



Kødpakke

Opskrift 1

Koteletter i fad

Ingredienser:

600 g fadkoteletter
5-6 skiver bacon
2 løg
2 fed hvidløg
500 g champignon
2 røde peberfrugter
1 ds. hakkede tomater
2½ dl piskefløde
1 tsk. paprika
2 tsk. oregano
Smør til stegning
Salt og friskkværnet peber

Tilbehør:

Kogte ris

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær champignoner i kvarte. Løg og hvidløg finhakkes, og peberfrugter skæres i strimler. Steg baconskiverne sprøde på en pande, skær dem i mindre stykker og sæt dem derefter til side. Krydr koteletterne med salt og peber og brun hurtigt koteletterne i smør på panden. Sæt koteletterne til side. Steg champignon, peberfrugter, løg, hvidløg, paprika og oregano ved høj varme. Tilsæt bacon, hakkede tomater og fløde. Lad saucen småsimre i 10-15 minutter. Smag til med salt og peber. Læg koteletterne i et smurt ovnfast fad og hæld tomatsovcen henover. Bag i ovnen ved 175°C i cirka 20 minutter til koteletterne er gennemstegte (afhængig af tykkelse).



Kødpakke

Opskrift 2

Braiseret kalv med kartoffelmos

Ingredienser:

600 g kalvekød i tern
1 stort løg
2 gulerødder
1 spsk. paprika
Salt og peber
Smør til stegning
½ knoldselleri
1 glas perleløg
200 g bacon
1 dl piskefløde
Kulør
Maizena til jævning

Tilbehør:

Kartoffelmos

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær løg og selleri i små tern. Snit gulerødderne i skiver. Brun kødet grundigt i en stegegryde i smør. Tilsæt paprika, løg, selleri og gulerødder og steg det med nogle minutter. Tilsæt lidt salt og peber og kom vand i gryden til kødet akkurat er dækket. Kom låg på gryden og lad det småsimre 1 times tid til kødet er mørt.

Skær bacon i tern og rist dem på en pande. Hæld væden fra perleløgene og kom dem i retten sammen med det stegte bacon. Kog godt igennem og hæld dernæst fløden i. Smag til med salt og peber. Juster farven med kulør og jævn eventuelt saucen en smule.



Kødpakke

Hakkebøf med hjemmelavede pommes frites

Opskrift 3

Ingredienser:
4 hakkebøffer
6 store bagekartofler
½ dl olivenolie
3 tsk. groft salt
Lidt timian

Tilbehør:
Bearnaisesauce
Kogte ærter

Fremgangsmåde:

Skær siderne af bagekartoflerne og skær kartoflerne i pommes frites stænger. Læg stængerne i en skål med iskoldt vand i mindst 30 minutter – gerne længere. Tør herefter kartoffelstængerne rigtig godt. Kom stængerne i en skål og vend med olivenolie, timian og groft salt. Læg kartoffelstængerne på en bageplade med bagepapir – spred dem godt ud så de ikke rører hinanden. Bag fritterne ved 220°C grader varmluft i cirka 30-40 minutter til de er gyldne. Vend eventuelt undervejs.

Server de stegte hakkebøffer med hjemmelavede pommes frites, kogte ærter og en god bearnaisesauce.



mad med mere

Uge 11



Kødpakke

Frikadeller med et strejf af Mellemøsten

Opskrift 4

Ingredienser:
600 g hakket kalve- og skinkekød
½ bdt. bredbladet persille
3 fed hvidløg
2 spsk. ras el hanout
1½ tsk. kanel
Salt og peber

Stegte nudler:
350 g nudler
2 fed hvidløg
1 cm frisk ingefær
2 rødøg
50 g cashewnødder
Olivenolie
Salt og peber
3-4 spsk. sesamolie
150 g persillepesto (eller anden pesto)
Sorte sesamfrø til pynt
Friskhakket persille til pynt

Fremgangsmåde:

Rør kødet sammen med finthakket persille, presset hvidløg samt krydderier til en fars. Form farsen til 8 store frikadeller og steg dem gyldne på en pande.

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Skær hvidløgsfed i tynde skiver og snit ingefær og løg fint. Rist cashewnødderne og hak dem groft. Sauter løg, hvidløg og ingefær i lidt olivenolie. Tilsæt de kogte nudler og sesamolie og bland godt. Tilsæt pestoen og krydr med salt og peber. Pynt med hakkede cashewnødder, sesamfrø og lidt frisk persille.

Server de nystegte frikadeller med de stegte nudler.



mad med mere

Uge 11



Jægerfugle med rodfrugtemos

Opskrift 5

Ingredienser:

600 g jægerfugle af gris

Olie til stegning

2 rødløg

4 fed hvidløg

½ selleri

140 g koncentreret tomatpuré

½ bdt. frisk timian

3 laurbærblade

5 peberkorn

8 dl svinebouillon

Salt og peber

Maizena til jævning

Rodfrugtemos:

800 g kartofler

2 gulerødder

½ selleri

1 dl grøntsagsvand

2 dl mælk

½ tsk. muskatnød

Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne – skær i mindre tern. Brun jægerfuglene i en stor stegegryde i lidt olie ved middel varme. Tag dem op og sæt dem til side. Svits grøntsagerne i gryden og tilsæt dernæst jægerfuglene. Tilsæt tomatpuré, frisk timian, laurbærblade, peberkorn og bouillon. Lad det simre med låg på i 45 minutter.

Klargør grøntsagerne til mosen og skær dem i små stykker. Kog møre i vand uden salt ca. 15 minutter. Hæld vandet fra (gem lidt) og pisk til mosen har den ønskede grovhed. Tilsæt grøntsagsvand og mælk til den ønskede konsistens. Smag til med salt, peber og muskatnød.

Tag jægerfuglene op af gryden og jævn saucen med lidt maizena. Smag til med salt og peber. Læg fuglene tilbage i gryden og server.



mad med mere