



Kødpakke

Opskrift 1

Koteletter med pasta og bønner

Ingredienser:

4 grisekoteletter
Olie til stegning
2 løg
1 bdt. forårsløg
2 gulerødder
3 fed hvidløg
1 tsk. tørret basilikum
3 spsk. olivenolie
1 dåse butter bean
100 g koncentreret tomatpuré
2 liter vand
4 dl grøntsagsbouillon
300 g pasta
2 tsk. groft salt
Peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint. Skær gulerødder i små tern og snit forårsløg i tynde ringe. Svits grøntsagerne i en gryde i lidt olie sammen med basilikum. Når løgene er klare, tilsættes bønner, tomatpuré, vand, bouillon og salt. Lad retten simre i 20 minutter uden låg. Tilsæt pasta og kog efter anvisning på pakken. Smag til med salt og peber.

Steg koteletterne 2-3 minutter på hver side (afhængig af tykkelse) på en pande i lidt olie. De må ikke få for meget, så bliver de tørre.



mad med mere

Uge 16



Kødpakke

Opskrift 2

Chili con carne

Ingredienser:

600 g hakket oksekød
2 tsk. spidskommen
1½ tsk. kanel
1½ tsk. koriander
1 tsk. chilipulver
3 fed hvidløg
2 løg
2 ds. hakkede tomater
1½ dl oksebouillon
3-4 ds. kidneybønner
50 g mørk chokolade
Olivenolie
Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Krydderierne skal ristes af i en varm gryde for at få aromaer og smag frem. Rist spidskommen, kanel, koriander, chili og finthakket hvidløg i en varm gryde med lidt olie. Rør rundt i et par minutter. Skru lidt ned for varme og tilsæt hakket løg. Når de er klare, tilsættes kødet. Brun det rigtig godt. Tilsæt tomater og oksebouillon. Lad retten simre ca. 30 minutter under låg. Smag saucen til med chilipulver og tilsæt bønner (de tager noget af den stærke smag) og varm retten godt igennem i 5 minutter. Tag gryden af varmen og rør chokoladen i. Smag til med salt og peber.

Server med kogte ris, creme fraiche og tortillachips.

Tilbehør:

Kogte ris
Creme fraiche
Tortillachips



mad med mere

Uge 16



Kødpakke

Opskrift 3

Medister med grønt

Ingredienser:
800 g medister
25 g smør til stegning
1 kg små kartofler
1 lille spidskål
1 porre
150 g ærter
1 dl creme fraiche 18%
2 spsk. mayonnaise
2 tsk. dijonsennep
2 tsk. sukker
1 potte purløg
Salt og peber

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne. Snit spidskål og porre i fine strimler. Kog kartoflerne møre i letsaltet vand. Tilsæt ærter lige inden de er færdigkogte. Hæld vandet fra og lad kartofler og ærter køle af. Svits spidskål og porre hurtigt på en varm pande uden fedtstof. Det skal kun lige falde sammen. Lad det køle af.

Rør creme fraiche, mayonnaise, sennep, sukker, finthakket purløg, salt og peber sammen til en dressing og smag til. Når grøntsagerne er kølet helt af, vendes de med dressingen.

Lad smørret blive gyldent på en pande. Brun medisterpølsen – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter.



Kødpakke

Opskrift 4

Panderet

Ingredienser:
800 g panderet med gris
2 dl vand
2 dl fløde

Tilbehør:
Kartoffelmos

Fremgangsmåde:
Panderetten brunes på panden. Hæld vand og fløde ved og lad det småkoge 20-30 minutter. Jævn eventuelt sovsen inden servering og smag til.

Server med en cremet kartoffelmos.



Kødpakke

Opskrift 5

Mørbradbøffer med svampe og råstegte kartofler

Ingredienser:

1 mørbrad af gris
Smør og olie til stegning
Salt og peber
2 løg
300 g brune champignoner
1 dl grøntsagsbouillon
2 dl piskefløde
1 spsk. æbleeddike

Tilbehør:

Råstegte kartofler
Broccoli

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær champignoner i kvarte. Halver løgene og skær i tynde skiver. Skær mørbraden i 2 cm tykke skiver. Bank skiverne let flade og brun dem i olie eller smør på en pande ved høj varme. Krydr med salt og peber. Anret mørbradbøfferne i et ovnfast fad. Steg svampene ved høj varme på den samme pande til de er gyldne. Hæld svampene over bøfferne. Steg løgene ved middel varme i ca. 5 minutter til de er klare. Tilsæt bouillon og fløde. Bring saucen i kog og smag til med eddike, salt og peber. Hæld saucen over bøfferne og sæt fadet i ovnen ved 180°C i 15 minutter.

Server med råstegte kartofler og broccoli.



mad med mere