



Kødpakke

Opskrift 1

Fyldte koteletter med grøntsagsfad

Ingredienser:
4 fyldte koteletter
Olie til stegning
1 kg kartofler
1 lille knoldselleri
3 gulerødder
4 rødløg
4 fed hvidløg
1 dl piskefløde
2 tsk. groft salt
1 tsk. rosmarin

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne. Skær kartofler i både og det øvrige i mundrette stykker. Vend grøntsagerne med fløde, rosmarin og salt og hæld dem i et ovnfast fad. Bag midt i ovnen ved 200°C i 45 minutter eller til grøntsagerne er møre. Vend rundt i blandingen et par gange under bagningen.
Brun koteletterne på panden og steg dem 6-7 minutter på hver side.



mad med mere

Uge 8



Kødpakke

Opskrift 2

Skinkeschnitzler med stegt tomatblanding

Ingredienser:
4 panerede skinkeschnitzler
Smør til stegning
Salt og peber
25 g soltørrede tomater + lidt olie
1 lille rødløg
½ dl sorte oliven uden sten
1 spsk. kapers

Tilbehør:
Smørstegte kartofler

Fremgangsmåde:
Skær soltørrede tomater og rødløg i små tern og hak oliven groft. Svits tomater og løg på en pande ved høj varme i lidt af olien af tomaterne. Tilsæt oliven og kapers. Steg videre et par minutter og derefter til side. Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun schnitzlerne på panden ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige (ca. 2 minutter yderligere på hver side). Anret schnitzlerne med den stegte tomatblanding henover. Server med smørstegte kartofler.



mad med mere

Uge 8



Asiatiske kødboller med sesamgrønt

Kødpakke

Opskrift 3

Ingredienser:

600 g hakket skinkekød
4 forårsløg
2 cm frisk ingefær
1 æg
1½ tsk. fiskesauce
½ tsk. sambal oelek eller anden
chilisauce
1 tsk. salt
2 spsk. friskpresset limesaft
Olie til stegning

Sesamgrønt:

1 kg små kartofler
4 gulerødder
3 spsk. sesamolje (eller olivenolie)
Salt og peber
2 spsk. lyse sesamfrø

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Hak forårsløg fint og riv ingefæren. Rør svinekød, æg, forårsløg, ingefær, fiskesauce, chilisauce, salt og limesaft sammen og lad det hvile på køl i 30 minutter. Form farsen til små frikadeller og steg dem på panden i lidt olie.

Vend kartofler og gulerødder i mindre stykker med olie, salt, peber og sesamfrø. Fordel dem på en bageplade og bag i ovnen ved 225°C varmluft i 25-30 minutter til kartoflerne er gyldne.



mad med mere

Uge 8



Fyldte kyllingebryster med bagt pasta

Kødpakke

Opskrift 4

Ingredienser:

4 fyldte kyllingebryster
Olie til stegning
1 løg
3 fed hvidløg
2 squash
3 forårsløg
½ broccoli
500 g pasta
200 g cherrytomater
100 g spinat
Frisk basilikum
Salt og peber

Ostesauce:

1 spsk. smør
25 g hvedemel
2 dl mælk
120 g frisk mozzarella
75 g parmesan
Rasp

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Del broccoli i små buketter, hak forårsløg, løg og hvidløg fint. Riv squash groft og halver tomaterne. Sauter løg og hvidløg på en stor pande i lidt olie til løgene er klare og bløde. Tilsæt squash, forårsløg og broccoli. Steg godt og tilsæt dernæst 2 dl vand. Lad det simre et par minutter. Sluk for blusset. Kog pastaen i letsaltet vand til den er 3-5 minutter fra at være færdigtilberedt.

Til ostesaucen laves en opbugning af hvedemel pisket ud i smeltet smør. Pisk mælk i lidt efter lidt og rør derefter mozzarella og parmesanost i saucen. Rør til osten er smeltet og saucen er ensartet. Smag til med salt og peber. Vend pastaen i grøntsagerne på panden sammen med tomater, spinat og basilikum. Smag til med salt og peber. Kom blandingen over i et ovnfast fad og hæld ostesaucen henover. Drys med rasp. Bag retten i ved 190°C varmluft i 15-20 minutter.

Brun kyllingebrysterne i lidt olivenolie på en varm pande et par minutter på hver side, til de er gyldne. Kom dem i ovnen ved 190°C varmluft og bag i cirka 15 minutter til de netop er gennemtillberedte.



mad med mere

Uge 8



Kødpakke

Opskrift 5

Svinemørbrad med rosmarinsauce

Ingredienser:

- 1 svinemørbrad
- 10 g smør
- 2 fed hvidløg
- 150 g svampe
- 1 spsk. friske timianblade
- 2 tsk. honning
- ½ tsk. groft salt
- Friskkværnet peber
- ½ tsk. groft salt
- Friskkværnet peber

- 25 g smør
- 3 skalotteløg
- 1 dl halvtør rødvin
- 4 friske rosmarinkviste
- 1½ spsk. koncentreret kalvefond
- ½ l vand
- 2 tsk. saucejævner
- ¼ tsk. groft salt
- Friskkværnet peber
- 50 g koldt smør i tern

Tilbehør:

- Pasta
- Årstidens grønt

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Skær svampe i tern og hak hvidløg fint. Lad smørret smelte i en pande ved kraftig varme uden at det bruner. Svits svampe, hvidløg, timian, honning, salt og peber i ca. 1 minut. Lad det køle af. Lav en dyb ridse med en skarp kniv ned gennem mørbraden på langs og læg svampefyldet i. Luk mørbraden med snor eller tandstikkere. Varm en pande op og brun mørbraden på alle sider i lidt smule olie. Drys med salt og peber. Steg den færdig i ovnen ved 200°C i ca. 15-20 minutter.

Til saucen hakkes løgene fint og svitses hurtigt i en gryde i smeltet smør. Tilsæt rødvin og lad den koge ind i et par minutter. Tilsæt rosmarinkviste, fond og vand. Bring saucen i kog og lad den koge ved kraftig varme uden låg i ca. 10 minutter eller til der er ca. 3 dl tilbage. Tag gryden af varmen. Fjern rosmarinkvistene og jævn eventuelt saucen. Smag til med salt og peber og bring saucen i kog. Kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 1 minut. Tag gryden af varmen og monter med smør – pisk smørret i lidt efter lidt. Smag til.



mad med mere