

OPSKRIFTER

December

KAMSTEG MED SPRØD SVÆR OG RØDKÅLS-
SALAT MED SPELT OG ÆBLE*Ingredienser*

1,2 kg kamsteg

1 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 perlespelt 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 70° C i kernen, når stegen tages ud. Er sværen ikke sprød ved en kernetemperatur på 70° 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.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

December

OKSESTEG MED VINTERGRØNTSAGER



Ingredienser

1,2 kg oksesteg

2 løg
2 fed hvidløg
2 gulerødder
½ bundt timian
1 dl olie
2 stk. laurbærblade
Salt og peber
5 dl oksebouillon
Salt og peber

Vintergrøntsager

3 søde kartofler
4 persillerødder
4 pastinacker
1 dl olivenolie
Salt og peber



Fremgangsmåde

Skær løgene i kvarte og hak hvidløget fint. Skyl timianen godt. Varm en pande godt op med lidt olie. Steg løg, timian, det hele oksesteg, hvidløg og laurbærblade. Brun det godt, krydr med salt og peber og kom det i et ildfast fad.

Har du et fad med låg, så brug det. Du kan også bruge en stegeso eller en jerngryde med låg.

Skræl gulerødderne og skær dem midt over. Kom dem i fadet med oksestegen og tilsæt vand eller bouillon, så kødet er dækket 2/3 op. Dæk fadet til og sæt det i ovnen i 2 – 2½ time ved 170° C.

Du kan lave en god sauce ud af skyen.

Vintergrøntsager

Kartofler, persillerødder og pastinacker skrælles og skæres i 1 cm tykke skiver. Skiverne marineres i olie og krydres med salt og peber. Grøntsagerne taglægges i et ildfast fad og sættes i en 180°C varm ovn i 45 minutter.

OPSKRIFTER

December

HVERDAGSSTEG MED
ÆBLE- / SAVOYKÅLSSALAT*Ingredienser*

1 hverdagssteg
4-6 blade fra savoykål
3 æbler, f.eks. gråsten eller guldborg
1 lime
1 rødløg
1-2 spsk. peberrod, gerne friskrevet
2 spsk. god rapsolie
Salt
10 kartofler

*Fremgangsmåde*

Skræl og snit dybe ridser i kartoflerne. Dryp med olie og krydr med salt og peber. Steg dem i ovnen ca. 1 times tid ved 170° C. Sæt stegen i en forvarmet ovn ved 170° C og steg den i 45 minutter eller til en kernetemperatur på 70° C.

Rul savoykålsbladene sammen og snit dem fint. Læg strimlerne på et fad. Skær æblerne i små tern og vend med limesaft. Drys dem over den snittede kål. Snit rødløget fint og drys over sammen med friskrevet peberrod. Dryp rapsolie over salaten og drys med lidt salt.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

December

TIMIANFLÆSK MED APPELSINSALAT



Ingredienser

700 g stegeflæsk i skiver

3 tsk frisk timian

salt og peber

Appelsinsalat

4 appelsiner

¼ rødløg

2 julesalat eller hjertesalat

2 spsk. olivenolie

25 g hasselnødder i flager

Tilbehør

7 skiver rugbrød

350 g og sennep



Fremgangsmåde

Krydr flæsket med hakket timian, salt og peber.

Varm panden ved god varme. Brun skiverne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og vend skiverne jævnligt, til de er gyldne og sprøde. Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut.

Skær enderne af appelsinerne. Skær skal og den hvide hinde af. Skær appelsinerne i skiver. Skær rødløget i tynde skiver. Snit salaten.

Fordel appelsinskiver, løg og salat i et fad. Pisk olivenolie med salt og peber og dryp det over salaten. Rist nødderne gyldne på en tør pande og drys dem over.

OPSKRIFTER

December

MEDISTER MED RÅMARINERET BLOMKÅL
OG HALVE BAGTE KARTOFLER*Ingredienser*

1 kg medister
Margarine til stegning

1 blomkål
2 spsk. nøddeeddike eller æbleeddike
2 spsk. nøddeolie eller olivenolie
Frisk estragon
Salt og peber

6-8 kartofler
Paprika

*Fremgangsmåde*

Skrub og halver kartoflerne, drys med salt og paprika evt. lidt olie. Steg dem i ovnen ca. 1 time ved 180° C til de er møre.

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. Anden urt kan selvfølgelig også benyttes.

Opvarm panden på mellem varme og tilsæt fedtstof. Læg derefter medisteren på panden og steg den forsigtigt. Vend den efter et kvarters tid.

Man kan med fordel give den et lille opkog (kommes i kogende vand og når vandet koger igen tages medisterpølsen op) og dernæst stege den. Det afkorte stegetiden.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

December

FARSBRØD MED TZATZIKI



Ingredienser

1 stk. farsbrød

½ liter græsk yoghurt

2-3 agurker (ca. 800 g)

1 spsk. groft salt

1 dl creme fraiche 18%

2 fed hvidløg

Friskkværnet peber

5 dl ris



Fremgangsmåde

Skræl agurkerne og skær dem i skiver. Læg dem i en skål og bland med salt. Rør yoghurt med creme fraiche, hakket hvidløg og peber. Skyl efter ca. ½ time agurkerne i koldt vand. Vrid dem let i et klæde og vend dem i yoghurtdressing. Smag til og stil tzatziki tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Steg farsbrødet ca. 45 minutter ved 180° C. Lad det hvile i 15-20 minutter inden udskæring. Server med kogte ris og tzatziki.

