



Kødpakke

Opskrift 1

Ingredienser:
600 g hakket oksekød
8 forårsløg
2 tsk. salt
1 tsk. peber
2 tsk. stødt kanel
2 tsk. stødt nelliker
1 spsk. olie
1 ds flåede tomater
1 kanelstang
2 dl vand
1-2 tsk. salt
4 tsk. sukker

Tilbehør:
Kartoffelmos
En grøn salat

Mexi-kødboller med kartoffelmos

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne. Hak forårsløgene fint. Kom hakket oksekød, salt, peber, kanel og nelliker i en skål og rør det godt sammen i 5 minutter, til farsen er rørt "sej". Sæt en tykbundet gryde på middelhård varme og kom olien i. Form farsen til kødboller og steg dem på alle sider. Kom flåede tomater, kanelstang, vand, sukker og salt i gryden og kom låg på. Skru ned for varmen og lad det simre i 30 minutter. Fisk kanelstangen op.

Server med kartoffelmos og en grøn salat.



mad med mere

Uge 18



Kødpakke

Opskrift 2

Ingredienser:
6 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).



mad med mere

Uge 18



Kødpakke

Opskrift 3

Ristaffel

Ingredienser:
600 g skinkekød i tern
2 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. karry
2 dl kokosmælk
2 dl madlavningsfløde
2 dl vand
2 spsk. maizena
1 æble
250 g champignon
Olie
Salt og peber

1 agurk
2 bananer
2 kogte æg
½ dl. kokosmel
1 dl rosiner
1 ds. ananas
100 g peanuts
Mangochutney

Tilbehør:
Kogte ris

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Skær champignon i kvarte. Brænd karryen af ved middelvarme og tilsæt olie, løg og hvidløg. Skru op og svits til løget er klart. Tilsæt champignoner og kødet og steg til det har en god stegeskorpe. Hæld kokosmælk, madlavningsfløde og vand ved. Lad det simre i 30 minutter. Skær æblet i små tern og tilsæt det de sidste par minutter.

Agurk, bananer, ananas og kogte æg skæres i mindre stykker. Anret i hver sin skål. Hæld desuden rosiner, kokosmel og peanuts i hver sin skål.

Jævn saucen med lidt maizena rørt ud i vand og smag til med salt og peber. Server karrysaucen til de kogte ris sammen med tilbehøret i skålene og mangochutney.



Kødpakke

Opskrift 4

Frikadeller med kartoffelsalat

Ingredienser:
800 g rørt fars
Smør og olie til stegning
800 g små kartofler (kogte og afkølede)
1 rødløg
2 dl creme fraiche 18 %
2 spsk. mayonnaise
1 bdt. purløg
1 spsk. hvidvinseddike (eller anden lys eddike)
1 spsk. sød fransk sennep
Sukker
Salt og peber
1 bdt. radiser
100 g edamamebønner

Fremgangsmåde:
Skær kartoflerne i mundrette stykker og klargør grøntsagerne. Hak løg og purløg helt fint. Rør creme fraiche, mayonnaise, eddike og sennep sammen og smag til med lidt sukker, salt og peber. Hæld kartofler, purløg (gem lidt til pynt) og rødløg i dressingen og vend det hele sammen. Lad gerne kartoffelsalaten trække på køl indtil servering. Inden servering pyntes kartoffelsalat med radiser i skiver, edamamebønner og purløg.

Form frikadellerne og steg dem 4-5 minutter på hver side (afhængig af størrelse) til de har en gyldenbrun stegeskorpe.



Farsbrød med tomat og ost

Opskrift 5

Ingredienser:

*1 farsbrød
1 ds hakkede tomater
2 tomater
1 mozzarellakugle
1 tsk. oregano
1 fed hvidløg
Salt og peber
Chilipulver*

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200°C. Læg farsbrødet i en lille bradepande. Bland en smule salt, peber, chilipulver samt hakket hvidløg i de hakkede tomater og hæld over farsbrødet. Skær de friske tomater og mozzarellaosten i skiver og fordel dem på toppen af farsbrødet. Drys med oregano. Bag farsbrødet i ovnen i ca. 35 minutter til det er gennemstegt.

Tilbehør:

*Nye, kogte kartofler
Grønne bønner*



mad med mere