



Kødbox

Opskrift 1

Langtidsstegt kalvegrydesteg

Ingredienser

1 kalvesteg med bacon

1 løg

2 fed hvidløg

1 mørk øl (33 cl)

2 dl æblemost

2 dl kalvefond

4-5 kviste frisk timian

1 spsk. akaciehonning

6 tørrede enebær

Smør

Til sovsen anvendes

2 spsk. smør

1 stor spsk. hvedemel

4-5 dl stegesky (sigtes først)

2 tsk. ribsgelé

Salt og friskkværnet peber

Kartofler

1 kg små kartofler

2 spsk. smør

Salt

1-2 tsk. oregano

Salt kødet godt. Varm en stegegryde godt op ved høj varme, og tilsæt en god klat smør. Brun kalvestegen på alle sider. Hak løget groft, og pil hvidløgsfedene og pres dem flade med siden af kniven. Lad det brune med ganske kort. Tilsæt mørkt øl sammen med æblemost og kalvefond. Læg timiankvistene ned sammen med enebær. Krydr med friskkværnet peber. Hæld honning henover stegen. Læg låg på stegegryden og lad kalvestegen simre et par timer. Efter en times tid vendes stegen om.

I mellemtiden skrubbes kartoflerne og de får et kort opkog. Sigt vandet fra og tilsæt smør, salt og oregano. Vend rundt og hæld kartoflerne på en bageplade. Bag dem i ovnen til de er gyldne.

Efter to timer tages kalvestegen op og lægges på et skærebræt. Sigt skyen over i en skål. Smelt smørret i en kasserolle, og pisk derefter hvedemel i. Pisk så stegesky i indtil den rette konsistens opnås. Kom ribsgelé i og smag sovsen til med salt og friskkværnet peber.

Skær kalvegrydestegen ud i passende skiver og servér med oreganokartofler og en lækker salat.



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 2

Møre bøffer med bearnaisesmør

Ingredienser

4 bøffer

Smør til stegning

Bearnaisesmør

100 g blødt smør

2 spsk. friskhakket estragon – tørret

estragon kan også bruges

2-3 spsk. bearnaiseessens

eller efter smag

Evt. 1 nip sukker og salt

Rør blødt smør sammen med estragon og tilsæt bearnaiseessens efter smag. Smag evt. til med et nip sukker og/eller salt for at afrunde smagen. Afkøl smørret og servér som kryddersmør til bøffer.

Steg bøfferne på panden i 2 minutter på hver side og servér med en klat bearnaisesmør på toppen.

Servér med bagekartofler og årstidens grønt.



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 3

Kyllingebryst med umami og perlebyg

Ingredienser

4 kyllingebryster med umami
½ dl vindrukerneolie

Perlebyg

300 g perlebyg
1 liter vand
50 g blå ost
100 g bacon tern
50 g soltørrede tomater
1 bundt springløg

Skyr

500 g skyr
1 bundt purløg
1 spsk dijon sennep
Salt og peber

Kog perlebyggen ca. 18-20 minutter. Smuldr den blå ost, steg bacon sprød, snit springløg i tynde skiver og skær de soltørrede tomater i strimler. Det hele blandes med den kogte perlebyg.

Steg kyllingebrysterne gyldne ca. 5 minutter på hver side.

Skyren smages til med dijonsennep, salt og peber. Fint snittet purløg vendes i.



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 4

Slow cook koteletter

Ingredienser

4 slow cook koteletter
1 dåse flåede tomater
¼ liter piskefløde
2 løg
1 fed hvidløg
1 kvist frisk rosmarin

Friske krydderurter som persille,
kørvel, purløg
Salt og peber

Koteletterne brunes på en varm pande, og krydres med salt og peber, hvorefter de lægges i et ildfast fad.

Løg og hvidløg hakkes og sautes. Fløde og flåede tomater tilsættes, og det hele simre i 5 minutter og hældes derefter over koteletterne i det ildfaste fad. Finthakket rosmarin drysses over.

Det ildfaste fad med koteletterne sættes i ovnen ved 160°C i 1 time og 25 minutter. De friske krydderurter hakkes groft og drysses over retten, når den serveres.

Retten kan serveres med kogte ris og en klat cremefraiche til.



