



Kødpakke

Opskrift 1

Medister med fedtfattige flødekartofler

800 g medisterpølse
100 g gulerødder
100 g porre
200 g løg
100 g rødselleri
1 kg kartofler
25 g maizena majsstivelse
6 dl letmælk
Salt og peber

Medisterpølsen sættes over i rigeligt letsaltet vand og bringes i kog, trækker 5-10 minutter i vandet.

Medisterpølsen steges på en grillpande eller fedtfri pande 8-10 minutter.

Rens grøntsagerne. Skær porre og gulerod i tynde skiver, skær løg og selleri i små tern. Skær kartofler i 2-3 mm tykke skiver.

Grøntsagerne lægges i et ovnfast fad.

Andre grøntsager end de nævnte kan anvendes, rød/grøn peber og bladselleri ligesom retten kan laves udelukkende med kartofler og løg.

Udrør maizenaen i letmælken. Bring blandingen i kog. Smag til med salt, peber og eventuelt muskatnød. Når "fløden" har konsistens som en tynd sovs, hældes den over kartoflerne og grøntsagerne.

Bag retten i ovnen ved 175° C i ca. 1 time.



Kødpakke

Opskrift 2

Cordon bleu med appelsin og gulerodssalat

4 stk. Cordon bleu
500 g gulerødder
200 g blandet salat, f.eks. frisk salat,
rucola og romainesalat
2 appelsiner
1 spsk. flydende honning
2 spsk. olie
½ dl appelsinsaft
evt. 50 g hasselnøddeflager

Steg cordon bleu på panden i 8-10 minutter på hver side.

Skræl gulerødderne, skær dem i tynde stave og kog dem 1 minut. Skyl dem herefter med koldt vand og lad dem dryppe af. Skyl salaten godt og riv evt. bladene i mindre stykker. Skær skrællen og den hvide hinde af appelsinerne og skær appelsinkødet i tynde skiver.

Pisk en dressing af honning, olie og appelsinsaft i en stor skål og smag den til med salt og peber.

Vend grøntsager og frugt i dressingen og drys evt. med nødder.



Kødpakke

Stegte pølser med kartoffel og blomkålssalat

Opskrift 3

1 pakke pølser
600 g kartofler

2 tomater
8 radiser
1 icebergsalat
1 blomkål

1 agurk
Groft brød
Salt og peber

Dressing

2 dl cremefraiche, 38%
1 dl piskefløde
1 tsk. sød sennep
1 tsk. karry
Salt og peber
1 bundt purløg

Kog kartoflerne og skær dem i skiver.

Snit salaten fint, pluk blomkålen i bittesmå buketter, skær radiser og agurk i skiver, tomater i både og pølser i skiver. Bland alt i en salatskål også sammen med de kogte kartofler.

Dressing

Rør cremefraiche med piskefløde. Smag til med sennep, karry samt salt og peber. Vend purløg i.

Hæld dressingen over salaten og server gerne med groft brød.



mad med mere

Uge 4



Kødpakke

Marineret okse i wraps

Opskrift 4

600 g oksekød i strimler

Marinade

1 tsk. olie
1 tsk. stødt koriander
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. paprika
1 knsp. stødt chili
½ tsk. salt
1 løg

1 peberfrugt, fx ½ rød og ½ gul
¼ icebergsalat
4-6 små tortillaer, 250 g

Tomatsalsa

150 g cherrytomater
2 forårsløg
1 fed hvidløg
Frisk persille eller koriander
Salt og peber

Rør en marinade af olie, krydderier og salt.

Vend kødet i marinaden og stil det i køleskabet. Halver løget og skær det i tynde skiver.

Skær peberfrugten i tynde strimler. Skær tomaterne i små stykker. Snit forårsløgene fint, hak hvidløget fint og persillen groft. Bland tomater, forårsløg, hvidløg og persille og smag til med salt og peber. Snit icebergsalaten fint.

Varm tortillaerne.

Varm en pande ved kraftig varme. Læg kødet på panden og lad det blive brunt, før det vendes. Brun kødet på alle sider. Samlet stegetid 2-3 minutter. Læg kødet på en tallerken. Svits løg og peberfrugt i ca. 2 minutter på panden. Vend kødet i og smag til med salt og peber.

Sammel det hele i tortillaerne og rul dem.



mad med mere

Uge 4



Forloren hare

Kødpakke

Opskrift 5

1 stk. forloren hare Varmes i ovnen efter slagterens anbefaling.

Serveres med kogte kartofler og surt.



mad med mere