



Kødpakke

Opskrift 1

Fyldte squash

Ingredienser:

600 g hakket skinkekød
2 dl ris
4 squash
3 løg
2 fed hvidløg
Olie til stegning
1 lille ds. koncentreret tomatpure
2 tsk. karry
½ tsk. sukker
2 tsk. paprika
1 tsk. timian
2 tsk. salt
Peber
3 dl vand
1 dl rasp

Fremgangsmåde:

Risene koges efter anvisningerne på emballagen. Klargør grøntsagerne. Squash deles på langs. Kernerne og noget af indmaden fjernes med en spiseske (ca. 1 cm tilbage). Hak løg og hvidløg fint og svits på en pande i lidt olie sammen med karry og paprika. Tilsæt kødet og lad det brune rigtig godt. Det overskydende squashkød hakkes groft og kommes i. Tilsæt tomatpure, sukker, timian, salt og vand. Lad det småsimre ca. 30 minutter (væsken skal være kogt næsten væk). Smag til med salt og peber. Bland ris i og fordel fyldet i squashhalvdelen. Drys med rasp. Squashene sættes i ovnen ved 200°C i 25-30 minutter.



mad med mere

Uge 36



Kødpakke

Opskrift 2

Hawaii-koteletter med ananassalat

Ingredienser:

4 Hawaii-koteletter
1 ananas
1-2 røde chilier (styrke efter smag)
150 g saltede peanuts
1 bundt koriander
4-8 skiver brød
6 tomater
2 fed hvidløg
3 spsk. olie
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær ananas i mindre tern. Vend sammen med finthakket chili, hakket koriander og peanuts. Drys med hakket koriander. Tomaterne skæres i små tern og vendes med hakket hvidløg, salt og peber. Dryp brødkiverne med olie og rist dem sprøde i ovnen. I den servering fordeles tomatblandingen på brødene.

Koteletterne steges 5-6 minutter på hver side – og serveres med ananassalaten og tomatbrødene.



mad med mere

Uge 36



Farsbrød med hvidvinssauce

Kødpakke

Opskrift 3

Ingredienser:

1 farsbrød
3 dl grøntsagsbouillon
2 dl piskefløde
2 dl hvidvin
6 gulerødder
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
1 tsk. timian
Salt og peber

Tilbehør:

Kogte kartofler eller ris

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder i stave og hak hvidløg fint. Læg farsbrødet i midten af et mindre ovnfast fad og sæt det i ovnen ved 200°C. Tag fadet ud af ovnen efter 15 minutter, og hæld bouillon og hvidvin i bunden af fadet. Sæt det i ovnen igen, og lad det stege videre i 25-30 minutter. Steg gulerødderne møre på en pande i olie sammen med hvidløg, lidt salt og timian.

Flyt farsbrødet over på et serveringsfad, og hæld sauceen over i en lille gryde (eventuelt gennem en sigte). Tilsæt fløde og kog sauceen op. Smag til med salt og peber. Lad den simre til den begynder at tykner lidt.



mad med mere

Uge 36



Flæskesteg med brun sauce

Kødpakke

Opskrift 4

Ingredienser:

1 grisekam med svær
¾ spsk. groft salt
Peber
1 løg

2-3 dl sky
1½ spsk. hvedemel
2 spsk. balsamico
Evt. ribsgele
Saucekulør
Salt og peber

Tilbehør:

Kogte kartofler
Salat eller rødkål

Fremgangsmåde:

Drys sværen med salt. Vær omhyggelig med at få salt ned mellem alle sværene. Krydr kødet med salt og peber. Hæld 3 dl vand i en lille bradepande, læg løg i skiver i vandet. Læg en rist over og læg kødet herpå. Læg eventuelt sammenkrøllet stanniol under kødet, så sværen ligger så vandret som muligt. Stik et stegetermometer ind midt i kødet. Stil stegen midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200°C. Steg til en kerntemperatur på 65°C. Hvis sværen er sprød, fortsættes stegningen indtil kerntemperaturen er 72°C. Hvis sværen ikke er sprød, skrues ovnen op på 250°C. Hold godt øje med stegen, så sværen ikke bliver for mørk. Tag stegen ud af ovnen og hæld skyen fra. Si skyen op i en gryde og skum fedtet fra. Der skal være 2-3 dl sky. Spæd eventuelt op med vand. Ryst melet ud i lidt vand og rør det i skyen. Tilsæt balsamico og kog sauceen godt igennem i 4-5 minutter under omrøring. Smag til med salt, peber og eventuelt lidt ribsgele. Giv sauceen lidt kulør.

Server flæskestegen med kogte kartofler, brun sauce og en god salat eller med rødkål.



mad med mere

Uge 36



Kødpakke

Opskrift 5

Medister med flødebagt grønt

Ingredienser:

800 g medister

25 g smør

800 g kartofler

3 porrer

2 squash

4 dl madlavnings- eller piskefløde

Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Skær kartofler, squash og porrer i tynde skiver. Fordel grøntsagerne i et ovnfast fad og krydr med salt og peber. Hæld fløde over og sæt fadet i ovnen ved 200°C varmluft i 50-60 minutter til kartoflerne er møre.

Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun medisterpølsen – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter.



mad med mere