



Kødkasse

Opskrift 1

Ingredienser: 1 stk. kalveculotte 2 stk. spidskål 2 dl hyldeblomstsaft 3 dl vindrukerneolie 3 dl eddike Salt og peber 200 g ærter 1,5 kg petit kartofler 200 g bacon i tern	Fremgangsmåde: Kalveculotten grilles til en kernetemperatur på 58°C og hviler i 30 minutter før den skæres ud. Spidskålen snittes fint og vendes sammen vinaigretten, som er hyldeblomstsaft der piskes sammen med olie og eddike samt salt og peber. Petit kartoflerne halveres og bages møre og gyldne i ovnen. Der drysses med sprød stegte bacon tern og inden det serveres.
---	---

*Kalveculotte med spidskål
i hyldeblomst vinaigrette
og krydderstegte kartofler
med baconknas*



Kødkasse

Opskrift 2

Ingredienser: 4 rødvinbøffer 2½ dl couscous 3 dl kogende vand ½ bdt. persille ½ bdt. koriander 1 granatæble 1 bakke salatmix 4 spsk. olivenolie Saft og fintrevet skal af ½ usprøjtet citron 1 tsk. stødt spidskommen Salt	Fremgangsmåde: Hæld kogende vand over couscous i en skål og dæk skålen med et grydelåg. Lad det trække i 15 minutter og rør godt rundt med en gaffel. Hæld overskydende vand fra. Skyl og hak krydderurterne. Flæk granatæblet og pil kernerne ud. Fjern de hvide hinder. Vend krydderurter og granatæblekerner sammen med couscous i en serveringsskål. Pisk olie, citronsaft, citronskal, stødt spidskommen og salt sammen i en lille skål til dressing er ensartet. Hæld dressing over salaten og vend godt rundt. Vend salatmixen i lige inden servering. Brun bøfferne på en varm pande og steg dem yderligere 2 minutter på hver side. Servér bøfferne med en klat hvidløgssmør og couscoussalaten.
--	--

*Rødvinsbøffer med
couscoussalat*



Kyllingebryst med gazpacho

Kødkasse

Opskrift 3

Ingredienser:

6 stk. kyllingefileter i persille/purløg
10 solmodne tomater
3 peberfrugter i forskellige farver
2 spsk. vineddike
1 tsk. tabasco
Salt og peber
1/2 agurk
2 fed hvidløg
Pynt: Frisée salat og ærtespirer

Fremgangsmåde:

Tomater, agurk og hvidløg blendes og smages til med vineddike, tabasco samt salt og peber. Sæt den blendede gazpacho i køleskabet i minimum 2 timer. Denne nemme og sunde spanske suppe skal serveres iskold på en varm sommerdag.

Kyllingebrysterne grilles ved direkte varme i 8 minutter på hver side. Peberfrugterne skylles og skæres i små tern. Anret gazpachoen i en dyb tallerken. Læg kyllingebrystet i midten og drys med de fine tern af peberfrugt.

Pynt med frisée salat og ærtespirer.



mad med mere

August 2022



Skaftkoteletter med feta og spidskål

Kødkasse

Opskrift 4

Ingredienser:

4. stk. XXL skaftkoteletter
1 kg nye kartofler
Salt og friskkværnet peber
3 spsk. olivenolie
1 spidskål
250 g cherrytomater
2 tsk. smør til stegning
Salt og friskkværnet peber
100 g fetaost
2 bdt. dild
2 spsk. citronsaft
Friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand.

Dup skaftkoteletterne tørre med et stykke køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Brun hurtigt koteletterne på begge sider i olivenolie på en pande. Skru ned for varmen, og steg dem færdige i ca. 7 minutter på hver side. Tag kødet af panden, og hold koteletterne varme. Snit spidskålen fint, og halvér cherrytomaterne. Smelt smørret og sautéér spidskålen på panden i 2 minutter. Smag til med salt og peber og vend til sidst de halverede tomater i.

Mos fetaosten med en gaffel, og tilsæt finthakket dild, citronsaft og lidt friskkværnet peber. Halvdelen af fetablandingen lægges på koteletterne. Den anden halvdel vendes i den sautéerede spidskål.

Servér med spidskål og de kogte kartofler.



mad med mere

August 2022



Hakkebøffer med BBQ-kartofler

Kødkasse

Opskrift 5

Ingredienser:
800 g hakket oksefars
800 g kogte kartofler
1-2 dl barbecuesauce

Fremgangsmåde:
Vend kartoflerne i barbecuesaucen og grill dem i en engangsbakke.

Steg bøfferne på grillen 3-4 minutter på hver side ved direkte varme. Tryk let på dem, jo lysere saften er, des mere gennemstegt er bøfferne.

