



Marineret unghanebryst med blomkålskarry

Kødkasse

Opskrift 1

Ingredienser:
1 kg. marinerede unghanebryster

Blomkålskarry:
1 stk. blomkål
2 stk. løg
250 g cherrytomater
1-2 spsk. god karry
½ dl vindrukerneolie
2½ dl græsk yoghurt

Raita:
1 agurk
4 tomater
¼ bundt mynte
2½ dl græsk yoghurt

Råstegte kartofler

Fremgangsmåde:
Unghanebrysterne steges ca. 25 minutter ved 170° C i en forvarmet ovn.

Blomkålskarry:
Løg og blomkål skæres groft. Olien varmes i en gryde, løg samt blomkål svitses i 2 minutter. Karry og tomater tilsættes. Lad det simre yderligere i 5 minutter. Tages fra varmen og yoghurten vendes i.

Raita:
Agurken skrælles, flækkes, og kernerne tages ud. Agurken skæres i små tern. Tomaterne skæres i kvarte, kernerne fjernes og tomaten skæres i små tern. Mynten snittes fint. Det hele vendes i yoghurten og det smages til.

Server med råstegte kartofler.



mad med mere

Juni 2022



Rødvinsbøf med grillede asparges, citronsmør og couscoussalat

Kødkasse

Opskrift 2

Ingredienser:
4 rødvinsbøffer

½ kg grønne asparges
2 spsk. olie

Citronsmør
50 g smør
½ citron
Salt og hvid peber

Couscoussalat
300 g couscous (forkogt) eller 300 g ris
2 spsk. olivenolie
½ citron
3 stængler blegselleri
½ agurk
1 avocado
½ kg tomater
1 bundt purløg
Salt og peber

Fremgangsmåde:
Kom de forkogte couscous gryd i en gryde og hæld kogende vand over som anvist på pakningen – eller kog ris i stedet. Hæld olivenolie og saften af den halve citron over. Skær blegselleri, agurk, avocado og tomat i små stykker. Klip purløget fint. Bland det hele i den afkølede couscous og smag til med salt og peber.

Citronsmør:
Rør 50 g blødt smør med reven citronskal og citronsaften og smag til med hvid peber.

Couscoussalat:
Enderne på aspargesene kan være seje og brækkes eller skæres derfor af. Aspargesene pensles med olie og steges ca. 4 minutter. Læg dem på en tallerken, drys med salt og læg en klat citronsmør over dem.

Steg bøfferne på panden eller grillen og server med tilbehøret.

Tommelfingerregel:
Når der pibler lidt rød kødsaft op, er bøffen medium. Når kødsaften er klar, er bøffen gennemstegt. Krydr bøfferne med salt og peber og servér.



mad med mere

Juni 2022



Kødkasse

Moussaka

Opskrift 3

Ingredienser:

800 g hakket oksekød
Olie til stegning
2 mellemstore løg
2 fed hvidløg
1 lille dåse tomatpuré
1 spsk. hvedemel
Salt og friskkværnet peber
1 spsk. tørret oregano
1 kanelstang
1-2 laurbærblade
2 ds hakkede tomater
1 dl bouillon

2 auberginer
Olie til stegning
6 bagekartofler

25 g smør
½ dl hvedemel
5 dl mælk
Revet muskatnød
1 knivspids stødt kanel
Salt og friskkværnet peber
4 æg
150 g revet emmentaler

Fremgangsmåde:

Brun kødet i lidt olie på en stor pande. Pil og hak løg og hvidløg, og lad dem stege med. Tilsæt tomatpuré og mel, og varm retten godt igennem. Krydr med salt, peber, oregano, kanelstang og laurbærblade. Hæld hakkede tomater og bouillon i gryden. Lad saucen simre i 10 minutter. Fisk laurbærblade og kanelstangen op.

Skyl auberginerne og skær dem i skiver på langs. Steg dem møre i lidt olie på en varm pande. Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Læg dem i iskoldt vand.

