



Kødpakke

Opskrift 1

Koteletter i fad med grønt

Ingredienser:

6 fadkoteletter
2 rødæg
500 g små kartofler
250 g champignon
6 soltørrede tomater i olie
2½ dl piskefløde
2 dl kalvefond (eller bouillon)
1 potte timian
Olie til stegning
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær rødløg i mindre både. Halver kartoflerne og champignoner. Læg alle grøntsager i et smurt ovnfast fad. Soltørrede tomater snittes i tynde strimler og lægges i fadet sammen med frisk timian. Hæld fløden ved sammen med fond. Krydr med salt og peber. Sæt i ovnen ved 200°C i 25-30 minutter.

Brun koteletterne imens på en pande i lidt olie ved høj varme ganske kort på begge sider. Krydr med salt og peber. Tag fadet ud af ovnen (efter de 25-30 minutter) og læg koteletterne ovenpå. Dæk fadet med sølvpapir og stil det tilbage i ovnen. Giv det yderligere ca. 15-20 minutter til koteletterne er færdigstegte.



mad med mere

Uge 14



Kødpakke

Opskrift 2

Stegte nudler med kylling

Ingredienser:

250 g ægnudler
4 kyllingebryster
1 broccoli
3 forårsløg
½ spidskål
2 spsk. olie
Salt

Sauce:

½ 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 kyllingebrysterne 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 14



Kødpakke

Opskrift 3

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 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 og stuede ærter og gulerødder.



mad med mere

Uge 14



Kødpakke

Opskrift 4

Kalvegryde med grov grøntsagsmos

Ingredienser:

750 g kalvegryde

2½ dl vand

2½ dl fløde

Salt og peber

1 blomkål

600 g kartofler

4 gulerødder

50 g smør

Salt og peber

Fremgangsmåde:

Kødet brunes i en gryde. Hæld vand og fløde ved og lad det småsimre i 30 minutter. Jævn eventuelt saucen og smag til med salt og peber.

Klargør grøntsagerne og skær i store stykker. Kog dem i 10-12 minutter. Hæld vandet fra og mos grøntsagerne groft med et piskeris. Rør smør i og smag til med salt og peber.



mad med mere

Uge 14



Kødpakke

Opskrift 5

Frikadeller med spidskålssalat

Ingredienser:

800 g rørt fars
Smør og olie til stegning
250 g edamamebønner
2 dl hytteost
1 spsk. honning
1 citron
½ spidskål
1 bdt. frisk dild
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Bland hytteost, honning, citronsaft og finthakket dild. Smag til med salt og peber. Snit spidskålen i tynde strimler. Bland bønnerne med spidskålen og vend det dernæst med hytteostcremen. Lad det trække mens frikadellerne steges.

Form frikadellerne og steg dem 4-5 minutter på hver side (afhængig af størrelse) til de har en gyldenbrun stegeskorpe.



mad med mere