



## Kødpakke

### Kalvemedaljoner med valnøddeknsas og uartige rødder

#### Opskrift 1

##### Ingredienser:

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

##### Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200° C 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 snør den og læg en skive bacon rundt om. Læg grøntsagsbundterne i et ovnfast fad, dryp med lidt olie og krydr med salt og peber. Bag dem 20 minutter ved 200° C. Pil og halvér løgene. Kog løgene møre i balsamico i ca. 15 minutter 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 minutter.

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



mad med mere

Uge 23



## Kødpakke

### Græsk farsbrød med ovnkartofler og tzatziki

#### Opskrift 2

##### Ingredienser:

1 stk. græsk farsbrød  
1 ds. flåede tomater  
1 kg kartofler  
1 spsk. olie  
Salt og peber

##### Tzatziki:

1 agurk  
1 fed hvidløg  
3 dl græsk yoghurt  
Salt & peber

##### Fremgangsmåde:

Tomaterne hældes over farsbrødet, der sættes i ovnen ved 175° C i ca. 40 minutter.

Kartoflerne skrubbes, skæres i både og vendes i olie, salt og peber. De sættes i ovnen sammen med farsbrødet.

##### Tzatziki:

Riv agurken groft og læg skiverne på køkkenrulle. Drys dem med groft salt, og lad dem ligge til al væden er trukket ud. Rør presset hvidløg og agurker i den græske yoghurt. Smag til med salt og peber.



mad med mere

Uge 23



## Kødpakke

Græske koteletter i fad med kokos, karry og koriander

### Opskrift 3

#### Ingredienser:

Kødbollerne  
600 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  
Salat  
3 æbler  
1 lille spidskål  
1,5 spsk. æbleeddike  
60 g saltede peanuts  
Karrysovs  
2 små løg  
3 spsk. olie  
spsk. karry  
9 dl kokosmælk  
Lidt sukker

#### Fremgangsmåde:

Riv løg og gulerødder fint på et rivejern. Rør det i kødet sammen med salt og peber. 2Rør derefter kødet med et æg ad gangen, tilsæt mel og mælk og smag til med salt og peber.

Form farsen til boler med en spiseske 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.

4Hak løg og steg dem i olie indtil de er blanke. Tilsæt karry og brun det godt af. 5Tilsæt 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.

6Skær 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.

Servér med kogte ris.



## Kødpakke

Stegte kyllingebryst med grøntsagstærte, avocado og purløgsdressing

### Opskrift 4

#### Ingredienser:

4 stk. marinerede kyllingebryst  
½ hoved broccoli i små buketter  
150 g champignons  
1 løg  
100 g bacon i tern  
50 g revet parmesan  
¼ liter piskefløde  
1 tærtebund  
5 æg  
Mayonnaise  
Creme fraiche 38%  
1 bdt. Purløg  
2 avocado

#### Fremgangsmåde:

##### Grøntsagstærte:

Smør et tærtefad og tilpas tærteidejen på fadet og prik små huller med en gaffel i bunden. Bag i ovnen på 180° C i ca. 10 minutter.

Imens steger du bacon og kvarte svampe hårdt af på panden til det er gyldent. Skru lidt ned og tilsæt snittet løg og broccoli. Hæld nu sautéen op i den bagte tærteidej.

Piske æggene med fløden, salt og peber, og vend halvdelen af parmesanen i. Hæld nu æggestanden over sautéen og drys med den sidste parmesan.

Sæt tærten i ovnen på 200° C og bag den i ca. 30 minutter eller til den er fast i midten.

##### Purløgsdressing:

Blend purløg med lidt creme fraiche til den bliver grøn. Hæld op i en skål og tilsæt mayo og mere creme fraiche. Smag nu til med en lille smule presset hvidløg, citron, salt og peber. (mængdeforholdet mellem mayo og creme fraiche skal være 2 til 1).

Servér med en halv avocado og evt. lidt brød.



# Kødpakke

## Opskrift 5

### Hotte revelsben med melonsalat

#### Ingredienser:

4 kødfulde revelsben

2 dl BBQ sauce

100 g vandmelon

100 g galia melon

100 g cantaloup melon

3 kviste mynte

½ rød chili

2 spsk. olivenolie

1 spsk. hyldeblomsteddike eller vineddike

#### Fremgangsmåde:

De kødfulde revelsben marineres i BBQ sauce og grilles derefter ved indirekte varme i 45 minutter alt efter tykkelse.

Melonerne skæres i tern og vendes sammen med friskhakket mynte samt finthakket chili. Olivenolie og eddike røres sammen og hældes over salaten.

En let og lækker sommersalat, der passer rigtig godt til det lidt tungere grillmad.



mad med mere