Smelt smørret i en gryde. Tilsæt hvedemel, og rør kraftigt. Pisk mælken i lidt ad gangen, og lad det koge til saucen er jævn. Smag til med revet muskatnød, kanel, salt og peber. Pisk æggene i saucen, og vend til sidst halvdelen af osten i.

Tænd ovnen på 175°C. Læg halvdelen af kartoffelskiverne i et lag i bunden af et stort, smurt ovnfast fad. Fordel halvdelen af kødsaucen henover, og dæk med aubergineskiver. Fordel resten af kødsaucen henover og dæk med resten af kartoflerne. Hæld ostesaucen over og bag retten i ovnen i 30 minutter. Drys med resten af osten og bag yderligere 15 minutter.

Server moussakaen med en tomatsalat og brød.



mad med mere

Juni 2022



Kødkasse

Oksemedaljoner med valnøddeknas og uartige rødder

Opskrift 4

Ingredienser:

4 stk. oksemedaljoner
2 gulrødder
ca. 200 g pastinak/persillerod
3-4 timiankviste
4 skiver bacon - tørsaltet
Olivenolie
Salt, peber
4 små rødløg
3/4 dl balsamico
50 g parmesan i flager
15 g smør
15 g valnøddebrud
1 persilledusk
500 g små kartofler
Olie, salt og peber
Smør til bruning

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Del kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag kartoflerne i ovnen ca. 25 minutter.

Skræl rodfrugter og skær dem i korte stave på langs - ca. 5 cm. Del grøntsagerne i 4-6 bundter, læg en timiankvist på hver og snor ½ eller en skive bacon rundt om. Læg grøntsagsbundterne i et ovnfast fad, dryp med lidt olie og krydr med salt og peber. Bag dem 20 min. ved 200°C.

Pil og halver løgene. Kog løgene møre i balsamico i ca. 15 min. under låg. Vend dem et par gange. Knus parmesanosten, hak valnødderne og persillen. Rør parmesan sammen med smør, valnødder og persille. Vikl evt. bacon om medaljonerne. Brun dem på begge sider ved kraftig varme. Læg medaljonerne i fadet med grøntsagsbundterne og kom valnøddepanaden oven på. Steg bøfferne og grøntsagerne færdige i ovnen i 10 min.

Server kartofler, grøntsagsbundterne og rødløgene til kødet sammen med lidt af den kogte balsamico.



mad med mere

Juni 2022



Kødkasse

Boller i karry med kokosmælk og spidskålssalat

Opskrift 5

Ingredienser: Kødbollerne: 800 g hakket kalv og flæsk 2 små løg 2 gulerødder 1,5 tsk. salt Friskkværnet peber 3 æg 4,5 spsk. mel 1,5 dl mælk	Fremgangsmåde: Riv løg og gulerod fint på et rivejern. Rør det i kødet sammen med salt og peber. Rør derefter kødet med et æg ad gangen, tilsæt derefter mel og mælk og smag til med salt og peber. Tag farsen med en spiseske, form den til boller og kom dem i en gryde med kogende vand med salt. Lad dem småsimre i 10 minutter på svag varme, sluk for blusset og hold dem varme i kogevandet.
Salat: 3 æbler 1 lille spidskål 1,5 spsk. æbleeddike 60 g saltede peanuts	Hak løg og steg dem i olie indtil de er blanke. Tilsæt karry og brun det godt af. Tilsæt kokosmælk og lad det simre i 15 minutter, smag til med salt og lidt sukker. Tilsæt kødbollerne og lad dem simre i sovsen i 5 minutter.
Karrysovs: 2 små løg 3 spsk. olie Spsk. karry 9 dl kokosmælk Lidt sukker	Skær æblerne i tynde både og kålen i tynde strimler på langs og vend det sammen med eddike, salt og peber. Drys grofthakkede peanuts henover inden servering. Server med kogte ris.



