



## Kødkasse

### Opskrift 1

## Kalveculotte med romesco og knuste kartofler

**Ingredienser:**  
Kalveculotte  
Salt og peber  
Frisk timian

**Romesco-sauce:**  
2 skiver hvidt brød  
2 røde chilier  
100 g mandler  
4 fed hvidløg  
1 løg  
2 tomater  
1 dl olivenolie  
3 røde peberfrugter  
Sherryeddike  
Salt og peber

**Knuste kartofler:**  
1 kartofler  
4 spsk. olie  
2 tsk. groft salt  
Timian eller rosmarin

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne til romesco. Del hver peberfrugt i fire og halver chilierne. Læg det hele på en bageplade med skindsiden opad. Bag i ovnen ved 220°C varmluft i 20 minutter. Skær tomater og løg i grove stykker. Vend med hvidløgsfed og lidt olie. Læg det ind til peberfrugter og chili og bag videre i 10-15 minutter til skindet på peberfrugter og chili er sort. Pil det sorte skind af. Rist mandlerne på en tør pande i 6-8 minutter. Blend grøntsagerne fra ovnen godt sammen. Tilsæt herefter mandlerne og brødet uden skorpe og blend godt igennem. Tilsæt olie samt lidt salt og peber og blend videre. Smag til med sherry, salt og peber.

Skrub kartoflerne og kog dem (med skræl) i letsaltet vand i cirka 15 minutter afhængig af størrelsen. De skal være møre. Hæld vandet fra og lad dem køle lidt af. Læg kartoflerne på en bageplade med bagepapir og knus dem med en kagerulle eller grydeske. De må ikke falde helt fra hinanden. Pensl de knuste kartofler med rigelig olie. Drys med salt og timian eller rosmarin. Bag dem sammen med culotten til de er sprøde og gyldne. Skru eventuelt op for temperaturen mens culotten hviler, hvis de ikke er sprøde.

Dup culotten tør med køkkenrulle og gnid stegen med salt. Varm en pande op ved god varme. Læg culotten med fedtsiden nedad på panden og brun den godt på alle sider. Drys med timianblade og peber. Læg culotten i et ovnfast fad og steg den ved 180°C varmluft. Den skal have cirka 25 minutter – afhængig af størrelse. Brug stegetermometer så er du sikker på at få et godt resultat. I en rosa kalveculotte skal kerntemperaturen være ca. 56-58 grader, når den tages ud af ovnen. Den færdigstegte kalveculotte hviler i 15 minutter inden udskæring – og her vil kerntemperaturen stige yderligere.



mad med mere

April 2023



## Kødkasse

### Opskrift 2

## Frikadeller med brun sovs

**Ingredienser:**  
800 g rørt fars  
Smør og olie til stegning  
3 dl bouillon (svin eller grøntsags)  
1 dl fløde  
Salt og peber  
Maizena  
Madkulør

**Tilbehør:**  
Kogte kartofler  
Forårssalat

#### Fremgangsmåde:

Form frikadellerne og steg dem i en blanding af olie og smør i 4-5 minutter på hver side (afhængig af størrelse) til de har en gyldenbrun stegeskorpe. Tag frikadellerne af panden – lad fedt og smuldr sidde på panden og hæld derefter bouillon på. 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 med lidt maizena og hæld kulør i til den ønskede farve. Smag til med salt og peber.

Server med kogte kartofler og en frisk forårssalat.



mad med mere

April 2023



## Karrysuppe med kødboller af kylling

### Kødkasse

#### Opskrift 3

##### Ingredienser:

500 g gulerødder

Smør til stegning

2 løg

2 fed hvidløg

4 cm frisk ingefær

1 spsk. karry

1 tsk. stødt spidskommen

8 dl hønsebouillon

3 dl kokosmælk

Salt og peber

Sukker

##### Kødboller:

800 g hakket kylling

1 dl havregryn

2 æg

2 tsk. stødt spidskommen

½ tsk. stødt ingefær

2½ tsk. salt

Friskkværnet peber

##### Til servering:

Bredbladet persille eller koriander

Forårsløg

##### Fremgangsmåde:

Rør kylling, havregryn, æg, spidskommen, salt og peber sammen. Stil farsen på køl i 30 minutter.

Klargør grøntsagerne og skær gulerødder i grove skiver. Hak løget groft og riv hvidløg og ingefær fint. Svits gulerødder, spidskommen og karry i smør i en gryde. Tilsæt løg, hvidløg og ingefær og svits til løgene bliver klare. Tilsæt bouillon og kokosmælk. Lad suppen småsimre i 15 minutter eller til gulerødderne er helt møre. Blend suppen med en stavblender og smag til med salt og peber samt eventuelt en smule sukker.

