



Kødpakke

Opskrift 1

Karbonader med stuede ærter og gulerødder

Ingredienser:
600 g hakket skinkekød
2 æg
3 spsk. vand
1½ dl rasp
1 tsk. salt
Friskkværnet peber
75 g smør

2½ spsk. hvedemel
2½ dl mælk
2½ dl grøntsagsbouillon
20 g smør
5 gulerødder
300 g ekstrafine ærter
1 dl finthakket persille
Salt

Tilbehør:
Nye kartofler

Fremgangsmåde:
Klargør gulerødder og skær dem i små tern. Form kødet til 4 karbonader. Pisk æg og vand sammen i en dyb tallerken. Bland rasp, salt og peber i en anden dyb tallerken. Vend først karbonaderne i æg og derefter i rasp. Lad halvdelen af smørret blive gyldent på en pande. Steg karbonaderne ved jævn varme i ca. 5 minutter. Tilsæt resten af smørret og lad det blive gyldent. Vend karbonaderne og steg dem i ca. 5 minutter.

Til sovsen piskes mel og lidt af mælken sammen i en tykbundet gryde. Rør resten af mælken i sammen med bouillon. Tilsæt smør og bring sovsen i kog under omrøring. Kog videre ved svag varme – stadig under omrøring i 3-4 minutter. Tilsæt gulerødder og kog videre under omrøring i ca. 2-3 minutter. Tilsæt ærter, persille og salt. Bring sovsen i kog og smag til.



Kødpakke

Opskrift 2

Grillede koteletter med græske kartofler

Ingredienser:
4 marinerede koteletter
400 g kartofler
3 gulerødder
2 rødøg
2 røde peberfrugter
100 g fetaost
2 spsk. olivenolie
½ tsk. timian
½ tsk. oregano
Salt og peber

Fremgangsmåde:
Grøntsagerne klagøres og kartofler skæres i både. Skær gulerødder i stave, peberfrugter i grove strimler og rødøg i både. Læg grøntsagerne i et ovnfast fad og vend med olivenolie, timian, oregano, salt og peber. Smuldr fetaosten henover. Dæk fadet med stanniol. Bag i ovnen ved 200°C varmluft i 45 minutter. De sidste 15 minutter uden stanniol.

Grill de marinerede koteletter ved direkte varme i 2-3 minutter på hver side (afhængig af temperatur og tykkelse).



Kødpakke

Opskrift 3

Kylling i svøb med speltsalat

Ingredienser:

4 kyllingebryster i skinkesvøb
2 dl perlespelt
75 g frisk spinat
250 g cherrytomater
75 g sorte oliven (uden sten)
4 spsk. rød pesto
125 g små mozzarellakugler
Citronsaft
Olivenolie
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Kog perlespelt efter anvisningen på pakken. Afkøl en smule og vend derefter med pesto og citronsaft. Lad det køle helt af inden halverede tomater og spinat vendes i. Pynt med oliven og mozzarellakugler. Dryp med lidt olivenolie og drys med salt og friskkværnet peber.

Stegt kyllingebrysterne på en pande ved middelvarme i ca. 12-15 minutter til skinken er sprød og kødet er netop gennemstegt – eller steg dem i ovnen ved 180°C varmluft i ca. 20 minutter.



mad med mere

Uge 33



Kødpakke

Opskrift 4

Burgere med pulled pork

Ingredienser:

1 kg pulled pork
4 store burgerboller
1 lille hvidkål
5 gulerødder
3 dl creme fraiche 18%
1 dl mayonnaise
1 tsk. honning
2 spsk. dijonsennep
½ dl æblecidereddike
3 tsk. sukker
Salt og peber

Tilbehør:

BBQ-sauce

Fremgangsmåde:

Rør creme fraiche, mayonnaise, dijonsennep, honning, æblecidereddike, sukker, salt og peber godt sammen. Smag til. Snit hvidkål helt fint og riv gulerødderne groft. Vend begge dele i dressingen. Lad coleslawen trække i ca. 1 time på køl inden servering.

Varm pulled pork i grillen og lun burgerbollerne. Byg burgere med pulled pork, coleslaw og en barbecuesauce.



mad med mere

Uge 33



Kødpakke

Opskrift 5

Grillpølser med varm kartoffelsalat

Ingredienser:

1 pk. grillpølser

1 kg aspargeskartofler (kogte, pillede og
let afkølede)

25 g smør

2 løg

2½ dl vand

½ dl lys lagereddike

1 spsk. sennep

2 spsk. sukker

Salt og peber

1 bdt. purløg

Tilbehør:

Grillede majscolber

Fremgangsmåde:

Skær de kogte kartofler i skiver. Smelt smørret i en gryde og sauter løg i tynde både til de bliver klare (de må ikke brune). Tilsæt vand, eddike, sennep og sukker. Bring i kog. Lad lagen koge ind i et par minutter og tilsæt herefter kartoflerne, hvorefter det simre uden låg i 10-15 minutter. Lagen skal begynde at tykne. Vend forsigtigt rundt et par gange undervejs. Smag til med eddike, sukker, salt og peber. Smagen skal være let sød og syrlig. Pynt med masser af friskhakket purløg.

Grill pølserne over direkte varme (ikke alt for varmt). Vend flere gange. Server med varm kartoffelsalat og grillede majscolber.



mad med mere