



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Hakket skinkekød med stegte nudler

**Ingredienser:**  
600 g hakket skinkekød  
Olie til stegning  
300 g nudler  
2 peberfrugter  
1 lille spidskål  
1 bdt. forårsløg  
4 fed hvidløg  
8 spsk. sojasauce  
4 æg

**Fremgangsmåde:**  
Kom nudlerne op i en skål, og overhæld dem med kogende vand. Lad dem stå i fem minutter, til de er næsten møre. Hæld vandet fra, og skyl nudlerne i koldt vand. Sæt dem til side til senere. Klargør grøntsagerne. Skær peberfrugt i tynde strimler. Snit spidskål, hvidløg og forårsløg fint.

Brun kødet grundigt i olie i en wok eller en stegegryde ved høj varme. Tilsæt halvdelen af sojasaucen, og lad det koge ind i kødet et minuts tid. Sæt kødet til side. Steg grøntsagerne ved høj varme i lidt olie i et par minutter. Vend kødet i sammen med resten af sojasaucen og nudler. Lad det svitse et par minutter under omrøring. Pisk æggene let sammen. Skub grøntsager og nudler til side, og hæld æggene på panden. Lad dem stege lidt, imens du rører i dem, så de begynder at ligne røræg. Bland det hele godt sammen.



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Cordon bleu med broccoli og bønner

**Ingredienser:**  
4 cordon bleu af hakket kalv  
Smør til stegning  
1 broccoli  
250 g grønne bønner  
2 røde chilier  
4 fed hvidløg  
3 spsk. olivenolie  
Salt og peber

**Fremgangsmåde:**  
Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun cordon bleuene 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige – ca. 3-4 minutter på hver side.

Klargør grøntsagerne og hak hvidløg og chili fint. Bønnerne halveres og broccolien deles i buketter og stokken skæres i mindre stykker. Kog begge dele i letsaltet vand til det begynder at blive mørt. Sauter hvidløg og chili på en pande i olie. Kom broccoli og bønner på panden med lidt af kogevandet. Vend rundt et par minutter. Smag til med salt og peber.



## Kødpakke

### Opskrift 3

#### Panderet med ris

**Ingredienser:**

800 g panderet med kalvekød  
3 dl bouillon  
1 dl fløde  
300 g champignon

**Tilbehør:**

Ris

**Fremgangsmåde:**

Sauter panderetten i en stegegyde og tilsæt herefter bouillon og fløde. Lad det simre ca. 20 minutter til kødet er mørt. Svits champignon på en varm pande og server sammen med risene til panderetten.



mad med mere

Uge 39



## Kødpakke

### Opskrift 4

#### Fyldt mørbrad med bagte løg og ristede rosenkål

**Ingredienser:**

1 fyldt mørbrad af gris  
3 løg  
2 dl fløde  
400 g rosenkål  
Olie til stegning  
30 g smør  
50 g hasselnødder  
1 citron  
Salt og friskkværnet peber

**Fremgangsmåde:**

Pil løgene og skær i grove stykker. Læg dem sammen med den fyldte mørbrad i et smurt ovnfast fad. Bages i ovnen ved 175°C varmluft i 20-25 minutter. Når mørbraden er færdig, hældes væden over i en pande. Tilsæt fløde og lad det koge op. Smag til med salt og peber.

Pil de yderste blade af rosenkålen, og skær dem herefter i kvarte. Steg rosenkål et par minutter på en rigtig varm pande i olie. Kom herefter smør ved sammen med grofthakkede hasselnødder. Steg yderligere et par minutter. Pres citronsaft udover og krydr med salt og peber. Lige inden servering rives lidt citronskal udover.



mad med mere

Uge 39



# Kødpakke

## Opskrift 5

### Bankekød med mos

#### Ingredienser:

600 g bankekød  
2 løg  
100 g mel  
5 laurbærblade  
10 hele peberkorn  
50 g margarine  
1 l kalvebouillon  
Syltede asier  
1 kg kartofler  
1½ dl mælk  
50 g smør  
1 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber

#### Fremgangsmåde:

Vend kødkiverne i mel og brun dem af i en stegegryde – eventuelt af flere omgange. Tilsæt løg i skiver, laurbær og peberkorn samt bouillon. Læg låg på og lad det simre 1½-2 timer. Kødet skal være så mørt, at det kan rives fra hinanden. Rør forsigtigt i gryden undervejs, så det ikke brænder på.

Kog de skrællede kartofler godt møre (uden salt). Hæld vandet fra kartoflerne, og damp dem helt tørre. Mos kartoflerne og tilsæt mælken lidt efter lidt under stadig piskning. Tilsæt smør og pisk mosen let. Smag til med salt og peber.

Server med syltede asier.



mad med mere