



Sæsonkassen

Hakkebøffer med pasta og tomatsalat

Opskrift 1

Ingredienser:
4 hakkebøffer med krydderkant
400 g pasta f.eks. rør
500 g grønne asparges
1 løg
1 spsk. olivenolie
2 dl hønsebouillon
1-2 spsk. citronsaft
1 tsk. revet usprøjtet citronskal
1½ dl fløde 9 %
2 tsk. majsstivelse
Salt og peber

Pynt:

Frisk basilikum
Reven usprøjtet citronskal

Tomatsalat:
500 g tomater
Sorte oliven
Høvlet parmesanost

Fremgangsmåde:

Kog pastaen efter anvisning på emballagen og afdryp den i en sigte.
Bræk eller skær den træede ende af aspargesene. Skær aspargesene i 3 cm stykker. Skær løget i små tern. Svits løget i olien i en gryde. Tilsæt bouillon og kog det op. Kom asparges, citronsaft og citronskal i. Kog det sammen under omrøring 2 minutter, udrør majsstivelsen i fløden og rør det i. Kog det kort op. Smag til med salt og peber.

Vend pastaen i aspargessaucen. Server straks pyntet med basilikumblade og citronskal.

Bøfferne steges 4-5 minutter på hver side, lige før servering.



Sæsonkassen

Kyllinge-porchetta med råkost af kål, mandler og appelsin

Opskrift 2

Ingredienser:
1 kyllinge-porchetta
400 g spidskål
2 spsk sesamfrø
125 g smuttede mandler
Olie
Salt
2 økologiske appelsiner
Saft af 1 citron
2 spsk honning
1 spsk æbleeddike
2 spsk rapsolie
Salt
Peber

Fremgangsmåde:

Kyllinge-porchetta'en steg på grillen ved indirekte varme i ca 1,15 min til en kerntemperatur på 75 grader.

Snit kålen så fint som muligt og læg den i koldt vand, så det bliver sprødt. Rist frøene til de er gyldne, vend mandler med lidt olie og salt og rist dem gyldne på panden.

Lav en marinade af citronsaft, honning, eddike, olie, krydret med salt og peber. Vend kålen i marinaden og vend sesam, mandler og appelsinfileter i.



Sæsonkassen

Marinerede nakkekoteletter med ananassalat og tomatbrød

Opskrift 3

Ingredienser:

4 marinerede koteletter
1 ananas el. 1 dåse i tern
1 rød chili
150 g saltede peanuts
1 bundt koriander
4-8 skiver brød
4 hakkede tomater
2 fed hvidløg
3 spsk. olie

Fremgangsmåde:

Grillet middelhavsgrønt:
Skær peberfrugterne i både. Skær auberginen og cour-getten i skiver. Skær løgene i både. Vend forsigtigt grønt-sagerne 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.

Medaljoner:

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.



mad med mere

Juli 2021



Sæsonkassen

BBQ kylling med rødbederisotto

Opskrift 4

Ingredienser:

4 kyllingebryster
2 løg
1 - 2 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
1 spsk. smør
500 g rødbeder
350 g aborio ris (risottoris)
Frisk timian
1 - 1,2 liter grøntbouillon
Salt og peber

Parmesanbrud:

35 g friskrevet parmesan
Evt. lidt tørrede krydderurter

Fremgangsmåder:

Steg kyllingebrysterne på grill eller pande i 4-5 min på hver side.

Hak løg og hvidløg og sauté dem i smør og olivenolie. Skræl rødbederne og riv dem groft. Tilsæt rødbeder, ris og et par kviste timian og sauté videre til alle grønsager og ris er fedtet godt ind. Tilsæt den kogende bouillon. Begynd med at tilsætte et par deciliter ad gangen og lad den koge godt ind mellem hver tilsætning. Forsæt tilberedningen på denne måde til bouillon er brugt op, og risene er møre - det tager 18-20 minutter. Smag til med salt og peber og servér risottoen rygende varm, evt. med lidt ekstra timian og bagt parmesan.

