



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Skinkeschnitzler med feta og spidskål

#### Ingredienser:

4 skinkeschnitzler  
Salt og friskkværnet peber  
Olivenolie til stegning

#### 1 spidskål

250 g cherrytomater  
20 g smør til stegning  
Salt og friskkværnet peber  
100 g fetaost  
2 bundter dild  
2 spsk. citronsaft

#### Tilbehør:

Kogte, nye kartofler

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Snit spidskål fint og halver tomatene. Mos fetaosten med en gaffel og tilsæt finthakket dild, citronsaft og lidt friskkværnet peber. Dup skinkeschnitzlerne tørre med et stykke køkkenrulle og krydr med salt og peber. Brun hurtigt skinkeschnitzlerne på begge sider i olivenolie på en pande. Skru ned for varmen og steg dem færdige i ca. 2 minutter på hver side. Tag kødet af panden og hold skinkeschnitzlerne varme. Tør panden af og smelt smørret ved svag varme. Skru op for varmen og sauter spidskålen på panden i 2 minutter. Smag til med salt og peber og vend til sidst de halverede tomater i.

Halvdelen af fetablandingen lægges på skinkeschnitzlerne. Den anden halvdel vendes i den sauterede spidskål.



mad med mere

Uge 19



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Koteletter i kokosmælk

#### Ingredienser:

4 middagskoteletter  
4 tsk. karry  
Salt og peber  
Olivenolie  
1 løg  
1 fed hvidløg  
250 g champignon  
2 bdt. grønne asparges  
100 g sukkerærter  
1 ds. kokosmælk  
50 g rosiner  
50 g peanuts  
1 bdt. frisk koriander

#### Tilbehør:

Kogte ris

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Skær løg og champignon i skiver. Skær asparges og sukkerærter i mundrette stykker. Krydr koteletterne med halvdelen af karryen, salt og peber. På en pande i lidt olie brunes koteletterne godt på begge sider. Læg dem derefter i et ovnfast fad. Svits karry i lidt olie på panden og tilsæt løg, presset hvidløg og champignoner. Svits et par minutter. Tilsæt asparges, sukkerærter og kokosmælk. Lad det koge op. Fordel grøntsager og kokosmælk over koteletterne og stil fadet i ovnen ved 200°C i ca. 10 minutter til kødet er mørt. Drys med rosiner, peanuts og hakket koriander inden servering.



mad med mere

Uge 19



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Marineret mørbrad med flødekartofler

#### Ingredienser:

1 marineret mørbrad af gris  
1 kg aspargeskartofler  
3 dl piskefløde  
2 fed hvidløg  
Salt og peber

#### Tilbehør:

Tomatsalat

#### Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne og skær dem i skiver. Drys med salt, peber og knust hvidløg og hæld fløden over. Bages i ovnen i 1 time ved 200°C varmluft. Brun mørbraden på en pande ved høj varme på alle sider. Læg den derefter i ovnen i ca. 15 minutter (så det passer med kartoflerne). Lad den trække 5 minutter inden den skæres i skiver.



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Hotdogs

#### Ingredienser:

1 pk. pølser  
6-8 brioche hotdogbrød  
1 agurk  
4 mellemstore rødløg  
2 dl klar eddike  
1 dl vand  
5 spsk. rørsukker  
1 tsk. flagesalt  
10 hele peberkorn  
  
4-5 mellemstore løg  
Lidt hvedemel  
1 tsk. flagesalt  
Olie til friturestegning

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsager. Agurker samt halverede rødløg skæres i fine tynde skiver. Eddike, vand, rørsukker, peberkorn og salt bringes i kog og overhældes agurker eller rødløg (hver for sig). Pil løgene og skær dem i skiver – adskil de enkelte ringe. Vend løgringene med hvedemel og salt – alle ringe skal være dækket. Varm olien op til 180 grader. Læg forsigtigt med en hulske en lille portion løgringe ned i den varme olie. Når løgringene får en brun overflade, tages de op og lægges til afdrypning på køkkenrulle. Forsæt til alle løgringe er friterede. Giv dem eventuelt lidt ekstra salt mens de stadig er varme.

Grill pølserne så de får en gylden og sprød overflade. Varm brødene og server sammen med ketchup, sennep, remoulade, syltede rødløg, agurker og friterede løg.



## *Hakkebøffer med brun sauce*

### *Opskrift 5*

**Ingredienser:**

*600 g hakket oksekød*

*4 løg*

*30 g smør*

*Salt og peber*

*2 dl oksebouillon*

*1 dl fløde*

*2 spsk. hvedemel*

*1 dl vand*

*1 nip sukker*

*Saucekulør*

*Salt og peber*

**Tilbehør:**

*Kogte kartofler*

*Agurkesalat*

**Fremgangsmåde:**

Klargør løgene og skær dem i tynde ringe. Varm halvdelen af smørret op på en pande og brun løgringene ved middelvarme. Når løgene er bløde og lysebrune, tages de af varmen og stilles til side. Form kødet til fire hakkebøffer. Krydr godt med salt og peber på begge sider. Varm det resterende smør på panden og steg bøfferne i 3-4 minutter på hver side. De skal være svagt rosa eller lige netop gennemstegte (efter smag). Tag bøfferne af og sæt dem til side. Hæld bouillon og fløde på den varme pande. Tilsæt en meljævning under omrøring. Lad saucen koge igennem i et par minutter så den begynder at tykne. Tilsæt kulør og smag til med et nip sukker, salt og peber. Anret hakkebøfferne i den varme sauce i panden. Top med de bløde løg og server med kogte kartofler og agurkesalat.



mad med mere