



Kødpakke

Opskrift 1

Løgsteaks med ovnbagte rodfrugter

Ingredienser:

4 løgsteaks
3 dl svinebouillon
1 dl fløde
4-5 gulerødder
2 persillerødder eller pastinakker
1/2 selleri
600 g kartofler
3 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg
Tørret rosmarin
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og tænd ovnen på 200°C. Skær rodfrugterne i grove stykker. Bland de rå grøntsager med olie, finthakket hvidløg, og rosmarin. Bag grøntsager til de er møre og gyldne – ca. 45 minutter. Løgsteaks steges på panden i lidt olie i 8-10 minutter. Læg steaksene til side og kog panden af med bouillon. Jævn med fløden og smag til med salt og peber.

Server løgsteaks med de bagte rodfrugter og pandesaucen.



mad med mere

Uge 5



Kødpakke

Opskrift 2

Karbonader med ærter og gulerødder

Ingredienser:

4 karbonader
75 g smør
800 g kartofler
1 spsk. olie
2½ spsk. hvedemel
2½ dl mælk
2½ dl grøntsagsbouillon
25 g smør
5 gulerødder
300 g ekstrafine ærter
1 dl finthakket persille
Salt

Fremgangsmåde:

Vask eller skræl kartoflerne og skær dem i mindre tern og vend med olie. Steg med i ovnen ved 200°C til de er gyldne.

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 bouillon. 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 ovnstegte kartofler, ærter og gulerødder.



mad med mere

Uge 5



Kødpakke

Opskrift 3

Lasagnette

Ingredienser:
600 g hakket oksekød
2 løg
Olie til stegning
3 fed hvidløg
2 tsk. tørret basilikum
1 tsk. tørret oregano
1 tsk. tørret timian
2 spsk. hvedemel
3 ds. hakkede tomater
2 spsk. tomatpuré
6 dl oksekødsbouillon
½ tsk. sukker
Salt og peber
500 g pastaskruer
5 dl mornaysauce
100 g revet ost

Tilbehør:
Grøn salat

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Steg løg og hvidløg i olie i en stegegyde i nogle minutter uden det tager farve. Tilsæt krydderierne og kødet. Brun grundigt. Drys mel ved og rør rundt. Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré og bouillon. Lad kødsaucen simre under låg i 30-40 minutter. Smag til med sukker, salt og peber.

Hæld pastaskruerne i et smurt ovnfast fad. Fordel kødsaucen over og vend rundt. Hæld mornaysauce ud over og bag lasagnetten i ovnen i 20 minutter ved 200°C. Drys med revet ost og bag lasagnetten færdig i ca. 15-20 minutter eller til pastaskruerne er møre.

Server med en grøn salat.



mad med mere

Uge 5



Kødpakke

Opskrift 4

Svinekød i chili med ris

Ingredienser:
600 g hakket svinekød
3 dl ris
2-3 pastinakker
1 squash
2 fed hvidløg
2 røde chilier
1 citron
2 spsk. sesamolie
2 tsk. chilipulver (styrke efter humør)
Salt og peber
50 g cashewnødder
Sort sesam

Fremgangsmåde:
Kog risene efter anvisningen på pakken. Klargør grøntsagerne. Hak chili og hvidløg fint. Skær squash og pastinakker i meget tynde strimler. Svits kødet i halvdelen af sesamolien sammen med chilipulver, hvidløg og chili til det er gyldent. Smag til med citronsaft, salt og peber. Læg kødet til side. Lynsteg grøntsagerne ved høj varme 1-2 minutter i resten af sesamolien og vend kødet i. Drys med hakkede nødder og sort sesam.

Server med kogte ris.



mad med mere

Uge 5



Frikadeller med fyldig vintersalat

Kødpakke

Opskrift 5

Ingredienser:

*800 g rødt fars
Smør og olie til stegning
1½ dl perlespelt
1 ds. kikærter
100 g hakket grønkål
2 appelsiner
1 rødløg
1 granatæble
2 spsk. olivenolie
1 spsk. friskpresset appelsinsaft
Salt*

Fremgangsmåde:

Kog perlespelt efter anvisningen på emballagen og afkøl. Afdryp kikærter og klargør frugt og grønt. Steg kikærterne på en varm pande i en smule olie i nogle minutter. Krydr med salt og afkøl. Skær appelsiner i skiver og rødløg i tynde både. Frigør granatæblekernerne. Vend perlespelt, kikærter, hakket grønkål, appelsiner, granatæblekerner og rødløg samme. Rør en dressing af olivenolie og appelsinsaft. Smag til med salt. Dryp dressingen over salaten.

Form farsen til frikadeller. Steg dem på en varm pande med smør og olie, til de er gyldne og gennemstegte.



mad med mere