Servér med en grøn salat.



mad med mere

August 2022



Thaigryde med kokos- mælk og mynte

Kødkasse

Opskrift 6

Ingredienser:
800 g hakket kalve- og svinekød
2 skalotteløg
2 fed hvidløg
1 håndfuld frisk koriander
1 stor rød chili
1 tsk. peberkorn
2 tsk. korianderfrø
2 spsk. vindrukerneolie
2 dl. kokosmælk
1 aubergine
1 dl usaltede cashewnødder
3 dl jasminris
1 spsk. sukker
1 lime, thaibasilikum eller mynte

Fremgangsmåde:

Hak grøntsagerne i mindre stykker og kom dem i en morter sammen med krydderier. Undlad at komme olie i.

Knus grøntsagerne til en mos og kom lidt olie i til sidst. Eller kom alle ingredienser i en blender og blend til mos. Kom al karrypasta og 1 dl kokosmælk i en gryde. Svits rundt. Tilføj kødet og svits det igennem, indtil det skifter farve. Kom resten af kokosmælken heri.

Skær aubergine i tern og svits med kødet. Kom nødder i og svits blandingen i 10 minutter. Tilbered risene efter anvisning på emballagen. Kom sukker og limesaft heri og vend rundt. Smag til med salt og peber eller fishsauce.

Servér med thaibasilikum eller mynte.



mad med mere

August 2022



Kødkasse

Bao med grisebryst og chum chum mayonnaise

Opskrift 7

Ingredienser:

8 Bao boller (kan købes i asiatiske butikker)
1 stk. teriyaki grisebryst
200 g syltede rødløg
150 g drueagurker
1 stk. salat (kinakål, hjertesalat eller hvad man nu har lyst til)
Chili mayonnaise
Friske koriander

Fremgangsmåde:

Sæt grisebrystet over ved 150°C i 4 timer med lidt vand ved. Kødet skal være så mørt, at de kan rives fra hinanden med et par gaffler. Snit kålen fint.

Bao bollerne dampes ganske let i ovnen i 2-3 minutter, fyld dem op med det møre grisekød og pynt med chili mayo og frisk koriander.



mad med mere

August 2022



Kødkasse

Kalkun panchetta med franske ærter

Opskrift 8

Ingredienser:

1 stk. kalkun panchetta
100 g bacon i tern
1 glas syltede perleløg (afdrøppede)
300 g ærter (optøede)
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Grill kalkun panchetta stegen ved indirekte varme i en 200°C varm grill, til en kerntemperatur på 70°C. Steg baconern brune og sprøde i en gryde. Tilsæt perleløg og sauté et par minutter.

Vend ærter i gryden og varm det hele godt igennem.

Smag til med salt og peber og servér.



mad med mere

August 2022



Kyllingespyd med mangosalat

Kødkasse

Opskrift 9

Ingredienser:	Fremgangsmåde:
6 stk. kyllingespyd	Kyllingespydene grilles 10 minutter på hver side ved direkte varme.
1 mango	Mangoen skrælles og skæres i nogle rustikke klodser.
1 granatæble	Springløgnene skylles og grilles møre.
2 springløg	Cashew nødderne ristes gyldne på en varm pande.
100 g cashew nødder	
1 bakke mix salat	
Frisk koriander	
1 glas sur/sød sauce	



mad med mere

August 2022



Grillede pølser med riotta tærte og spinat

Kødkasse

Opskrift 10

Ingredienser:	Fremgangsmåde:
6 stk. pølser	Dej:
100 g hvedemel	Blend mel og smør i en foodprocessor, til det er som krummer. Tilsæt æggeblomme og 1-2 spsk. koldt vand.
100 g groft hvedemel	Blend, til dejen har samlet sig. Form dejen til en kugle, pak den ind i film, og læg den i køleskabet i 30 minutter.
150 g koldt smør i tern	Rul dejen ud på et melstrøget bord, og læg den i en tærteform. Dæk kanterne på tærten til med alufolie. Det
1 æggeblomme	gør man for at undgå, at kanterne glider ned, når tærten
1 spsk. olivenolie	forbages. Forbag tærten i ovnen ved 190°C i 10-12
500 g babyspinat	minutter. Fjern alufolien og afkøl på en bagerist.
3 æg	Fyld:
1 bæger ricotta (2½ dl)	Sæt nu ovnen på 200°C. Skyl spinaten grundigt. Opvarm
½ tsk. muskat	en pande med olivenolie. Damp spinaten, til den falder
Salt og peber	sammen. Hæld den dampede spinat i et dørslag. Brug
125 g blåskimmelost	en træske for at presse væden ud. Pisk æg og ricotta
	sammen med muskat, salt og peber. Bland spinaten i. Læg
	blandingen på tærtedejen. Fordel smuldret blåskimmelost
	ud over tærten. Bag tærten i ovnen i 20 minutter. Afkøles
	på en rist. Imens griller du dine pølser på en varm grill.



mad med mere

August 2022