



Kødpakke

Spaghetti Bolognese

Opskrift 1

Ingredienser:

600 g hakket oksekød
2 gulerødder
2 stængler bladselleri
1 stort løg
2 spsk. rød balsamico
3 spsk. tomatpuré
1 dl. rødvin
1 ds. hakkede tomater
Olivenolie
Salt og peber
400 g linguine eller spaghetti
Friskrevet parmesan

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær gulerødder og bladselleri i mindre tern. Hak løget fint. Gulerødder, bladselleri og løg sautes ved middelve i en gryde med lidt olie, indtil de er glasklare. Tilsæt kødet og skru op for varmen. Svits kødet grundigt indtil det er brunt. Hæld tomatpuréen i, og lad det svitse i et minuts tid. Hæld rødvinen ved, og lad det koge lidt ind. Hæld balsamico og de hakkede tomater ved. Smag til med salt og peber. Lad bolognesen simre ved svag varme i 2-4 timer. Hold øje med at det ikke koger tørt – tilsæt lidt ekstra rødvin eller lidt grøntsagsbouillon. Jo længere tilberedningstid jo bedre resultat. Lav den eventuelt aftenen før og varm den op.

Kog spaghetti efter anvisning på pakken. Server pastaen i dybe tallerkener med bolognese, et stænk olivenolie og masser af friskrevet parmesanost.



mad med mere

Uge 47



Kødpakke

Stegt kyllingebryst med grøntsagstærte

Opskrift 2

Ingredienser:

4 kyllingebryster
Smør til stegning
1/2 broccoli
150 g champignon
1 løg
100 g bacon i tern
50 g revet parmesan
2 1/2 dl piskefløde
5 æg
Tærtedej
Salt og peber

Tilbehør:

Purløgsdressing

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær broccoli i mindre buketter. Hak løget fint og skær champignon i kvarte. Smør et tærtfad og tilpas tærtedejen på fadet. Prik små huller med en gaffel i bunden. Forbag bunden i ovnen på 180°C i ca. 10 minutter. Imens steges bacontern og svampe hårdt af på panden til det er gyldent. Skru lidt ned og tilsæt løg og broccoli. Hæld blandingen op i den forbagte tærtedej. Pisk æg med fløden, salt og peber. Vend halvdelen af parmesanen i. Hæld æggemassen over tærten og drys med den sidste parmesan. Bag tærten i ovnen ved 200°C i ca. 30 minutter eller til den er fast i midten.

Kyllingebrysterne krydres med salt, peber og eventuelt dit yndlingskrydderi. De steges på panden ved middelhøj varme i lidt smør i ca. 12 minutter. Pas på ikke at stege dem for længe.

Server kyllingebrysterne med grøntsagstærten og en purløgsdressing.



mad med mere

Uge 47



Kødpakke

Slagter-færdigret

Opskrift 3

Ingredienser:
1 slagter-færdigret
Tilbehør

Fremgangsmåde:
Tilbered færdigretten efter anvisningen og server egnet tilbehør dertil.



Kødpakke

Paprikaschnitzler

Opskrift 4

Ingredienser:
4 skinkeschnitzler
2 tsk. mild paprika
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
Olie til stegning
1½ dl grøntsagsbouillon
½ tsk. mild paprika
1½ dl fløde
Salt og peber

Fremgangsmåde:
Drys skinkeschnitzlerne med paprika, salt og peber. Brun schnitzlerne på begge sider på en pande i olie. Steg dem færdige ved svag varme ca. 3 minutter på hver side. Tag schnitzlerne op og hold dem varme. Kog panden af med bouillon. Tilsæt paprika og fløde. Kog sauceen godt igennem. Smag til med salt og peber.

Server med kogte ris og broccoli.

Tilbehør
Broccoli
Kogte ris



Kødpakke

Opskrift 5

Medisterpølse med brun sovs

Ingredienser:

750 g medisterpølse

30 g smør

3 dl bouillon (svin eller grøntsags)

1 dl fløde

Salt og peber

Maizena

Madkulør

Tilbehør:

Kogte kartofler

Rødkål

Fremgangsmåde:

Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun medisterpølsen – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter. Tag den op og hold den varm. Lad fedt og smuldr sidde på panden og kom derefter bouillon på panden. Brug en palet til at skrabe al smuldr af og rør rundt, så det opløses og koger ud i vandet og sovsen. Tilsæt fløde og lad det koge godt igennem. Jævn eventuelt sovsen og hæld kulør i til den ønskede farve. Smag til med salt og peber.

Server med kogte kartofler og rødkål.



mad med mere