



Kødbox

Skinkemignon a la provence

Opskrift 1

Ingredienser

2 skinkelårtunger
1 spsk. olivenolie
2 kviste frisk rosmarin
1 fed hvidløg
Salt og peber

Salsa

100 g syltede peberfrugter
100 g gode oliven
200 g forskellig farvede tomater
1 fennikel
½ dl god olivenolie
1 spsk. hvidvinseddike
Salt og peber

Skinkelårtungerne krydres med salt og peber. De steges gyldne på en varm pande i olivenolie med rosmarin og de hele fed hvidløg. De sættes i en 180°C varm ovn og steger i 20 minutter. Herefter hviler de 10 minutter på spækbrættet.

Peberfrugter, oliven, tomater og fennikel skæres i små mundrette stykker. Smag til med olivenolie, hvidvinseddike samt salt og peber.

Kan serveres med en rustik kartoffelmos og et groft landbrød.



mad med mere

Januar 2019



Kødbox

Hakkebøf Lindstrøm med rodfrugtslaw

Opskrift 2

Ingredienser

4 hakkebøffer
150 g syltede rødbeder i tern
70 g kapers
½ dl vindrukerneolie
1 spsk. smør
Salt og peber

Rodfrugter

150 g persillerod
150 g selleri
200 g gulerod
50 g tranebær
1 dl mayonnaise
1 dl creme fraiche 18%
Salt og peber

Kartofler

4 store bagekartofler
50 g sesamfrø
½ dl olivenolie
Salt og peber

Rodfrugterne skrælles og rives på den grove side af et rivejern. Vend med mayonnaise og cremefraiche. Smag til med salt og peber og drys med tranebær.

Bagekartoflerne skæres i både og vendes med olivenolie, salt og peber samt sesamfrø. Kartofflerne lægges i en bradepande med bagepapir og steges gyldne og sprøde i en 200°C varm ovn i 45 minutter.

Hakkebøfferne blandes med kapers og rødbeder, og de steges saftige på en pande med olie og smør. Krydr med salt og peber.



mad med mere

Januar 2019



Kødbox

Marineret kyllingebryst med krydret speltsalat

Opskrift 3

Ingredienser

4 marinerede kyllingebryster
Salt og peber
1 tsk. olie

Speltsalat

2 dl parboiled spelt
4 dl bouillon
500 g broccoli
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
2 spsk. citronsaft
1 løg – gerne rødløg
1 dl rosiner
100 g tørrede abrikoser
35 g soltørrede tomater
Frisk eller tørret mynte

Tilbered spelt i bouillon efter anvisning på emballagen. Del broccolien i helt små buketter og læg dem i en skål. Hæld rigeligt kogende vand over. Læg stanniol eller låg på, og lad det stå 5 minutter. Hæld vandet fra og lad broccolien dryppe af i en si.

Rør spelten løs med en gaffel. Tilsæt knust hvidløg, olie, citronsaft, fintsnittet løg, rosiner, fintstrimlede abrikoser og tomater. Smag til med salt, peber og hakket mynte. Vend broccolibuketter i salaten.

Varm olien på en pande ved god varme. Kom kødet på panden og brun det 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 6 minutter på hver side til kødet er gennemstegt. Vend jævnligt.

Skær evt. brystet i tykke skiver ved servering og drys med groft peber.



mad med mere

Januar 2019



Kødbox

Italienske skinkeschnitzler

Opskrift 4

Ingredienser

4 skinkeschnitzler
2 spsk. olie
Salt og peber
1 løg
1 dåse flåede tomater
250 g champignon, gerne små
1 dl hvidvin
1 spsk. mel
2 dl fyldte grønne oliven,
f.eks. med mandler
Persille
300 g pasta

Krydr skinkeschnitzlerne med salt og peber. Varm 1 spsk. olie på en pande og brun skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme, og steg dem færdige, 1½-2 minutter på hver side, til de netop er gennemstegte. Læg kødet på et varmt fad.

Skær løget i tynde både. Champignoner skæres i kvarte eller i skiver. Svits løg 2-3 minutter på panden i 1 spsk. olie. Tilsæt champignon, og steg cirka 4 minutter under omrøring. Tilsæt flåede tomater og hvidvin. Lad det koge 5 minutter og jævn med mel udrørt i vand. Lad saucen koge nogle minutter. Kom skinkeschnitzlerne og oliven i saucen og lad det varme igennem. Smag til med salt og peber.

Servér retten med grofthakket persille og kogt pasta.



mad med mere

Januar 2019



Kødbox

Mexi-inspirerede kødboller i tomat med laver kartoffelmos

Opskrift 5

Ingredienser

600 g hakket oksekød

8 forårsløg

2 tsk. salt

1 tsk. peber

2 tsk. stødt kanel

2 tsk. stødt nelliker

1 spsk. olie

1 dåse flåede tomater

1 kanelstang

2 dl vand

1-2 tsk. salt

4 tsk. sukker

Kartoffelmos

1 kg bagekartofler

1 dl olivenolie, alt efter samvittighed

Salt og peber

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kom dem i en gryde med vand til det lige dækker kartoflerne.

