tomaterne)  
¼ dl eddike eks. lys eller mørk  
Balsamico  
Hvidløgsbrød  
8 skiver franskbrød eller lignende  
4 fed hvidløg

*Fremgangsmåde*

Blancher bønnerne, dryp dem af. Vend rundt med snittet rødløg. Bland soltørrede tomater, olie, eddike og porrer i tynde ringe sammen og vend rundt med bønner og rødløg. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Rist brødene sprøde på grillen, gnid med et flækket hvidløg på hver skive brød og dryp evt. med lidt olie. Drys gerne flagesalt på til sidst.

## OPSKRIFTER

Juni

GRILLEDE PØLSER  
MED RICOTTA OG SPINAT TÆRTE*Ingredienser*

8 hjemmelavede grillpølser  
100 g hvedemel  
100 g groft hvedemel  
150 g koldt smør i tern  
1 æggeblomme  
1 spsk. olivenolie  
500 g babyspinat  
3 æg  
1 bæger ricotta (2½ dl)  
½ tsk. muskat  
Salt og peber  
125 g blåskimmelost

*Fremgangsmåde***Dej**

Blend mel og smør i en foodprocessor, til det er som krummer. Tilsæt æggeblomme og 1-2 spsk. koldt vand. Blend, til dejen har samlet sig. Form dejen til en kugle, pak den ind i film, og læg den i køleskabet i 30 minutter. Rul dejen ud på et melstrøget bord, og læg den i en tærteform. Dæk kanterne på tærten til med alufolie. Det gør man for at undgå, at kanterne glider ned, når tærten for bages. For bag tærten i ovnen ved 190° C i 10-12 minutter. Fjern alufolien, og afkøl på en bagerist.

**Fyld**

Sæt nu ovnen på 200°C. Skyl spinaten grundigt. Opvarm en pande med olivenolie. Damp spinaten, til den falder sammen. Hæld den dampede spinat i et dørslag. Brug en træske for at presse væden ud. Pisk æg og ricotta sammen med muskat, salt og peber. Bland spinaten i. Læg blandingen på tærtedejen. Fordel smuldret blåskimmelost ud over tærten. Bag tærten i ovnen i 20 minutter. Afkøles på en rist. Imens griller du dine pølser på en varm grill.

MESTERSLAGTERENS  
OPSKRIFTER

Juni

KALVEFRIKASSÉ



*Ingredienser*

1 bakke kalvefrikassé



*Fremgangsmåde*

Varmes i ovn eller gryde og serveres med grov mos.

## OPSKRIFTER

Juni

## PEBERMARINERET FLANKSTEAK

*Ingredienser*

1 peberflankesteak  
Kartoffelsalat  
700 g kogte kartofler  
2 dl creme fraiche 18%  
1 dl mayonnaise  
1 spsk. dijonsennep  
1 løg hakket  
1 agurk i små tern  
Salt og peber  
Blandet salat  
500 g blandet salat  
3 tomater  
1 håndfuld friske spinat blade  
Forskellige krydderurter såsom basilikum, kørvel, dild  
1 bakke friske blåbær

*Fremgangsmåde*

Flankesteaken skal grilles 10 minutter på hver side på en varm grill, krydres godt med salt og peber. Det er vigtigt, at den hviler i ca. 15 minutter, så bliver al saften inde i stegen, og så får man et mørt og saftigt stykke kød.

**Kartoffelsalat**

De kogte kartofler skæres i mundrette stykker, og blandes sammen med creme fraichen og mayonnaisen. Det hakkede løg og agurketernene tilsættes og der smages til med sennep, salt og peber.

**Blandet salat**

De forskellige salatblade skylles grundigt og slynges tørre i en salatslynge. Tomaterne skæres i skiver og krydderurterne plukkes og vendes i salaten. Blåbærene kommes i.

Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvad der kan bruges i salatskålen, men grøntsager, salat og bær, smager altid bedst hvis de er i sæson.

MESTERSLAGTERENS

## OPSKRIFTER

— Juni —

## BAKKE SPICY OKSEKØDSBOLLER

*Ingredienser*

1 bakke spicy oksekødsboller

*Fremgangsmåde*

Varmes i ovnen ved 175° C i 20 minutter.  
Servér med frisk pasta, ris eller groft brød.