



Kødpakke

Grillkam med aspargesfrikassé

Opskrift 1

Ingredienser:

1 kg grillkam
500 g friske grønne asparges
25 g smør
25 g hvedemel
3 dl bouillon
1 dl madlavningsfløde
1 bdt. brøndkarse
Salt og peber

Tilbehør:

Nye kartofler

Fremgangsmåde:

Grillkammen skal grilles ved indirekte varme under låg. Brug et stegetermometer – når kernetemperaturen er 65 grader er kødet saftigt og stegen er færdig. Lad den trække 10 minutter inden servering.

Klargør imens asparges og skær dem i mindre stykker. Smelt smørret og pisk melet i. Spæd op med bouillon til en passende konsistens. Tilsæt fløde og lad sovsen koge igennem. Kom aspargeserne i – og lad dem simre med i 3 minutter. Smag til med salt og peber og vend hakket brøndkarse i lige inden servering.

Skær kødet i passende skiver og server med frikassé og nye kartofler.



mad med mere

Uge 26



Kødpakke

Kyllingebryst med grøntsagstærte

Opskrift 2

Ingredienser:

4 kyllingebryster med bacon
Smør til stegning
½ broccoli
150 g champignon
1 løg
100 g bacon i tern
50 g revet parmesan
2½ dl piskefløde
5 æg
Tærtedej
Salt og peber

Tilbehør:

Purløgsdressing

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær broccoli i mindre buketter. Hak løget fint og skær champignon i kvarte. Smør et tærtefad og tilpas tærtedejen på fadet. Prik små huller med en gaffel i bunden. Forbag bunden i ovnen på 180°C i ca. 10 minutter. Imens steges bacontern og svampe hårdt af på panden til det er gyldent. Skru lidt ned og tilsæt løg og broccoli. Hæld blandingen op i den forbagte tærtedej. Pisk æg med fløden, salt og peber. Vend halvdelen af parmesanen i. Hæld æggemassen over tærten og drys med den sidste parmesan. Bag tærten i ovnen ved 200°C i ca. 30 minutter eller til den er fast i midten.

Steg kyllingebrysterne på en pande ved middelvarme i 12-13 minutter til baconen er sprød og kødet netop gennemstegt. Server kyllingebrysterne med grøntsagstærten og en purløgsdressing.



mad med mere

Uge 26



Kødpakke

Opskrift 3

Boller i karry

Ingredienser:

600 g hakket kalve- og skinkekød
1½ tsk. salt
½ tsk. peber
1 æg
1 løg
½-1 dl hvedemel
1-1½ dl mælk

Karrysauce:

1 løg
30 g smør
1-2 tsk. karry
3 spsk. mel
4 dl bouillon
1 syrligt æble
1 dl fløde
Sukker

Tilbehør:

Ris

Fremgangsmåde:

Rør kødet sejt med salt. Tilsæt peber, æg og revet løg. Tilsæt melet. Rør herefter mælken i lidt efter lidt. Stil farsen i køleskab i minimum 30 minutter. Til karrysauce hakkes løget fint. Svits det i smør sammen med karry i en sauterpande. Rør mel i og kom bouillon i under piskning. Skræl æblet og skær det i små tern. Kom dem i sauce sammen med fløden. Krydr med salt og peber. Smag sauce til med salt, peber og et drys sukker.

Form farsen til kødboller med en ske og kom dem i sauce. Kog ved svag varme under låg i ca. 12 minutter eller til de er gennemkogte. Server med kogte ris.



mad med mere

Uge 26



Kødpakke

Opskrift 4

Skinkegryde med rispilaf

Ingredienser:

800 g skinkegryde
1 l fond eller vand
1 dl piskefløde
250 g fuldkornsris
1 løg
2 fed hvidløg
1½ dl hvidvin
4 dl grøntsagsbouillon
1 bdt. persille
1 tsk. salt
25 g smør

Fremgangsmåde:

Sauter skinkegryden på en pande i lidt fedtstof. Tilsæt fond og lad det simre i 30 minutter til kødet er mørt. Jævn med fløden. Mens skinkegryden simrer, tilberedes rispilaf. Hak løg og hvidløg fint og svits det i smør i en gryde ved høj varme i ca. 1-2 minutter under omrøring. Hæld bouillon, hvidvin og salt ved. Bring det i kog – og kog under låg ved svag varme i ca. 15-20 minutter eller til risene er møre. Smag til med salt og vend grofthakket persille i risene.

Server skinkegryden med rispilaf og eventuelt friskekogte sommergrøntsager.



mad med mere

Uge 26



Kødpakke

Opskrift 5

Grillmedister med varm kartoffelsalat

Ingredienser:

800 g grillmedister
1 kg faste kartofler (ex.
aspargeskartofler)
75 g bacon i skiver
1 løg
3-4 spsk. vineddike
2½ dl bouillon
Salt og peber
1 bdt. purløg
1 bdt. persille

Fremgangsmåde:

Kog kartoflerne møre i letsaltet vand 15-20 minutter. Pil kartoflerne og skær dem i skiver (mens de er varme). Skær baconen i mindre stykker og steg dem sprøde på en tør pande. Hak løget i mellemfint og svits det på panden sammen med bacon. Tilsæt dernæst vineddike og bouillon. Hold det varmt på panden ved svag varme. Vend kartoffelskiverne i blandingen og pynt med hakket persille og purløg.

Server den varme kartoffelsalat til de grillede pølser.



mad med mere