Kog kartoflerne, til de er møre. Hæld vandet fra, og lad kartoflerne stå og dampe et par minutter, så den sidste væske forsvinder.

Tag et piskeris og rør godt rundt i kartoflerne, mens olien hældes i. Når mosen har fået den konsistens, man ønsker, smages den til med salt og peber. Jo mere olie, der tilsættes, des mere blød bliver mosen. Stil den til side og varm den op, når resten af maden er klar.

Rens forårsløgene og hak dem fint. Kom hakket oksekød, salt, peber, kanel og nelliker i en skål og rør det godt sammen i 5 minutter, til farsen er rørt "sej".

Sæt en tykbundet gryde på middelhård varme og kom olien i. Når olien er varm, formes farsen som kødboller og kommes på. Steg på alle sider. Kom flåede tomater, kanelstang, vand, sukker og salt i gryden og kom låg på. Skru ned for blusset så det simrer, og lad det stå og hygge sig i 30 minutter.



mad med mere

Januar 2019



Kødbox

Boller i karry med kokosmælk og spidskålssalat

Opskrift 6

Ingredienser

600 g hakket skinkekød

2 små løg

2 gulerødder

1,5 tsk. salt

Friskkværnet peber

3 æg

4,5 spsk. mel

1,5 dl mælk

Salat

3 æbler

1 lille spidskål

1,5 spsk. æbleeddike

60 g saltede peanuts

Karrysovs

2 små løg

3 spsk. olie

2-3 spsk. karry

9 dl kokosmælk

Lidt sukker

Riv løg og gulerødder fint på et rivejern. Rør det i kødet sammen med salt og peber. Rør derefter kødet med et æg ad gangen, tilsæt derefter mel og mælk og smag til med salt og peber.

Tag farsen med en spiseske, form den til boller og kom dem i en gryde med kogende vand med salt. Lad dem småsimre i 10 minutter på svag varme, sluk for blusset og hold dem varme i kogevandet.

Hak løgene og steg dem i olie indtil de er blanke. Tilsæt karry og brun det godt af. Tilsæt kokosmælk og lad det simre i 15 minutter, smag til med salt og lidt sukker. Tilsæt kødbollerne og lad dem simre i sovsen i 5 minutter.

Skær æblerne i tynde både og kålen i tynde strimler på langs og vend det sammen med eddike, salt og peber. Drys grofthakkede peanuts henover inden servering.

Servér med kogte ris.



mad med mere

Januar 2019



Kødbox

Opskrift 7

Trøffelmarineret svinefilet med knuste kartofler

Ingredienser Steg svinefileten i ovn $\sqrt{170^{\circ}\text{C}}$ i ca. 40 minutter til en centrumtemperatur på 70°C .

800 g svinefilet

Knuste kartofler
1 kg kartofler

Knuste kartofler

Kog dem i letsaltet vand i 10 min og læg dem på en bradepande. Giv hver enkel kartoffel et tryk så de bliver knuste, men ikke falder helt fra hinanden. Hæld olie på og krydder med salt, peber og timian. Bages i ovnen $\sqrt{180^{\circ}\text{C}}$ i ca. 30 min til de er sprøde og gyldne.

Tilbehør

Lav en lækker salat af årstidens bedste råvarer, prøv evt. en lækker grønkålssalat.



mad med mere

Januar 2019



Kødbox

Opskrift 8

Hamburgerryg med fyld af ost

Ingredienser Læg hamburgerryggen i en gryde med vand og kog den i 40 minutter. Forvarm ovnen til 200°C .

800 g hamburgerryg

150 g emmentalerost

1 tsk. salvie

1 spsk. raps

1 spsk. parmesanost

Lidt smør

Tag stegen op af gryden og skær skiver i kødet med passende mellemrum. Det er vigtigt, at der ikke skæres helt igennem – stegen skal stadig hænge sammen. Skær emmentaleren i skiver på $\frac{1}{2}$ cm. Drys salvie over osten. Kom osteskiverne ned i rillerne i stegen. Stik et par kødnåle i enderne, så den bliver trykket lidt sammen. Drys parmesan og rasp over stegen sammen med et par klatter smør.

Kom stegen i ovnen i cirka 10 minutter til raspen bliver sprød.

Servér med råstegte kartofler og stuede ærter og gulerødder eller årstidens salat.

Brug eventuelle rester af hamburgerryggen i sandwich til madpakken i morgen, eller skær den i mindre stykker og brug den i en lækker pastasovs.



mad med mere

Januar 2019



Oksegrydesteg Ølbraiseret med rodfrugtmos

Kødbox

Opskrift 9

Ingredienser Brun kødet i en tykbundet gryde i smør eller olie.

800 g oksegrydesteg
1 løg
1 fed hvidløg
50 g tomatkoncentrat
Tilsæt det hakkede, løg, hvidløg og tomatkoncentrat og lad stege i 3-4 min til løgene er gyldne.

1 50 cl mørk øl
3 dl vand
Tilsæt øl, vand, timian, gulerødder, balsamico, salt, sukker og lad simre under låg i 2 timer.