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 5

Spicy oksekød og hvidkål i fad

Ingredienser

600 g hakket oksekød
1,5 spsk. olie
3 fed hvidløg
1 lille hvidkål
3 store gulerødder
3 løg
3 tsk. paprika
2 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. mild chilipulver – kan erstattes af
frisk chili efter smag
Salt og peber
1 dl vand eller bouillon
Frisk persille

Varm olien op i en stor gryde og sautéér finthakket hvidløg heri. Tilsæt oksekødet og brun det grundigt. Kasser stokken fra hvidkålen og snit kålen i tynde strimler. Tilsæt hvidkål til oksekødet og svits det godt. Kom herefter revet gulerod og finthakket løg i gryden og vend godt rundt. Smag til med paprika, spidskommen, chilipulver, salt og peber.

Vend oksekød og kål ud i et ildfast fad og hæld 1 dl vand eller bouillon ved. Sæt fadet i ovnen i ca. 45 minutter ved 175°C (ikke varmluft). Vend rundt i fadet et par gange undervejs, så overfladen ikke bliver tør.

Servér med ristede kartofler eller brug det som lækkert fyld i madpandekager.



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 6

Krebinetter med rodurtemos

Ingredienser

600 g hakket skinkekød
1½-2 spsk. hvedemel/rasp
1 tsk. salt
¼ tsk. peber
15 g smør, margarine eller 1 spsk. olie

Rodurtemos

1 kg kartofler
1 gulerod
1 persillerod
100 g selleri
1 dl grøntsagsvand
2 dl mælk, fx letmælk
½ tsk. muskatnød

Skær kartofler og urter i små stykker. Kog dem møre i vand uden salt ca. 15 minutter. Purér grøntsagerne gennem en purépresser, eller brug et piskeris eller en elpisker. Tilsæt grøntsagsvand og mælk. Smag til med muskatnød, salt og peber.

Form kødet til 4 ensartede krebinetter, ca. 1½ cm tykke. Bland mel eller rasp med salt og peber og vend krebinetterne heri. Varm fedtstoffet på en pande ved god varme. Smør og margarine skal være gyldent. Olie skal være varmt. Brun krebinetterne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 4-5 minutter på hver side til de er gennemstegte.

Servér evt. med en grøn salat.



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 7

Svinekæber i mørk øl

- Ingredienser*
- 8 stk. svinekæber
 - 3 gulerødder
 - 2 løg
 - 2 fed hvidløg
 - 6 timiankviste
 - 4 dl mørk øl
 - 2 dl æblemost
 - 3 spsk. æbleeddike
 - Salt og peber
 - 5 dl oksebouillon
- Brun kæberne i rapsolie i en stegegryde til de har god farve på alle sider. Skræl gulerød, løg og hvidløg, og skær alt i grove stykker, smid dem ned i gryden og brun dem. Tilsæt til sidst timiankviste, øl, æblemost og eddike, salt og peber. Lad væsken koge ind i 20 minutter, tilsæt så bouillon, og kog forsigtigt op
- Skum af for urenheder, når det koger, læg låg på og sæt herefter kæberne i ovnen ved 150°C, og braisér dem i 1½-2 timer.
- Kan serveres med en grov kartoffelmos og en rustik vintersalat til.



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 8

Stegte nudler med skinkekød i strimler

- Ingredienser*
- 500 g svinekød i strimler
 - 400 g nudler, gerne brede risnudler
 - Lidt olie til stegning
 - 500 g østershatte i mindre stykker
 - Lidt olie til stegning
 - 2 fed hvidløg
 - 3/4 dl soja (måske lidt mere)
 - 2-3 tsk. sukker
 - 3 gulerødder
 - 3 æg
 - 1,5 dl peanuts
 - 1 bundt forårsløg, snittede
 - Koriander
- Kom nudlerne i kogende vand, og giv dem et kort opkog. Brun kødet i lidt olie på en varm pande. Krydr med en smule salt, og tag det af panden.
- Skær den nederste, træede ende af østershattene. Skær gulerødder i skiver og forårsløg i skrå grove skiver. Steg svampene gyldne. Tilsæt hakket hvidløg. Tilsæt soja, sukker, kød og gulerødder. Steg i yderligere 1 minuts tid. Skub det hele over i den ene side af panden, og tilsæt pisket æg i den anden side. Lad det stege næsten til røræg. Tilsæt nudler, og vend det hele sammen. Steg igen i et par minutter. Vend peanuts og forårsløg i.
- Servér straks med lidt koriander på toppen og med limebåde og evt. sød chilisaucé til.