Form små kødboller af farsen. Brun dem på en pande i lidt olie. Lad dernæst kødbollerne koge med i den færdige suppe i 5 minutter (afhængig af størrelse) til de er gennemkogte.

Pynt suppen med hakket persille eller koriander samt finthakket forårsløg.



mad med mere

April 2023



## Kalvekoteletter med kryddersmør og lun kartoffelsalat

### Kødkasse

#### Opskrift 4

##### Ingredienser:

4 kalvekoteletter

½ citron

125 g blødt smør

6 spsk. hakket krydderurter (ex.

løvstikke eller persille)

1 kg små kartofler med skræl

Olie

Salt

250 g savojkål

1 agurk

½ tsk. groft salt

1 rødøg

100 g feta i blok

Olivenuolie

##### Fremgangsmåde:

Riv skallen fint af citronen. Rør smør sammen med hakket krydderurter og citronskal. Rul det til en pølse i bagepapir, og læg det på køl til servering.

Klargør grøntsagerne. Halver kartoflerne og snit kålen meget fint. Skær agurk i lange tynde stave og skær rødøg i tynde både. Vend kartoflerne med lidt olie og drys med salt. Fordel dem på en bageplade. Bag kartoflerne i ovnen i cirka 25-30 minutter ved 225°C varmluft. Kom savojkålen i en skål og hæld kogende vand over til det dækker. Lad kålen trække i 2-3 minutter. Hæld vandet fra og overhæld med koldt vand. Tør kålen grundigt og vend med agurkestave og salt. På et fad lægges en bund af savojkål og agurk. Fordel de lune kartofler henover og top med rødøg og smuldret feta. Dryp med olivenuolie.

Skær små snit i fedtkanten på koteletterne, og steg dem med fedtsiden nedad på en varm pande, til kanten er sprød og gylden. Læg koteletterne ned på panden, og steg dem færdige i 3-5 minutter på hver side. Server de varme koteletter med en skive smør på toppen.



mad med mere

April 2023



## Kødkasse

### Filet Royal med ærter francaise

#### Opskrift 5

**Ingredienser:**

1 *filet Royal*

**Ærter francaise:**

100 g *bacon*

1 *løg*

400 g *frosne ærter*

1 *hertesalat*

2 *spsk. hvidvinseddike*

20 g *smør*

*Salt og friskkværnet peber*

**Tilbehør:**

*Smørristede kartofler*

**Fremgangsmåde:**

Tø de frosne ærterne op. Hak løg fint og snit hertesalat i fine strimler. Skær bacon i små tern – og steg dem i en gryde. Tilsæt løg når baconen begynder at blive gylden. Steg videre til løgene er klare og tilsæt dernæst ærter. Lad det simre et par minutter hvorefter eddike hældes ved. Lad den bruse op og fordampe. Tilsæt smør og hertesalat. Rør godt rundt og smag til med salt og peber samt eventuelt mere eddike.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm smørret på en pande ved god varme. Brun hurtigt kødet på alle sider og læg det i et ovnfast fad. Stik et stegetermometer ind midt i kødet. Steg ved 160°C til en kerntemperatur på 60 grader. Kødet skæres i tynde skiver ved servering.



mad med mere

April 2023



## Kødkasse

### Skaftkoteletter med varm pastasalat

#### Opskrift 6

**Ingredienser:**

4 *krogmodnede skaftkoteletter*

*Salt og peber*

*Smør til stegning*

*Salvie*

350 g *pasta*

*Salt og peber*

6 *tomater*

3 *forårsløg*

1 *broccoli*

3 *fed hvidløg*

*Olivenolie*

*Revet parmesan*

**Fremgangsmåde:**

Klargør grøntsagerne og del broccoli i mindre stykker. Snit forårsløg samt hvidløg i tynde skiver og skær tomaterne i tern. Sauter broccoli 3-4 minutter på en stor pande i lidt olivenolie. Læg dem tid side. Svits forårsløg og hvidløg nogle minutter i lidt olie. Vend tomattern i og lad det simre i 10-15 minutter. Smag til med salt og peber. Inden servering vendes broccoli og friskkogt pasta i saucen sammen med 3 spsk. olivenolie. Drys med revet parmesan.

