

Ovnretter



Cassoulet - 4 personer

Dag 1

250 g svinebryst¹ i skiver lægges i en skål, og
1 spsk salt fordeles mellem skiverne.
500 g bønner² lægges i blød i vand. Begge dele sættes tildækket i køleskabet i 12 timer.

Dag 2

1 fed hvidløg knuses.
3 nelliker stikkes ind i
1 løg - og
2 løvstikkeblade og
2 laurbærblade kommes i en krydderurtebold eller lignende.
Bønnerne skylles godt under rindende koldt vand og hældes derefter over i en stor gryde. Løg, hvidløg og krydderurtebold kommes i,
2 spsk hakket persille og
½ tsk timian tilsættes samt
400 g flåede tomater vand nok til, at bønnerne er godt dækkede. Kog bønnerne møre efter anvisning på posen. Krydderurter og løget tages op fra gryden og smides til kompostering.
2 løg hakkes groft og kommes på en tallerken.
4 fed hvidløg knuses oveni den hakkede løg.
500 g andelår¹ og det saltede svinebryst skæres i mundrette stykker.
150 g champignons skylles, skæres i skiver og tørristes i en pande ved høj varme, indtil de "kvidrer" - og kommes derefter i gryden.
20 g margarine smeltes i panden og bruser op. Kødet - samt ben fra kødet - brunes ved høj varme i 7-8 minutter, tages derefter op med en hulske og kommes i gryden. Løg og hvidløg svitses 2-3 minutter og kommes i gryden - eventuelt fedt hældes ud.
2 spsk cognac og eventuelt lidt mere
1½ tsk salt kommes i gryden, grydelåget lægges på, og retten simrer ved helt lav varme i 1½ time - der røres nu og da.
½ tsk peber vand Derefter tages benene op af gryden.
2 hvidløg knuses, kommes i en lille skål og røres sammen med
100 g rasp og
1 dl rapsolie - og står og trækker indtil brug.
2 gulerødder skrælles, skæres i tern, kommes i gryden (efter 1½ time) og koger med.
250 g kogt medister¹ skæres i skiver.
10 g margarine smeltes på pande/wok og bruser op, og medisterskiverne ristes deri ved middel til høj varme i 5-7 minutter og kommes i gryden.
100 g krydret pølse¹ skæres i små stykker, som kommes i gryden.
salt Det hele koges igennem under omrøring, smages til med og hældes i et stort ovnfast fad.³
Der drysses med raspblandingen, og retten bages ved 180° C i cirka 1 time og 15 minutter, indtil overfladen er gylden. Retten serveres med
groft brød som tilbehør.

¹ Der bruges kun kød, ingen svær, skind eller fedt!

² Pintobønner, kidneybønner eller lignende efter behag.

³ Retten kan sættes på køl og færdigbages senere, forlæng da bagetiden med 20 minutter.

Fadmedister – 2-4 personer

6-8 kartofler	skrælles,
4 æbler	befries for kernehus,
4 løg	pilles – og alle dele skæres i kvarte. Et ovnfast fad pensles med rapsolie - og alle dele lægges i fadet og blandes.
400-500 g medister	lægges ovenpå, medisteren prikkes med en gaffel, pensles med rapsolie - retten drysses med
1½ tsk salt	
¼ tsk peber	og
1 tsk timian	- og fadet sættes i ovnen og steges ved 190° C i 25 minutter.
	Medisteren vendes, pensles på oversiden med
rapsolie	og drysses med
½ tsk timian	og
¼ tsk salt	- og retten steger færdig 15-20 minutter, inden den serveres med
fx rucolasalat	som tilbehør.

Indisk ovnret

100 g kartofler	rives groft.
1 løg	hakkes groft.
250 g hakket kalv	kommes i en stor skål og blandes godt med
1 æg	
1 tsk karry	
1 tsk salt	
⅓ tsk peber	og
2 spsk hakket persille	samt løget.
50 g ærter	tilsættes og røres i.
	Et ovnfast fad pensles med
1 spsk olie	- og kødblandingen fordeles jævnt i fadet.
200 g flåede tomater	hældes udover blandingen, og retten
	bages midt i ovnen ved 220° C i 45 minutter og serveres med
evt. brød	og
evt. salat	som tilbehør.

