



Kødpakke

Farsbrød med efterårsgrønt

Opskrift 1

Ingredienser:

1 farsbrød
2 løg
3 store gulerødder
2 mellemstore rødbeder
500 g kartofler
2 fed hvidløg
Frisk timian
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær dem i mundrette tern – snit hvidløget fint. Læg farsbrødet i midten af et smurt, ovnfast fad og fordel grøntsager rundt om. Sæt fadet i ovnen ved 180°C varmluft i ca. 45-50 minutter til farsbrødet er gennemstegt. Vend rundt i grøntsagerne et par gange undervejs. Drys med lidt frisk timian inden servering.



mad med mere

Uge 41



Kødpakke

Gammeldags oksesteg

Opskrift 2

Ingredienser:

800 g oksetykkam
Salt og peber
1 spsk. smør
1 løg
100 g gulerødder
150 g selleri
2 fed hvidløg
2 kviste persille
5 dl vand
Kulør
1 agurk
1 dl eddike
2 spsk. vand
2 spsk. sukker
½ tsk. salt
Peber
Kartofler

Fremgangsmåde:

Krydr oksetykkammen med salt og peber og brun den i smør i en stegegyde. Klargør grøntsager og skær løg, gulerødder og selleri i grove stykker. Hvidløg hakkes fint. Tilsæt grøntsagerne sammen med persille og vand. Lad det småsimre under låg i ca. 1½ time. I mellemtiden tilberedes agurkesalaten. Skær agurk i tynde skiver. Pisk eddike, vand, sukker, salt og peber til sukkeret er opløst og hæld det over.

Skum væden i gryden og tag kødet op. Sovsen kan laves på to måder – si skyen og jævn med en meljævning eller blend grøntsagerne med lidt af suppen. Tilsæt kulør og smag til med salt og peber.

Server med kogte kartofler.



mad med mere

Uge 41



Kødpakke

Opskrift 3

Italienske kødboller

Ingredienser:

600 g hakket kalve- og skinkekal
1 løg
1 æg
1 spsk. revet citronskal
1 håndfuld frisk basilikum
3 spsk. rasp
3 spsk. revet parmesanost
1 tsk. salt
Peber
400 g pasta
Broccoli

Tomatsauce

2 fed hvidløg
1 gulerod
1 løg
2 spsk. balsamicoeddike
1 ds. flæde, hakkede tomater
3 dl grøntsagsbouillon
1 tsk. sukker
Olie til stegning
1 tsk. salt
Peber

Fremgangsmåde:

Hak løg og basilikumblade fint. Læg det i en skål og bland det med kødet og citronskal. Tilsæt æg, salt og peber og rør godt. Hæld rasp og revet parmesanost i og ælt grundigt. Lad farsen hvile på køl mens sauceen tilberedes.

Klargør grøntsagerne – og skær dem i grove stykker. Steg grøntsagerne i 3-4 minutter i en gryde med lidt olie. Tilsæt balsamicoeddike, bouillon, hakkede tomater og sukker. Skru ned for varmen og lad sauceen simre i ca. 15 minutter. Blend sauceen med en stavblender og smag til med salt og peber. Form kødboller af farsen og læg dem forsigtigt ned i sauceen. Lad retten simre til kødbollerne er færdige.

Server med kogt pasta og dampet broccoli.



mad med mere

Uge 41



Kødpakke

Opskrift 4

Koteletter i fad med grønt

Ingredienser:

6 fadkoteletter
Salt og peber
Olie til stegning
1 spsk. paprika
1 spsk. oregano
1 spsk. timian
½ broccoli
1 rød peberfrugt
250 g champignon
2 porrer
2 løg
½ l madlavningsfløde

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær i grove stykker. Krydr koteletterne med salt og peber samt lidt af paprikaen, hvorefter de brunes på begge sider på en varm pande i lidt olie. Placer dem i et ovnfast fad. På samme pande steges grøntsagerne i et par minutter. Tilsæt krydderierne og svits dem af. Hæld fløden ved og lad det simre i 5 minutter. Hæld pandens indhold over koteletterne og sæt fadet i ovnen i 20 minutter ved 200°C.

Server med kogte ris.



mad med mere

Uge 41



Kødpakke

Opskrift 5

Kæmpe burgere

Ingredienser:

4 XL hakkebøffer
4 store burgerboller
½ agurk
2 tomater
1 løg
1 hjertesalat
Burgerdressing

Fremgangsmåde:

Steg bøfferne på en varm pande i smør. Krydr dem – og brug eventuelt lidt grillkrydderi. Klargør grøntsagerne og skær agurk, løg og tomater i tynde skiver. Pluk hjertesalaten. Anret så burgerne samles omkring bordet. Varm burgerbollerne og server med jeres yndlingsdressinger.



mad med mere