



Kødpakke

Opskrift 1

Letsaltet grillkam med cornflakes

Ingredienser:

1,2 kg letsaltet svinekam
1½ spsk. abrikosmarmelade
60 g cornflakes
Salt og friskkværnet peber
1 spsk. sød chilisauce
4 gulerødder
1 lille broccoli
3 stængler bladselleri
1 dl grøntsagsbouillon
2½ dl madlavningsfløde
1 tsk. sød sennep med honning
Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200°C. Fjern svær fra kødet, og steg dem gyldne og sprøde i ovnen. Læg kødet i en lille bradepande. Smør abrikosmarmelade jævnt ud over kødet. Knus cornflakesene fint og fordel dem over kødet. Tryk dem godt fast, f.eks. med bagsiden af en ske. Krydr med salt og peber, og dryp til sidst lidt sød chilisauce hen over kødet. Steg flæskestegen i ovnen i ca. 1 time, eller til kødet er gennemstegt. Kernetemperaturen skal være 65°C, når den tages ud af ovnen.

Skræl gulerødderne og skær dem i tynde stave. Skyl broccolien, og pluk den i små buketter. Rens bladsellerien, og skær stænglerne i skiver. Bland gulerødder, broccoli, bladselleri, bouillon, madlavningsfløde og sennep i en gryde og bring det i kog. Lad grøntsagerne småkoge i 4-5 minutter til de lige netop er møre. Smag til med salt og peber.

Tag flæskestegen ud af ovnen, når den er færdigstegt, og lad den hvile i ca. 5 minutter.

Skær kødet i tynde skiver og servér det sammen med de stuede grøntsager og et godt brød.



mad med mere

Uge 26



Kødpakke

Opskrift 2

Gyldne stegte kyllingebryster i svøb med frisk pasta og basilikum

Ingredienser:

4 kyllingebryster i baconsvøb
3 dl friske basilikumblade
600 g små tomater på stilk
¾ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
25 g smør
2 dl vand
2½ dl creme fraiche
1½ tsk. hvedemel
½ tsk. groft salt
¼ tsk. cayennepeber
300 g tørret pasta, f.eks. grøn båndpasta
2¼ liter vand
2¼ tsk. groft salt
Pynt:
Friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Skær grove sener og hinder af kyllingefileterne. Del baconskiverne på langs. Fordel 6-8 blade basilikum på hver kyllingefilet og hold dem fast med baconen. Hak resten af basilikumbladene groft - ca. 2 dl.

Klip tomaterne i mindre klaser og fordel dem i et ovnfast fad. Drys med salt og peber og bag dem midt i ovnen i 20 minutter ved 180° C.

Lad fedtstoffet blive gyldent i en pande og steg kyllingefileterne i ca. 10 minutter - vend dem af og til. Tag kyllingefileterne af panden og hold dem varme. Rør vand, creme fraiche, mel, salt og cayennepeber sammen og kom blandingen i panden. Kog sauceen ved svag varme og under omrøring i ca. 3 minutter. Smag til.

Kom imens pastaen i kogende vand tilsat salt og kog den i ca. 8 minutter. Pastaen skal være mør, men ikke blød. Hæld pastaen til afdrykning i et dørslag. Vend pasta, sauce og den hakkede basilikum sammen og servér det med tomater og de stegte kyllingefileter.



mad med mere

Uge 26



Kødpakke

Opskrift 3

Kalve- og svinekød i hjemmelavet grøn karry

Ingredienser:
2 skalotteløg
2 fed hvidløg
1 håndfuld frisk koriander
1 stor grøn chili
1 tsk. peberkorn
2 tsk. korianderfrø
2 spsk. vindrukerneolie
2 dl. kokosmælk
600 g hakket kalve- og svinekød
1 aubergine
1 dl. usaltede cashewnødder
3 dl. jasminris
1 spsk. sukker
1 lime, thaibasilikum eller mynte

Fremgangsmåde:
Hak grøntsagerne i mindre stykker og kom dem i en morter sammen med krydderier. Undlad at komme olie i. Knus grøntsagerne til en mos og kom lidt olie i til sidst. Eller kom alle ingredienser i en blender og blend til mos. Kom al karrypasta og 1 dl kokosmælk i en gryde. Svits rundt. Tilføj kødet og svits det igennem, indtil det skifter farve. Kom resten af kokosmælken heri. Skær aubergine i tern og svits med kødet. Kom nødder i og svits blandingen i 10 minutter. Tilbered risene efter anvisning på emballagen. Kom sukker og limesaft heri og vend rundt. Smag til med salt og peber eller fishsauce. Servér med thaibasilikum eller mynte.



Kødpakke

Opskrift 4

Skinkegryde a la creme med frisk pasta og syltede tomater

Ingredienser:
750 g skinke gryde
2 dl fløde
½ liter fond
½ kg pasta
800 g tomater
1 hakket skalotte løg
1 spsk. akacie honning
½ bdt. hakket dild
2 spsk. oliven olie

Fremgangsmåde:
Sautér kødet af i en gryde og tilsæt fond og fløde. Lad det simre i 20 minutter og servér på kogt pasta. Tomaterne skæres i tern og vendes rundt med honning, olivenolie, dild og løg og sylter i 30 minutter.



Kødpakke

Opskrift 5

Grillmedister med hjertesalat på grillen

Ingredienser:

800 g grillmedister
4 hjertesalater eller små spidskål
Olivenolie
Salt

Fremgangsmåde:

Grillmedisterne skal grilles ved sagte varme til de er gyldne og lækre.
Skyl hjertesalaterne og dub dem tørre. Del dem på langs og smør skærefladen med olivenolie og drys dem med salt.
Start grillen op og grill hjertesalaterne over direkte varme med skærefladen nedad i ca. 1 minut.
Placér dem dernæst over indirekte varme i ca. 3 – 4 minutter.



mad med mere