



Kødpakke

Kæmpe steak med rød spidsskålssalat

Opskrift 1

Ingredienser:
1 kæmpe steak
½ rød spidsskål
1 bdt. persille
100 g feta
3 spsk. olivenolie
1 spsk. æbleeddike
1 tsk. dijonsennep
½ tsk. honning
Lidt salt

Tilbehør:
Nye kartofler

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsager og skær rød spidsskål i tynde strimler. Hak persillen fint og vend den sammen med kålen. Rør en dressing af olivenolie, æbleeddike, dijonsennep, salt og honning. Vend den i salaten og lad den gerne trække mens steaken grilles. Vend rundt igen inden servering og pynt med smuldret feta.

Grill steaken over direkte varme i 4–6 minutter afhængig af tykkelse. Vend ofte. Lad den hvile 8–10 minutter inden udskæring.

Server med kogte kartofler.



mad med mere

Uge 22



Kødpakke

Skinkegryde

Opskrift 2

Ingredienser:
700 g skinkegryde
3 dl hønsefond
500 g hakkede tomater
4 gulerødder
Salt og friskkværnet peber
1 bundt persille

Tilbehør:
Kogte ris

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær tomater og gulerødder i mindre tern. Kom lidt smør i en varm stegegryde og brun kødet grundigt. Tilsæt de hakkede tomater sammen med hønsefond. Læg låg på gryden og skru ned for varmen. Lad skinkegryden simre i 45 minutter. Kom gulerødderne ved og kog videre i endnu 15 minutter. Smag til med salt og friskkværnet peber. Inden servering drysses med friskhakket persille.

Server skinkegryden sammen med kogte ris.



mad med mere

Uge 22



Kødpakke

Opskrift 3

Græske koteletter med grillet grønt

Ingredienser:

4 græske koteletter
1 bdt. små gulerødder med top
2 squash
2 rødløg
2 peberfrugter
250 g cocktailtomater
3-400 g forkogte kartofler
Olivenolie
100 g feta
Frisk rosmarin
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Koteletterne grilles 3-4 minutter på hver side. Klargør grøntsagerne – gulerødder, kartofler og tomater skal tilberedes hele, squash skæres over på langs hvorefter kernerne fjernes og de skæres i halve på den korte led. Del løg og peberfrugt i kvarte. Pensl grøntsagerne med olivenolie. Grill grøntsagerne på alle sider over direkte varme til de lige netop er møre og har fine grillstriber. Krydr med salt og peber og anret dem på et fad. Smuldr feta udover grøntsagerne sammen med lidt hakket rosmarin.

Server de græske koteletter med de grillede grøntsager.



mad med mere

Uge 22



Kødpakke

Opskrift 4

Ølmarineret oksesteg

Ingredienser:

1 ølmarineret oksesteg
2 løg
2 porrer
2 gulerødder
1 bdt. frisk timian
2 laurbærblade
Salt og peber

Tilbehør:

Grov kartoffelmos

Fremgangsmåde:

Grøntsagerne klagøres og skæres i grove tern. Kom dem i bunden af et ildfast fad, hvor oksestegen lægges oven på. Hæld lidt vand i bunden og krydr med timian, laurbærblade samt salt og peber. Sættes i en 180°C varm ovn i 2 timer.

Server med en grov kartoffelmos.



mad med mere

Uge 22



Kødpakke

Opskrift 5

Pasta Bolognese i ovn

Ingredienser:

600 g hakket oksekød

50 g bacon i tern

2 løg

4 fed hvidløg

1½ tsk. oregano

1½ tsk. rosmarin

3 ds hakkede tomater

2 squash

4 spsk. tomatpuré

6 spsk. rød balsamico

6 dl grøntsagsbouillon

400 g pasta

200 g revet mozzarella

75 g parmesan

2 spsk. olivenolie

Salt og peber

Fremgangsmåde:

Steg baconterne sprøde i en stegegryde i olivenolie.

Tag dem af panden og læg på fedtsugende papir. Klargør grøntsager og hak løg og hvidløg fint. Steg begge dele sammen med oregano og rosmarin til løgene er bløde og klare. Tilsæt derefter oksekød og brun det godt.

Kom hakkede tomater, revet squash, tomatpure og rød balsamico i saucen og lad det koge op. Kom baconterne i gryden og smag dernæst til med salt og peber.

Kom bacon tilbage i gryden til saucen. Smag til med salt og peber. Hæld grøntsagsbouillon og pasta i gryden. Rør det godt sammen. Læg låg på gryden og lad det simre under låg nogle minutter.

Kom pasta bolognese i et smurt ovnfast fad. Drys med parmesanen og bland rundt. Drys revet mozzarella henover og bag i en forvarmet ovn ved 175°C varmluft i cirka 30 minutter eller til pastaen er al dente.



mad med mere