Parmesanbrud:

Bland evt. den revne parmesan med lidt tørrede krydderurter og bred den i et tyndt, jævnt lag på en plade med bagepapir. Bag osten ved 225°C i 4-5 minutter til den er smeltet og gylden. Tag den ud og lad den bagte parmesan afkøle. Bræk parmesanen i store, grove brud og servér ovenpå risottoen. (Kan tilberedes i forvejen)



mad med mere

Juli 2021



Sæson kassen

Slagter gourmet-færdigret

Opskrift 5

Ingredienser:

Tilbehør:
Ratatouille:
Tomatsauce
1 løg, finthakket
2 fed hvidløg, finthakket
1 spsk. smør
1 dåse flåede tomater
3 spsk. tomatpuré
1 tsk timian, tørret, eller frisk timian
1 tsk oregano, tørret
1 spsk æblecidereddike
1 tsk. Sukker

Grøntsager:
1 squash
1 peberfrugt
1 aubergine
2 rødløg
3 tomater
Lidt olivenolie

Fremgangsmåder:

Varmes efter slagterens anbefaling

Tomatsauce:

Kom løg, hvidløg og smør i en gryde og sauter ved middelvarme til løgene er bløde og klare.
Tilsæt flåede tomater, krydderier samt salt og peber. Lad det simre i 20 min.
Smag til med æblecidereddike, salt og peber og sukker
Ratatouille
Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
Smør et ovnfast fad grundigt med smør og fordel tomatsaucen i bunden af fadet.
Skær alle grøntsagerne i skiver og læg dem på skift i en vifte eller i rækker. Dryp let med olivenolie og krydr med salt og peber.
Bag i ovnen i 30-40 minutter.



mad med mere

Juli 2021



Sæson kassen

BBQ-ben med coleslaw

Opskrift 6

Ingredienser:

BBQ-revelsben

Coleslaw:

1 lille hvidkålshoved - kan med fordel erstattes af spidskål eller rødkål alt efter årstid!
4-6 gulerødder

Marinade:

2 spsk. sød sennep - alternativt: dijonsennep blandet med lidt honning eller sukker
1 dl æblecidereddike - andre eddiker kan naturligvis bruges
2 tsk. salt - du kan med fordel bruge urte- eller sellerisalt
2 spsk. sukker
1 tsk. stødt spidskommen
Friskkværnet peber

Coleslaw dressing:

2 dl creme fraiche - gerne 18%
2½ dl hjemmelavet mayonnaise - alternativt Hellmann's
Salt og peber
2-3 tsk. Sukker

Fremgangsmåder:

Snit hvidkålen fint. Riv gulerødder på et rive-jern. Bland kål og gulerødder sammen.

Rør marinaden sammen. Bland kål og gulerødder i marinaden og lad det trække i ca. en time i køleskabet.

Grill dine ribs på direkte middelvarme.

Rør coleslaw-dressing sammen - smagen skal være let sødlig.

Hæld marinaden fra kålblandingen. Kom kålblandingen i coleslaw-dressing og vend det hele rundt, før servering.

Servér med kartofler. Evt. bagekartofler i stanniøl på grillen.



mad med mere

Juli 2021



Sæsonkassen

Pulled pork med bønne- og kartoffelsalat

Opskrift 7

Ingredienser:
1 kg pulled pork

Bønnesalat:
500 g grønne bønner
2 rødløg
1 lille glas kapers
1 dl olivenolie
50 g hasselnødder
Salt og peber

Kartoffelsalat-vinaigrette:
500 g kogte kartofler
½ blomkål
3 dl olivenolie
1 dl hvidvinseddike
1 bundt purløg
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Pulled pork sættes i ovnen ved 140°C i ca. 7 timer. Den kan med fordel også tilberedes på grill, jo længere tid den får, jo bedre. Det skal være fuldstændigt mørt, og man skal kunne trække det fra hinanden.

