



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Oksekødssuppe

#### Ingredienser:

600 g hakket oksekød  
2 løg  
2 fed hvidløg  
1 porre  
Olie til stegning  
2 squash  
4 gulerødder  
2 persillerødder  
2 tsk. paprika  
2 tsk. stødt spidskommen  
2 spsk. balsamico  
4 spsk. koncentreret tomatpuré  
1 liter oksebouillon  
Vand  
200 g suppehorn  
Salt og peber

#### Tilbehør:

Bredbladet persille  
Revet parmesan  
Groft brød

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og hak løg, porre og hvidløg fint. Riv squash, gulerødder og persillerødder. Svits løg og hvidløg i lidt olie i en gryde. Tilsæt porre, squash, gulerødder og persillerødder og lad det stege et par minutter. Tag grøntsagerne op og brun kødet i lidt olie sammen med paprika og spidskommen.

Kom grøntsagerne i gryden sammen med balsamico og tomatpuré. Vend godt rundt. Hæld bouillon ved og suppler eventuelt med vand så der er en passende mængde væske om kød og grønt. Lad retten simre under låg i 15 minutter. Tilsæt suppehorn og eventuelt mere vand. Kog videre til suppehornene er møre. Smag til med salt og peber.

Server med grofthakket persille og revet parmesanost ovenpå og et stykke groft brød ved siden af.



mad med mere

Uge 7



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Medister med stuvet spidskål

#### Ingredienser:

800 g medisterpølse  
25 g smør  
1 spidskål  
30 g smør  
30 g hvedemel  
3 dl mælk  
1 dl piskefløde  
Revet muskatnød  
Salt og peber  
Syltede rødbeder

#### 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.

Snit kålen i strimler og kog dem i 2 minutter i letsaltet vand. Hæld kålen i en sigte og lad den dryppe af. Smelt smørret og pisk melet i. Tilsæt mælk lidt efter lidt – indtil sovsen har en passende konsistens. Kog den godt igennem under omrøring. Tilsæt fløde og smag til med salt, peber og revet muskatnød.

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



mad med mere

Uge 7



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Skaftkoteletter med æblesalat

**Ingredienser:**  
4 skaftkoteletter  
Smør til stegning  
Salt og peber  
3-4 æbler  
1 porre  
20 g smør  
1 tsk. honning  
Friske salvieblade  
Små kartofler  
Olie

**Fremgangsmåde:**  
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 må ikke koge).

Klargør æbler og porre. Skær æbler i både og porre i ringe. Varm en pande op med smør og honning. Sauter æbler og porre med frisk salvie i ca. 2 minutter. Server med små ovnbagte kartofler.



mad med mere

Uge 7



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Stegte nudler med kylling

**Ingredienser:**  
250 g ægnudler  
4 kyllingefileter  
1 broccoli  
3 forårsløg  
1/2 spidskål  
2 spsk. olie  
Salt

**Sauce:**  
1/2 dl sojasauce  
2 spsk. sesamolie  
2 spsk. risvinseddike  
1 spsk. sukker

**Tilbehør:**  
Saltede cashewnødder  
Frisk koriander

**Fremgangsmåde:**  
Klargør grøntsagerne og del broccolien i mindre buketter. Snit forårsløg i mundrette stykker og skær spidskål i tynde strimler. Kog nudlerne efter anvisningen på emballagen. Overhæld dem med koldt vand, så kogningen stopper, og afdryp dem i en sigte. Skær kyllingefileterne i tynde strimler.

Opvarm en wok eller dyb pande. Lynsteg kyllingen et par minutter i olie til strimlerne er let gyldne. Tilsæt broccoli, forårsløg og spidskål. Steg videre i 2-3 minutter. Krydr med en smule salt – men husk at der kommer salt fra dressingen.

Rør alle ingredienserne til marinaden sammen i en skål. Tilsæt kogte nudler og sojamarinade til panden. Vend godt rundt i retten så marinaden bliver jævnt fordelt. Sørg for at nudlerne bliver varme igen. Server med grofthakkede cashewnødder og friskhakket koriander.



mad med mere

Uge 7



## Hakkebøffer i fad

# Kødpakke

### Opskrift 5

#### Ingredienser:

4 XL hakkebøffer  
250 g champignon  
2 løg  
2 porrer  
2 tomater  
2 røde peberfrugter  
2 fed hvidløg  
1 tsk. timian  
1 tsk. paprika  
2 dl piskefløde  
100 g pikant flødeost  
1 dåse hakkede tomater  
Olie til stegning  
Salt og peber  
Bredbladet persille

#### Tilbehør:

Kogte ris

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Skær løg, tomater og peberfrugter i strimler, del champignoner i halve eller kvarte, hak hvidløg fint og skær porrer i tynde ringe. Krydr bøfferne med salt og peber og svits dem på begge sider ved høj varme på en pande i olie. De skal kun have stegeskorpe – ikke gennemsteges. Læg bøfferne i et smurt ovnfast fad. Steg champignoner ved høj varme på den samme pande. Tilsæt løg, porre, timian, paprika og hvidløg. Sauter ved middelvarme til løgene er klare. Tilsæt tomater, peberfrugt, fløde, flødeost og hakkede tomater. Varm igennem i par minutter og smag til med salt og peber. Hæld blandingen over hakkebøfferne i fadet og bag retten ved 175°C i 10-15 minutter eller til bøfferne er svagt rosa i midten.

Drys med hakket persille og server med kogte ris.



mad med mere