



Kødpakke

Burgere med karamelliserede løg

Opskrift 1

Ingredienser:

600 g hakket oksekød
Smør eller olie til stegning
Salt og peber
4 burgerboller
4 skiver ost
2 tomater
Agurk
Salatmix
Mayonnaise
Ketchup
Remoulade
4 løg
2 spsk. olie
2 spsk. mørk balsamico
1 spsk. sukker
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Skær løgene i skiver. Steg løgene på panden i olie ved middel varme indtil de begynder at blive gyldne – ca. 10 minutter. Tilsæt dernæst balsamico, sukker, salt og peber og vend det hele godt sammen. Smag løgene til.

Form fire bøffer og steg dem på en varm pande i smør og olie. Eller grill dem ved direkte varme. Krydr dem – og brug eventuelt lidt grillkrydderi. Inden de er helt færdigstegte lægges en skive ost på hver bøf. Skær agurk og tomater i tynde skiver. Anret så burgerne samles omkring bordet. Lun burgerbollerne og server med jeres yndlingsdressinger.



mad med mere

Uge 31



Kødpakke

Grillspyd med hummus og grønt

Opskrift 2

Ingredienser:

4 grillspyd
2 rød løg
2 squash
2 røde peberfrugter
Olie
800 g forkogte kartofler
1 ds. kikærter
2 spsk. lys tahin
1 spsk. olivenolie
½ citron (saften)
1 fed hvidløg
½ dl vand
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Hæld vandet fra kikærterne og skyl dem i en sigte. Kom kikærter, tahin, olie, citronsaft, hvidløg, spidskommen og salt i en blender. Kør samtidig med at der tilsættes vand til den rette konsistens er opnået. Smag til med salt og peber.

Klargør grøntsagerne og skær dem i grove stykker. Pensl med lidt olie og drys med salt. Kartofflerne skæres i mindre stykker og lægges i en alubakke. Vend dem med olie samt salt og peber. Lad dem bage ved indirekte varme til de er gennemvarme og til de begynder at blive gyldne. Grill samtidig grillspyddene ved indirekte varme. Afslut med at rykke med over på direkte varme så de får grillstriber på alle sider. Grill grøntsagerne over direkte varme til de er møre.



mad med mere

Uge 31



Kødpakke

Opskrift 3

*Farseret mørbrad i sauce
med råstegte grøntsager*

Ingredienser:

1 farseret mørbrad af gris
25 g mør
3 dl svinebouillon
1 dl piskefløde
600 g kartofler
200 g gulerødder
2 løg
Olie
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Grøntsagerne klagøres. Kartofler og gulerødder skæres i skiver og løg skæres i grove både. Steg dem på en pande i olie til de er gyldne og møre. Drys med salt. Mørbraden brunes på alle sider i smør i en stegegyde. Krydr med salt og peber og hæld bouillon ved. Lad den stege 20-25 minutter. Tag herefter mørbraden op og hæld fløde i bouillon. Bring det i kog og smag sovsen til.



mad med mere

Uge 31



Kødpakke

Opskrift 4

*Grillet kylling og
pastasalat med karry*

Ingredienser:

4 marinerede kyllingebryster
300 g pastaskruer
2 røde peberfrugter
250 g cherrytomater
3 forårsløg
5-6 radiser
1 ds. majs

3 dl creme fraiche 18 %
2 tsk. karry
1 tsk. sukker
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og kog pastaen efter anvisningen på pakken. Afdryp og afkøl. Skær peberfrugt i tern, halver cherrytomaterne, skær forårsløg og radiser i tynde skiver. Rør creme fraiche, karry, sukker, salt og peber til en dressing og bland den med pastaen. Vend derefter grøntsagerne i.

Grill kyllingebrysterne over direkte varme til de netop er gennemstegte.



mad med mere

Uge 31



Kødpakke

Grillflæsk med persillesauce

Opskrift 5

Ingredienser:

4 skiver XL grillflæsk
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
5 dl mælk
1 bdt. persille
Revet muskatnød
Salt og hvid peber

Tilbehør:

Nye kartofler

Fremgangsmåde:

Smelt smør i en gryde ved middelvarme uden det bruner. Pisk melet i. Pisk dernæst mælk i lidt ad gangen indtil den rette konsistens opnås. Smag sovsen til med salt, hvid peber og lidt revet muskatnød. Hak persillen fint og rør den i til sidst.

Grill flæsket over direkte varme til det er sprødt og server sammen med nykogte kartofler og persillesauce.



mad med mere