Tag koteletterne ud af køleskabet i god tid så kødet ikke er så koldt, når det skal steges. Dup dem tørre med køkkenrulle. Varm en stor pande godt op med smør til det bruser. Kom salvieblade ved. Brun fedtkanten på koteletterne og dernæst på alle sider. Krydr med salt og peber. Giv koteletterne ca. 3 minutter på hver side og sørg for at kødet steger (det skal ikke koge).



mad med mere

April 2023



## *Porchetta med marinerede kartofler*

### *Kødkasse*

#### *Opskrift 7*

**Ingredienser:**  
*1 porchetta*

*1 kg små kartofler evt. med skræl*  
*½ dl hvidvinseddike*  
*2 dl olivenolie*  
*1½ spsk. dijonsennep*  
*3 skalotteløg*  
*50 g kapers*  
*Salt og peber*  
*Frisk persille*

**Fremgangsmåde:**

Læg stegen på en rist over en bradepande med lidt vand i. Steg den midt i ovnen på 170°C i cirka 2 timer. Vend stegen hver halve time, så den får en pæn stegeflade hele vejen rundt. Stegen skal have en kernetemperatur på 70 grader. Er sværene ikke helt sprøde, sluttet af med 15 minutter på 225°C. Lad stegen trække i ca. 15 minutter inden udskæring.

Kog kartoflerne. Dijonsennep, eddike, løg og capers kommes i en blender og blendes i kort tid. Herefter hældes olien forsigtig i til marinaden har en passende konsistens. Smag til med salt og peber. Marinaden vendes forsigtigt med de lune kartofler. Drys med hakket persille.



mad med mere

April 2023



## *Fyldt spidskål*

### *Kødkasse*

#### *Opskrift 8*

**Ingredienser:**

*800 g hakket kalve- og skinkekød*  
*2 små spidskål*  
*2 røde peberfrugter*  
*2 løg*  
*3 fed hvidløg*  
*2 æg*  
*Revet ost*  
*1 tsk. basilikum*  
*2 tsk. oregano*  
*Salt og peber*

**Fremgangsmåde:**

Fjern de yderste blade fra spidskålene og kasser dem. Halver spidskålene på langs og tag det midterste af kålen ud, så der dannes en slags skål – gem det der er fjernet. Klargør de øvrige grøntsager og skær dem sammen med midten af spidskålen i små tern. Bland en fars af de snittede grøntsager, kød, æg og krydderier. Fyld farsen i de halverede kålhoveder og placer dem i et smurt ildfast fad. Drys med den revne ost. Hæld lidt vand i bunden af fadet og steg derefter de fyldte kålhoveder i ovnen i ca. 1-1½ time ved 175°C. Hold øje med at der hele tiden er lidt vand i fadet.

Server med groft brød eller pasta.



mad med mere

April 2023



## Cevapcici med fladbrød og tzatziki

### Kødkasse

#### Opskrift 9

##### Ingredienser:

800 g hakket oksekød  
2 løg  
3 fed hvidløg  
1 bdt. bredbladet persille  
2 æg  
1 tsk. røget paprika  
1 tsk. stødt spidskommen  
2 tsk. salt  
Friskkværnet peber  
Olie  
Evt. træspyd

5 dl græsk yoghurt 10%  
2 agurker  
3 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
Salt og peber  
4 tomater  
8 fladbrød  
2 rødløg

##### Fremgangsmåde:

Rør det hakkede kød godt sammen med salt. Riv løg og hvidløg og bland det i kødet sammen med finthakket persille, røget paprika, spidskommen, peber og æg. Rør farsen godt sammen og form dernæst til aflange frikadeller. Pensl med olie. Steg dem på alle sider og sæt dem eventuelt på træspyd efter endt stegetid.

Riv agurkerne groft og dryp dem af gennem en sigte – al væde trykkes eller vrides godt fra. Presset hvidløg, olivenolie og græsk yoghurt røres sammen og smages til med salt og peber. Rør agurken i til sidst.

Varm fladbrødene og server dem til cevapcici sammen med tzatziki samt tomater og løg i tynde skiver.



## Kyllingefilet med speltsalat

### Kødkasse

#### Opskrift 10

##### Ingredienser:

6 marinerede kyllingefileter  
Salt og peber  
Olie til stegning

Speltsalat:  
2 dl spelt  
Bouillon til kogning  
1 broccoli  
1 fed hvidløg  
2 spsk. olie  
2 spsk. citronsaft  
1 rødløg  
100 g rucola  
50 g peanuts  
50 g soltørrede tomater

##### Fremgangsmåde:

Tilbered spelt i bouillon efter anvisning på emballagen. Del broccolien i små buketter og læg dem i en skål. Hæld kogende vand over og lad dem trække 5 minutter. Hæld vandet fra. Rør den afkølede spelt med finthakket hvidløg, olie, citronsaft, fintsnittet rødløg, peanuts og tomater. Smag til med salt og peber. Vend brocolibuketter og rucola i salaten.

Brun kyllingefileterne i olie på en pande ved god varme. Skru ned til middel varme og steg ca. 5-6 minutter på hver side til kødet netop er gennemstegt.