



Kødpakke

Opskrift 1

Løgsteaks med bagte rodfrugter og brun sovs

Ingredienser:
4 løgsteaks

Ovnbagte rodfrugter:
1 kg rodfrugter (fx gulerod, pastinak, persillerod, rødbede eller kartoffel)
2-3 kviste timian
Saft af en ½ citron
3 spsk. olivenolie
Havsalt og sort peber

Brun sovs:
40 g smør
4 spsk. hvedemel
2.5 dl. fond eller bouillon
2.5 dl. minimælk
Madkulør
Salt
Peber

Fremgangsmåde:

Rodfrugter:
Tænd ovnen på 175 grader, og sæt lidt vand over at koge, fx i en elkedel. Skræl rodfrugterne, og skær dem i skiver. Blancher dem i kogende, letsaltet vand i 3-5 minutter, til de er let møre, og lad dem dryppe af i en sigte. Kom rodfrugterne i et fad, krydr med salt og peber, dryp med olie, og kom timiankvistene ved. Bag dem i ovnen i ca. 30 minutter, til de er godt gyldne.

Brun sovs:
Smelt smørret i en gryde. Kom hvedemel i og pisk, til det har samlet sig. Spæd nu med fond/bouillon og mælk, pisk undervejs, mens det opvarmes og jævnes. Lad saucen småsimre i 3-4 minutter. Tilsæt kulør og smag til med salt og peber.



Kødpakke

Opskrift 2

Karbonader med selleri og grønkålspesto

Ingredienser:
4 karbonader
1 knoldselleri
Olivenolie
Salt

200 g frisk grønkål
1 fed hvidløg
50 g parmesan
50 g ristede pinjekerner
1 dl olivenolie
1 citron

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200°C. Skrub eller skræl sellerien og skær den i tykke både. Vend bådene med olie og salt. Bred dem ud på en bageplade, og bag dem i ovnen i ca. 35 minutter eller til de er møre.

Skyl og rib grønkålen. Blend den med hvidløg, parmesan, pinjekerner og til sidst olivenolie. Smag til med salt.

Steg karbonaderne i olie eller smør på en pande.

Skær citronen over, og rist den med skærefladen nedad på en varm, tør pande til den er gylden.

Server karbonaderne med den bagte selleri, grønkålspesto og dryp med saft fra den ristede citron.



Kødpakke

Chili con carne

Opskrift 3

Ingredienser:

600 g hakket oksekød
2 dåser Chili beans
1 dåse flåede tomater
4 fed hvidløg pillet og hakket
1 stort løg i tern
50 g mørk chokolade hakket
1 dl stærk sort kaffe
1 spsk. Chipotle pulver
1 spsk. spidskommen pulver
1 stang kanel
2 stjerner, stjerne anis
5 kryddernelliker
Salt og peber
Creme fraiche 18%
Ris

Fremgangsmåde:

Sautér løg og hvidløg i gryden, uden de bruner.
Tilsæt hakket oksekød og steg.
Tilsæt chili beans og flåede tomater og lad det simre 5-10 minutter.
Tilsæt chokolade, sort kaffe og alle krydderierne og lad retten simre i yderligere 10 minutter.

Smag til med salt og peber.

Servér med creme fraiche og ris. Ris tilberedes efter posens anvisning.



mad med mere

Uge 5



Kødpakke

Kødboller med tomatsauce

Opskrift 4

Ingredienser:

Fars:
600 g hakket svinekød
1 tsk. groft salt friskkværnet peber
2 finthakkede løg
2 dl mælk
3 spsk. hvedemel

Tomatsauce:

25 g smør
4 zittauerløg i grove stykker
2 dåser hakkede tomater
1 tsk. sukker
1 tsk. groft salt
3 liter vand
1 spsk. groft salt

Tilbehør:

350 g tørret hvid spaghetti
2 dl hakket frisk kruspersille

Fremgangsmåde:

Fars og tomatsauce Rør det hakkede kød med salt og peber i ca. 1 minut.
Tilsæt løg. Rør mælken i og derefter melet. Stil farsen tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Smelt smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i ca. 1 minut.

Tilsæt hakkede tomater, sukker og salt.
Kog sauceen ved jævn varme og under låg i ca. 3 minutter.
Smag tomatsauceen til.

Dyp en spiseske i koldt vand og form farsen til 16 små kødboller - på størrelse med valnødder. Læg dem forsigtigt og meget tæt ned i tomatsauceen.
Kog kødbollerne ved svag varme og under låg i ca. 10 minutter. Tag gryden af varmen og lad kødbollerne stå, stadig under låg, i ca. 5 minutter.

Spaghetti, vand samt salt sættes i kog i en stor gryde.
Kog spaghettien 8-10 minutter til den er mør uden at være blød.

Lad spaghettien dryppe af i et dørslag.

Kom spaghetti og kødboller i tomatsauce på varme tallerkener, drys med persille og ost og servér straks.



mad med mere

Uge 5



Kødpakke

Opskrift 5

Suppe med godt brød til

Ingredienser:
1 bæger suppe

Fremgangsmåde:
Varm suppen i en gryde til den er min. 75° C.

Servér med et godt brød.



mad med mere