



Kødpakke

Opskrift 1

Stegt flæsk med persillesauce

Ingredienser:

1 kg stegeflæsk i skiver
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
5 dl mælk
1 bdt. persille
Revet muskatnød
Salt og hvid peber

Tilbehør:

Kogte kartofler
Syltede rødbeder

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. Steg flæsket til det er sprødt og server sammen med nykogte kartofler, syltede rødbeder og persillesauce.



mad med mere

Uge 35



Kødpakke

Opskrift 2

Farsbrød med tomat og ost

Ingredienser:

1 farsbrød
1 ds. hakkede tomater
2 tomater
1 stor mozzarellakugle
1 tsk. oregano
1 fed hvidløg
Salt og peber
Chilipulver

Tilbehør:

Råstegte kartofler
Grønne bønner

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200°C. Læg farsbrødet i en lille bradepande. Bland en smule salt, peber, chilipulver samt hakket hvidløg i de hakkede tomater og hæld over farsbrødet. Skær de friske tomater og mozzarellaosten i skiver og fordel dem på toppen af farsbrødet. Drys med oregano. Bag farsbrødet i ovnen i ca. 35 minutter til det er gennemstegt.



mad med mere

Uge 35



Kødpakke

Opskrift 3

Sennepskylling med ris

Ingredienser:

4 kyllingebryster
½ dl dijonsennep
1 tsk. røget paprika
Salt og peber
Olie til stegning
2 dl hønsebouillon
1 spsk. grov sennep
1 spsk. dijonsennep
2½ dl madlavningsfløde
2 tsk. timian
500 g champignon
1 løg

Tilbehør:
Kogte ris

Fremgangsmåde:

Halver brysterne på langs. Rør dijonsennep, paprika, salt og peber sammen og kom kyllingestykkerne heri. Bland det hele godt, så alt kyllingen er dækket af marinaden. Lad kødet marinere i køleskabet i 3 timer eller gerne længere.

Klargør champignoner samt løg og skær dem i grove stykker. Brun dem på en pande ved høj varm. Krydr med salt og peber. Sæt til side. Brun kyllingestykkerne (inkl. marinade) på begge sider på samme pande i olie. Tilsæt bouillon, grov sennep og dijonsennep. Lad det koge op. Tilsæt champignon- og løgblandingen, madlavningsfløde og timian. Lad det simre ved svag varme i ca. 15 minutter til kyllingestykkerne er gennemstegte og sauceen er kogt lidt ind.



Kødpakke

Opskrift 4

Krydrede kødboller i tomatsauce

Ingredienser:

600 g hakket kalv og gris
2 æg
2 løg
1 potte basilikum
5 fed hvidløg
3 spsk. havregryn
3 ds. hakkede tomater
Olivenolie
Salt og peber
½ tsk. chilipulver
25 g friskrevet parmesan

Tilbehør:
Frisk pasta

Fremgangsmåde:

Klargør grønt og krydderurter. Hak basilikum groft – og løg og hvidløg fint. Vend det sammen og bland halvdelen sammen med fars, æg, havregryn samt salt og peber. Rør grundigt og sæt derefter farsen på køl i mindst 30 minutter. På en pande med olie svitses den anden halvdel af basilikum- og løgblandingen samt chilipulver i et par minutter. Tilsæt hakkede tomater og lad tomatsovsen stå og simre til kødbollerne er færdige.

Form små kødboller i hånden med en ske. Brun dem på en pande i lidt olivenolie ved middelvarme. Dernæst lægges de i tomatsovsen og simrer med i 5-10 minutter. Inden servering rives parmesanost ud over kødbollerne.



Pasta Carbonara

Kødpakke

Opskrift 5

Ingredienser:

*500 g spaghetti
250 g slagterbacon
100 g parmesan
75 g pecorino
4 æg
Salt og peber*

Tilbehør:

Grøn blandet salat

Fremgangsmåde:

Skær bacon i strimler og steg på en tør, varm pande, til de er sprøde. Læg bacon til side og hæld overskydende fedt af panden. Kog spaghettien efter anvisningen. Riv begge slags ost. Pisk æggene sammen og rør osten i. Krydr med salt og peber. Kom den kogte spaghetti på den varme pande. Kom æggemassen på og varm det hele ved lav varme til osten smelter. Pas på ikke at æggene ikke bliver til røræg.

Smag til med salt og peber og vend bacon i. Server med en salat til.

OBS: En eventuel rest af bacon kan bruges til brændende kærlighed.



mad med mere