OPSKRIFTER

December

LANDKYLLING MED GROV RÅKOST
AF ROSENKÅL OG RØDDER*Ingredienser*

1 landkylling
Timian

2 gulerødder
1 lille persillerod, pastinak eller et stykke
selleri
100 g rosenkål
100 g grønkål
25 g salte græskarkerner
50 g sultanas rosiner

Dressing

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

Tilbehør

4 ciabattaboller

*Fremgangsmåde*

Forvarm ovnen til 170° C. Krydr kyllingen med salt, peber og timian. Steg den i 50 minutter.

Skær gulerødder og andre rødder i tynde strimler, bland det med fintsnittet rosenkål og finthakket grønkål, græskarkerner og rosiner.

Pisk ingredienserne til dressingen sammen og smag den godt til, før den vendes omhyggeligt med salaten.

Parter kyllingen og server med råkostsalaten og ciabattaboller.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

December

BØF BOURGUIGNON MED MOS



Ingredienser

700 g bøf bourguignon
(oksekød i store tern)

200 g røget bacon u/svær

400 g champignon

20-25 chalotteløg (eller syltede perleløg)

2 fed hvidløg

½ - ¾ flaske rød bourgogne

2 spsk. hvedemel

Salt og Peber

2 spsk. vindrukerneolie

1 bundt persille

1 kvist timian

1 laurbærblad

½ porre

1 kg kartofler til mos



Fremgangsmåde

Drys kødet med mel blandet med salt og peber.

Skær røget bacon i mindre terninger. Steg baconterningerne i sit eget fedt i en gryde. Tag de brunede baconterninger op og læg dem til side.

Tilsæt olie og brun de pillede chalotteløg. (Bruges der syltede løg, skal de ikke brunes). Tag også løgene op.

Brun kødterningerne, evt. af et par gange. Kom løg og baconterninger i gryden med det brunede kød. Tilsæt knust hvidløg. Kom krydderbuketten i. Hæld rødvin ved så kødet akkurat er dækket. Bring det i kog, læg et tætsluttende låg på, og lad retten simre ved svag varme til kødet er mørt. (ca. 1 time).

Rens og skyl champignon og, brun dem på en pande. Tilsæt champignon til retten ca. 10 minutter før den er færdig. Retten kan evt. jævnes lidt med en smørbolle, hvis den ønskes lidt tykkere.

Server med kartoffelmos

OPSKRIFTER

December

OKSEKØDSBOLLER
I TOMATSAUCE*Ingredienser***Kødboller**

600 g hakket oksekød
1 lille rød peberfrugt
1 lille løg
1-2 fed hvidløg
½ dl hakket persille
Hvedemel
Salt og peber
3 æg
Olivenolie til stegning

Tomatsauce

1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
2 laurbærblade
1 dl halvtør hvidvin
2 dåser hakkede tomater
Salt og peber

*Fremgangsmåde***Kødboller**

Hak løg, hvidløg og peberfrugter fint og rør det i kødet sammen med hakket persille, salt, peber og 2 æg. Tilsæt hvedemel indtil farsen er fast nok til at blive formet til kødboller.

Form små kødboller med en dessertske. Vend dem først i det sammenpiskede æg, og derefter i hvedemel. Steg kødbollerne i olivenolie på en pande til de er gennemstegte og gyldne (ca. 5 minutter i alt).

Tomatsauce

Sautér hakket løg og hvidløg i olivenolie i en gryde i ca. 4 minutter. Tilsæt laurbærblade og hvidvin, og lad vinen koge næsten væk. Hæld tomaterne i gryden (disse kan evt. blendes først), og lad saucen småkoge uden låg i ca. 15 minutter. Smag til med salt og peber og læg kødbollerne i saucen og varm retten igennem.

Server retten med pasta og flutes.

OPSKRIFTER

December

KRYDDERURTE-KARBONADER
MED TOMATSALSA*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød

¼ bundt finthakket purløg

¼ bundt finthakket persille

¼ bundt finthakket løvstikke

2 æg

2 spsk. mel

12 spsk. mælk

Salt og peber

12 skiver bacon

Smør til stegning

Salsa

100 g semidry tomater (eller tomatbåde
tilsmagt med en krydderolie og tørret 45
minutter i ovnen ved 85-90° C)

1 hel agurk

2 fed hvidløg

Olivenolie

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kødet røres med krydderurter, æg, mel, mælk, salt og peber. Form farsen til 12 karbonader som ombindes med en skive bacon. Brun karbonaderne i smør på en stegepande og sæt dem herefter i ovnen ved 200° C i 10-12 minutter. Lad karbonaderne hvile i 3 minutter inden de serveres.

