



Kødpakke

Opskrift 1

Hakket oksekød og spidskål i ovn

500 g revne gulerødder
500 g fintsnittet spidskål
Revet muskatnød
600 g hakket oksekød
1 rødløg
4 fed hvidløg
¼ tsk. cayennepeber, pas med
cayennepeber, da det er stærkt
½ tsk. stødt spidskommen
2 tsk. paprika
2 tsk. tørret oregano
1 dusk frisk persille
3 dl kalvefond
(eller hønsebouillon)
Salt og friskkværnet peber

Gulerødder rives og spidskålen snittes og hakkes fint.

Varm lidt olie på en meget varm pande, og sauter gulerødder og spidskål i tre minutter. Gør det ad to (måske tre) omgange, og kom det i et ildfast fad. Riv lidt muskatnød over.

Kom lidt mere olie på panden, og brun nu det hakkede oksekød grundigt.

Hak rødløg og hvidløg fint, og lad det sautere med. Kom cayennepeber, spidskommen, paprika og oregano ved, og stege det hele et par minutter.

Hæld det over i fadet, og tilsæt også grofthakket persille, et lille drys salt og friskkværnet peber.

Vend det hele godt rundt, så det bliver blandet, og hæld så kalvefond ved.

Stil fadet i en forvarmet ovn ved 190° C varmluft, og steg det i cirka 40 minutter. Vend det gerne nogle gange undervejs, så kålen ikke bliver alt for mørk/karamelliset.



mad med mere

Uge 43



Kødpakke

Opskrift 2

Tandori chicken med ris og mango-gulerodssalat

1 bakke tandori chicken
Mango-gulerodssalat
1 lille romainesalat
5 gulerødder
1 mangofrugt
Saften af 2 appelsiner

Varm tandori chicken i ovnen ved 170 grader i 20 minutter.

Snit salaten. Skær gulerødderne i fine stænger. Skræl mangoen og skær den i både. Bland salat, gulerødder og mango og dryp appelsinsaften over.

Kog risene og server med brød.

ris



mad med mere

Uge 43



Kødpakke

Opskrift 3

1 bakke høns i asparges
Tartelet skaller

Bønnesalat:

½ kg bønner

1 rødløg

½ porrer i tynde strimler

100 g soltørrede tomater

¼ dl olie (gerne fra tomaterne)

¼ dl eddike eks. lys eller mørk balsamico

Lun høns i asparges langsomt op i en gryde og varm skallerne i ovnen.

Blancher bønnerne, dryp dem af. Vend rundt med snittet rødløg.

Bland soltørrede tomater, olie, eddike og porrer i tynde ringe sammen og vend rundt med bønner og rødløg. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Høns i asparges med bønnesalat



mad med mere

Uge 43



Kødpakke

Opskrift 4

4 Bagekartofler
4 stk. fyldte koteletter

Bønnesalat:

500 gr grønne bønner (friske eller
frosne)

2 rødløg (skåret i tynde både)

3 spsk olivenolie

2 fed hvidløg (presset)

100 gr fetaost

salt og peber

Kartofler:

Forvarm ovnen til 200 eller til 220 grader, hvis du skal fylde en hel plade med kartofler.

Vask og tør kartoflerne. Det er især vigtigt, at de er tørre, så de kan få en sprød overflade.

Kartoflerne skal ikke pakkes ind i folie, så bliver de nemlig kogt i stedet for bagt og får ikke den sprøde, bagte smag.

Gnid lidt olie ind i skrællen

Skær et kryds halvt ned i hver kartoffel, gnid smør og salt ned i krydset. Kartoflerne er færdige, når de åbner sig i krydset.

Drys et lag salt i bradepanden

Lad kartoflerne bage i salt. Fordel også en lille smule salt på skrællen. Saltet giver smag og gør kartoflerne møre og sprøde.

Bag kartoflerne midt i ovnen

De skal have mellem 1 og 1 ½ time i ovnen alt efter størrelse.

Bønnesalat:

Bring en gryde letsaltet vand i kog og damp bønnerne til de er lige netop møre. Hæld bønnerne i iskoldt vand for at stoppe kogningen og hæld dem derefter til afdrykning i en sigte.

Skær bønnerne i mundrette bidder - det går hurtigst ved at samle bønnerne i små bundter og derefter dele hvert bundt i 2-3 stykker. Hæld bønnerne i en skål sammen med rødløg i tynde både.

Rør dressingen sammen af olie, presset hvidløg, salt og peber og rør dressingen i bønnerne. Fordel salaten på et fad eller i en skål og pynt med feta på toppen.



mad med mere

Uge 43



Kødpakke

Opskrift 5

Benløse fugle med sellericreme og gulerodssalat

8 benløse fugle

1 hakket løg

½ porrer i skiver

1 l kalv eller grøntsags fond

30 g fedt stof

Sellericreme

½ knoldselleri

½ dl vand

2 dl fløde

1 tsk. groft salt

friskkværnet peber

Gulerodssalat

8 gulerødder skrællet

2 spsk. balsamico

2 spsk. olivenolie

1 spsk. sukker

½ bdt. hakket purløg

Brun "fuglene" af i stegegyrde sammen med løg og porrer. Tilsæt fonden og lad det simre i 45-60 minutter.

Sigt fonden og kog den ind. Tilsæt den nedkogte fond til selleri cremen.

Skræl sellerien og skær den i grove tern. Kom vand, fløde og selleritern i en gryde. Kog det ved jævn varme og under låg i ca. 15 minutter – eller til sellerien er mør. Tag gryden af varmen og blend selleri og væde med en stavblender til en cremet konsistens. Tilsæt salt og peber og smag cremen til.

Fortsæt med at anvende tyndskrælleren på gulerødderne så langt det er muligt. Derefter vendes "strimlerne" i balsamico, olie, sukker og hakket purløg.

Server fuglene med sellericremen over. Salaten ved siden af og evt. lidt kartofler eller brød



mad med mere