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 9

Coq au riesling

Ingredienser

1 landkylling, parteret
25 g smør
100 g pancetta/bacon, i tern
1 løg, finhakket
3 spsk. mel
1 flaske riesling
2 laurbærblade
300 g perleløg, glas
400 g champignoner, i kvarte
3 spsk. hvidvinseddike
1 spsk. sukker
1 dl creme fraiche 38 %
1 citron
1 bundt persille, hakket

Brun kyllingestykkerne i smør i en stor gryde, og tag stykkerne fra. Svit løg og pancetta i gryden, og læg kyllingen tilbage i gryden. Drys melet udover og tilsæt hvidvinen. Kog op og skum urenhederne væk. Tilsæt laurbærblade og lad det simre under låg i en lille time.

Steg champignonerne på en pande i smør og sæt til side.

Steg perleløg i smør og tilsæt hvidvinseddike og sukker, når de er let brunede. Lad eddiken koge ind og tag perleløgene fra.

Når kyllingen mangler 10 minutter, tilsættes champignoner og perleløg i retten.

Når kyllingen er færdig, røres creme fraiche i, og smages til med citronsaft, salt og peber.

Serveres med godt brød og kartoffelmos



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 10

1 glas færdigret fra slagteren, boller i karry

Ingredienser

1 glas boller i karry
Ris
1 løg, finhakket
2 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
1 mango, skræillet og skåret i tern
½ chili finhakket
½ dl rørsukker
¼ stang vanilje
½ tsk. kardemomme
3 spsk. æblecidereddike
1 dl vand

Boller i karry varmes op i gryde, og serveres med ris kogt efter anvisningen på pakken og mangochutney.

Mangochutney

Sautér løg og hvidløg i en gryde, til de er klare. Tilsæt de resterende ingredienser og lad det simre i 15 minutter. Serveres afkølet.



mad med mere

Februar 2019

Svensk pølseret

Kødbox

Opskrift 11

Ingredienser

2 løg, hakket
8 pølser i stykker
800 g kogte kartofler, kolde og i skiver
20 g smør
1 tsk. paprika
3 spsk. tomatpuré
1½ dl mælk
½ dl fløde
Salt og peber

Svit løgene i smør til de er gyldne, tilsæt pølser og paprika og skru ned for varmen.
Efter 2 minutter tilsættes kartofler, tomatpuré og mælk. Lad det simre i 5 minutter og tilsæt fløde, salt og peber og lad simre videre i 5 minutter mere.

Græsk farsbrød med ovnkartofler og spidskål med brunet smør

Kødbox

Opskrift 12

Ingredienser

1 stk. græsk farsbrød
1 spidskål
100g saltet smør
50 g revet parmesan
salt

Steges efter slagterens anbefaling
Servér med ovnkartofler og spidskål med brunet smør
Brun smørret og skær spidskål i 1/6 eller 1/8 dele alt efter størrelsen.
Sættes på en bradepande og bardér med brunet smør og drys med salt og parmesan.
Bages i ovnen ved 230 grader i 7 min. Indtil de er gyldne.



Kødbox

Opskrift 13

Nyrøget kogt skinke

- Ingredienser*
- 1 røget skinke
Timian
Persille
Løvestikke
- Hamburgerryggen lægges i en lille gryde. Dækkes med vand. Lad vandet koge op til det skummer. Tilsæt krydderurterne. Skru ned for varmen og læg låg på. Koges ved svag varme i 40 minutter. Tag gryden fra blusset og lad kødet hvile i vandet i 10 minutter.

Serveres med kogte blomkålsbuketter, små kogte gulerødder, grønærter, kartofler, sennep og smeltet smør.



mad med mere

Februar 2019



Kødbox

Opskrift 14

Wok ret med skinkestrimler og mangochutney

- Ingredienser*
- 600 g wokstrimler
6 tsk. olie
250 g champignon, i skiver
200 g bladselleri, i tynde skrå skiver
200 g rødløg, i tynde skiver på langs
300 g fintsnittet spidskål eller kinakål
- Mangochutney**
2 fed hakket hvidløg
4 tsk. hakket frisk ingefær
4 spsk. soyasauce
4 spsk. mangochutney
1 dl vand
lidt frisk chili eller chilipasta
- Bland en sauce af hvidløg, ingefær, soyasauce, mangochutney, vand og chili og lad den trække, mens retten tilberedes. Steg kødet i 3 tsk. olie ved høj varme i en wok, til det har taget lidt farve. Tag kødet op.
- Kom det sidste olie i wokken, steg grøntsagerne til de er møre og faldet lidt sammen. Bland kødet i og hæld sauceen over. Varm retten igennem.
- Server med løse ris, kogt efter anvisning på pakken.



mad med mere

Februar 2019