



Kødpakke

Opskrift 1

Grillsteaks med kryddersmør og aspargessalat

Ingredienser:
4 grillsteaks
½ tsk. dijonsennep
250 g hvide asparges
350 g grønne asparges
½ tsk. sukker
3 spsk. olivenolie
3 spsk. vineddike
Salt og peber

Kryddersmør
100 g blødt smør
Revet skal af 1 citron
1 fed hvidløg
Friskkværnet sort peber

Tilbehør:
Bagte kartofler

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne. Snit både de hvide og grønne asparges i tynde skrå skiver og kog dem kort i letsaltet vand. Overhæld med koldt vand og dryp dem godt af. Pisk olivenolie, vineddike, dijonsennep, sukker, salt og peber godt sammen. Vend aspargeserne i dressingen og smag til.

Smør røres godt sammen med presset hvidløg, revet citronskal og en lille smule peber. Rul smørret i bagepapir og læg på køl.

Grill steaksene over direkte varme i 3-5 minutter på hver side alt efter tykkelse. Krydr med salt og peber. Server steaksene med en skive koldt kryddersmør på toppen. Server resten af kryddersmørret til bagekartoflerne.



Kødpakke

Opskrift 2

Hawaii-koteletter med ananassalat

Ingredienser:
4 Hawaii-koteletter
1 ananas
1-2 røde chilier (styrke efter smag)
150 g saltede peanuts
1 bundt koriander
4-8 skiver brød
6 tomater
2 fed hvidløg
3 spsk. olie
Salt og peber

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne og skær ananas i mindre tern. Vend sammen med finthakket chili, hakket koriander og peanuts. Tomaterne skæres i små tern og vendes med hakket hvidløg, salt og peber. Dryp brødkiverne med olie og rist dem sprøde i ovnen. Inden servering fordeles tomatblandingen på brødene.

Koteletterne steges 5-6 minutter på hver side – og serveres med ananassalaten og tomatbrødene.



Kødpakke

Cannelloni med gris og mornaysauce

Opskrift 3

Ingredienser:

600 g hakket skinkekød
300 g hakket spinat
4 fed hvidløg
2 løg
1 bdt. frisk basilikum
5 dl mornaysauce
Frisk mozzarellakugle
Olie
Salt og peber
500 g friske lasagneplader (eller ca. 20 cannelloni)

Fremgangsmåde:

Hak løg og hvidløg fint og svits det gyldent i lidt olie. Tilsæt det hakkede kød og steg videre til det er godt brunet. Tilsæt spinat og steg videre inden hakket basilikum tilsættes. Smag til med salt og peber. Lad fyldet køle af. Bred lasagnepladerne ud på køkkenbordet og skær dem i mindre stykker. Fordel kødfyldet på pastapladerne og rul dem sammen som en pandekage. Læg de fyldte pandekager side om side i et passende smurt fad og kom den eventuelle rest af kødet hen over før mornaysaucen hældes over. Sørg for at alle pastarør er dækket. Pluk eller skær mozzarellakuglen i stykker og fordel den ovenpå saucen. Kom fadet i ovnen ved 180°C i 25-30 minutter indtil toppen er gylden.

Server med en tomatsalat.



mad med mere

Uge 21



Kødpakke

Medister med stuvet spidskål

Opskrift 4

Ingredienser:

800 g medisterpølse
25 g smør
1 spidskål
30 g smør
30 g hvedemel
3 dl mælk
1 dl piskefløde
Revet muskatnød
Salt og peber
Syltede rødbeder

Fremgangsmåde:

Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun medisterpølsen – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter. Tag den op og hold den varm.

Snit kålen i strimler og kog dem i 2 minutter i letsaltet vand. Hæld kålen i en sigte og lad den dryppe af. Smelt smørret og pisk melet i. Tilsæt mælk lidt efter lidt – indtil sovsen har en passende konsistens. Kog den godt igennem under omrøring. Tilsæt fløde og smag til med salt, peber og revet muskatnød.

Server medisterpølse med stuvet spidskål og syltede rødbeder. Der kan ligeledes serveres kogte kartofler eller rugbrød til.



mad med mere

Uge 21



Kødpakke

Opskrift 5

Grillet mørbrad med forårssalat

Ingredienser:

1 mørbrad af gris

Salt og peber

2 tsk. tørret rosmarin

600 g nye, små kartofler

2 hjertesalat

100 g blandede spæde salater

½ blomkål

5 forårsløg

200 g friske bær fx jordbær, hindbær og blåbær

200 g ærter

Olivenolie

2 dl yoghurt naturel

3 spsk. mayonnaise

1 bdt. purløg

Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og kog kartoflerne i letsaltet vand så de er lige netop møre. Afkøl og skær dem i skiver.

Del blomkål i helt små buketter og halver eventuelt bærrerne. Skær forårsløg fint. Bræk hjertesalat i mindre stykker og anret på et fad sammen med de spæde salater. Fordel kartofler, forårsløg og blomkål henover. Dryp lidt olivenolie henover. Krydr med lidt salt. Top med bær og ærter inden servering. Rør yoghurt med mayonnaise og hakket purløg. Smag til med salt og peber.

Krydr mørbraden med salt, peber og rosmarin. Brun mørbraden på grillen på alle sider. Læg den derefter på indirekte varme og luk låget. Grill mørbraden i ca. 10-12 minutter. Lad den hvile ca. 10 minutter inden udskæring.



mad med mere