



Kødpakke

Opskrift 1

Lasagne

Ingredienser:

Lasagnesauce
2 løg
4 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
600 g hakket oksekød
2 tsk. oregano, tørret
1 tsk. timian, tørret
4 gulerødder
1 squash
1 dl tomatpuré
2 dåser hakkede tomater
1 dl rødvin, (kan undlades)
Salt
Sort peber, friskkværnet
Mornaysauce
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
3 dl mælk
1 drys muskatnød, fintrevet
125 g frisk mozzarella
Derudover
200 g lasagneplader
125 g frisk mozzarella

Fremgangsmåde:

Lasagnesauce:

Riv gulerødder og squash groft. Sautér finthakkede løg og hvidløg i olivenolie ved middel varme, til de er gyldne, bløde og gennemsigtige. Tilsæt kødet og brun det godt ved høj varme. Skrue ned for varmen og tilsæt alle de andre råvarer.

Læg låg på gryden og lad saucen simre i minimum 2 timer, men 3-6 timer, jo længere jo bedre. Rør indimellem i saucen og tilføj grøntsagsbouillon, hvis det føles nødvendigt.

Når saucen er færdig og grøntsagerne er godt møre, smages den til med salt og friskkværnet peber, evt. flere krydderier. Derefter tilberedes mornaysauce og lasagnen samles som beskrevet nedenfor.

Mornaysauce:

Smelt smør langsomt i en gryde og pisk hvedemel i. Pisk derefter mælk i lidt efter lidt og når saucen har en god konsistens, tilsættes mozzarellaost. Rør til osten smelter og smag til med muskatnød, salt og peber.

Lasagne:

Smør et ovnfast lasagnefad og kom først et lag mornaysauce, derefter skiftevis lasagnesauce og lasagneplader. Slut af med lasagnesauce som toppes med et lag mornaysauce og evt. lidt frisk mozzarella (kan erstattes med anden friskrevet mild ost) Fadet sættes i en forvarmet ovn ved 200°C varmluft og bages i 20-25 minutter eller til lasagnepladerne er al dente. Serveres derefter med en god grøn salat og godt brød – et glas god italiensk rødvin til er bestemt også anbefalelsesværdigt.



mad med mere

Uge 25



Kødpakke

Opskrift 2

Vikingekøller med sprøde grøntsager

Ingredienser:

4 stk. marinerede spoleben
Salt
Peber
3 gulerødder
2 løg
2 fed hvidløg
1 æble
1 spsk. smør til stegning
4 stilke frisk rosmarin
4 laurbærblade
4 dl hvidvin
2 dl balsamicoeddike
5 dl hønsebouillon
50 g smør
Rodfrugtmos
500 g bagekartofler
250 g persillerødder
250 g pastinacker
1 liter grøntsagsbouillon
2 spsk. smør
Salt
Peber
Grønkålschips
200 g frisk grønkål
1 spsk. olivenolie til stegning
Salt
Stegte gulerødder
300 g gulerødder
1 spsk. olivenolie til stegning
Salt
Peber

Fremgangsmåde:

Krydr spoleben med salt og peber, og læg dem til side. Skræl gulerødderne og skær dem i tykke skiver. Pil løgene og skær dem i skiver. Pil hvidløgsfeddene. Skyl æblet, og skær det i skiver.

Brun spolebenene i smør i en stor tykbundet gryde, til de er gyldne. Tag dem op af gryden og læg gulerødder, løg, hvidløg, æble, rosmarin og laurbærblade i gryden. Krydr med salt og peber, og lad det småstege, til løgene får lidt farve.

Læg spolebenene tilbage i gryden, og tilsæt vin, balsamico og bouillon, så kød og grøntsager næsten er dækket af væske. Læg låg på gryden, og lad det småkoge i 2½ time. Tag forsigtigt spolebenene op af gryden.

Si væsken fra gryden gennem en sigte over i en mindre gryde. Kassér alle grøntsagerne. Lad væsken koge i 25-30 minutter, til den får en tykkere konsistens. Pisk koldt smør i. Læg spolebenene ned i gryden, og varm dem forsigtigt op i saucen.

Rodfrugtmos:

Skræl kartofler og rodfrugter og skær dem i små tern. Kog dem i bouillon i en gryde i ca. 15 minutter, til de er helt møre. Gem lidt af væsken, og si resten fra. Mos kartofler og rodfrugter sammen med smør og lidt af væsken. Smag til med salt og peber.

