



## Kødpakke

### Grillet farsbrød med pastasalat

#### Opskrift 1

**Ingredienser:**  
600 g hakket skinkekød  
2 spsk. olivenolie  
150 g bacon i tern  
1 løg  
1 tsk. salt  
Peber  
1 tsk. røget paprika  
1 dl rasp  
1 æg  
2 fed hvidløg  
2 spsk. ketchup  
1 spsk. friskhakket persille  
Barbecuekrydderi  
1 dl barbecuesauce  
  
300 g pasta  
½ dl grøn pesto  
300 g cherrytomater (gerne i blandede farver)  
1 rød løg  
1 peberfrugt  
150 g mini mozzarella  
Frisk basilikum

**Fremgangsmåde:**  
Klargør grøntsagerne og kog pastaen efter anvisningen på emballagen. Pastaen skal have lidt tid. Lad den afkøle helt. Halver tomaterne, skær peberfrugt i strimler og rød løg i tynde både. Vend pastaen med pesto og dernæst tomater, løg, peberfrugt og mozzarellakugler. Pynt med frisk basilikum.

Svits bacon i olie ved middelvarme i ca. 5 minutter hvorefter de finthakkede løg tilsættes. Svits dem sammen med baconen til løgene bliver klare. Rør det hakkede kød med salt og tilsæt derefter peber, paprika, æg, finthakket hvidløg og ketchup. Rør det godt sammen. Tilsæt det bacon og løgblandingen sammen med persille. Form et farsbrød og sæt det i en alubakke. Drys et jævnt lag barbecuekrydderi.

Sæt farsbrødet på grillen ved indirekte varme og tilbered det til en kerntemperatur på 75 grader. Efter den første halve time pensles med barbecuesauce – gentag med mellemrum.



## Kødpakke

### Pariserbøf

#### Opskrift 2

**Ingredienser:**  
600 g hakket oksekød  
Salt og peber  
Smør og olie til stegning  
4 skiver lyst brød  
1 løg  
4 spsk. kapers  
Syltede rødbeder  
4 spsk. revet peberrod  
4 æggeblommer (eller 4 spejlæg)

**Fremgangsmåde:**  
Hak løget fint, afdryp kapers og skær rødbeder i mindre tern.

Form kødet til fire bøffer og krydr dem med salt og peber. Steg bøfferne i smør og olie på en pande ved høj varme så bøfferne får en god stegeskorpe. Skru ned til middel varme og steg dem færdige i 2-3 minutter på hver side (afhængig af tykkelsen). Pas på de ikke får for længe. Tag bøfferne af panden og steg brødsiverne et par minutter på hver side til de er gylde.

Læg en hakkebøf oven på en skive brød. Top med al tilbehøret samt æggeblomme (eller et spejlæg). Server straks.



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Grillkoteletter med bulgursalat

#### Ingredienser:

4 grillkoteletter  
2 dl bulgur  
2 dl grofthakket rucola  
½ dl grofthakket bredbladet persille  
½ dl finthakket salatløg  
1 spsk. eddike  
1 tsk. brun farin

#### Tilbehør:

Groft brød  
Hvidløgssmør

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Tilbered bulgur efter anvisningen på pakken. Rør brun farin og eddike sammen og vend marinaden i de lune bulgur. Afkøl en smule inden rucola, persille og løg vendes i.

Grill koteletterne ved direkte varme i 3-4 minutter på hver side (afhængig af tykkelse og grillens varme). Server med en skive hvidløgssmør.



mad med mere

Uge 30



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Grillet plankesteak med bagekartofler og majskolber

#### Ingredienser:

600 g plankesteak  
4 bagekartofler  
1 bdt. purløg  
4 majskolber  
1 icebergsalat  
8 spsk. creme fraiche 18%  
1 spsk. rapsolie  
Citron  
Salt og peber  
Sukker

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og bag kartoflerne i ovnen ved 200°C i en times tid. Hak purløg fint og skær iceberg i tynde strimler. Forkog majskolberne i et par minutter. Rør 4 spsk. creme fraiche med rapsolie og smag det til med citron, salt, peber og anelse sukker. Vend dressing og iceberg sammen.

Grill plankesteaken over direkte varme i 8-9 minutter. Vend ofte. Grill ligeledes majskolberne over direkte varme. Ved servering skæres der to snit som et kryds i kartoflerne – tryk lidt på siderne, så den åbner sig. Anret kødet med majskolber, kartoffel med cremefraiche og purløg samt salaten.



mad med mere

Uge 30



# Kødpakke

## Opskrift 5

## Gyros med fladbrød og tzatziki

### Ingredienser:

800 g skinkegyros

5 dl græsk yoghurt 10%

2 agurker

3 fed hvidløg

2 spsk. olivenolie

Salt og peber

4 tomater

8 fladbrød

2 rødløg

### Fremgangsmåde:

Riv agurkerne groft og dryp dem af gennem en sigte – al væde trykkes eller vrides godt fra. Presset hvidløg, olivenolie og græsk yoghurt røres sammen og smages til med salt og peber. Rør agurken i til sidst.

Steg gyros på en varm pønde og varm fladbrødene. Server sammen med tzatziki samt tomater og løg i tynde skiver.



mad med mere