



Kødpakke

Opskrift 1

Chili con carne

Ingredienser:

600 g hakket oksekød
2 tsk. spidskommen
1½ tsk. kanel
1½ tsk. koriander
1 tsk. chilipulver
3 fed hvidløg
2 løg
2 ds. hakkede tomater
1½ dl oksebouillon
2-3 ds. kidneybønner
50 g mørk chokolade
Olivenolie
Salt og friskkværnet peber

Tilbehør:

Kogte ris
Creme fraiche
Tortillachips

Fremgangsmåde:

Krydderierne skal ristes af i en varm gryde for at få aromaer og smag frem. Rist spidskommen, kanel, koriander, chili og finthakket hvidløg i en varm gryde med lidt olie. Rør rundt i et par minutter. Skru lidt ned for varme og tilsæt hakket løg. Når de er klare, tilsættes kødet. Brun det rigtig godt. Tilsæt tomater og oksebouillon. Lad retten simre ca. 30 minutter under låg. Smag sauce til med chilipulver og tilsæt bønner (de tager noget af den stærke smag) og varm retten godt igennem i 5 minutter. Tag gryden af varmen og rør chokoladen i. Smag til med salt og peber.

Server med kogte ris, creme fraiche og tortillachips.



mad med mere

Uge 45



Kødpakke

Opskrift 2

One-pot pasta med hakket skinkekød

Ingredienser:

600 g hakket skinkekød
2 spsk. olie
2 løg
2 peberfrugter
2 spsk. paprika
2 spsk. tomatpuré
300 g cherrytomater
½ spidskål
6 dl hønsebouillon
2½ dl fløde
Salt og peber
400 g pastapenne

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og hak løg fint. Skær peberfrugter i strimler, halver cherrytomater og snit spidskål fint. Brun det hakkede kød godt af i olien. Tilsæt løg og peberfrugter og steg yderligere et par minutter. Tilsæt paprika og tomatpuré og svits videre et par minutter. Tilsæt tomater, spidskål, bouillon og fløde. Krydr med salt og peber og bring det i kog. Tilsæt pasta og lad det koge efter anvisningen på pakken. Rør rundt undervejs, så det ikke brænder på. Tilsæt evt. lidt vand hvis det bliver for tørt.



mad med mere

Uge 45



Kødpakke

Farsbrød med tomat og ost

Opskrift 3

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 45



Kødpakke

Skinkegryde

Opskrift 4

Ingredienser:

750 g skinkegryde med grønt
Smør til stegning
3 dl hønsbouillon
4-5 tomater
4-6 gulerødder
2 dl fløde
Salt og friskkværnet peber
Persille

Tilbehør:

Kartoffelmos

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Skær tomater i mindre tern og gulerødder i mundrette stykker. Kom lidt smør i en varm stegegryde og brun kødet grundigt. Tilsæt de hakkede tomater sammen med hønsfond. Læg låg på gryden og skru ned for varmen. Lad skinkegryden simre i 45 minutter. Kom gulerødder og fløde ved og kog videre i endnu 10 minutter. Smag til med salt og friskkværnet peber. Inden servering drysses med friskhakket persille.

Server skinkegryden med kartoffelmos.



mad med mere

Uge 45



Kødpakke

Opskrift 5

Løgsteaks med ovnbagte rodfrugter

Ingredienser:

4 løgsteaks
3 dl svinebouillon
1 dl fløde
4-5 gulerødder
2 persillerødder eller pastinakker
½ selleri
2 rødløg
500 g kartofler
3 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg
Tørret rosmarin
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og tænd ovnen på 200°C. Skær rodfrugterne i grove stykker. Bland de rå grøntsager med olie, finthakket hvidløg, og rosmarin. Bag grøntsager til de er møre og gyldne – ca. 45 minutter. Løgsteaks steges på panden i lidt olie i 8-10 minutter. Læg steaksene til side og kog panden af med bouillon. Jævn med fløden og smag til med salt og peber.

Server løgsteaks med de bagte rodfrugter og pandesaucen.



mad med mere