



Kødpakke

Sommerkebinetter med krydderurter

Opskrift 1

Ingredienser:

600 g hakket oksekød
Friske krydderurter (f.eks. persille,
estragon, merian)
Salt og peber
100 g durummel
20 g smør
1 spsk. olie

Nye kartofler
Tomatsalat

Fremgangsmåde:

Ælt det hakkede kød sammen med hakkede krydderurter, salt og peber. Form det 4 bøffer og vend dem i durummel blandet med lidt salt og peber. Steg dem på en pande med smør og olie ca. 5 minutter på hver side.

Server med nye kartofler og en lækker tomatsalat.



mad med mere

Uge 31



Kødpakke

Grillspyd med grønt

Opskrift 2

Ingredienser:

4 grillspyd
2 rødløg
2 squash
2 røde peberfrugter
800 g forkogte kartofler
Olie
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær dem i grove stykker. Pensl med lidt olie og drys med salt. Kartofflerne skæres i mindre stykker og lægges i en alubakke. Vend dem med olie samt salt og peber. Lad dem bage ved indirekte varme til de er gennemvarme og til de begynder at blive gyldne. Grill samtidig grillspyddene ved indirekte varme. Afslut med at rykke med over på direkte varme så de får grillstriber på alle sider. Grill grøntsagerne over direkte varme til de er møre.



mad med mere

Uge 31



Kødpakke

Opskrift 3

Farseret svinemørbrad med sauce og råstegte kartofler

Ingredienser:

1 trøffel-farseret svinemørbrad
25 g smør
3 dl svinebouillon
1 dl piskefløde
600 g kartofler
200 g gulerødder
Olie
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Kartofler og gulerødder klargøres og skæres i tern eller i skiver. Steg dem på en pande i olie til de er gyldne og møre. Drys med salt. Mørbraden brunes på alle sider i smør i en stegegryde. Krydr med salt og peber og hæld bouillon ved. Lad den stege 20-25 minutter. Tag herefter mørbraden op og hæld fløde i bouillon. Bring det i kog og smag sovsen til.



mad med mere

Uge 31



Kødpakke

Opskrift 4

Pasta med marineret kylling

Ingredienser:

4 marinerede kyllingebryster
500 g frisk pasta
2 røde peberfrugter
4-5 forårsløg
1 spsk. olie
1 dl hønsebouillon
1/2 ds kokosmælk
Salt og peber

Groft brød

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Skær kyllingebrysterne i strimler. Peberfrugt skæres i tynde skiver og forårsløg i grove stykker. Begge dele sautes i olie til de er godt møre. Kyllingekødet tilsættes til panden og brunes. Bouillon og kokosmælk tilsættes og kyllingen simrer heri ca. 7-8 minutter. Pastaen koges efter anvisningen på pakken. Kyllingeblandingen hældes over pastaen. Serveres med groft brød.



mad med mere

Uge 31



Kødpakke

Grillflæsk med persillesauce

Opskrift 5

Ingredienser:

4 skiver XL grillflæsk
1 kg nye kartofler
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
5 dl mælk
1 bdt. persille
Revet muskatnød
Salt og hvid peber

Fremgangsmåde:

Smelt smør i en gryde ved middelvarme uden det bruner. Pisk melet i. Pisk dernæst mælk i lidt ad gangen indtil den rette konsistens opnås. Smag sovsen til med salt, hvid peber og lidt revet muskatnød. Hak persillen fint og rør den i til sidst. Grill flæsket til det er sprødt og server sammen med nykogte kartofler og persillesauce.



mad med mere