



Kødpakke

Opskrift 1

Ugens slagter færdigret

1 glas egnsret

Bagte beder

400 g beder, gule, røde eller stribede

2 spsk. olivenolie

1 spsk. honning

1 bundt frisk timian, hakket

1 tsk. hvidvinseddike

Salt og friskkværnet peber

Vask bederne og skræl dem. Skær dem i grove stykker og læg dem i et fad. Vend olie, honning, timian, hvidvinseddike, salt og peber i fadet. Dæk fadet med alufolie og bag dem i ovnen ved 180° C i en lille time.

Egnsretten varmes i en gryde eller i ovnen.



mad med mere

Uge 10



Kødpakke

Opskrift 2

Hakket oksekød med kartoffellåg

600 g oksekød

800 g skrællet kartofler

1 spsk. olie

1 tsk. timian, tørret

2 grønne peberfrugt i skiver

1 dåse hakkede tomater

3 dl cheasy fraiche 9%

150 g cheddar ost

Salt og peber

Skær de skrællede kartofler i tynde skiver og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter. Hæld kartoflerne i en sigte til afdrykning.

Brun derefter det hakkede kød i fedtstof til det smuldrer og skifter farve. Bland de skivede peberfrugter og tomaterne i og drys med salt, peber og timian. Lad det småstege 5-6 minutter og hæld blandingen i et smurt fad, ikke for dybt. Kom kartoflerne ovenpå og fordel creme fraiche over. Drys med revet ost og sæt fadet i ovnen ved 225°C i ca. 20 minutter.

Serveres alene eller med groft brød til.



mad med mere

Uge 10



Kødpakke

Kyllingebryst på grøntsagsbund og linsesalat

Opskrift 3

4 stk. kyllingebryst på grøntsagsbund
125 g små, grønne linser
125 g daggammelt brød
2 tsk. olie
250 g cherrytomater skåret i halve
75 g babyspinat
1 fint snittet rødløg
2 tsk. olivenolie
Salt og peber
75 g blå ost, mild gedeost eller feta

Kyllingen varmes i ovnen i 20-25 minutter. Kog linserne efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl dem. Skær eller riv brødet i mindre, mundrette stykker, vend dem i olie og rist dem gyldne og sprøde i ovnen eller på en pande.

Afkøl og bland dem med linser, cherrytomater, spinatblade og rødløg samt olivenolie, salt og peber.

Smuldr ost ind over og servér.



mad med mere

Uge 10



Kødpakke

Hamburgerryrkoteletter

Opskrift 4

4 stk. hamburgerryrkoteletter
25 g smør
2 skalotteløg
2 spsk. dijonsennep
1 spsk. hvedemel
4 dl hvidvin
Salt og peber
Persille

Kødet brunes på panden. Læg skiverne taglagt i et ovnfast fad.

Skalotteløgene finhakkes og steges gyldne i det overskydende smør i panden. Rør sennep og mel sammen og rør dette sammen med løgene. Tilsæt vinen under omrøring og kog godt igennem. Smag til med salt og peber. Hæld sovsen over koteletterne. Dæk med folie. Sæt fadet i ovnen ca. 20 minutter ved max. 200°C alm. ovn.

Serveres med frisk kogte grøntsager samt kartofler.



mad med mere

Uge 10



Kødpakke

Opskrift 5

Stroganoff

600 g stroganoff
300 g bacon
200 g løg i strimler
250 g champignon
Salt og peber
1 tsk. paprika
1 dl tomatpuré
Vand eller bouillon
1 dl piskefløde
50 g smør

1 kg kartofler til mos eller pommes frites

Skær bacon i tern og brun dem sammen med kødet. Kom løg og champignoner skåret i kvarte i og lad dem brune med. Tilsæt salt, peber, paprika, tomatpuré, vand eller bouillon så det næsten dækker kødet. Lad det koge under låg ved svag varme ca. 30-40 minutter til det er mørt. Tilsæt fløden og lad det koge i yderligere 5 minutter.

Serveres med kartoffelmos eller pommes frites og evt. asier.



mad med mere