



Kødpakke

Opskrift 1

Ingredienser:
600 g hakket oksekød
Smør til stegning
3 fed hvidløg
2 løg
250 g champignon
2 dl oksebouillon
1 ts. sojasauce
3 dl piskefløde
Kulør
Salt og peber

Tilbehør:
Kogte kartofler

Fremgangsmåde:
Form fire bøffer af kødet. Krydr med salt og peber. Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Skær champignon i kvarte. På en varm pande brunes bøfferne på begge sider i lidt smør. Læg dem derefter i et ovnfast fad. På samme pande svitses løg, hvidløg og champignoner. Krydr med salt og peber. Hæld bouillon, soja og fløde ved. Smag til med salt, soja og peber. Juster farven med kulør. Fordel saucen over bøfferne og sæt fadet i ovnen ved 200°C i 15-20 minutter til bøfferne netop er gennemstegte



Kødpakke

Opskrift 2

Ingredienser:
600 g hakket skinkekød
3 fed hvidløg
Olie til stegning
2 rødøløg
3 spsk. soja
1 spsk. oystersauce
3 spsk. sød chilisauce
½ spidskål
250 g nudler
Citronsaft
1 bdt. forårsløg
1 spsk. sort sesam
Salt og peber

Fremgangsmåde:
Kog nudlerne efter anvisning på pakken, men træk 2 minutter fra. Overhæld med koldt vand og afdryp. Klargør grøntsagerne og snit løg og hvidløg i tynde skiver. Snit spidskål meget fint og skær forårsløg i tynde ringe. Svits hvidløg i en wok eller en dyb pande i lidt olie. Kom dernæst kødet ved og brun det grundigt. Kom løg ved og svits videre et øjeblik. Tilsæt soja, oystersauce og sød chilisauce. Vend godt rundt inden spidskål vendes i. Lad kålen falde lidt sammen og tilsæt dernæst nudlerne. Vend godt rundt og smag til med citronsaft, soja, oystersauce og peber. Pynt med forårsløg og sort sesam.



Kødpakke

Farseret ribbensteg med rødkålssalat

Opskrift 3

Ingredienser:

Farseret ribbensteg
400 g rødkål
240 g beluga-linser (1 dåse)
2 appelsiner
2 æbler
2 spsk. olivenolie
50 g valnødder
1 spsk. agavesirup
Salt

Fremgangsmåde:

Læg stegen på risten i en bradepande. Stil den på nederste ribbe i en kold ovn. Tænd ovnen på 200°C alm. varme. Steg kødet i 1½-2 timer til stegen er mør og gennemstegt. Er sværen ikke sprød, så flyt stegen længere op i ovnen og skru op for temperaturen. Lad stegen hvile utildækket i 15-20 minutter, inden den skæres i skiver.

Klargør grøntsagerne og snit rødkålen fint. Skær æbler og appelsinerne i mindre stykker og hak valnødderne groft. Rør olie, sirup og lidt salt sammen. Vend alle ingredienser sammen og vend til sidst dressingen i. Lad gerne salaten trække en times tid inden servering. Vend den rund lige inden servering.



mad med mere

Uge 46



Kødpakke

Crispy chicken

Opskrift 4

Ingredienser:

4 kyllingebryster
4 spsk. hvedemel
1 æg
Pankorasp
½ tsk. paprika
Salt og peber
2-4 dl raps- eller solsikkeolie

Tilbehør:

Burgerboller
Chilimayo
Rødløg
Tomater
Salat

Fremgangsmåde:

Skær kyllingebrysterne igennem på langs så der bliver to fladere stykker kylling af hvert bryst. Forbered en skål med mel, en med pisket æg, og en med pankorasp blandet med paprika og lidt salt og peber. Vend først i mel, dernæst i æg og til sidst i pankorasp. Steg kyllingestykkerne i den varme olie på en pande i 3-4 minutter på hver side. Læg dem på et stykke køkkenrulle, når de er stegt. Saml burgere med de lune crispy chickenstykker.



mad med mere

Uge 46



Kødpakke

Opskrift 5

Suppe

Ingredienser:
1 bæger suppe
Groft brød

Fremgangsmåde:
Varm suppen efter anvisning på emballagen. Server med groft brød.



mad med mere