Del agurken på langs, fjern kernerne og skær resten i ensartede stykker. Sauter agurkestykkerne i en gryde med olivenolie i 1½ minut og tilsæt tomaterne og de hele fed hvidløg. Kog salsaen i ca. 4 minutter.

Server salsaen varm til karbonaderne.

OPSKRIFTER

December

SVINEMEDALJON MED
ÆBLE-SELLERIKOMPOT*Ingredienser*

4 stk. svinemedaljoner

Salt og peber

1 spsk. smør

1 dl vindrukerneolie

1 dl rødvin

2 dl bouillon

2 spsk. smør

½ bundt persille

Æble-sellerikompot

2 belle de Boskoop (el. andre madæbler)

1 dl revet knoldselleri

1 tsk sukker

2 spsk vand

Et par kviste timian

*Fremgangsmåde*

Drys kødet med salt og peber og brun godt på en pande i smør og olie. Hæld vin på panden og lad det koge op. Hæld bouillon henover, og lad simre 5-6 minutter.

Tag bøfferne op fra panden. Tag panden fra varmen og pisk smørret i. Nu bør skyen ikke koge igen, da smørret så vil skille. Vend persille i og smag til med salt og peber.

Æble-sellerikompot

Æblerne skrælles, udkernes og skæres i mindre stykker. Kog æbler, sukker, vand og et par kviste hakket timian til mos i en gryde. Rør groftrevet knoldselleri i. Server kompotten lun eller afkølet efter behag.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

December

SKINKE GORDON BLEU MED VINTERGRØNT



Ingredienser

4 skinke gordon bleu

20 g smør

Salt og peber

Frisk estragon

Rå grøntsager

½ rødløg

2-3 spsk frugt- eller

risvinseddike

Vælg 300 g grøntsager efter lyst og
udbud, f.eks. radiser, ræddiker eller kina-

radiser

Agurker

Jordskokker

Gulerødder

Grønkål

Broccoli

Dressing

1 spsk. rapsolie

evt. frisk estragon eller salvie

Tilbehør

Grovbrød



Fremgangsmåde

Hak rødløget fint og hæld eddiken over. Lad
blandingen stå i minimum 1 time.

Skær grøntsagerne i små tern og broccolien i
små buketter. Rør olie og krydderurter til en
dressing og, smag til med salt og peber. Hæld
den over grøntsagerne, og kom rødløg med
eddike over.

Lad smørret blive gyldent på en pande ved god
varme. Brun gordon bleuerne 1 minut på hver
side. Skru ned til middel varme og steg færdig,
ca. 3-4 minutter på hver side. Steg estragonen
med ca. 1 minut til sidst.

Server med grovbrød.

OPSKRIFTER

December

VILDTGRYDE

*Ingredienser*

750 g dyrekød i tern

200 g bacon i tern

1 spsk. balsamicoeddike

100 g løg

60 g hakkede mandler

100 g soltørrede tranebær

500 g skovsvampe

Olivenolie

Smør

½ liter kraftig vildtfond

¼ liter piskefløde

1-2 spsk. Danablue

Salt og peber

Kartofler

*Fremgangsmåde*

Bacon svitses i lidt olivenolie på en pande. Balsamicoeddike tilsættes og der svitses i yderligere ca. 1 minut. Tag baconterne op. Løgene svitses i fedtstof fra bacon, og kommes i en støbejernsgryde sammen med bacon. Svampene svitses i lidt olivenolie, og kommes ned til bacon og løg i støbejernsgryden.

Mandlerne svitses i lidt smør, og kommes også i gryden. Kødstykkerne svitses i ca. 1 minut på hver side. Der krydres med salt og peber, og kødstykkerne kommes i gryden. De soltørrede tranebær kommes også i.

I en anden gryde blandes vildtfond og piskefløde. Sovsen koges lidt ind og jævnes. Smag til med Danablue, salt og peber. Sovsen hældes over de øvrige ingredienser i støbejernsgryden, og det hele vendes forsigtigt og opvarmes under lavt blus til kogepunktet.

Til retten kan serveres kogte kartofler, hjemmesyltede asier og en god kraftig rødvin.

OPSKRIFTER

December

LØGSTEAKS MED
BROCCOLI-COUSCOUS*Ingredienser*

4 løgsteaks

1 broccoli

1 rødløg

1 revet gulerod

100 g friskbælgede ærter

50 g rosiner

50 g mandler

Dressing

1 dl yoghurt naturel

1 spsk. mayonnaise

4 kviste frisk estragon eller persille

Tilbehør

Kartofler eller brød

*Fremgangsmåde*

Fjern det mest grove af broccolistokken. Del broccolien i buketter og damp i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og afdryp. Kom broccoli i en foodprocessor sammen med rødløg og blend til en couscous lignende konsistens.

Vend den blendede broccoli med friskbælgede ærter, rosiner og ristede hakkede mandler og den revne gulerod

Rør en dressing af yoghurt, mayonnaise og hakket estragon eller persille. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i broccoli-couscousen.

Steg løgsteaks på panden ca. 5 minutter på hver side. Krydr med salt og peber og server med couscous-salaten og kartofler eller brød.