



Kødpakke

Opskrift 1

One pot pasta bolognese

Ingredienser:
600 g hakket oksekød
1 stort løg
3 forårsløg
2 gulerødder
2 tomater
3 fed hvidløg
1 ds hakkede tomater
3 spsk. tomatpuré
8 dl oksebouillon
1 tsk. basilikum
1 tsk. oregano
½ tsk. timian
350 g pasta (med en kogetid på over 8 minutter)
1 mozzarellakugle
Salt og peber
Olie til stegning

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder og tomater i mindre tern og hak forårsløg, løg og hvidløg fint. Varm lidt olie op i en gryde og svits løg, forårsløg, hvidløg og gulerod ved middel varme et par minutter. Tag det op og svits dernæst kødet i lidt olie til det er brunet godt af. Tilsæt de svitsede grøntsager, tomater, krydderier og tomatkoncentrat. Varm et par minutter under omrøring. Hæld de hakkede tomater samt halvdelen af boullonen ved – og lad retten småsimre under låg i 25-30 minutter. Hæld pasta i retten sammen med resten af boullonen og kog til pastaen er al dente. Rør en gang imellem så ikke retten brænder på – tilsæt mere væde hvis det er nødvendigt. Riv mozzarella i mindre stykker og vend dem i retten. Smag til med salt og peber.



Kødpakke

Opskrift 2

Nudelret med svinekød og spidskål

Ingredienser:
600 g hakket skinkekød
4 fed hvidløg
Olivenolie
2 rødløg
5 spsk. soja
3 spsk. sød chilisaucé
1 lille spidskål
300 g nudler
½ citron
1 bdt. forårsløg
Sorte sesamfrø
Salt og friskkværnet peber
Frisk koriander

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne og snit hvidløg helt fint. Skær rødløg i tynde både, forårsløg i tynde skiver og snit spidskål helt fint. Kog nudler efter anvisningen. Varm en pande eller en wok op med lidt olie. Svits hvidløg uden at det tager farve. Kom kødet ved og svits grundigt. Tilsæt rødløg og lad dem svitse med et minuts tid. Tilsæt soja og chilisaucé. Spidskål vendes i – steg til det er faldet lidt sammen. Vend dernæst med de kogte nudler og forårsløg (gem lidt til pynt). Smag til med lidt friskpresset citronsaft, salt og friskkværnet peber. Pynt med forårsløg, hakket koriander og sorte sesamfrø.



Kødpakke

Opskrift 3

Skinke cordon bleu

Ingredienser:
4 skinke cordon bleu
Smør til stegning
1 kg kartofler
1 spsk. smør
1 lille bdt. persille
400 g grønne bønner

Fremgangsmåde:
Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun cordon bleuene 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige – ca. 3-4 minutter på hver side. Kog bønner. Kog kartoflerne i letsaltet vand. Hæld vandet fra og vend med smør og hakket persille.



mad med mere

Uge 43



Kødpakke

Opskrift 4

Fylt svinemørbrad med æblesalat

Ingredienser:
1 fyldt svinemørbrad
4 bagekartofler
2 røde æbler
50 g rosiner
½ citron
50 g rucolasalat
Groft salt

Fremgangsmåde:
Sæt bagekartoflerne i ovnen i god tid inden mørbraden. Den fyldte svinemørbrad placeres i et ovnfast fad og sættes i ovnen ved 175°C i 20-25 minutter. Pres citronen og skær æbler i meget tynde både. Vend æbler og rosiner i citronsaften og læg det i et fad på en bund af rucola. Drys med salt.

Skær skiver af mørbraden og server sammen med bagekartofler og æblesalaten.



mad med mere

Uge 43



Kødpakke

Opskrift 5

Ingredienser:

700 g bankekød
2 løg
3-4 pastinakker eller persillerødder
3 gulerødder
½ knoldselleri
3 laurbærblade
Sort peber
6 dl mørk øl
1 dl hvedemel
1 spsk. groft salt
2 tsk. peber
50 g smør
2 spsk. olivenolie
1 bdt. persille

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær løg i skiver og rodfrugter i grove stykker. Bland grøntsagerne og læg dem sammen med laurbærblade i et ovnfast fad eller en stegesko. Bland mel med salt og peber og vend kødskiverne heri. Del smør, olie og kød op i to-tre portioner. Varm smør og olie på en pande og brun kødet. Gentag med de øvrige portioner. Læg de brunede kødskiver oven på grøntsagerne. Hæld øl henover. Læg låg på fadet (brug evt. sølvpapir) og sæt det i ovnen ved 175°C i ca. 2½ time til kødet er mørt. Smag til med salt og peber.

Pynt med hakket persille og server med kartoffelmos.



mad med mere