



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Pasta Bolognese i ovn

#### Ingredienser:

600 g hakket oksekød  
50 g bacon i tern  
2 løg  
4 fed hvidløg  
1½ tsk. oregano  
1½ tsk. rosmarin  
3 ds hakkede tomater  
2 squash  
4 spsk. tomatpuré  
6 spsk. rød balsamico  
6 dl grøntsagsbouillon  
400 g pasta  
200 g revet mozzarella  
75 g parmesan  
Olie til stegning  
Salt og peber

#### Fremgangsmåde:

Steg baconterne sprøde. Sæt dem til side. Klargør grøntsager og hak løg og hvidløg fint. Steg begge dele sammen med oregano og rosmarin i olie til løgene er bløde og klare. Tilsæt derefter oksekød og brun det godt. Kom hakkede tomater, revet squash, tomatpure og rød balsamico i saucen og lad det koge op. Kom baconterne i gryden og smag dernæst til med salt og peber.

Hæld grøntsagsbouillon og pasta i gryden. Rør det godt sammen. Læg låg på gryden og lad det simre under låg nogle minutter. Kom pasta bolognese i et smurt ovnfast fad. Drys med parmesanen og bland rundt. Drys revet mozzarella henover og bag i en forvarmet ovn ved 175°C varmluft i cirka 30 minutter eller til pastaen er al dente.



mad med mere

Uge 12



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Mørbrad med råstegte kartofler

#### Ingredienser:

1 mørbrad af gris  
Salt og peber  
2 kviste frisk rosmarin  
Olie til stegning  
2 dl bouillon eller vand  
Maizena til jævning  
600 g kartofler  
6 fed hvidløg  
3 rødøg  
2 spsk. olie  
Persille

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær kartoflerne i mindre tern på ca. 2 x 2 cm. Steg dem møre i olie på en pande – vent med at tilføje løgene i grove både og halverede hvidløg til de sidste 10 minutter. Vend jævnligt. Stegetid ca. 20-30 minutter. Hak persille og vend i lige før servering.

Krydr mørbraden med salt, peber og fintskåret rosmarinnåle. Varm olien i en gryde ved god varme og brun hurtigt kødet på alle sider. Tilsæt bouillon, og skru ned til svag varme. Lad mørbraden stege under låg 6-7 minutter. Vend kødet og steg endnu 6-7 minutter. Tag kødet op og lad det hvile i 20 minutter. Smag skyen til med salt og peber. Jævn den eventuelt med lidt maizena.



mad med mere

Uge 12



## Kødpakke

### Opskrift 3

## 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  
Rødkål

#### 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 rødkål.



mad med mere

Uge 12



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Hamburgerryg

#### Ingredienser:

1,2 kg hamburgerryg  
50-75 g blødt smør  
1 blomkål  
6 gulerødder  
800 g kartofler  
Sennep

#### Fremgangsmåde:

Kom hamburgerryggen i en gryde med kogende vand, så det lige dækker. Bring vandet i kog igen og skum. Kog ved lav varme under låg i ca. 40 minutter. Tag gryden fra varmen og lad hamburgerryggen stå ca. 20 minutter i kogevandet. Tag kødet op og fjern nettet. Skær hamburgerryggen i tynde skiver.

Rør smørret med 1/2-1 spsk. kogende vand eller suppe til det har konsistens som en tyk creme. Kog kartofler og grøntsager. Server skiver af hamburgerryg med de kogte grøntsager og sennep.



mad med mere

Uge 12



## Løgsteaks med ris og ovnstegte gulerødder

# Kødpakke

### Opskrift 5

**Ingredienser:**  
4 løgsteaks  
3 dl svinebouillon  
1 dl fløde  
6-8 gulerødder  
1 spsk. olivenolie  
1 fed hvidløg  
Tørret rosmarin  
Salt og peber

**Tilbehør:**  
Kogte ris

**Fremgangsmåde:**

Klargør gulerødderne og skær dem i stave. Bland dem med finthakket hvidløg, olie og rosmarin. Bag dem i ovnen ved 225°C til de er møre og gyldne – ca. 25-30 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.



mad med mere