



## Kødpakke

### Grillspyd med pasta pesto

#### Opskrift 1

**Ingredienser:**  
4 grillspyd  
400 g fuldkornsskruer  
120 g grøn pesto  
500 g cherrytomater  
2 løg  
Tørret oregano  
100 g rucola  
Frisk basilikum  
2 spsk. olie  
Flager af parmesan

**Fremgangsmåde:**  
Grill spyddene ved indirekte varme. Afslut med at rykke med over på direkte varme så de får grillstriber på alle sider.

Kog pastaen efter anvisning på pakken. Klargør grøntsagerne og skær løg i tynde både. Halver cherrytomaterne. Varm en pande med olie op og sauter tomater og løg. Krydr med oregano, salt og peber. Skru helt ned for varmen. Kom den afdryppede pasta ned i panden. Tilsæt pesto og rucola og vend forsigtigt det hele sammen. Drys osten over retten inden servering.



## Kødpakke

### Gryderet med ris

#### Opskrift 2

**Ingredienser:**  
600 g oksekød i tern  
2 løg  
6 fed hvidløg  
200 g markchampignoner  
400 g gulerødder  
1 l oksebouillon  
1 dl piskefløde  
3 laurbærblade  
Frisk timian  
2 spsk. hvedemel  
Salt og peber  
1 bdt. forårsløg  
Olie  
Ris

**Fremgangsmåde:**  
Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder i grove stykker, forårsløg i skiver og løg samt svampe i kvarte. Varm en sauterpande op med olie og brun champignonerne. Tag dem af panden og læg dem til side. Kom lidt mere olie på panden og brun de hele hvidløg og løgene. Sæt til side. Kom lidt mere olie på panden og brun kødet. Det er vigtigt, at det får stegeskorpe. Drys med hvedemel og kom hvidløg og løg tilbage i panden. Tilsæt gulerødder, laurbærblade, frisk timian og bouillon. Lad det simre under låg i ca. 45 minutter til kødet er mørt. Tilsæt svampe og forårsløg (gem lidt til pynt) og kog videre uden låg så sovsen bliver lidt tykkere. Hæld piskefløde i og smag til med salt og peber. Kog risene efter anvisning på pakken og server til oksegryden.



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Svenske kødboller

#### Ingredienser:

600 g hakket kalve- og skinkekød  
1 dl mælk  
½ dl fløde  
50 g rasp  
1 æg  
1 løg  
Salt og peber  
Muskatnød  
Smør  
4 dl svinebouillon  
1¼ dl piskefløde  
25 g smør  
3 spsk. mel  
1 tsk. tyttebær  
1 tsk. dijonsennep  
1 spsk. soya  
1 spsk. mørk balsamico  
Kulør  
Salt og peber  
Kartoffelmos

#### Fremgangsmåde:

Bland mælk, fløde og rasp og lad det stå nogle minutter. Rør kødet sejt med salt og tilsæt peber og æg. Rør det godt sammen. Tilsæt revet løg, lidt muskatnød og raspblandingen. Rør det hele godt sammen til en sammenhængende fars. Lad den hvile 20 minutter. Form små kødboller. Varm panden op med smør og steg kødbollerne på alle sider til de får en god stegeskorpe og beholder deres runde form.

Lav en melbolle af smeltet smør og mel. Tilsæt bouillon lidt ad gangen og få rørt godt ud. Lad det koge op og tykne lidt under omrøring. Tilsæt fløde, tyttebær, sennep, balsamico, soya og kulør. Lad saucen stå og simre ved lav varme indtil resten af maden er færdig.

Server kødbollerne med saucen, tyttebær og en cremet kartoffelmos



mad med mere

Uge 32



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Kyllingelår med coleslaw

#### Ingredienser:

4 kyllingelår med barbecue  
4 bagekartofler  
1 lille hvidkål  
5 gulerødder  
3 dl creme fraiche 18 %  
1 dl mayonnaise  
1 tsk. honning  
2 spsk. dijon sennep  
½ dl æblecidereddike  
3 tsk. sukker  
Salt og peber

#### Fremgangsmåde:

Bag kartoflerne i ovnen ved 200°C varmluft i 1 time og 15 minutter. Steg kyllingelårene på grillen ved indirekte varme og træk dem inden servering over på direkte grill, så de får lækre grillstriber.

Rør creme fraiche, mayonnaise, dijonsennep, honning, æblecidereddike, sukker, salt og peber godt sammen. Smag til. Snit hvidkål helt fint og riv gulerødderne groft. Vend begge dele i dressingen. Lad coleslawen trække i ca. 1 time på køl inden servering.

Server de grillede kyllingelår med bagte kartofler og coleslaw.



mad med mere

Uge 32



# Kødpakke

## Grillkam med aspargesfrikassé

### Opskrift 5

#### Ingredienser:

1,2 kg letsaltet grillkam  
500 g friske grønne asparges  
25 g smør  
25 g hvedemel  
3 dl bouillon  
1 dl madlavningsfløde  
1 bdt. brøndkarse  
Salt og peber

#### Tilbehør:

1 kg nye kartofler

#### Fremgangsmåde:

Grillkammen skal grilles ved indirekte varme under låg. Brug et stegetermometer – når kernetemperaturen er 65 grader er kødet saftigt og stegen er færdig.

Klargør imens asparges og skær dem i mindre stykker. Smelt smørret og pisk melet i. Spæd op med bouillon til en passende konsistens. Tilsæt fløde og lad sovsen koge igennem. Kom aspargeserne i – og lad dem simre med i 4 minutter. Smag til med salt og peber og vend hakket brøndkarse i lige inden servering.

Skær kødet i passende skiver og server med frikassé og nye kartofler.



mad med mere