



## Kødpakke

### Ribbenssteg med kartoffelsalat

#### Opskrift 1

**Ingredienser:**

1 ribbenssteg  
Fint salt og peber  
Laurbærblade  
  
800 g nye kartofler  
250 g grønne bønner  
400 g blandede tomater  
1 rødløg  
1 håndfuld bredbladet persille  
2 tsk. dijonsennep  
1 tsk. ahornsirup (eller honning)  
2 spsk. citronsaft  
3 spsk. jomfruolivenolie  
Salt og peber

**Fremgangsmåde:**

Gnid sværen med salt, sørg for at der kommer salt ned i mellemrummene ved sværen, ellers bliver den ikke sprød. Krydr med peber og stik nogle laurbærblade ned mellem sværere. Sæt stegen i ovnen på risten over et stort ovnfast fad med ½ liter varmt vand. Steges ved 175°C i 1½-2 timer. Er sværen ikke være helt sprød, så brun stegen efter ved 250 grader. Lad stegen trække 10 minutter inden udskæring.

Klargør grøntsagerne. Kog kartoflerne i letsaltet vand i 8 minutter. Tag gryden af varmen og lad kartoflerne trække under låg i 8-10 minutter. Afkøl (evt. under koldt vand) og dryp godt af. Blancher bønnerne i kogende, letsaltet vand i 3 minutter. Læg dem straks i iskoldt vand for at stoppe kogningen. Dryp godt af. Skær tomater i halve eller kvarte. Snit rødløg fint og pluk bladene af persillen. Pisk ingredienserne til dressingen sammen, og smag til med salt og peber. Vend kartofler, grøntsager og persilleblade med dressingen. Smag til med salt og peber, og anret i en skål.



## Kødpakke

### Farsbrød med græske kartofler

#### Opskrift 2

**Ingredienser:**

1 farsbrød  
1 kg små kartofler  
½ dl olivenolie  
1 citron  
Frisk rosmarin  
Salt og friskkværnet peber

**Tilbehør:**

Tomatsalat

**Fremgangsmåde:**

Kartoflerne skrubbes og tørres grundigt. Vend dem med olivenolie, citronsaft og frisk rosmarin. Krydr med salt og peber. Læg farsbrødet i et stort ovnfast fad og fordel kartoflerne rundt om. Sæt fadet i ovnen ved 180°C varmluft og bag i 50-55 minutter. Vend rundt i kartoflerne undervejs.

Server med en tomatsalat.



## Kyllingebryst med speltsalat

### Kødpakke

#### Opskrift 3

##### Ingredienser:

4 marinerede kyllingebryster  
Olie til stegning  
2 dl perlespelt  
75 g frisk spinat  
250 g cherrytomater  
75-100 g oliven (uden sten)  
4 spsk. rød pesto  
125 g frisk mozzarella  
Citronsaft  
Olivenolie  
Salt og peber

##### Fremgangsmåde:

Kog spelt efter anvisningen på pakken og afkøl en smule. Mens de stadig er lune, vendes med pesto og lidt citronsaft. Klargør grøntsagerne. Fordel spinatbladene på et fad og fordel spelten henover. Halver tomaterne og kom dem på salaten sammen med oliven. Riv mozzarella i mindre stykker og fordel dem på salaten. Dryp med olivenolie og krydr med salt og peber.

Varm olien på en pande ved god varme. Kom kødet på panden og brun det 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 5-6 minutter på hver side til kødet er gennemstegt. Vend jævnligt. Skær eventuelt brystet i tykke skiver ved servering og drys med groft peber.



mad med mere

Uge 15



## Svenske kødboller

### Kødpakke

#### Opskrift 4

##### Ingredienser:

600 g hakket kalve- og skinkekød  
1 dl mælk  
½ dl fløde  
50 g rasp  
1 æg  
1 løg  
Salt og peber  
Muskatnød  
Smør  
4 dl svinebouillon  
1¼ dl piskefløde  
25 g smør  
3 spsk. mel  
1 tsk. tyttebær  
1 tsk. dijonsennep  
1 spsk. soya  
1 spsk. mørk balsamico  
Kulør  
Salt og peber

##### Tilbehør:

Kartoffelmos  
Tyttebær

##### Fremgangsmåde:

Bland mælk, fløde og rasp og lad det stå nogle minutter. Rør kødet sejt med salt og tilsæt peber og æg. Rør det godt sammen. Tilsæt revet løg, lidt muskatnød og raspblandingen. Rør det hele godt sammen til en sammenhængende fars. Lad den hvile 20 minutter. Form små kødboller. Varm panden op med smør og steg kødbollerne på alle sider til de får en god stegeskorpe og beholder deres runde form.

Lav en melbolle af smeltet smør og mel. Tilsæt bouillon lidt ad gangen og få rørt godt ud. Lad det koge op og tykne lidt under omrøring. Tilsæt fløde, tyttebær, sennep, balsamico, soya og kulør. Lad saucen stå og simre ved lav varme indtil resten af maden er færdig.

Server kødbollerne med saucen, tyttebær og en cremet kartoffelmos.



mad med mere

Uge 15



# Kødpakke

## Filet af gris med ærter francaise

### Opskrift 5

#### Ingredienser:

1 filet af gris  
Smør til stegning  
100 g bacon  
1 løg  
400 g frosne ærter  
1 hjertesalat  
2 spsk. hvidvinseddike  
20 g smør  
Salt og friskkværnet peber

#### Tilbehør:

Smørristede kartofler

#### Fremgangsmåde:

Dup kødet tørt og 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. Steg i ovnen ved 160°C varmluft til en kerntemperatur på 60 grader. Lad kødet hvile 5-10 minutter inden det skæres i tynde skiver ved servering.

Tø de frosne ærterne op. Hak løg fint og snit hjertesalat 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 hjertesalat. Rør godt rundt og smag til med salt og peber samt eventuelt mere eddike.



mad med mere