



Kødpakke

Opskrift 1

Italienske kødboller i fad

600 g hakket kalv og flæsk
2 æg
2 løg
3 dl mælk
30 g hvedemel
1 dl rasp
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Kartoffelsalat

800 g små kartofler
1 dl hakket bredbladet persille
1 tsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
½ spsk. hvidvinseddike
1 tsk. sennep
1 lille knust fed hvidløg
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber

Rødbedesalat

4 små rødbeder
4 gulerødder
1 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
1 lille knust fed hvidløg
2 spsk. hakket bredbladet persille
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber
2 spsk. Græskarkerner

Kødboller

Bland alle ingredienserne i en skål og rør godt. Farsen stilles koldt i mindst 15 minutter. Form farsen til kødboller og læg dem på bagepapir i en bradepande. Bag kødbollerne midt i ovnen - vend dem undervejs.

Kartoffelsalat

Skrub kartoflerne og kog dem med skræl. Lad dem køle af og del dem i halve. Bland kartoflerne med persille. Bland olie, citronsaft, eddike, sennep, hvidløg, salt og peber i en skål. Hæld over kartoflerne.

Rødbedesalat

Skrub rødbederne og kog dem i ca. 45 minutter. Hæld dem over med koldt vand og "smut" dem ud af skrællen. Skræl gulerødderne, skær dem i skiver og skær rødbederne i små stykker. Bland olie, citronsaft, hvidløg, persille, salt og peber og hæld marinaden over gulerødder og rødbeder.

Hak græskarkernerne og svits dem på en tør pande. Drys dem over salaten.



mad med mere

Uge 8



Kødpakke

Opskrift 2

Svinekæber i flødesauce med rodfrugter

8 stk. svinekæber
Smør til stegning
1 løg
2 fed hvidløg
5 dl bouillon
3 kvist frisk timian
500 g jordskokker
2 dl fløde
Salt og peber

Dup kødet tør med køkkenrulle og krydr med salt og peber.

Hak løget.

Smelt smørret i en gryde ved god varme og brun kæberne på alle sider, ca. 3-4 minutter i alt. Tilsæt løg og presse hvidløg og hæld bouillon på kæberne. Tilsæt timian og lad kæberne simre under låg i ca. 1 time.

Skræl jordskokker og skær i skiver. Kom jordskokker i gryde og kog i yderligere ca. 20 minutter uden låg. Fjern timiankviste. Tilsæt fløde og kog sauce op. Smag til med salt og peber.

Servér svinekæber med kartoffelmos og kålsalat.



mad med mere

Uge 8



Kødpakke

Opskrift 3

Butterfly koteletter med spidskål

- 4 stk. butterfly koteletter
- Spidskål**
Spidskål
Smør
Parmesan pulver
- 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.
- Koteletterne bages i ovnen ved 230 grader i 7 min. Indtil de er gyldne.



Kødpakke

Opskrift 4

"Vintercarpaccio"

- 800 g roastbeef
1 avokado
200 g svampe, karl johan,
kantarel eller portobello
50 g parmesan
100 g rucola
3 spsk. trøffelolie
1 spsk. balsamicoeddike
2 tsk. frisk hakket oregano
- Roastbeefen steges på pande og brunes på alle sider. Krydr med salt og peber og lad det køle af inden det skæres i tynde skiver.
- Skiverne anrettes på fad og pyntes med avokado i skiver, hakke svampe revet parmesan og rucola.
- Vend trøffelolie, eddike og hakket oregano sammen og hæld over carpaccioen.

Serveres med friskbagt brød



Kødpakke

Opskrift 5

Mørbradgryde med ris

800 g mørbradgryde Mørbradgryden sættes i ovnen ved 175° C ca. 30 minutter.

Serveres med ris, kogt efter anvisning på pakken.



mad med mere