



Kødpakke

Opskrift 1

600 g hakket skinkekød
Salt
Peber
1 dl mælk
40 g rasp
75 g parmaskinke i skiver
¾ spsk. fennikelfrø
3 spsk. friskhakket bredbladet persille
2 spsk. olie til stegning

Urtekartofler

¾ spsk. herbes de Provence
0,38 dl groft salt
750 g små kartofler
1½ spsk. olivenolie

Fennikelsalat

Rucolasalat
Fennikel
2 skiver daggammelt hvedebrød
1½ spsk. olivenolie
40 g parmesan af et helt stykke
1½ spsk. rød balsamicoeddike
4½ spsk. olivenolie

Frikadeller med urtekartofler og fennikelsalat

Rør skinkekødet sammen med salt og peber.

Hæld mælken over raspen i en skål, og lad det trække i 5 minutter. Skær parmaskinken i små tern. Knus fennikelfrøene i en morter (eller hak dem fint med en kokkekniv på et skærebræt).

Rør kødet sammen med de udblødte brødkrummer, parmaskinke, knuste fennikelfrø og hakket persille. Form farsen til små frikadeller på størrelse med en valnød.

Opvarm olien på en pande, og steg frikadellerne i 7-8 minutter på hver side, til de er gyldne og gennemstegte. Tænd ovnen på 200° C.

Urtekartofler

Vend herbes de provence sammen med salt. Skrub kartoflerne, og tør dem. Fordel dem i en lille bradepande, drys urtesaltet hen over, og dryp med olivenolie. Bag kartoflerne i ovnen i 30-40 minutter, til de er møre.

Fennikelsalat

Skyl og tør rucolaen. Rens fenniklen, og skær den i meget tynde skiver. Skær brødet i tern, vend det med olien, og steg det sprødt på en pande.

Høvl parmesanen i flager, fx med en skrællekniv. Vend rucola sammen med fennikel, brødtern og parmesan i en stor skål.

Rør balsamicoeddike og resten af olien sammen til en dressing, og dryp den ud over fennikelsalaten. Servér som tilbehør til frikadeller og urtekartofler.



mad med mere

Uge 33



Kødpakke

Opskrift 2

4 stk. fyldte koteletter

Champignon carpaccio

250 g hvide champignon
100 g babyleave
2 dl frisk basilikum
2 spsk. olivenolie
50 g høvlet parmesan
Salt og peber

Fyldte koteletter med champignon carpaccio

Steg de fyldte koteletter i smeltet smør 5 minutter på hver side. Husk at krydre med salt og peber.

Champignon carpaccio

Rens champignonerne og skær dem i tynde skiver.

Skyl, afdryp salaten og fordel salaten på et fad. Fordel champignon over. Pynt med basilikumblade. Dryp med olivenolie. Drys med parmesan. Krydr med salt og peber.



mad med mere

Uge 33



Kødpakke

Opskrift 3

Kylling i skinke og grønt

4 kyllingebryst i skinkesvøb

Klip tomaterne i mindre klaser og fordel dem i et ovnfast fad. Drys med salt og peber og bag dem midt i ovnen.

600 g små tomater på stilk

$\frac{3}{4}$ tsk. groft salt

Friskkværnet peber

25 g smør

2 dl vand

2,5 dl creme fraiche 18%

$1\frac{1}{2}$ tsk. hvedemel

$\frac{1}{2}$ tsk. groft salt

$\frac{1}{4}$ tsk. cayennepeber

300 g tørret pasta, fx grøn båndpasta

2 dl hakket basilikumblade

$2\frac{1}{4}$ liter vand

$2\frac{1}{4}$ tsk. groft salt

Bagetid - ca. 10 minutter ved 225° C - traditionel ovn.

Lad fedtstoffet blive gyldent i en pande og steg kyllingebrysterne i ca. 10 minutter - vend dem af og til. Tag dem af panden og hold dem varme.

Rør vand, creme fraiche, mel, salt og cayennepeber sammen og kom blandingen i panden. Kog sauce ved svag varme og under omrøring i ca. 3 minutter. Smag til.

Kom imens pastaen i kogende vand tilsat salt og kog den i ca. 8 minutter. Pastaen skal være mør men ikke blød.

Hæld pastaen til afdrypning i et dørslag.

Vend pasta, sauce og den hakkede basilikum sammen og server det med tomater og de stegte kyllingebryster.

Pynt
friskkværnet peber



mad med mere

Uge 33



Kødpakke

Opskrift 4

Nakkesteg i ovn

1 kg nakkefilet med krydderi

Kom olivenolie i en lille skål, og pres hvidløgsfed ned i olien. Mos det godt.

4 spiseskefulde olivenolie

4 fed hvidløg

500 gram små kartofler

6-8 skalotteløg

3 gulerødder

1 dåse hakkede tomater

3 deciliter kalvefond (eller alm.

bouillon)

Timian og rosmarin

Salt og friskkværnet peber

Rids oversiden på nakkestegen i skrå tern (ruder), og smør stegen godt ind i den hjemmelavede hvidløgsolie.

Kartoflerne vaskes og kommes i et ildfast fad. Gulerødder skæres i mundrette stykker og kommes ved. Skalotteløg pilles og deles i halve, inden de også lægges ned i fadet.

Hæld en dåse hakkede tomater over sammen med kalvefond eller bouillon, og krydr med lidt tørret rosmarin og timian. Giv også det hele lidt salt og friskkværnet peber.

Læg nakkestegen ovenpå grøntsagerne, og krydr med lidt salt og friskkværnet peber.

Stil fadet ind i en forvarmet ovn ved 175° C varmluft, og steg den nu i cirka halvanden time, så den når en kerntemperatur på 75° C.

Tag den færdigstegte nakkesteg ud af ovnen, og server med de lækre kartofler fra fadet og tilbehøret. Du kan også lave en god tomatsalat til.



mad med mere

Uge 33



Kødpakke

Grillpølser med kold kartoffelsalat

Opskrift 5

1 kg grillpølser

Kog kartoflerne i god tid og lad dem blive kolde.

Kartoffelsalat

1 kg gode kogefaste kartofler

Lav en god dressing af mayonnaise, creme fraiche (max 10%), revet løg, karry, salt og peber efter smag. Den må gerne være lidt syrlig.

Mayonnaise

Creme fraiche

Løg

Agurk i tern

Cherrytomater

Karry

Salt

Peber

Purløg

Skær de kolde kartofler i mundrette stykker og kom dem i dressingen, sammen med agurker i tern, halve cherrytomater og purløg.

Grillpølserne skal selvfølgelig på grillen, præcis som vi kan li' dem.



mad med mere