Kødkasse

Pulled pork BBQ med bønnesalat og kartoffelsalat-vinaigrette

Opskrift 6

Ingredienser: 1 kg pulled pork 500 g grønne bønner 2 rødløg 1 lille glas kapers 1 dl olivenolie 50 g hasselnødder Salt og peber 500 g kogte kartofler ½ blomkål 3 dl olivenolie 1 dl hvidvinseddike 1 bundt purløg Salt og peber	Fremgangsmåde: Pulled pork sættes i ovnen ved 140°C i ca. 7 timer. Den kan med fordel også tilberedes i grill, jo længere tid den får, jo bedre. Det skal være fuldstændigt mørt, og man skal kunne trække det fra hinanden. Bønnesalat De grønne bønner koges møre og køles af i koldt vand, for at stoppe tilberedningsprocessen. Rødløg snittes fint og hasselnødderne hakkes groft, og vendes i bønnerne. Bønnesalaten vendes sammen med kapers og olivenolien hældes over. Kartoffelsalat-vinaigrette. De kogte kartofler skæres i mundrette bider og marineres med olie, eddike, salt og peber. Blomkålen plukkes i små buketter og purløget snittes fint. Det hele vendes sammen. Husk og smag på kartoffelsalaten, om den trænger til mere salt eller peber.
--	---



En anderledes hotdog

Kødkasse

Opskrift 7

Ingredienser:

8 pølser
 8 store sprøde salatblade, fx romainesalat
 1/2 agurk
 1 stor bakke karse
 1/2 spidskål, rød eller grøn
 1/2 tsk. salt
 Saft af 1/2 citron
 1 spsk. flydende honning
 2 løg
 2 spsk. hvedemel
 1/2 l solsikkeolie til stegning
 Salt
 1/2 potte basilikum
 2 dl god mayonnaise

Fremgangsmåde:

Pluk bladene af basilikumstilkene og hak dem fint. Rør dem sammen med mayonnaisen. Basilikummayonnaisen har godt at trække – lav den gerne dagen før.

Skyl og snit spidskål fint, brug evt. et mandolinjern. Vend den snittede kål sammen med salt, citronsaft og honning. Lad salaten trække på køl i 20 minutter.

Skær løg i meget tynde skiver. Del skiverne i ringe. Vend dem i mel så de er helt dækkede. Læg løgene i en sigte og ryst overskydende mel af. Opvarm olien i en gryde til den syder omkring spidsen af en tandstik. Læg ca. 1/4 af løgene i gryden og skru ned til middel varme. Steg løgene gyldne. Tag dem op med en hulske, og afdryp på fedtsugende papir. Gentag med resten af løgene.

Skyl og tør salatbladene og sørg for at bevare dem hele. Skyl agurken og skær den i bittesmå tern.

Steg pølserne på en pande eller grill dem til de er flot gyldne.

Saml 8 hotdogs med først et helt salatblad, dernæst syltet kål, en grillet pølse, basilikumcreme, agurketern, ristede løg og masser af klippet karse. Server straks!



mad med mere

Juni 2022



Nakkesteaks med frisk fettuccine, parmesanost og courgetter

Kødkasse

Opskrift 8

Ingredienser:

4 stk. nakkesteaks
 Ekstra jomfruolivenolie
 1 lille, finthakket løg
 1 lille stilk bladselleri i fine skiver
 1 medium courgette i tern
 1 lille porre i skiver, kun den hvide del
 16 asparges i fine skiver (hovederne gemmes)
 En lille håndfuld frisk basilikum
 300 ml grøntsagsbouillon
 1 finthakket fed hvidløg
 400 g fettuccine, frisk eller tørret
 Salt

Fremgangsmåde:

Steg nakkesteaks 6 minutter på hver side på en varm pande i neutral olie.

Hæld 4 spsk. olivenolie på en tykbundet pande og svits løg og selleri heri ved svag varme, til begge dele er blevet bløde. Tilsæt courgette, porre og asparges (uden hoveder) og svits i yderligere 2-3 minutter. Kom det meste af basilikummen på panden. Når den er faldet sammen, tilsættes boullonen, og det hele simrer, til grøntsagerne har fået nok. Tag panden af varmen og blend indholdet til en cremet sauce ved hjælp af en stavblender eller foodprocessor.

