



Kødpakke

Opskrift 1

Kyllingespyd med nudelsalat

Ingredienser:
4 kyllingespyd
200 g nudler
200 g edamamebønner
3 gulerødder
1 bdt. forårsløg
1 frisk rød chili
20 g frisk ingefær
2 spsk. sojasauce
2 spsk. sød chilisauce
2 spsk. olivenolie
1 lime
Cashewnødder (saltede)
Frisk koriander

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne og kog nudlerne efter anvisning på emballagen. Afdryp og afkøl lidt. Riv gulerødder i lange strimler og skær forårsløg og chili i tynde skiver. Vend nudler, bønner, gulerod og forårsløg sammen. Rør en dressing af fintrevet ingefær, soja, sød chilisauce, olie, limesaft og fintrevet limeskal. Vend dressing sammen med nudelsalaten og top med chili, grofthakkede cashewnødder og frisk koriander.

Grill kyllingespyddene over direkte varme til de netop er gennemstegte.



Kødpakke

Opskrift 2

Cordon bleu med stegte kartofler og grønne bønner

Ingredienser:
4 cordon bleu
50 g smør til stegning
750 g kartofler
25 g smør
2 spsk. olivenolie
400 g grønne bønner

Fremgangsmåde:
Varm en pande op og kom smørret på. Lad det bruse af og brun kødet på begge sider. Steg videre ved middelvarme (ca. 5 minutter på hver side) til osten begynder at smelte.

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Steg dem sprøde i smør og olie på en pande. Steg eventuelt af flere omgange. Krydr med salt og peber. Kog bønnerne i letsaltet vand så de stadig har bid. Server cordon bleu med sprøde kartoffelskiver og grønne bønner.



Kødpakke

Opskrift 3

Kebab af hakket kød med tzatziki

Ingredienser:

600 g hakket kalve- og skinkekød
1 tsk. salt
1 løg
2 tsk. oregano
1½ tsk. paprika
2 tsk. spidskommen
5 dl græsk yoghurt 10%
2 agurker
3 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
2 hjertesalat
4 tomater
1 rødløg
8 små tortillas (eller fladbrød)
100 g salatost
Salt og peber
Olivenolie
Salt og peber

Tilbehør:

Grove fritter

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Riv agurkerne groft og dryp dem af gennem en sigte – al væde trykkes eller vrides godt fra. Passet hvidløg, olivenolie og græsk yoghurt røres sammen og smages til med salt og peber. Rør agurken i til sidst. Skær hjertesalat i grove stykker, tomater og rødløg i tynde både

Rør det hakkede kød godt sammen med salt. Riv løg i og rør oregano, paprika, spidskommen og peber i. Form farsen til aflange frikadeller. Pensl med olie. Grill dem på alle sider over direkte grill.

Lun tortillapandekagerne på grillen. Server med grove fritter.



mad med mere

Uge 32



Kødpakke

Opskrift 4

BBQ kylling med majssalsa

Ingredienser:

4 kyllingelår med BBQ
2 majskolber
½ rødløg
1 bdt. frisk koriander
1 rød chili (styrke efter humør)
1 spsk. olivenolie
1 lime
Salt

Tilbehør:

Groft brød

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne – majsene skal halveres og dernæst blancheres i 30 sekunder i kogende vand med salt. Afkøl. Hak rødløg fint og koriander groft. Hak chili meget fint. Bland rødløg, koriander og chili sammen med olivenolie, saft og skal fra en hel lime. Skær majsene fri af kolberne og bland dem i. Smag til salt, limesaft og eventuelt chili.

Lun kyllingelårene på grillen til de er gennemvarme. Server med groft brød.



mad med mere

Uge 32



Kødpakke

Opskrift 5

Grillkam med aspargesfrikassé

Ingredienser:

1 grillkam
500 g friske grønne asparges
25 g smør
25 g hvedemel
3 dl bouillon
1 dl madlavningsfløde
1 bdt. brøndkarse
Salt og peber

Tilbehør:

Nye kartofler

Fremgangsmåde:

Grillkammen skal grilles ved indirekte varme under låg. Brug et stegetermometer – når kernetemperaturen er 65 grader er kødet saftigt og stegen er færdig.

Klargør imens asparges og skær dem i mindre stykker. Smelt smørret og pisk melet i. Spød op med bouillon til en passende konsistens. Tilsæt fløde og lad sovsen koge igennem. Kom aspargeserne i – og lad dem simre med i 4 minutter. Smag til med salt og peber og vend hakket brøndkarse i lige inden servering.

Skær kødet i passende skiver og server med frikassé og nye kartofler.



mad med mere