



Kødpakke

Opskrift 1

Ingredienser:

800 g medisterpølse
30 g smør

1 blomkål
30 g smør

3 spsk. hvedemel
3 dl kogevand fra blomkål
3 dl mælk

3 spsk. finthakket frisk dild
Salt og peber

Tilbehør:

Syltede rødbeder
Rugbrød

Medister med stuvet blomkål

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.

Del blomkålen i små buketter, og kog dem i letsaltet vand i en gryde i 8-10 minutter. De skal være møre med stadig med bid. Smelt smørret i en anden gryde, og pisk melet i. Steg melet et par minutter under omrøring, og tilsæt kogevand fra blomkålen og mælk lidt ad gangen. Kog sauce godt igennem – den skal være rimeligt tyk. Vend blomkålen i sammen med dild (gem lidt til pynt). Smag til med salt og peber. Pynt med hakket dild.

Server medisterpølsen med stuvet blomkål og syltede rødbeder. Der kan ligeledes serveres rugbrød eller kogte kartofler til.



mad med mere

Uge 4



Kødpakke

Opskrift 2

Ingredienser:

4 skinke cordon bleu
Smør til stegning
400 g pastaskruer
300 g grønne bønner
150 g grøn pesto

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 pastaskruerne efter anvisningen. Kog de grønne bønner i en gryde i et par minutter – de skal stadig have bid. Skyl med koldt vand og afdryp. Vend pasta, bønner og pesto sammen.



mad med mere

Uge 4



Kødpakke

Opskrift 3

Karbonader med ærter og gulerødder

Ingredienser:

4 karbonader
75 g smør

1 kg kartofler
2½ spsk. hvedemel
2½ dl mælk

2½ dl grøntsagsbouillon
25 g smør
5 gulerødder
300 g ekstrafine ærter
1 dl finthakket persille
Salt

Fremgangsmåde:

Klargør gulerødder og skær dem i små tern. Lad halvdelen af smørret blive gyldent på en pande. Steg karbonaderne ved jævn varme i ca. 5 minutter. Tilsæt resten af smørret og lad det blive gyldent. Vend karbonaderne og steg dem i ca. 5 minutter.

Til sovsen piskes mel og lidt af mælken sammen i en tykbundet gryde. Rør resten af mælken i sammen med boullonen. Tilsæt smør og bring sovsen i kog under omrøring. Kog videre ved svag varme – stadig under omrøring i 3-4 minutter. Tilsæt gulerødder og kog videre under omrøring i ca. 2-3 minutter. Tilsæt ærter, persille og salt. Bring sovsen i kog og smag til.

Server de nystegte karbonader sammen med kogte kartofler, ærter og gulerødder.



mad med mere

Uge 4



Kødpakke

Opskrift 4

Oksewok med bønner og nudler

Ingredienser:

600 g oksekød i strimler
Olie til stegning
1 grøn chili
3 cm frisk ingefær
3 fed hvidløg
1 broccoli
1 ds. sorte bønner
½ dl sojasauce
2 dl grøntsagsbouillon

Tilbehør:
300 g nudler
1 bdt. forårsløg
Frisk koriander

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og del broccolien i mindre buketter. Hak hvidløg fint og riv ingefæren. Skær chilien i tynde skiver. Hæld væden fra bønner. Brun kødstrimlerne i olie i en wok. Tilføj chili, ingefær, hvidløg og broccoli og steg med nogle minutter. Tilsæt bønner sammen med sojasauce og bouillon. Kog op.

Kog nudler efter anvisningen på pakken. Afdryp og vend dem i retten. Skær forårsløg i skiver og drys dem på toppen sammen med friskhakket koriander lige inden servering.



mad med mere

Uge 4



Kødpakke

Opskrift 5

Pariserbøf

Ingredienser:

600 g hakket oksekød

Salt og peber

Smør og olie til stegning

4 skiver lyst brød

1 løg

4 spsk. kapers

Syltede rødbeder

4 spsk. revet peberrod

4 æggeblommer (eller 4 spejlæg)

Fremgangsmåde:

Hak løget fint, afdryp kapers og skær rødbeder i mindre tern.

Form kødet til fire bøffer og krydr dem med salt og peber. Steg bøfferne i smør og olie på en pande ved høj varme så bøfferne får en god stegeskorpe. Skru ned til middel varme og steg dem færdige i 2-3 minutter på hver side (afhængig af tykkelsen). Pas på de ikke får for længe. Tag bøfferne af panden og steg brødkiverne et par minutter på hver side til de er gyldne.

Læg en hakkebøf oven på en skive brød. Top med al tilbehøret samt æggeblomme (eller et spejlæg). Server straks.



mad med mere