Bønnesalat:

De grønne bønner koges møre og køles af i koldt vand, for at stoppe tilberedningsprocessen. Rødløg snittes fint og hasselnødderne hakkes groft, og vendes i bønnerne. Bønnesalaten vendes sammen med kapers og olivenolien hældes over.

Kartoffelsalat-vinaigrette:

De kogte kartofler skæres i mundrette bider og marineres med olie, eddike, salt og peber. Blomkålen plukkes i små buketter og purløget snittes fint. Det hele vendes sammen. Husk og smag på kartoffelsalaten, om den trænger til mere salt eller peber.



mad med mere

Juli 2021



Sæsonkassen

Porchetta med blomkåls cous-cous og æble chutney

Opskrift 8

Ingredienser:
1 porchetta
Cous cous af blomkål
1 blomkål
100 g blandet nødder
2 æbler
200 g jordskokker
Salt og peber
2 spsk. æbleeddike

Æblechutney:
4 søde æbler
1 zittauerløg
2 spsk. æbleeddike
2 spsk. rørsukker
1 dl æblejuice

Fremgangsmåde:

Porchettaen drysses med salt mellem de ridsede svær, og lægges i en bradepande med lidt vand ved. Porchetta'en steges i en 190°C varm ovn i ca. 2 timer eller til en kerntemperatur på 68°C. Eller smid den en tur på grillen ved indirekte varme til samme kerntemperatur. Blomkålen plukkes i buketter, der blendes i en foodprocessor til et fint pulver.

Jordskokkerne skrælles og skæres i små tern. Vinteræblerne skæres i små tern, det hele vendes sammen og smages til med salt og peber samt æbleeddike. Drys groft hakkede nødder over.

Zittauerløg pilles og snittes fint i små tern. Æblet skæres i grove tern med skræl på. Æbleeddike, rørsukker, og æblejuice koges op, hvorefter løg og æbler kommes i gryden. Det småsimre i 20 minutter ved svag varme. Æblechutneyen køles ned og sættes i køleskab i ½ time, den skal serveres kold.



mad med mere

Juli 2021



Sæson kassen

Grillpølser med kartoffelsalat

Opskrift 9

Ingredienser:

8 grillpølser
1 kg nye danske kartofler
En håndfuld radiser
3 forårsløg
1 fed hvidløg
1 bundt purløg
2 spsk. hjemmelavet mayonnaise
4 spsk. creme fraiche - så fed som din
samvittighed tillader
2 spsk. æbleeddike el.lign.
Sukker
Salt
Friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Grillpølserne varmes 10 minutter inden servering.

Kartofler:

Skrub eller pil kartoflerne og kom dem i saltet vand. Bring kartoflerne i kog, skru ned indtil kartoflerne koger let og lad dem koge i ca. 10 minutter, eller til de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne, skær dem i ikke alt for små stykker og stil dem i fryseren eller køleskabet, mens du tilbereder dressingen.

Dressing:

Skær radiserne i tynde skiver og læg dem i iskoldt vand. Hak forårsløg, hvidløg og purløg. Bland mayo, creme fraiche, og eddike og smag til med sukker, salt og peber - dressin-gen må gerne være lidt sur/sød/salt i smagen. Vend forsigtigt kartoflerne i dressingen og gør efterfølgende det samme med løg og radiser. Held det hele i en skål.



mad med mere

Juli 2021



Sæson kassen

Flankesteak med bagt kartoffel

Opskrift 10

Ingredienser:

1 flankesteak
4 store bagekartofler
Kold creme sauce med urter
1 lille bundt persille, hakket
400 g fed cremefraiche
2 spsk. Mayo.
½ fed hvidløg presset
Lidt citronsaft
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Brun flankesteaken af på begge sider.
Steg i ovn ved 120° i 40 min.

Pak bagekartoflerne i stanniol og læg dem på grillen ved indirekte varme. Eller ovnen på 210°C varmluft i ca. en time til halvanden.

Blend persillen med lidt af creme fraichen og hvidløget. Vend derefter resten af creme fraichen og mayonnaisen i og smag til med salt og peber og evt. lidt citronsaft.



mad med mere

Juli 2021