



Kødpakke

Medister med fedtfattige flødekartofler

Opskrift 1

Ingredienser:

800 g medisterpølse
100 g gulerødder
100 g porre
200 g løg
100 g rodselleri
1 kg kartofler
25 g maizena majsstivelse
6 dl letmælk
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Medisterpølsen sættes over i rigeligt letsaltet vand og bringes i kog, trækker 5-10 minutter i vandet.

Medisterpølsen steges på en grillpande eller fedtfri pande 8-10 minutter.

Rens grøntsagerne. Skær porre og gulerod i tynde skiver, skær løg og selleri i små tern. Skær kartofler i 2-3 mm tykke skiver.

Grøntsagerne lægges i et ovnfast fad.

Andre grøntsager end de nævnte kan anvendes, rød/grøn peber og bladselleri ligesom retten kan laves udelukkende med kartofler og løg.

Udrør maizenaen i letmælken. Bring blandingen i kog. Smag til med salt, peber og eventuelt muskatnød. Når "fløden" har konsistens som en tynd sovs, hældes den over kartoflerne og grøntsagerne.

Bag retten i ovnen ved 175° C i ca. 1 time.



mad med mere

Uge 4



Kødpakke

Cordon bleu med appelsin og gulerodssalat

Opskrift 2

Ingredienser:

4 stk. Cordon bleu
500 g gulerødder
200 g blandet salat, f.eks. frisk salat, rucola og romainesalat
2 appelsiner
1 spsk. flydende honning
2 spsk. olie
½ dl appelsinsaft
evt. 50 g hasselnøddeflager

Fremgangsmåde:

Steg cordon bleu på panden i 8-10 minutter på hver side.

Skræl gulerødderne, skær dem i tynde stave og kog dem 1 minut. Skyl dem herefter med koldt vand og lad dem dryppe af. Skyl salaten godt og riv evt. bladene i mindre stykker. Skær skrællen og den hvide hinde af appelsinerne og skær appelsinkødet i tynde skiver.

Pisk en dressing af honning, olie og appelsinsaft i en stor skål og smag den til med salt og peber.

Vend grøntsager og frugt i dressingen og drys evt. med nødder.



mad med mere

Uge 4



Kødpakke

Opskrift 3

Krebinetter med rodurtemos

Ingredienser:

4 stk krebinetter

15 g smør, margarine eller 1 spsk. olie

Rodurtemos

1 kg kartofler

1 gulrod

1 persillerod

100 g selleri

1 dl grøntsagsvand

2 dl mælk, fx letmælk

½ tsk. Muskatnød

Fremgangsmåde:

Skær kartofler og urter i små stykker. Kog dem møre i vand uden salt ca. 15 minutter. Purér grøntsagerne gennem en purépresser, eller brug et piskeris eller en elpisker. Tilsæt grøntsagsvand og mælk. Smag til med muskatnød, salt og peber.

Varm fedtstoffet på en pande ved god varme. Smør og margarine skal være gyldent. Olie skal være varmt. Brun krebinetterne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 4-5 minutter på hver side til de er gennemstegte.

Servér evt. med en grøn salat.



mad med mere

Uge 4



Kødpakke

Opskrift 4

Marineret okse i wraps

Ingredienser:

600 g oksekød i strimler

Marinade

1 tsk. olie

1 tsk. stødt koriander

1 tsk. stødt spidskommen

1 tsk. paprika

1 knsp. stødt chili

½ tsk. salt

1 løg

1 peberfrugt, fx ½ rød og ½ gul

¼ icebergsalat

4-6 små tortillaer, 250 g

Tomatsalsa

150 g cherrytomater

2 forårsløg

1 fed hvidløg

Frisk persille eller koriander

Salt og peber

Fremgangsmåde:

Rør en marinade af olie, krydderier og salt.

Vend kødet i marinaden og stil det i køleskabet. Halver løget og skær det i tynde skiver.

Skær peberfrugten i tynde strimler. Skær tomaterne i små stykker. Snit forårsløgene fint, hak hvidløget fint og persillen groft. Bland tomater, forårsløg, hvidløg og persille og smag til med salt og peber. Snit icebergsalaten fint.

Varm tortillaerne.

Varm en pande ved kraftig varme. Læg kødet på panden og lad det blive brunt, før det vendes. Brun kødet på alle sider. Samlet stegetid 2-3 minutter. Læg kødet på en tallerken. Svits løg og peberfrugt i ca. 2 minutter på panden. Vend kødet i og smag til med salt og peber.

Sammel det hele i tortillaerne og rul dem.



mad med mere

Uge 4



Kødpakke

Opskrift 5

Forloren hare

Ingredienser:
1 stk. *forloren hare*

Fremgangsmåde:
Varmes i ovnen efter slagterens anbefaling.

Serveres med kogte kartofler og surt.



mad med mere