



Kødpakke

Opskrift 1

Farsbrød med ovnbagte kartofler

Ingredienser:

600 g hakket skinkekød
2 æg
2 dl mælk
2 dl havregryn
1 dl hvedemel
2 spsk. dijonsennep
2 fed hvidløg
2 tsk. salt
Friskkværnet peber
100 g fetaost
1 peberfrugt
1 rødøg
100 g soltørrede tomater
1 kg små kartofler
2 spsk. olie
3 tsk. tørret rosmarin
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Rør farsen med salt, havregryn og mel. Tilsæt mælk og æg og rør til farsen har en passende konsistens. Tilsæt sennep, presset hvidløg og peber. Skær peberfrugten samt fetaosten i mindre tern og rødøg i tynde skiver. Rør det i farsen. Tilsæt de soltørrede tomater (gerne med olien). Form farsen i et ildfast fad eller en på en bradepande. Sæt fadet i ovnen og bag farsbrødet ved 180°C varmluft i ca. 45 minutter. Det er færdigt, når det er sprødt og gyldent.

Klargør kartoflerne (sørg for at de ikke er våde). Hæld kartoflerne i en frysepose og kom olie, rosmarin, salt og peber ved. Sørg for at olie og krydderier fordeles på alle kartoflerne inden de hældes ud i et lag på en bageplade med bagepapir. Bag kartoflerne i ovnen ved 180°C varmluft i 30-40 minutter – eller til de er gyldne og møre.



Kødpakke

Opskrift 2

Pasta Bolognese i ovn

Ingredienser:

600 g hakket oksekød
50 g bacon i tern
2 løg
4 fed hvidløg
1½ tsk. oregano
1½ tsk. rosmarin
3 ds hakkede tomater
2 squash
4 spsk. tomatpuré
6 spsk. rød balsamico
6 dl grøntsagsbouillon
400 g pasta
200 g revet mozzarella
75 g parmesan
2 spsk. olivenolie
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Steg baconterne sprøde i en stegegryde i olivenolie. Tag dem af panden og læg på fedtsugende papir. Klargør grøntsager og hak løg og hvidløg fint. Steg begge dele sammen med oregano og rosmarin til løgene er bløde og klare. Tilsæt derefter oksekød og brun det godt. Kom hakkede tomater, revet squash, tomatpure og rød balsamico i saucen og lad det koge op. Kom baconterne i gryden og smag dernæst til med salt og peber.

Skær den ristede baconen i små terninger og kom den tilbage i gryden til saucen. Smag til med salt og peber. Hæld grøntsagsbouillon og pasta i gryden. Rør det godt sammen. Læg låg på gryden og lad det simre under låg nogle minutter.

Kom pasta bolognese i et smurt ovnfast fad. Drys med parmesanen og bland rundt. Drys revet mozzarella henover og bag i en forvarmet ovn ved 175°C varmluft i cirka 30 minutter eller til pastaen er al dente.



Kødpakke

Opskrift 3

Røget grillkam med grillet spidskål

Ingredienser:

1 kg røget grillkam med svær
1 spidskål
Rigeligt solsikkeolie
Rigeligt salt og peber

Fremgangsmåde:

Grill kamstegen i en god times tid ved cirka 175 grader ved indirekte varme. Stegen er færdig, når en kernetemperatur på 65 grader er nået. Lad den gerne hvile utildækket i 15-20 minutter inden udskæring.

Skyl spidskålen og fjern eventuelt de yderste blade. Del i kvarte og pensl spidskålen med rigeligt olie på alle sider og drys med salt og peber. Grill spidskålen ca. 2-3 minutter på alle tre sider ved indirekte varme. Flyt til sidst kortvarigt over direkte varme så det får lækre grillstriber. Spidskål er meget porøst, så vær opmærksom, når du vender det.

Server skiver af den grillede kam med grillet spidskål og eventuelt en kold sauce.



mad med mere

Uge 30



Kødpakke

Opskrift 4

Grillet plankesteak med bagekartofler og majscolber

Ingredienser:

600 g plankesteak
4 bagekartofler
1 bdt. purløg
4 majscolber
1 icebergsalat
8 spsk. creme fraiche 18%
1 spsk. rapsolie
Citron
Salt og peber
Sukker

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og bag kartoflerne i ovnen ved 200°C i en times tid. Hak purløg fint og skær iceberg i tynde strimler. Forkog majscolberne i et par minutter. Rør 4 spsk. creme fraiche med rapsolie og smag det til med citron, salt, peber og anelse sukker. Vend dressing og iceberg sammen.

Grill plankesteaken over direkte varme i 8-9 minutter. Vend ofte. Grill ligeledes majscolberne over direkte varme. Ved servering skæres der to snit som et kryds i kartoflerne – tryk lidt på siderne, så den åbner sig. Anret kødet med majscolber, kartoffel med cremefraiche og purløg samt salaten.



mad med mere

Uge 30



Kødpakke

Opskrift 5

Gyros med fladbrød og tzatziki

Ingredienser:

750 g skinkegyros

5 dl græsk yoghurt 10%

2 agurker

3 fed hvidløg

2 spsk. olivenolie

Salt og peber

4 tomater

8 fladbrød

2 rødløg

Fremgangsmåde:

Riv agurkerne groft og dryp dem af gennem en sigte – al væde trykkes eller vrides godt fra. Pressed hvidløg, olivenolie og græsk yoghurt røres sammen og smages til med salt og peber. Rør agurken i til sidst.

Steg gyros på en varm pande og varm fladbrødene. Server sammen med tzatziki samt tomater og løg i tynde skiver.



mad med mere