



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Paprikagryde

**Ingredienser:**  
600 g hakket oksekød  
2 løg  
2 røde peberfrugter  
3 gulerødder  
½ broccoli  
150 g bacon  
Olie til stegning  
1½ spsk. paprika  
½ tsk. røget paprika  
3 tsk. herbes de Provence  
3 spsk. tomatpuré  
5 dl oksebouillon  
3 dl piskefløde  
Sukker  
1 spsk. æbleeddike  
Salt og peber

**Tilbehør:**  
Kogte ris

**Fremgangsmåde:**  
Klargør grøntsagerne og hak løg groft. Skær peberfrugt og gulerødder i tern. Bræk broccoli i små buketter. Skær baconen i tern og steg dem let sprøde i olie i en gryde. Tilsæt hakket oksekød, og brun det grundigt. Tilsæt løg, begge slags paprika, herbes de Provence, salt og peber. Steg videre i 2-3 minutter. Tilsæt tomatpuré, bouillon, æbleeddike og fløde. Bring saucen i kog og skru derefter ned og lad den simre i 15 minutter. Bland gulerødder, peberfrugt og broccoli i saucen, og varm den igennem i 5 minutter – grøntsagerne skal stadig være med bid. Smag til med sukker, salt og peber.



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Farspandekage

**Ingredienser:**  
800 g rørt fars  
Smør til stegning  
2 røde peberfrugter  
3 gulerødder  
2 porrer  
Salt og peber

**Tilbehør:**  
Rugbrød

**Fremgangsmåde:**  
Klargør grøntsagerne og riv gulerødder groft. Skær porrer og peberfrugt i tynde skiver. Lad smørret blive gyldent i en stor stegepande. Bred farsen ud i panden og bag den som en stor pandekage. Den skal have 8-10 minutter på hver side ved jævn varme. Vend den eventuelt med hjælp af et skærebret eller en stor tallerken.

Svits grøntsagerne i ca. 1 minut ved kraftig varme i lidt smør. Vend rundt hele tiden. Skru ned og steg videre i yderligere nogle minutter. Smag til med salt og peber. Fordel grøntsagerne på den færdige farspandekage. Skær i lagkagestykker og server med rugbrød til.



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Rødvinsmarineret nakkefilet med ovnbagte grøntsager

#### Ingredienser:

1 kg. rødvinsmarineret nakkefilet  
Olie  
4 rødløg  
8 fed hvidløg  
400 g små kartofler  
400 g selleri  
2 gulerødder  
Rosmarin  
Salt og peber

#### Fremgangsmåde:

Brun nakkefileten grundigt på alle sider på en pande i lidt olie. Læg den i et ovnfast fad og steg den i ovnen i cirka 1,5 time ved 185°C varmluft. Kernetemperaturen skal være 80 grader. Klargør grøntsagerne og skær dem ud i grove stykker. Vend med lidt olie. Krydr med salt, peber og rosmarin. Hæld dem på en bageplade og bag i ovnen de sidste 45 minutter af nakkefiletens stegetid. Lad stegen hvile 10 minutter inden udskæring.



mad med mere

Uge 49



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Fennikelkoteletter med mos

#### Ingredienser:

4 slagterkoteletter  
Smør til stegning  
2 tsk. knuste fennikelfrø  
2 dl fløde  
2 fennikler (ca. 300 g)  
100 g soltørrede abrikoser  
Salt og peber

#### Mos

1 kg kartofler  
2 løg  
½ dl fløde

#### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær kartofler og løg i grove tern. Skær fennikler i meget tynde skiver og skær abrikoser i små tern. Kog kartofler og løg i 20 minutter eller til kartoflerne er møre. Tag 2½ dl kogevand fra og hæld resten fra grøntsagerne. Mos kartofler og løg sammen og tilsæt fløde og 1½ dl af kogevandet (gem 1 dl til saucen). Smag til med salt.

Brun koteletterne på en pande i smør – ca. 1 minut på hver side. Drys med fennikelfrø og salt. Skru ned til jævn varme og steg koteletterne ca. 4-5 minutter på hver side. Læg koteletterne til side. Kom fløde, det sidste kogevand, fennikler og abrikoser på panden. Kog fennikelsaucen op og lad den koge et minuts tid ved jævn varme. Smag til med salt og peber.



mad med mere

Uge 49



# Kødpakke

## Opskrift 5

## Kalkunsteg med græskarfrITTER

### Ingredienser:

1 kalkunsteg  
1 hokkaidogræskar  
2 spsk. olivenolie  
Frisk timian  
Salt

### Tilbehør:

Aioli  
Stegte grønne bønner

### Fremgangsmåde:

Læg kalkunstegen i et ildfast fad og steg den i ovnen ved 190°C (varmluft) i 50-60 minutter til en kerntemperatur på 75 grader. Lad stegen hvile i ca. 10 minutter, inden den skæres i skiver.

Klargør græskarret så det er i to halve uden kerner. Skær i tynde skiver – læg dem på en bageplade med bagepapir. Vend med olie og drys med finthakket timian og salt. Bag græskarfritterne i ovnen ved 190°C i ca. 30 minutter til de er sprøde.



mad med mere