



Kødpakke

Opskrift 1

600 g hakket oksekød
1 smule salt
1 æg
3 spsk. hvedemel
1 sjat mælk

Tomatsaucen

1 løg
2 fed hvidløg
Olie
2 stk. laurbærblade
1 rosmarin stilke
3 spsk. eddike
1 dåse hakkede flåede tomater
1 tsk. sukker
Salt og peber

Tilbehør

Pasta

Krydrede Kødboller i tomatsauce

Kødbollerne

Alle ingredienserne røres sammen til en god fars. Lav kødboller af farsen og læg dem i et fad.

Tomatsaucen

Steg finthakket løg og hvidløg i olie til de er glasklare.

Tilsæt laurbærblade og rosmarinstilke og steg det med. Hæld eddike på og lad det koge ind. Tilsæt tomaterne og lad saucen koge i et kvarters tid. Smag saucen til med sukker, salt og peber og hæld saucen over kødbollerne til de er halvt dækkede.

Kom fadet med kødboller og tomatsauce i ovnen ved 200°C i ca. 20 minutter, alt efter kødbollernes størrelse.

Serveres med pasta, der koges efter anvisning på posen.



mad med mere

Uge 18



Kødpakke

Opskrift 2

6 fadkoteletter
1 dåse flåede tomater
Perleløg (glas)
1 peberfrugt
1 løg
3 fed hvidløg
Ca. 100 g bacon i tern
½ liter fløde
Timian

Tilbehør

Ris

Snit løg, pres hvidløg og skær peberfrugten i mundrette stykker. Salt og brun koteletter af i olie på en rygende varm pande og læg dem i et fad. Steg nu baconen sprød. Skru ned for panden og tilsæt løg og hvidløg.

Vend panden over koteletterne og kom derefter peberfrugt og perleløg ovenpå blandingen. Blend de flåede tomater med en minihakker eller en stavblender og hæld det over koteletterne, efterfulgt af fløden og timianen.

Giv salt og peber og sæt i en forvarmet ovn på 190°C i ca. 45 minutter.

Lav ris til efter anvisning på posen.



mad med mere

Uge 18



Kødpakke

Opskrift 3

Gryderet med karry

600 g skinkekød i tern
2 spsk. karry
1 pakke cocktailpølser
1 glas perleløg
1 rød peber
Ærter
Salt og peber

Brun kødet i en gryde med karry. Hæld vand over og lad det småkoge ca. 25 minutter.

Skær peberfrygt i strimler. Tilsæt cocktailpølser, perleløg og peberfrugt i gryden og varm retten igennem. Jævn retten og tilsæt den mængde ærter du ønsker. Smag til med salt og peber.

Tilbehør
Ris
Serveres med ris, kogt efter anvisningen på pakken.



Kødpakke

Opskrift 4

Helstegt kylling med rodfrugter

1 kylling
1 dl rapsolie
2 citroner
2 fed hvidløg
1 pastinak
1 persillerod
2 gulerødder
2 løg
2 tomater
1 bundt frisk basilikum
Salt og peber

Kyllingen gnides i rapsolie. Citroner og hvidløg halveres, og puttes ind i den hele kylling. Krydr med salt og peber både indvendigt og udvendigt. Kyllingen sættes i ovnen ved 220°C i 45 minutter.

Skræl og skær rodfrugterne, tomater og løg i grove stykker og stove. Læg rodfrugterne ved kyllingen, når den har stegt i 45 minutter. Hele retten steger videre i 25 minutter.

Tag kyllingen ud af ovnen og lad den hvile i 15 minutter.

Vend rodfrugtblandingen med friske basilikumblade. Skær kyllingen ud i 4-6 stykker og stænk den med lidt mere rapsolie.

Anret det hele på et stort fad og servér straks.



Kødpakke

Italiensk farsbrød med rødvinstomatsauce

Opskrift 5

1 italiensk farsbrød

Brun farsbrødet i ovnen ved 200° C i ca. 15 minutter sænk temperaturen til 175° C og lad farsbrødet stege ca. 40 minutter.

Rødvins-tomatsauce

16 soltørrede tomater

2 løg

Hak de soltørrede tomater, løg og hvidløg fint.

4 fed hvidløg

6 spsk. tomatpuré

Sautér dem nogle få minutter i olie, tilsæt tomatpuré og svits det godt. Tilsæt rødvin og fond og lad det simre nogle minutter. Tilsæt piskefløde og lad det koge stille og roligt.

2 tsk. olie

3 dl rødvin

Smag til med salt og peber, og evt. sukker

4 dl fond

1 dl piskefløde

Salt og peber

Serveres med bådkartofler.



mad med mere