



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Lasagne

**Lasagnesauce**  
2 løg, finthakket  
4 fed hvidløg, finthakket  
2 spsk olivenolie  
600 g hakket oksekød  
2 tsk oregano, tørret  
1 tsk timian, tørret  
4 gulerødder, groftrevet  
1 squash, groftrevet  
1 dl tomatpuré  
2 dåser hakkede tomater  
1 dl rødvin, (kan undlades)  
salt  
sort peber, friskkværnet

**Mornaysauce**  
2 spsk smør  
2 spsk hvedemel  
3 dl mælk  
1 drys muskatnød, fintrevet  
125 g frisk mozzarella

**Derudover**  
200 g lasagneplader  
125 g frisk mozzarella

**Lasagnesauce**  
Sauter hakkede løg og hvidløg i olivenolie ved middel varme, til de er gyldne, bløde og gennemsigtige. Tilsæt kødet og brun det godt ved høj varme. Skrue ned for varmen og tilsæt alle de andre råvarer. Læg låg på gryden og lad saucen simre i minimum 2 timer, men 3-6 timer, jo længere jo bedre. Rør indimellem i saucen og tilføj grøntsagsboullion, hvis det føles nødvendigt. Når saucen er færdig og grøntsagerne godt møre, smages den til med salt og friskkværnet peber, evt flere krydderier. Derefter tilberedes mornaysauce og lasagnen samles som beskrevet nedenfor.

**Mornaysauce**  
Smelt smør langsomt i en gryde og pisk hvedemel i. Pisk derefter mælk i lidt efter lidt og når saucen har en god konsistens tilsættes mozzarellaost. Rør til osten smelter og smag til med muskatnød, salt og peber.

**Lasagne**  
Smør et ovnfast lasagnefad og kom først et lag mornaysauce, derefter skiftevis lasagnesauce og lasagneplader, slut af med lasagnesauce som toppes med et lag mornaysauce og evt lidt frisk mozzarella (kan erstattes med anden friskrevet mild ost) Fadet sættes i en forvarmet ovn ved 200 grader varmluft og bages i 20-25 minutter eller til lasagnepladerne er al dente. Serveres derefter med en god grøn salat og godt brød – et glas god italiensk rødvin til er bestemt også anbefalesværdigt.



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Frikadeller med stuvet hvidkål, rødbeder og persille kartofler

800 g rørt fars  
750 g hvidkål  
3 spsk. smør  
3 spsk. hvedemel  
1 dl kogevand fra kålen  
3 dl fløde  
1-2 tsk. salt  
(efter smag)

1 knivspids hvid peber  
(efter smag)

1 dl persille  
0,5 tsk. muskatnød  
(efter smag)

Form farsen til frikadeller og steg på panden i godt med smør i 5 minutter på hver side.

Skær de grove blade af hvidkålen og skær resten i tynde strimler. Læg kålen i kogende, letsaltet vand og lad den koge 8-10 minutter, til den er næsten mør.

Hæld vandet fra, men gem 1 dl til sauce, og lad kålen dryppe fri for væde. Smelt smørret i en tykbundet gryde, kom mel i og hæld kålvand og fløde i ad flere omgange, til saucen har en passende konsistens.

Lad saucen koge godt i gennem og smag til med salt, peber og hakket persille og evt. revet muskatnød. Læg kål i stuvningen, og varm den igennem, inden den serveres.

Servere retten med syltede rødbeder og kogte kartofler med hakket persille.



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Bankekød på klassisk manér

600 g bankekød  
1 løg  
100 g mel  
5 laurbær  
10 hele peberkorn  
50 g margarine  
1 l vand eller kalvefond  
1 kg kartofler  
1½ dl mælk  
50 g smør  
1 tsk. groft salt friskkværnet peber

Vend kødkiverne i mel og brun dem af i stegegryde. Evt. gør det over flere omgange.

Tilsæt løg, laurbær og peberkorn samt vand eller fond. Lig låg på og lad simre 1½–2 timer. Kødet skal være mørt, så det kan rives fra hinanden. Husk at røre forsigtigt i gryden undervejs, så det ikke brænder på.

Skyen jævnes på naturligvis under kogningen. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kog dem godt møre i en tykbundet gryde i vand uden salt, ca. 30 minutter.

Hæld vandet fra kartoflerne, og damp dem helt tørre. Mos kartoflerne med kartoffelstøder eller elpisker, og tilsæt mælken lidt efter lidt under stadig piskning. Tilsæt smørret og pisk mosen let. Smag til med salt og peber.

Server med syltede asier eller drue agurker.



mad med mere

Uge 48



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Brændende kærlighed med slagterbacon og svampe

**Mos:**  
500 g selleri, skrællet og groft skåret  
500 g kartofler, skrællet og groft skåret  
50 g smør, skåret i tern  
evt. lidt af kogevandet  
salt

**Brændende Kærlighed:**  
600 g bacon  
100 g svampe, f.eks. champignon eller bøgehatter  
4 løg, skåret i små tern  
200 g gulerødder, skåret i små tern  
200 g persillerødder, skåret i små tern  
200 g rosenkål skåret i halve eller kvarte  
100 g smør  
1 tsk. salt og groftkværnet peber  
1 bundt salvie

Dæk selleri- og kartoffeltern med vand, og lad dem koge møre, ca. 20 minutter. Hæld vandet fra men gem lidt. Tilsæt smørret, og mos med et piskeris, en håndmixer eller en kartoffelmoser. Smag til med salt, og juster evt. tykkelsen med kogevandet.

Skær/riv svampene i mindre stykker, og rist dem på en tør, varm pande sammen med bacon i tern i 5 minutter. Skru ned for varmen, og tilsæt de øvrige grøntsager samt smørret. Drys med salt og peber. Lad det hele stege, til smørret dufter af nødder. Tilsæt salviebladene, og lad dem stege med de sidste 2 minutter.

Servér de stegte grøntsager og det brune smør på toppen af mosen. Kværn gerne mere peber ud over retten.



mad med mere

Uge 48



# Kødpakke

## Opskrift 5

### Kalvefrikassé

1 bakke kalvefrikasse  
Kartofler  
Brød

Lune frikasse'en i ovn ved 170 grader i 20 minutter.  
Server med kogte kartofler og nybagt brød.



mad med mere