



Kødpakke

Opskrift 1

Italienske kødboller

Ingredienser:

600 g hakket oksekød

2 æg

3 spsk. hvedemel

2 løg

2 fed hvidløg

3 tsk. basilikum

2 tsk. salt

Sauce:

1 løg

1 fed hvidløg

Olivenolie

2 ds. hakkede tomater

1 spsk. tomatpuré

2 tsk. basilikum

2 tsk. oregano

½ tsk. cayennepeber

1 dl fløde

Salt og peber

Spaghetti

Fremgangsmåde:

Rør en fars af hakket oksekød, finthakket løg og hvidløg samt æg, mel, basilikum og salt. Lad den trække 30 minutter og form derefter til små kødboller.

Hak løg og hvidløg fint og svits i olivenolie. Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré og krydderier. Lad saucen simre i ca. 30 minutter. Tilsæt kødbollerne og lad dem koge i saucen til de er færdige. Rør forsigtigt fløden i tomatsovcen.

Kog spaghetti efter anvisningen og server med de italienske kødboller.



mad med mere

Uge 28



Kødpakke

Opskrift 2

Grillpølser med kartoffelsalat

Ingredienser:

1 kg grillpølser

1 kg nye kartofler

100 g grønne bønner

1 bdt. radiser

5 forårsløg

1 bdt. purløg

Dressing:

4 spsk. creme fraiche 38%

2 spsk. rygeost

2 spsk. æbleeddike

Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Kog kartoflerne møre i letsaltet vand. Afkøl og skær dem i passende stykker. Klargør bønnerne og kog dem i letsaltet vand i 2 minutter. Skær radiserne i tynde skiver og snit forårsløg fint. Pisk creme fraiche og rygeost sammen og smag til med æbleeddike samt salt og peber.

Vend kartofler og bønner med dressingen og pynt med radiser, forårsløg og hakket purløg.

Grill pølserne over direkte varme – men pas på de ikke sprækker. Server med kartoffelsalaten.



mad med mere

Uge 28



Kødpakke

Burger med stegt flæsk

Opskrift 3

Ingredienser:
1 kg stegeflæsk
8 mindre burgerboller
Feldsalat
Agurk
Mayonnaise
Syltede rødløg

Fremgangsmåde:
Grill stegeflæsket så det bliver sprødt og gyldnet. Varm burgerbollerne og smør dem med mayonnaise eller lignende. Saml med feldsalat, agurk i skiver, et par stykker stegt flæsk og syltede rødløg.



mad med mere

Uge 28



Kødpakke

Marinerede kyllingebryster med tomatsalat

Opskrift 4

Ingredienser:
4 marinerede kyllingebryster
1 kg nye kartofler
300 g cherrytomater
1 agurk
1 rød peberfrugt
1 rødløg
1 håndfuld bredbladet persille
100 g fetaost
1 spsk. olivenolie
Salt

Fremgangsmåde:
Skær cherrytomater i halve og skær agurk og peberfrugt i mindre stykker. Skær løget i tynde både. Hak persille groft. Bland det hele sammen. Hæld olivenolie henover og drys med salt. Pynt med feta i tern.

Grill kyllingebrysterne over direkte varme til de er gennemstegte – eller steg dem på en pande. Server sammen med tomatsalat og nykogte kartofler. Lav eventuelt en kold dip af creme fraiche, hakket purløg og salt.



mad med mere

Uge 28



Kødpakke

Opskrift 5

Grillkøller med coleslaw og bagte kartofler

Ingredienser:

- 4 grillkøller
- 4 store bagekartofler
- 1 lille hvidkål
- 5 gulerødder
- 3 dl creme fraiche 18%
- 1 dl mayonnaise
- 1 tsk. honning
- 2 spsk. dijonsennep
- 1/2 dl æblecidereddike
- 3 tsk. sukker
- 1 tsk. stødt spidskommen
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Bag kartoflerne i ovnen ved 200°C varmluft i 1 time og 15 minutter. Rør creme fraiche og mayonnaise sammen med dijonsennep, honning, æblecidereddike, salt, sukker, spidskommen samt salt og peber. Smag til. Riv gulerødder groft og snit hvidkål meget fint. Vend begge dele i dressingen. Lad gerne coleslaw trække en times tid inden servering.

Grill køllerne over direkte varme til de er varme og har fået en flot farve. Server sammen med de bagte kartofler og coleslaw.



mad med mere