

*Ugepakken*

# UGE 19

INDHOLD

---

600 g hakket oksekød

1 kg grillpølser

4 stk. nakkekoteletter (marinerede)

8 stk. XL grillflæsk

4 stk. hakkedrenge (med peberkant)

## OPSKRIFTER

UGE 19

## KØDBOLLER MED CHILI OG MYNTE



## INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
Salt  
1 fed hvidløg finthakket  
1 fintrevet gulerod  
½ fintrevet løg  
1 æg  
1 tsk. finthakket chili eller harissa  
1 tsk. revet ingefær  
1 spsk. finthakket mynte  
Olie til stegning af oksekødsbollerne

## Dip:

2 dl kokosmælk  
1 tsk. revet ingefær  
½ stængel fintsnittet citrongræs  
1½ tsk. finthakket chili  
3 spsk. crunchy peanut butter  
Saften af 1 lime  
1 spsk. fishsauce

## Salat:

1 agurk  
½ bakke bønnespirer  
½ bdt. koriander  
4-5 kviste mynte  
Lidt salat, iceberg eller hjertesalat



## FREMGANGSMÅDE

Rør hakket oksekød sammen med salt, hvidløg, gulerod, løg, æg, chili, ingefær og hakket mynte.

Kom kokosmælk i en gryde og giv det et hurtigt opkog sammen med ingefær, citrongræs og chili. Tag gryden af varmen og pisk peanutbutter i kokosmælken. Krydr din peanuttidip med limesaft og fishsauce.

Skær agurken i stave og skyl bønnespirer under koldt vand og afdryp dem i en sigte. Skyl og pluk koriander, mynte og salat.

Form oksekødet til små kugler 12-14 stk. og steg dem på en pande med lidt olie i 2 minutter ved høj varme, indtil de bliver let gyldne, skru ned for varmen og steg fortsat 6-7 minutter, til de er gennemstegte og saftige. Kom oksekødsboller på f.eks. et træspyd og drys med lidt friske mynteblade, og anret et fad med sprødt grønt og en skål med peanuttidip. Servér med kogte jasminris eller bulgur.

# OPSKRIFTER

UGE 19

## GRILLPØLSER MED HJEMMELAVET KARTOFFELSALAT OG CHILI



### INGREDIENSER

- 1 kg grillpølser
- 1¼ kg faste kogte kartofler
- 2 tsk. groft salt
  
- Dressing:
- ½ liter ymer
- 1 finthakket grøn peberfrugt
- 2 spsk. hakket frisk purløg
- 1 spsk. sød chilisauce
- 1 tsk. paprika
- 2 tsk. sukker
- 2 tsk. groft salt
- Friskkværnet peber



### FREM GANGSMÅDE

- Vend ymer sammen med de øvrige ingredienser. Skær kartoflerne i skiver og vend dem i dressingen. Stil kartoffelsalaten tildækket i køleskabet i mindst 2 timer.
- Grill eller pandesteg pølserne til de er gyldne hele vejen rundt.
- Servér evt. med ristet brød.

# OPSKRIFTER

UGE 19

## MARINEREDE NAKKEKOTELETTER MED LUN GRÆSK KARTOFFELSALAT



### INGREDIENSER

4 marinerede nakkekoteletter  
750 g små nye kartofler  
1 løg  
100 g feta  
2 spsk. olie  
¼ tsk. groft salt  
1 spsk. friskpresset citronsaft  
1 tsk. fintrevet citronskal  
½ dl sorte oliven  
½ dl grofthakket persille



### FREM GANGSMÅDE

Vask kartoflerne og kog dem møre. Pil løget og skær det i skiver. Bræk osten i mindre stykker. Lad kartoflerne dampe af og del dem. Bland kartoflerne med olie, salt, citronskal og -saft. Bland løg, ost, oliven og persille i. Servér kartoffelsalaten lun.

Grill eller pandesteg koteletterne 3-4 minutter på hver side og servér evt. sprøde salater til som tilbehør.

# OPSKRIFTER

UGE 19

## GRILLFLÆSK MED SPIDSKÅLSSALAT



### INGREDIENSER

8 skiver XL grill flæsk  
1 lille fintsnittet spidskål  
1 groftreven guleros  
2 stilke fintsnittet bladselleri  
50-75 g hakkede, tørrede abrikoser

#### Dressing:

1-1½ dl creme fraiche 18%  
1 tsk. sukker  
1 tsk. lys vineddike  
1 tsk. spidskommen  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Bland alle grøntsager med de hakkede abrikoser. Rør dressingen sammen og smag den til. Vend grøntsagerne i dressing. Grill flæsket til det er sprødt på grillen.

# OPSKRIFTER

UGE 19

## HAKKEDRENGE MED PEBERKANT OG TOMATSALAT



### INGREDIENSER

4 hakkedrenge med peberkant  
500 g tomater  
Lidt olivenolie  
Salt og peber  
1 tsk. stødt oregano,  
timian eller rosmarin  
1 bakke feldsalat  
125 – 150 g kogte,  
kolde bønner, grønne  
1 bdt. fintsnittede forårsløg

### Dressing:

1 tsk. dijonsennep  
2 – 3 spsk. olivenolie  
1 – 2 spsk. sherryeddike  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Bag tomaterne i ovnen 170° C i 12-15 minutter. Rør sherryeddike med dijonsennep og pisk olien lidt efter lidt ned i blandingen. Smag til med salt og peber.

Bland feldsalat, bønner og løg med de bagte tomater og den sammenpiskede dressing – smag godt til med salt og peber.

Grill eller pandesteg bøfferne 4-5 minutter på hver side.