



## Kødpakke

### Græsk farsbrød med kartoffelbåde og tzatziki

#### Opskrift 1

**Ingredienser:**  
1 græsk farsbrød  
1 ds. flåede tomater  
1 kg bagekartofler  
1 spsk. olie  
Salt og peber

**Tzatziki:**  
1 agurk  
1 fed hvidløg  
3 dl græsk yoghurt  
Salt & peber

**Fremgangsmåde:**  
Skrub kartoflerne og skær dem i både. Vend med olie, salt og peber. Steg dem i ovnen ved 175°C varmluft i ca. 50 minutter til de er gyldne. Rør lidt salt og peber i tomaterne og hæld dem ved farsbrødet i et ovnfast fad. Bag sammen med kartoflerne i ca. 40 minutter.

Riv agurken groft og pres vandet ud. Rør presset hvidløg og agurker i den græske yoghurt. Smag til med salt og peber.



## Kødpakke

### Millionbøf med kartoffelmos

#### Opskrift 2

**Ingredienser:**  
600 g hakket oksekød  
Olivenolie til stegning  
2 store løg  
5 dl bouillon  
2 laurbærblade  
2 spsk. engelsk sauce  
Salt og friskkværnet peber  
Maizena til jævning  
Kulør

**Mos:**  
1 kg kartofler  
2 dl varm mælk  
40-50 g smør  
1-2 tsk. salt

**Fremgangsmåde:**  
Brun kødet rigtig godt i lidt olie. Kom hakket løg ved og lad det svitses et par minutter. Tilsæt bouillon, engelsk sauce og laurbærblade. Lad det koge under låg i 25-30 minutter. Smag til med salt og peber og jævn sovsen med lidt maizena. Rør eventuelt lidt kulør i.

Skræl og skær kartoflerne i mindre stykker. Kog dem ca. 10-12 minutter i usaltet vand til de er møre. Hæld vandet fra og lad kartoflerne stå i gryden under låg i 5 minutter, så dampen kan sætte sig i kartoflerne. Lun mælken. Mos kartoflerne og kom smør og mælk i lidt efter lidt. Rør til den er cremet og luftig. Smag til med salt.



## Kødpakke

### Pasta med marineret kylling

#### Opskrift 3

**Ingredienser:**

4 marinerede kyllingebryster  
500 g frisk pasta  
2 røde peberfrugter  
4-5 forårsløg  
1 spsk. olie  
1 dl hønsebouillon  
½ ds. kokosmælk  
Salt og peber

**Tilbehør:**

Groft brød

**Fremgangsmåde:**

Klargør grøntsagerne. Skær kyllingebrysterne i strimler. Peberfrugt skæres i tynde skiver og forårsløg i grove stykker. Begge dele sautes i olie til de er godt møre. Kyllingekødet tilsættes til panden og brunes godt. Hæld bouillon og kokosmælk ved og kyllingen simrer heri ca. 7-8 minutter. Pastaen koges efter anvisningen på pakken. Kyllingeblandingen vendes med pastaen. Serveres med groft brød.



mad med mere

Uge 9



## Kødpakke

### Koteletter af hamburgerryg med ananas og chili

#### Opskrift 4

**Ingredienser:**

4 hamburgerryg-koteletter  
800 g kartofler  
4 skiver ananas fra dåse + lidt saft  
2 porrer  
2 dl creme fraiche 18%  
2 dl fløde  
2 tsk. karry  
Salt og peber  
Olie

**Fremgangsmåde:**

Klargør grøntsagerne. Skær kartofler og porre i tynde skiver. Vend sammen med lidt olie, salt og peber i et ildfast fad. Bag i ovnen i 15-20 minutter ved 190°C varmluft. Rør creme fraiche med fløde, karry og lidt ananassaft. Smag til med salt og peber. Tag fadet ud af ovnen og placer hamburgerryg-koteletterne ovenpå kartoflerne. Tryk dem let ned. Læg en skive ananas ovenpå. Creme fraiche blandingen fordeles over kød og ananas. Sæt fadet tilbage i ovnen i ca. 30 minutter.



mad med mere

Uge 9



## Stroganoff med kartoffelmos

### Opskrift 5

**Ingredienser:**  
600 g stroganoff  
200 g løg  
250 g champignon  
1 tsk. paprika  
1 dl tomatpuré  
Vand eller bouillon  
1 dl piskefløde  
50 g smør  
Salt og peber

**Tilbehør:**  
Kartoffelmos  
Syltede rødbeder

**Fremgangsmåde:**  
Klargør grøntsagerne. Skær løg i tynde både og champignoner i kvarte. Brun kødet grundigt af i en gryde (del det eventuelt op af flere omgange). Kom løg og champignoner i og lad dem brune med. Tilsæt salt, peber, paprika, tomatpuré, vand eller bouillon, så det næsten dækker kødet. Lad det simre under låg ved svag varme til kødet er mørt. Tilsæt fløden og lad det koge i yderligere 5 minutter. Server sammen med kartoffelmos og rødbeder.



mad med mere