Grønkålschips:

Tænd ovnen på 150°C. Skyl grønkål, hak den groft og dup den tør i et rent viskestykke. Vend den hakkede grønkål med olie og fordel på en bageplade med bagepapir. Drys med salt. Steg grønkålen i ovnen i 10-15 minutter til den er sprød, men ikke for brændt.

Stegte gulerødder:

Skræl gulerødder og skær dem i små tern. Steg dem gyldne i olie på en pande i ca. 5 minutter. Krydr med salt og peber. Anret spolebenene oven på rodfrugtmosen, og servér med grønkålschips og de stegte gulerødder. Sæt resten af den indkogte sauce frem på bordet, så man selv kan dryppe lidt ekstra over sin ret.



mad med mere

Uge 25



Kødpakke

Nakkekoteletter i fad med porre og kartofler

Opskrift 3

Ingredienser:

4 stk. nakkekoteletter (marinerede)
1 spsk. rapsolie
1 porre
500 g kartofler
2 dl. hønsebouillon

2 dl. piskefløde
150 g bacon i tern

Fremgangsmåde:

Nakkekoteletterne brunes på en pande med lidt olie og krydres med salt og peber.
Porren renses og snittes i ringe og kartoflerne skrælles og skæres i tynde skiver.
Porre og kartofler blandes og kommes i et ildfast fad. Hæld bouillon og fløde herved.
Læg de brunede koteletter på kartoflerne og porren og sæt fadet i ovnen 35 minutter ved 185°C.
Bacontern steges sprøde på en pande, krydres med hakket persille og drysses over koteletterne.
Retten serveres med en skål grøn salat.



mad med mere

Uge 25



Kødpakke

Hakkebøf med grønne asparges og tomatsalat

Opskrift 4

Ingredienser:

4 hakkebøffer med krydderkant
400 g pasta f.eks. rør
500 g grønne asparges
1 løg
1 spsk. Olivenolie
2 dl hønsebouillon
1-2 spsk. citronsaft
1 tsk. revet usprøjtet citronskal
1½ dl fløde 9 %
2 tsk. majsstivelse
Salt og peber
Pynt
Frisk basilikum
Reven usprøjtet citronskal
Tomatsalat
500 g tomater
Sorte oliven
Høvlet parmesanost

Fremgangsmåde:

Kog pastaen efter anvisning på emballagen og afdryp den i en sigte. Bræk eller skær den træede ende af aspargesene. Skær aspargesene i 3 cm stykker. Skær løget i små tern. Svits løget i olien i en gryde. Tilsæt bouillon og kog det op. Kom asparges, citronsaft og citronskal i. Kog det sammen under omrøring 2 minutter. Udrør majsstivelsen i fløden og rør det i. Kog det kort op. Smag til med salt og peber. Vend pastaen i aspargessaucen. Servér straks, pyntet med basilikumblade og citronskal.
Bøfferne steges 4-5 minutter på hver side, lige før servering.



mad med mere

Uge 25



Kødpakke

XL grillflæsk med solmoden tomatsalat

Opskrift 5

Ingredienser:
4 stk. XL grillflæsk

Tomatsalat:
15 tomater, skåret i skiver
250 g frisk mozzarella, skåret i skiver
1 håndfuld frisk basilikum
1 spsk. balsamic glaze
Flagesalt
Sort peber, friskkværnet

Fremgangsmåde:

Gasgrill:

Tag flæskeskiverne ud af køleskabet en time inden tilberedning, og salt dem på begge sider.

Varm grillen op ved fuld varme. Læg flæskeskiverne på grillen og skru dernæst ned til middelvarme. Læg låget på grillen, og vend flæsket efter ca. 1 – 2 minutter.

Bliv ved med denne proces, indtil flæsket er så sprødt, som man ønsker.

Husk, gå ikke fra grillen.

Kuglegrill:

Tag flæskeskiverne ud af køleskabet en time inden tilberedning og salt dem på begge sider.

Start en grill starter op og når kullene er klar, hældes de i hver sin side, så der i midten kan stå en drypbakke. Placer flæsket i midten, læg låg på grillen. Lad dem stå i 10 – 15 minutter og dryppe af.

Grill dem dernæst direkte (over kullene) i 30 – 60 sekunder ad gangen inden de vendes.

Bliv ved indtil de har den sprødhed man ønsker.

Går der undervejs ild i flæsket lægges låget på grillen og spjældet lukkes i et par sekunder. Husk at åbne det igen.

Tomatsalat:

Fordel tomater, mozzarella og basilikumblade på et stort fad eller på et par tallerkener.

Fordel balsamicoglace over tomatsalaten i en tynd stribe. Drys med salt og peber.



mad med mere