



Kødpakke

Opskrift 1

Græske koteletter med grillet grønt

Ingredienser:

4 græske koteletter
2 squash
2 rødløg
2 peberfrugter
250 g cocktailtomater
3-400 g forkogte kartofler
Olivenolie
100 g feta
Frisk rosmarin
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne – 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 flotte grillstriber. Krydr med salt og peber og anret dem på et fad. Smuldr feta udover grøntsagerne sammen med lidt hakket rosmarin.

Koteletterne grilles 3-4 minutter på hver side.



mad med mere

Uge 29



Kødpakke

Opskrift 2

Hakkebøf med lun bønnesalat

Ingredienser:

4 hakkebøffer med peberkant
300 g grønne bønner
1 rødløg
½ tsk. dijonsennep
1 spsk. olivenolie
Salt og friskkværnet peber

4 spsk. creme fraiche 38%
1 spsk. friskhakket estragon
1 tsk. bearnaiseessens
Salt

Fremgangsmåde:

Rør en bearnaisecreme af creme fraiche, estragon og bearnaiseessens. Smag til med salt.

Klargør grøntsagerne. Overhæld bønnerne med kogende vand eller kog dem ganske kort. Afdryp. Skær rødløget i tynde skiver. Rør sennep med olie og smag til med salt, peber og evt. lidt sukker. Vend dressing sammen med de lune bønner og rødløg.

Hakkebøfferne grilles 4-5 minutter på hver side.



mad med mere

Uge 29



Kødpakke

Opskrift 3

Grillede spyd med ananassalsa

Ingredienser:

600 g hakket kalv og gris

1 tsk. salt

1 løg

1 fed hvidløg

1 æg

2 spsk. rasp

2 spsk. bbq-sauce

1 tsk. timian

250 g ananas

1 rødløg

1 frisk rød chili

1 lime

Salt og peber

Tilbehør:

Nye kartofler

Fremgangsmåde:

Klargør frugt og grønt. Skær ananas i små tern og hak rødløg samt chili fint. Vend det sammen i en skål sammen med limesaft. Smag til med salt og peber.

Rør kød og salt sejt. Hak løg og hvidløg meget fint og hæld det ned til kødet sammen med æg, rasp, bbq-sauce og timian. Rør godt sammen. Form 16 kødboller. Stik et spyd i hver kødbolle og klem farsen godt fast. Alternativt kan de grilles uden spyd og først sættes på spyd inden servering. Pensl grillristen med lidt olie og grill kødbollerne ca. 3-4 minutter på hver side over direkte varme.



mad med mere

Uge 29



Kødpakke

Opskrift 4

Oksewok med nudler

Ingredienser:

800 g oksewok

Olie til stegning

1 ds. sorte bønner

½ dl sojasauce

2 dl grøntsagsbouillon

300 g nudler

1 bdt. forårsløg

Frisk koriander

Fremgangsmåde:

Brun oksewok grundigt i olie i en wok. Tilsæt bønner sammen med sojasauce og bouillon. Kog op og lad det simre til nudlerne er kogt. Kog nudler efter anvisningen på pakken. Afdryp og vend dem i retten. Skær forårsløg i skiver og drys dem på toppen sammen med friskhakket koriander lige inden servering.



mad med mere

Uge 29



Kødpakke

Opskrift 5

Ribbenssteg med spidskålstzatziki

Ingredienser:

1 ribbenssteg
Groft salt
1 kg nye kartofler
1 spidskål
1 spsk. salt
2 dl græsk yoghurt 10%
2 fed hvidløg
Peber

Fremgangsmåde:

Kom groft salt ned mellem alle sværene. Læg stegen på en rist i bradepanden, så sværen ligger så lige som muligt. Sæt bradepanden midt i en kold ovn og tænd ovnen på 180°C varmluft. Lad stegen få ca. 1½ time til kødet er gennemstegt. Skulle sværen ikke være helt sprød, så brun stegen efter ved 250°C. Stegen kan også grilles i lukket grill ved indirekte varme i ca. 1½ time.

Græsk yoghurt røres sammen med presset hvidløg, salt og peber. Snit spidskålen helt fint og vend det i dressingen. Server sammen med ribbensteg og nykogte kartofler.



mad med mere