Kartoffelfad

1 portion kartoffelmos	lægges i et smurt ovnfast fad.
1 grøn peberfrugt	skæres i tern.
2 løg	hakkes groft.
2 knuste fed hvidløg	knuses.
20 g margarine	smeltes og bruser op i en gryde ved høj varme.
300 g hakket kalvekød	brunes let deri under omrøring. Grøntsagerne kommes i og steger med i 2 minutter.
1 tsk paprika	
3 dl tomatpure	og
1 dl mælk	tilsættes og blandes godt i. Gryden tages af varmen, og blandingen hældes over kartoffelmosen. Retten
	bages midt i ovnen ved 250° C i 15-20 minutter og serveres med
evt. salat eller råkost	som tilbehør.

Kødpakker *

1 spsk sesamfrø	tørrestes 5 minutter på en lille stegepande ved middel varme og hældes derefter i en lille skål.
60 g hvidkål	
60 g porrer	samt
½ løg	hakkes fint.
1 fed hvidløg	knuses.
200 g kød*	skæres i tynde strimler.
2 spsk olie	hældes i stegepanden, og kødet steges i cirka 3 minutter ved høj varme,
2 spsk Hoisinsauce	tilsættes, og kødet steges yderligere 1 minut, hvorefter det hældes over i en lille skål. Grøntsagerne steget nu i 4-5 minutter ved høj varme, hvorefter stegepanden tages af varmen.
1tsk salt	
¼ tsk peber	samt sesamfrøene, kødet og
150 g kogte bønner	blandes i, og fyldet er færdigt.
1 rulle fillodej	lægges ud på bordet og skæres i den ønskede størrelse. Lidt fyld lægges på, og dejkanterne fugtes med lidt vand og klemmes sammen om fyldet. Kødpakkerne lægges på en bagepapirbeklædt bageplade, pensles med olivenolie
olivenolie	og bages midt i ovnen ved 200° C i 15-18 minutter, indtil de er let gyldne og sprøde. Serveres straks med evt. soyasauce
evt. soyasauce	som tilbehør.

*af en type som er velegnet til indbagning, fx rå fjerkræbryst eller svinemørbrad eller andre typer kød, som er tilberedt (eksempelvis confiteret eller kogt), så det kun kræver meget kort gennemvarmning for at blive mørt.

Mandagsovnret

6 kogte kartofler	skæres i skiver, som lægges i et smurt ovnfast fad.
3-4 fx wienerpølser	skæres i skiver -
eller fx kogt skinke	skæres i tern.
2 hårdkogte æg	skæres i halve på langs - og
1 løg	hakkes fint. Det hele fordeles oven på kartoflerne. I en skål blandes
1½ spsk hakket persille	
2 tsk Maizena	
½ tsk paprika	
1 tsk salt	
¼ tsk peber	
200 g flåede tomater	og
1 dl mælk	med en gaffel, hvorefter blandingen hældes ud over ingredienserne i fadet. Til slut drysses
100 g revet mozarella	over – og retten bages nederst i ovnen ved 225° C i cirka 25 minutter.

Rodfrugtpizza

250 g pastinak
eller persillerod
bund.

1 tsk salt

¼ tsk peber

1 løg

1 fed hvidløg

150 g hakket kalvekød

½ grøn peberfrugt

50 g koldrøget skinke

50 g krydret pølse

100 g champignons

¼ tsk salt

75 g revet mozzarella

25 g revet parmesan

En springform beklædes med bagepapir.

skæres i tynde skiver og lægges i formens

og

drysses over.

skæres i tynde skiver og lægges ovenpå.

knuses og drysses over.

svitses på en tør stegepande ved høj varme i 4-5 minutter og
hældes over løgene.

og

skæres i strimler og fordeles ovenpå.

skæres i tynde skiver og lægges på.

skæres i skiver og lægges på.

drysses over.

og

drysses over retten, som

bages midt i ovnen ved 220° C i 45 minutter og serveres straks.



Mere på vej....