

## OPSKRIFTER

Oktober

MARINERET SVINEFILET  
MED PERLEBYGSALAT*Ingredienser*

1 stk. marineret svinefilet

250 g perlebyg

150 g grønne bønner

150 g blomkål

200 g cherrytomater

**Dressing**

2 spsk. olivenolie

1 spsk. æbleeddike eller citronsaft

Salt og peber

50 g feta/salatost

2-3 spsk. sorte oliven

*Fremgangsmåde*

Kog perlebyggen efter anvisning på emballagen, og afkøl den. Nip bønnerne og kog dem 2 minutter i letsaltet vand. Afdryp og afkøl dem.

Skær blomkålen i små buketter. Halver tomaterne.

Kom perlebyg, bønner, blomkål og tomater i en skål. Pisk dressingen sammen og dryp den over. Fordel fetaost og oliven over.

Svinefileten grilles i lukket grill eller ovn i ca. 40 minutter.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Oktober

## STROGANOFF PÅ KLASSISK FACON



### *Ingredienser*

600 g stroganoff

300 g bacon

200 g løg i strimler

250 g champignon i kvarte

1 tsk. paprika

1 dl tomatpuré

Vand eller bouillon

1 dl piskefløde

50 g smør

Salt og peber



### *Fremgangsmåde*

1 kg kartofler til mos eller pommes frites.

Skær bacon i tern, og brun dem sammen med kødet. Kom løg og champignoner i og lad dem brune med.

Tilsæt salt, peber, paprika, tomatpuré, vand eller bouillon så det næsten dækker kødet.

Lad det koge under låg ved svag varme ca. 30-40 minutter til det er mørt. Tilsæt fløden og lad det koge i yderligere 5 minutter.

Server sammen med kartoffelmos eller pommes frites og evt. asier.

## OPSKRIFTER

Oktober

MARINERET UNGHANEBRYST  
MED BLOMKÅLSKARRY*Ingredienser*

4 stk. marinerede unghanebryster

**Blomkålskarry**

1 stk. blomkål

2 stk. løg

250 g cherrytomater

1-2 spsk. god karry

½ dl vindrukerneolie

2½ dl græsk yoghurt

**Raita**

1 agurk

4 tomater

¼ bundt mynte

2½ dl græsk yoghurt

Råstegte kartofler

*Fremgangsmåde*

Unghanebrysterne steges ca. 25 minutter ved 170° C i en forvarmet ovn.

**Blomkålskarry**

Løg og blomkål skæres groft. Olien varmes i en gryde, løg samt blomkål svitses i 2 minutter. Karry og tomater tilsættes. Lad det simre yderligere i 5 minutter. Tages fra varmen og yoghurtten vendes i.

**Raita**

Agurken skrælles, flækkes, og kernerne tages ud. Agurken skæres i små tern. Tomaterne skæres i kvarte, kernerne fjernes og tomaten skæres i små tern. Mynten snittes fint. Det hele vendes i yoghurtten og det smages til.

Server med råstegte kartofler.

## OPSKRIFTER

Oktober

SKINKESCHNITZLER MED  
SPIDSKÅL OG ÆBLER*Ingredienser*

4 stk. skinkeschnitzel

Salt og peber

4 tsk. olie

**Salat**

2 røde æbler

1 lille spidskål eller savoykål, ca. 200 g

2 forårsløg

**Dressing**

2 dl græsk yoghurt 10%

1 spsk. frisk ingefær

½ tsk. karry

4 spsk. pistacienødder uden skal

Salt og peber

**Tilbehør**

4 skiver ristet rugbrød, ca. 100 g

*Fremgangsmåde*

Skær æblet i tynde både. Snit kål og forårsløg fint. Smag yoghurten til med finthakket ingefær, karry, salt og peber. Vend salaten med dressingen og drys med hakkede pistacienødder.

Varm olien på en pande ved god varme.

Brun kødet ca. 2 minutter på hver side.

Skru ned til middel varme og steg schnitzlerne færdige ca. 2 minutter på hver side.

Tag kødet af panden.

Server skinkeschnitzlerne og salaten med ristet rugbrød.

## OPSKRIFTER

Oktober

FARSBRØD MED BAGTE KARTOFLER  
OG CREMEFRAICHE*Ingredienser*

1 stk. farsbrød  
4-6 bagekartofler  
3 dl cremefraiche 38%  
1 bundt hakket purløg  
  
½ romainesalat  
½ hakket rødløg  
100 g saltede peanuts

*Fremgangsmåde*

Farsbrødet sættes i en forvarmet ovn i vandbad og bages i 50 minutter eller til en kernetemperatur på 75° C.

Bag kartoflerne på lidt groft salt i ildfast fad sammen med farsbrødet.

Pisk cremefraiche luftigt og vend hakket purløg i. Smag til med salt og peber.

Lav en salat hvor de hakkede rødløg drysses over sammen med peanuts.

Server farsbrødet med salat og de bagte kartofler med en klat cremefraiche i hver.

