



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Tærte med oksekød og feta

**Ingredienser:**  
600 g hakket oksekød  
Tærtedej  
1 løg  
2 røde peberfrugter  
2 fed hvidløg  
1 spsk. olie  
2 tsk. spidskommen  
2 spsk. tomatpuré  
100 g frisk spinat  
Salt og peber  
4 æg  
2 dl creme fraiche 18%  
100 g feta  
Olie

**Tilbehør:**  
En grøn salat

**Fremgangsmåde:**  
Klargør grøntsagerne. Skær løg og peberfrugter i tynde både. Hak hvidløg fint. Svits løg og hvidløg på en pande i lidt olie. Når løgene er klare, tilsættes oksekødet. Svits til det er godt brunet. Tilsæt spidskommen og tomatpuré. Steg et par minutter og smag til med salt og peber.

Beklæd en tærteform med tærtedej. Læg en bund af spinat og herpå peberfrugter. Fordel oksekødet henover sammen med feta brækket i mindre stykker. Pisk æg og creme fraiche sammen. Krydr med salt og peber. Hæld æggemassen over tærten og bag den i ovnen ved 200°C i 35-40 minutter.



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Indianergryde

**Ingredienser:**  
600 g hakket skinkekød  
2 tsk. karry  
2 porrer  
600 g kartofler  
3 dl vand  
½ spidskål  
4 gulerødder  
1 rød chili  
2½ dl madlavningsfløde  
1 spsk. balsamico  
Salt og peber

**Fremgangsmåde:**  
Klargør grøntsagerne. De skrællede kartofler skæres i mindre tern, spidskål, chili og porrer snittes fint og gulerødderne rives groft. Brun karry af i lidt olie i en stegegryde og tilsæt derefter porre, chili og det hakkede skinkekød. Brun grundigt. Kom kartofler og vand ved og bring retten i kog. Lad det simre under låg i 5 minutter. Tilsæt spidskål og gulerødder og lad det simre videre i 5 minutter. Tilsæt fløde og balsamico. Lad det koge nogle minutter og smag til med salt og peber.



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Indisk dahl med kylling

#### Ingredienser:

4 kyllingebryster  
3 gulerødder  
3 skalotteløg  
3 fed hvidløg  
3 cm frisk ingefær  
1 rød peberfrugt  
½ rød chili  
3 spsk. olie til stegning  
1 spsk. stødt spidskommen  
1 tsk. stødt koriander  
Salt og peber  
1 ds hakkede tomater  
1 ds. kokosmælk  
6 dl grøntsagsbouillon  
200 g røde linser

#### Tilbehør:

Crème fraiche 18%  
Naanbrød

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og hak dem fint. Riv ingefær. Svits krydderier og grøntsagerne i lidt olie på en dyb pande. Kom hakkede tomater, kokosmælk og vand i. Bring det i kog og kom linserne i. Skru ned og lad det simre i 20 minutter.

Steg kyllingebrysterne på en pande i lidt olivenolie og krydr med salt og peber. Skær i skiver inden servering i dahlen. Server med naanbrød og crème fraiche.



mad med mere

Uge 17



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Panderet med kylling

#### Ingredienser:

800 g panderet med kylling  
1 dl hvidvin (eller grøntsagsbouillon)  
2 dl fløde

#### Tilbehør:

Kogte ris

#### Fremgangsmåde:

Panderetten brunes på panden. Hæld vin på og lad det koge op. Hæld fløde ved og lad det småkoge 10-15 minutter til kyllingen er nok. Smag til med salt og peber.

Server med kogte ris.



mad med mere

Uge 17



# Kødpakke

## Opskrift 5

### Spøleben med coleslaw

#### Ingredienser:

- 4 spøleben
- 4 bagekartofler
- 1 lille hvidkål
- 5 gulerødder
- 3 dl creme fraiche 18%
- 1 dl mayonnaise
- 1 tsk. honning
- 2 spsk. dijonsennep
- ½ dl æblecidereddike
- 3 tsk. sukker
- Salt og peber

#### Fremgangsmåde:

Bag kartoflerne i ovnen ved 200°C varmluft i 1 time og 15 minutter. Varm spølebenene på grillen ved indirekte varme og træk dem inden servering over på direkte grill, så de får lækre grillstriber. Alternativt kan de varmes i ovnen.

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.

Server de grillede spøleben med bagte kartofler og coleslaw.



mad med mere