



Kødpakke

Opskrift 1

Kalvemedaljoner med grønt og dip af rygeost

Ingredienser:
4 kalvemedaljoner
Olivenolie
Salt og peber
16 spæde gulerødder med top
8 forårsløg
8 asparges
2 små hjertesalat
150 g rygeost
1 dl creme fraiche

Tilbehør:
Nye kartofler

Fremgangsmåde:

Rør rygeost og creme fraiche sammen og smag til med salt og peber. Klargør grøntsagerne – men lad et par centimeter af den grønne top sidde på gulerødderne. Halver hjertesalaterne og dryp snitflade med lidt olie og giv dem lidt salt.

Dup medaljonerne tørre med køkkenrulle. Pensl dem med lidt olie og krydr dem med salt og peber. Grill dem over direkte grill i ca. 3-4 minutter på hver side (afhængig af tykkelse). Vend ofte. Grill ligeledes gulerødder, asparges, hjertesalat og forårsløg over direkte grill til de er møre.

Anret medaljonerne med rygeostcreme og grillede grøntsager og server med kogte nye kartofler.



mad med mere

Uge 23



Kødpakke

Opskrift 2

Græsk farsbrød med kartoffelbåde og tzatziki

Ingredienser:
1 græsk farsbrød
1 ds. flåede tomater
1 kg bagekartofler
1 spsk. olie
1 agurk
1 fed hvidløg
3 dl græsk yoghurt
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Skrub kartoflerne og skær dem i både. Vend med olie, salt og peber. Steg dem i ovnen ved 175°C varmluft i ca. 50 minutter til de er gyldne. Rør lidt salt og peber i tomaterne og hæld dem ved farsbrødet i et ovnfast fad. Bag sammen med kartoflerne i ca. 40 minutter.

Riv agurken groft og pres vandet ud. Rør presset hvidløg og agurker i den græske yoghurt. Smag til med salt og peber.



mad med mere

Uge 23



Kødpakke

Opskrift 3

Risnudelsalat

Ingredienser:

600 g hakket kalve- og skinkekød
250 g risnudler
4 fed hvidløg
8 forårsløg
5 gulerødder
6 stilke blegselleri
1 frisk chili
6 spsk. sød chilisaUCE
6 spsk. limesaft
Sukker
6 spsk. fiskesovs
½ bdt. frisk koriander

Tilbehør:

Peanuts
ChilisaUCE

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og hak hvidløg og chili fint. Skær forårsløg i tynde skiver og gulerødder samt blegselleri i meget tynde stave. Tilbered nudlerne efter anvisning på pakken. Skyl dem under koldt vand. Dræn og stil dem til side.

Svits kødet grundigt i lidt olie i en dyb pande eller en wok. Tilsæt hvidløg og forårsløg og steg nogle minutter ved stærk varme. Kom gulerødder, chili og blegselleri i under omrøring og dernæst chilisaUCE og limesaft. Smag til med sukker og fiskesovs. Lad retten stege 3-4 minutter mere. Bland nudler i og hakket koriander i. Server med peanuts og chilisaUCE.



mad med mere

Uge 23



Kødpakke

Opskrift 4

Pasta med marineret kylling

Ingredienser:

4 marinerede kyllingebryster
500 g frisk pasta
2 røde peberfrugter
5 forårsløg
1 spsk. olie
1 dl hønsebouillon
½ ds kokosmælk
Salt og peber

Tilbehør:

Groft brød

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Skær kyllingebrysterne i grove strimler. Peberfrugt skæres i tynde skiver og forårsløg i grove stykker. Begge dele sautes i olie til de er godt møre. Kyllingekødet tilsættes til panden og brunes godt. Hæld bouillon og kokosmælk ved og kyllingen simrer heri ca. 7-8 minutter. Pastaen koges efter anvisningen på pakken. Kyllingeblandingen vendes med pastaen. Serveres med groft brød.



mad med mere

Uge 23



Kødpakke

Opskrift 5

Grillede revelsben med coleslaw

Ingredienser:

4 revelsben
Olivenolie til stegning
2 dl barbecuesauce
1 øl

1 lille hvidkål
5 gulerødder
3 dl creme fraiche
1 dl mayonnaise
1 tsk. honning
2 spsk. dijonsennep
½ dl æblecidereddike
3 tsk. sukker
Salt og peber

Tilbehør:

Grillede majsølber

Fremgangsmåde:

Rør creme fraiche, mayonnaise, dijonsennep, honning, æblecidereddike, sukker, salt og peber godt sammen. Smag til. Snit hvidkål helt fint og riv gulerødderne groft. Vend begge dele i dressingen. Lad coleslawen trække i ca. 1 time på køl inden servering.

Brun revelsbenene i olie i en stegegryde. Tilsæt halvdelen af barbecuesaucen, øl, salt, peber og evt. vand, så kødet er dækket. Lad det simre i 1½ time. Tag revelsbenene op og pensl dem med den resterende barbecuesauce. Grill dem herefter over direkte varme så de får flotte grillstriber.



mad med mere