## OPSKRIFTER

Oktober

HAMBURGERRYG MED RØRT  
SMØR OG GRØNTSAGER*Ingredienser*

1 hamburgerryg  
50-75 g blødt smør

1 blomkål  
4 gulerødder  
250 g bønner

800 g kartofler  
50 g sennep

*Fremgangsmåde*

Kom hamburgerryggen i en gryde med kogende vand, så det lige dækker. Bring vandet i kog igen og skum. Kog ved lav varme under låg i ca. 40 minutter. Tag gryden fra varmen og lad hamburgerryggen stå ca. 20 minutter i kogevandet.

Tag kødet op og fjern nettet. Skær hamburgerryggen i tynde skiver.

Rør smørret med ½-1 spsk. kogende vand eller suppe til det har konsistens som en tyk creme.

Kog kartofler og grøntsager.

Server med sennep ved siden af.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Oktober

## SKINKEGRYDE MED ØL OG SVESKER



### *Ingredienser*

500 g skinkekød i tern

2 løg

1 spsk. olie

1 spsk. mel

2 dl mørkt bayersk øl eller bouillon

1 strimmel citronskal, 3-4 cm

8 svesker uden sten

3-4 nåle tørret rosmarin

2 spsk. japansk soja

4-5 stilke blegselleri

Salt og peber

4 dl ris

Hakket persille

Tomatbåde



### *Fremgangsmåde*

Pil løgene og skær dem i smalle både. Brun kødet i en gryde i olien. Tilsæt løgene og lad dem svitse med under omrøring 3-4 minutter. Drys salt, peber og mel over kødet, rør det sammen og tilsæt øl.

Skræl et tyndt stykke af citronskallen. Klip eller skær sveskerne i strimler. Kom citronskal, svesker, rosmarin og soja i gryden.

Kog kødet mørt under låg ved svag varme 20-30 minutter.

Skær blegselleri i skiver og kog dem med de sidste 5 minutter. Smag retten til med salt og peber.

Server med kogte ris, pyntet med tomatbåde og hakket persille.

## OPSKRIFTER

Oktober

FAJITAKOTELETTER MED OVN BAGTE  
JORDSKOKKER OG PESTO*Ingredienser*

4 stk. Fajitakoteletter

1,2 kg jordskokker

2 tsk. olivenolie

1 tsk. salt

250 g cherrytomater

Pesto

2 fed hvidløg

50 g frisk basilikum, grøn

25 g græskarker eller pinjekerner

40 g friskreven parmesanost

Ca. ¼ dl olivenolie

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Skrub jordskokkerne omhyggeligt og del dem evt, hvis de er store.

Gnid jordskokkerne med olie, drys groft salt på og bred dem ud i en lille bradepande eller på en bageplade med bagepapir – så de ligger jævnt i ét lag.

Bag jordskokkerne møre i ovnen ved 200–225° C, ca. 45 minutter og bland de halverede tomater ved, når halvdelen af tiden er gået.

Kom hvidløg, basilikumblade, græskar- eller pinjekerner samt ost i en blender og blend til en tyk pasta. Tilsæt olien i en tynd stråle, mens der blendes til du har en sauce af passende konsistens. Smag til med salt og peber og server til jordskokkerne.

Koteletterne steges i 3-4 minutter på hver side.



## OPSKRIFTER

Oktober

BØF  
LINDSTRØM*Ingredienser*

600 g hakket oksekød

1 spsk. olie

100 g syltede rødbeder

2 spsk. kapers

1 løg

1 lille fed hvidløg

2 tsk. salt

1 tsk. peber

800 g faste kartofler

2 tsk. rapsolie

200 g fuldkornsrugbrød

*Fremgangsmåde*

Dryp rødbederne af og skær dem i små tern 5x5 mm. Skræl og hak løget fint. Dryp kapers af og hak dem groft. Rør kødet med salt og peber, rør det godt igennem i 2 minutter.

Riv hvidløg fint og kom det i kødet sammen med rødbedetern, kapers og løg. Rør godt, og sæt farsen i køleskabet.

Skræl kartoflerne og skær dem i tern på 1x1 cm. Læg dem i en skål med vand.

Varm olien op på en pande ved jævn varme. Form fire bøffer, pres kødet lidt sammen, så det ikke går fra hinanden under stegningen.

Steg bøfferne 7-8 minutter på hver side – 1 minut for hver mm de er høje.

Tag bøfferne af panden, tør panden af med køkkenrulle, kom ny olie på og varm op ved jævn varme.

Tør kartoffelternene i køkkenrulle, kom dem på panden og steg dem sprøde og gyldne. Smag til med salt og peber.

Lun bøfferne på panden inden servering. Server med frisk grøn salat og groft rugbrød.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Oktober

## SALTIMBOCCAFARS OG PASTA



### *Ingredienser*

600 g hakket skinkekød

2 skiver røget skinke uden fedtkant  
3 spsk. ost, f.eks. emmentaler  
4 blade frisk salvie eller ½ tsk tørret  
Salt og peber  
2 spsk. mel  
10 g smør

1½ dl bouillon  
¾ dl fløde 13%  
Saucejævner  
4 spsk. purløg

400 g pasta  
300 g blandede cherrytomater  
Hakket persille  
100 g bønner



### *Fremgangsmåde*

Del det hakkede kød i fire. Læg en portion kød ad gangen på et stykke film eller stanniol. Bred det ud i en firkant på 12 x 12 cm.