Hæld lidt olie på en anden pande og svits hakket hvidløg heri ved svag varme. Når det er blødt, tilsættes aspargessaucen. Lad den simre i 2 minutter.

Bring en gryde saltet vand til kogepunktet og kog fettuccinen efter pakkens anvisninger. 3 minutter før, den er færdigkogt, tilsættes aspargeshovederne. Når pastaen er al dente, hældes vandet fra (gem lidt af kogevandet), og pasta og sauce røres sammen. Hvis det bliver for klæbrigt, tilsættes lidt af kogevandet. Rør den resterende basilikum i retten og servér den med et drys parmesan og ærteskud.

Serveres med 50 g fintrevet parmesan og ærteskud.



mad med mere

Juni 2022



Kødkasse

Wrap med gyrospanderet og squashesalat

Opskrift 9

Ingredienser:

800 g gyrospande

½ chili

Evt. spidskommen og garam masala

Olivenolie

1 bæger yoghurt

1 squash

1 pakke tortilla-wraps

½ citron

Salt og peber

½ bakke tomater

1 løg med top

1 tsk. sukker

½ blomkål

250 g gulerødder

2-3 fed hvidløg

Fremgangsmåde:**Grøntsager:**

Skyl tomat og skær i små tern. Snit løg og toppen i fine ringe.

Squashesalat:

Vask gulerødder og squash. "Skræl" gulerødderne og squash i tynde lange bånd, med en tyndskræller. Skær blomkål i så tynde skiver som muligt og vend sammen. Rør dressing af olivenolie, eddike, salt, peber, et nip sukker og revet citronskal.

*Vend salat med en smule dressing lige inden servering.

Dressing:

Bland yoghurten med knust hvidløg, salt og peber og smag til med citronsaft og evt. en smule spidskommen.

Kød:

panderetten steges på en varm pande med lidt olie. Det er vigtigt, at panden er meget varm, så undgår du, at kødet koger. Rør ikke i kødet før det har fået stegeskorpe. Steg kødet i ca. 12 minutter. Tilsæt finthakket chili og hvidløg.

Brød:

Stæk wraps med lidt vand og lun dem på en tør pande. Pak dem ind i et fugtigt viskestykke så holder de sig fugtige til de skal spises.

Garam masala:

Servér det hele ved spisebordet: Tomat og løg, det stegte kød og squashesalaten, samt yoghurt dressing og så er det tid til byg-selv- wraps.



mad med mere

Juni 2022



Kødkasse

Fyldt græsk svinemørbrad og kartofler i fad

Opskrift 10

Ingredienser:

2 stk. græske svinemørbrad

100 g oliven

1 rød peber

100 g feta

Bacon i skiver

750 g kartofler

3 spsk. hvedemel

½ tsk. muskat

1½ tsk. oregano, tørret

Salt og peber

3 dl skummetmælk

Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Læg dem i et ovnfast fad. Drys mel (brug en lille sigte) og krydderier mellem lagene og hæld til sidst mælken over kartoflerne. Pres kartoflerne let med bagsiden af en ske, sådan at væden når op til det øverste lag af kartoffelskiverne.

Sæt fadet i en kold ovn og tænd på 160° C. Kartoflerne skal stå i ovnen i ca. 1½ time.

oliven og peberfrugt skæres i tern og blandes med osten. Flæk mørbraden og kom blandingen i. Bacon vikles om mørbraden.

Læg mørbraden på sammenføjnngen i et lille fad, og stil fadet i ovnen ved siden af kartoflerne, når de har stegt ca. 40 minutter. Efter ca. 35 minutter er mørbraden stegt.

Bruges stegetermometer skal centrumtemperaturen i kødet være 70° C.

Hvis mørbraden er for bleg, grilles den et par minutter.

Sluk ovnen og tag kødet ud. Dæk det med stanniol og lad det hvile ca. 15 minutter.

Lad kartoflerne stå i den slukkede ovn imens. Skær kødet i tynde skiver på skrå ved servering.



mad med mere

Juni 2022