300 g gulerødder i skiver
5 stk. timiankviste
1 spsk. balsamico
1 spsk. sukker
1 tsk. Salt

Mos

800 g kartofler
600 g rodfrugter (pastinak, knoldselleri etc.)
3 dl mælk
50 g smør

Pynt

Hakket persille og revet citronskal

Mos

Kartofler og rodfrugter koges møre og moses med smør og mælk, smag til med salt.



Skinkekød i strimler Lyn wok

Kødbox

Opskrift 10

Ingredienser Lav en marinade af hakket hvidløg, olie og soja og lad kødet trække heri, gerne 1 time, mens du forbereder resten.

600 g skinkekød i strimler
1 spsk. olie
1 spsk. soja
1 hvidløg
2 cm ingefær
1 løg
1 broccoli
2 rød peber
1 bundt forårsløg
250g champignon
200 g bønnespirer
2 dl grøntsagsboullion
4 spsk. soja sauce
2 spsk. fiskesovs

Lav en sauce af boullion, sojasovs, fiskesovs og stil den til side.

Snit grøntsagerne i fine skiver eller strimler.

Svits kødet og marinaden i 2 minutter og tag det herefter op. I samme gryde svitser du grøntsagerne i 4-5 minutter og tilsæt derefter kød, bønnespire og saucen.

Tilbehør

Ris eller nudler



Kødbox

Opskrift 11

Gyrospande med kokosris

- Ingredienser** Gyrospande laves efter slagterens anvisning
- 1 gyrospande** **Kokosris**
4 dl ris
1 ds kokosmælk
2 dl vand
1 stang citrongræs
1 cm ingefær
1 tsk. salt
1/2 dl jordnødder eller cashews
- Ingefær og citrongræs skrælles og hakkes fint.
Svit risene i en gryde med lidt smør i 3-4 minutter, tilsæt vand, kokosmælk, ingefær og citrongræs og kog under låg i 10 minutter.
Ta' risene af og lad dem trække i yderligere 10 minutter og tilsæt nødder.

Tilbehør
Mangochutney



Kødbox

Opskrift 12

Simrekød af okse Ungarsk gullasch

- Ingredienser** Svits kød på alle sider, tilsæt løg og hvidløg og svits i 1 minut. Tilsæt paprika, chili og tomatpuré og svits i 30 sekunder.
- 600 g simrekød
2 spsk. olie
1 stort løg finthakket
2 fed hvidløg finthakket
4 gulerødder i grove skiver
3 spsk. paprika
1/4 tsk. chili
4 spsk. tomatpure
1 l oksebouillon
2 laurbærblade
2,5 dl fløde
Salt og peber
- Tilsæt bouillon, gulerødder og laurbærblade og lad det simre under låg i 1 time.
Ta' låget af og lad simre i 30 minutter, tilsæt fløde og smag til med salt og peber.
- Serveres med kartoffelmos eller ris.
- Tilbehør**
320 g løse ris, parboiled (ca. 4 dl)
400 g haricots verts



Fadkoteletter med champignon og bacon

Kødbox

Opskrift 13

Ingredienser Tænd ovnen på 200°C

1 spsk. olie
600 g fadkoteletter
1 stort løg finhakket
1 fed hvidløg finhakket
200 g bacon i tern
250 g champignoner i kvarte
1 dåse hakkede tomater
0,5 liter fløde
2 dl grøntsags bouillon
1 spsk. sød paprika
2 tsk. salt
Frisk kværnet peber

Svits koteletterne på begge sider og læg dem i et ildfast fad.
Svits løg gylden, bacon sprødt og til sidst champignonerne og læg dem over koteletterne.
Svits paprika på panden og tilsæt fløde, tomat og bouillon og kog det op.
Hæld saucen over koteletterne og bag dem i ovnen i ca. 25 min.
Serveres med ris og en god salat.



mad med mere

Januar 2019



Svinemørbrad med æbler & saltmandler

Kødbox

Opskrift 14

Ingredienser

1 svinemørbrad
Salt og peber
2 æbler, fx. Jonagold
Kødsnor
Olie og smør
1½ dl piskefløde
Evt. kulør
1 kg kartofler
400 g haricots verts
1 dl røgede eller saltede mandler

Skær mørbraden godt halvt igennem på langs. Spred ud og læg en plastikpose over og bank dem let flade med hånden eller en kødhammer. Krydr med salt og peber.

Skræl æblerne og skær i stave. Fordel æblet på mørbraden og rul den sammen. Bind mørbraden sammen med kødsnor.

Kom olie og smør i en stegegryde. Brun kødet på alle sider. Tilsæt 2 dl vand og fløden og lad kødet simre under låg ved svag varme i 20 minutter.

Kog kartoflerne møre.

Kom bønner i en gryde med vand og salt og lad dem koge møre i 2 minutter.

Tag kødet op og fjern snoren. Skær kødet i mindre stykker og server med sauce, kartofler, bønner og et drys mandler.



mad med mere

Januar 2019