Læg en skive skinke, lidt reven ost og salvie på halvdelen af hver firkant. Fold kødet over, så farspakkerne bliver aflange og tryk dem godt til i kanten. Vend farspakkerne i salt- og peberblandet mel og brun dem ved god varme på panden i smør.

Tag kødet af panden og kassér fedtstoffet. Hæld bouillon på panden. Læg pakkerne tilbage på panden, og lad dem simre 5-6 minutter under låg. Tilsæt fløde og jævn sauce. Smag til med salt og peber. Tilsæt klippet purløg.

Pastaen koges mør. Tomat, persille og bønner vendes i den kogte pasta.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Oktober

## PANDERET MED SQUASHGRATIN



### *Ingredienser*

750 g panderet

½ dl fløde

2 squash

2 tomater

100 g champignoner

1 løg

Hvidløg

### **Karrycreme**

4 dl cremefraiche, 38%

1 æggeblomme

4 dl brune ris



### *Fremgangsmåde*

Sauter panderetten i en gryde, tilsæt fløden og kog op.

Halver de to squash og skrab indmaden forsigtigt ud. Blancher dem let og køl dem straks i koldt vand og lad dem dryppe af. Fyld med hakkede tomater, svampe, løg, og knust hvidløg.

### **Karrycreme**

Rør cremefraiche, æg og karry sammen. Fordel karrycremen over og gratiner under grill.

Kog risene og server den sammen med squashen til panderetten.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Oktober

## MIDDAGSKOTELETTER MED KOKOSMÆLK



### *Ingredienser*

4 stk. middagskoteletter

4 tsk. karry

2 spsk. olivenolie

1 løg

1 fed hvidløg

250 g champignon

1 bundt grønne asparges

100 g sukkerærter

1 dåse kokosmælk

50 g rosiner

50 g peanuts

1 bundt frisk koriander

Salt og peber

### **Tilbehør**

Kogte basmatiris

Mangochutney



### *Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 200° C.

Krydr koteletterne med halvdelen af karryen, salt og peber. Varm halvdelen af olien på en pande og brun koteletterne godt på begge sider. Læg koteletterne i et fad.

Skær løgene i tynde ringe. Rens champignon og skær i skiver. Knæk den nederste træede ende af aspargesene og skær dem i grove skiver. Snit sukkerærter.

Varm resten af olien på panden. Tilsæt resten af karryen og svits løg og champignon et par minutter sammen med presset hvidløg. Tilsæt asparges, sukkerærter og kokosmælk og kog op. Fordel grøntsager og kokosmælk over koteletterne.

Stil fadet i ovnen i ca. 10 minutter til kødet er mørt. Tag fadet ud og drys med rosiner, peanuts og koriander.

Servér retten med kogte ris og mangochutney.

## OPSKRIFTER

Oktober

VENØSTEAKS MED  
BAGTE RODFRUGTER*Ingredienser*

4 stk. Venøsteaks

2 persillerødder

5 gulerødder

3 pastinakker

6 jordskokker

3 bagekartofler

1 dl olivenolie

2 kviste rosmarin

Salt og peber

5 dl af slagterens rødvinsauce

500 g af en af slagterens gode salater,  
f.eks. broccoli eller rødkålssalat.*Fremgangsmåde***Bagte rodfrugter**

Rodfrugterne skrælles og skæres i stave, marineres med olie, salt og peber. Rosmarinen hakkes fint og vendes med rodfrugterne. Det hele lægges i et ildfast fad, og bages i en 180° C varm ovn i 30 minutter.

Venøsteaksene steges 3 minutter på hver side på en varm pande i lidt olie. Der krydres med salt og peber.

Retten kan serveres med en af slagterens gode salater og hans hjemmelavede rødvinsauce.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Oktober

## LANDKYLLING MED COUSCOUS SALAT



### *Ingredienser*

1 landkylling  
Salt og peber

#### **Marinade**

75 g soltørrede tomater  
3 dl vand  
1½ løg  
6 fed hvidløg  
4 spsk. chilisovs  
3 tsk. sukker  
1½ spsk. balsamicoeddike  
3 spsk. dijonsennep

#### **Couscous**

2 dl couscous  
200 g tomater  
1 agurk  
½ bundt persille  
100 g feta  
2-3 spsk. sorte oliven  
Olie-eddikedressing



### *Fremgangsmåde*

Del kyllingen i 8 mindre stykker og gnid med salt og peber. Blend ingredienserne til marinaden, og læg kyllingestykkerne heri 2-3 timer. Læg dem i et ovnfast fad med marinaden og steg ved 170° C i 45 minutter.

Overhæld couscous med kogende vand, og lad det trække i 8 minutter. Bland med olie-eddikedressing, hakkede tomater, hakket agurk, hakket persille, feta i tern og oliven.