



Kødpakke

Koteletter i fad med ris

Opskrift 1

6 stk. fadkoteletter
1 dåse flåede tomater
Perleløg (glas)
1 peberfrugt
1 løg
3 fed hvidløg
Ca. 100 g bacon i tern
½ liter fløde
Timian
Ris

Snit løg, pres hvidløg og skær peberfrugten i mundrette stykker. Salt og brun koteletter af i olie på en rygende varm pande.

Læg dem i et fad.

Steg nu baconen sprød. Skru ned for panden og tilsæt løg og hvidløg. Vend panden over koteletterne og kom derefter peberfrugt og perleløg ovenpå blandingen.

Blend de flåede tomater med en minihakker eller en stavblender og held over koteletterne, efterfulgt af fløden. Giv salt og peber og sæt i en forvarmet ovn på 190° C i ca. 45 minutter.

Lav ris til efter anvisning på posen.



mad med mere

Uge 14



Kødpakke

Stegt kyllingebryst med grøntsagstærte og avocado

Opskrift 2

4 stk. kyllingebryst
Salt og peber

Grøntsagstærte
1 pakke tærtedej

½ hoved broccoli i små buketter
150 g champignon i kvarte
1 løg snittet
100 g bacon i tern
50 g revet parmesan
¼ liter piskefløde
1 tærtebund
5 æg

Purløgsdressing
Mayonnaise
Crème fraîche 38%
1 bundt purløg

Tilbehør
2 avocado

Grøntsagstærte

Smør et tærtefad og tilpas tærte-dejen på fadet og prik små huller med en gaffel i bunden. Bag i ovnen på 180° C i ca. 10 minutter.

Imens steger du bacon og svampe hårdt af på panden til det er gyldent. Skru lidt ned og tilsæt løg og broccoli. Hæld nu sautéen op i den bagte tærte-dej. Pisk æggene med fløden, salt og peber, og vend halvdelen af parmesanen i. Hæld nu æggestanden over sautéen og drys med den sidste parmesan.

Sæt tærten i ovnen på 200° C og bag den i ca. 30 minutter eller til den er fast i midten.

Kylling

Imens tærten er i ovnen, steg kyllingebrysterne af på panden med salt og peber.

Purløgsdressing

Bland purløg med lidt crème fraîche til den bliver grøn. Hæld op i en skål og tilsæt mayonnaise og mere crème fraîche, smag til med en lille smule presset hvidløg, citron, salt og peber. (mængdeforholdet mellem mayonnaise og crème fraîche skal være 2 til 1).

Servér med en halv avocado og evt. lidt brød



mad med mere

Uge 14



Kødpakke

Opskrift 3

Krebinetter med krydderrasp samt karrysauce

4 krebinetter med krydderrasp
2 tsk. karry
1 spsk. mel
50 g smør
1 løg i tern
2 dl mælk
Salt og peber
1 dåse ananas

Karrysauce

Smelt smørret, svits karry og løg heri. Bland mel i, mælk og vand fra ananas hældes i. Det hele røres godt, og koges 4-5 minutter. Smages til med salt og peber.

Krebinetterne brunes på panden ca. 6-8 minutter på hver side. Ananasringe ristes på panden og lægges over krebinetterne. Servér med ris, der koges efter anvisning på pakken.



mad med mere

Uge 14



Kødpakke

Opskrift 4

Kalvegryde med grøntsager

750 g kalvegryde med grøntsager
1 kg melede kartofler i grove stykker
25 g smør
2 dl sødmælk
Fint salt
Friskkværnet peber
150 g revet ost

Kalvegryden varmes i en tykbundet gryde.

Kartoffelmos

Kog kartoflerne i ca. 20 minutter. Mos kartoflerne, vend smør, mælk, 100 g revet ost, salt og peber i. Fordel mosen i en ovnfast skål, drys resten af osten over, bag den i ovnen ved 225° C i ca. 15 minutter.



mad med mere

Uge 14



Kødpakke

Opskrift 5

Frikadeller med kartofler og sennepssauce

1 kg rørt fars
1 kg kartofler
½ liter fløde
400 g frosne fine ærter
Ribsgelé
Dijon sennep

Skræl og kog kartofler i saltet vand ca. 200 g pr. person.

Tip: når kartoflerne er kogt færdige, så hæld vandet fra og lad dem stå med låg på og ikke af. Så holder de sig bedst varme og bliver ikke hvide i overfladen. Hvis de ligger i vandet for lang tid kan de blive mosedede.

Steg frikadeller på panden på lidt over middelvarme i en blanding af olie (smagsneutral) og smør, ca. 50/50.

Sæt imens saltet vand over i en lille gryde til ærterne.

Når frikadellerne er færdige, kan de holdes lune i ovnen på 80° C mens du laver sauce på panden.

Hæld fløde på panden og kog den op. Smag til med salt, peber, dijonsennep og ribsgelé.

Tilsæt nu ærterne til det saltede vand og lad den ligge i ca. et minut. Hæld vandet fra og velbekomme.



mad med mere