



## Kødbox

### Svinekam med svær

#### Opskrift 1

##### Ingredienser

1,2 kg svinekam med svær

##### Cous cous af blomkål

1 blomkål  
100 g blandet nødder  
2 vinteræbler  
200 g jordskokker  
Salt og peber  
2 spsk. æbleeddike

##### Æblechutney

4 vinteræbler  
1 zittauerløg  
2 spsk. æbleeddike  
2 spsk. rørsukker  
1 dl æblejuice

Svinekammen drysses med salt mellem de ridsede svær, og lægges i en bradepande med lidt vand ved. Svinekammen steges i en 190°C varm ovn i ca. 2 timer eller til en kerntemperatur på 68°C.

Blomkålen plukkes i buketter, der blendes i en foodprocessor til et fint pulver. Jordskokkerne skrælles og skæres i små tern. Vinteræblerne skæres i små tern, det hele vendes sammen og smages til med salt og peber samt æbleeddike. Drys groft hakkede nødder over.

Zittauerløg pilles og snittes fint i små tern. Æblet skæres i grove tern med skræl på. Æbleeddike, rørsukker, og æblejuice koges op, hvorefter løg og æbler kommer i gryden. Det småsimre i 20 minutter ved svag varme.

Æblechutneyen køles ned og sættes i køleskab i ½ time, den skal serveres kold.



mad med mere

Marts 2019



## Kødbox

### Rødvinsbøffer med broccolitærte

#### Opskrift 2

##### Ingredienser

4 rødvinsbøffer  
3 spsk. olie  
3 spsk. vand  
1 dl fuldkornshvedemel,  
grahamsspeltmel eller grahamsmel  
150 g hvedemel  
1 knsp. salt  
1 æg  
**Fyld**  
250 g broccoli  
3 porrer  
4 æg  
150 g hytteost 4 %  
3/4 tsk. salt  
Peber  
100 g reven ost 17 %  
50 g mandler

##### Tilbehør

Fuldkornsflute og grøn salat

Kom olie, vand, de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen. Saml dejen med ægget. Udrul dejen og kom den i en smurt tærteform 24 cm i diameter.

Del broccolien i små buketter. Skær stokken i små tern. Rens porrerne grundigt og skær dem i tynde skiver. Kog broccoli og porrer i letsaltet vand ca. 5 minutter og afdryp dem i en sigte.

Rør broccoli, porre, æg, hytteost, salt, peber, ost og mandler sammen. Fordel massen i tærten. Bag tærten ca. 50 minutter ved 175°C på midterste ovnrive.

Bøfferne steges i 2-3 minutter på hver side lige inden servering.



mad med mere

Marts 2019



## Kødbox

### Kyllingebryster "Mexico" med rødbederisotto

#### Opskrift 3

##### Ingredienser

4 kyllingebryster  
2 løg  
1-2 fed hvidløg  
1 spsk. olivenolie  
1 spsk. smør  
500 g rødbeder  
350 g aborio ris (risottoris)  
Frisk timian  
1-1,2 liter grøntbouillon  
Salt og peber

##### Parmesanbrud

35 g friskreven parmesan  
Evt. lidt tørrede krydderurter

Hak løg og hvidløg og sauter dem i smør og olivenolie. Skræld rødbederne og riv dem groft. Tilsæt rødbeder, ris og et par kviste timian og sauter videre til alle grønsager og ris er fedtet godt ind.

Tilsæt den kogende bouillon. Begynd med at tilsætte et par deciliter af gangen og lad den koge godt ind mellem hver tilsætning. Forsæt tilberedningen på denne måde til bouillon er brugt op, og risene er møre - det tager 18-20 minutter.

Smag til med salt og peber og servér risottoen rygende varm, evt med lidt ekstra timian og bagt parmesan.

##### Parmesanbrud

Bland evt den revne parmesan med lidt tørrede krydderurter og bred den i et tyndt, jævnt lag på en plade med bagepapir. Bag osten ved 225° C i 4-5 minutter til den er smeltet og gylden. Tag den ud og lad den bagte parmesan afkøle. Bræk parmesanen i store, grove brud og servér ovenpå risottoen. (Kan tilberedes i forvejen)



mad med mere

Marts 2019



## Kødbox

### Karbonader med selleri og grønkålspesto

#### Opskrift 4

##### Ingredienser

4 karbonader  
1 knoldselleri  
Olivenolie  
Salt  
200 g frisk grønkål  
1 fed hvidløg  
50 g parmesan  
50 g ristede pinjekerner  
1 dl olivenolie  
1 citron

Tænd ovnen på 200°C. Skrub eller skræl sellerien og skær den i tykke både. Vend bådene med olie og salt. Bred dem ud på en bageplade, og bag dem i ovnen i ca. 35 minutter eller til de er møre.

Skyl og rib grønkålen. Blend den med hvidløg, parmesan, pinjekerner og til sidst olivenolie. Smag til med salt.

Steg karbonaderne i olie eller smør på en pande.

Skær citronen over, og rist den med skærefladen nedad på en varm, tør pande til den er gylden.

Servér karbonaderne med den bagte selleri, grønkålspesto og dryp med saft fra den ristede citron.



mad med mere

Marts 2019



## Kødbox

### Opskrift 5

## Ovnbagte oksekødsboller med ostefyld og pasta

#### Ingredienser

600 g hakket oksekød  
75 g fast ost, f.eks. Samsø  
½ tsk. groft salt  
½ tsk. paprika eller cayennepeber  
1 spsk. olivenolie  
1 hvidløg  
500 g cherrytomater  
1 mellemstor squash  
Friskkværnet peber  
400 g pasta

Skær osten ud i 12 små firkanter. Ælt kødet med salt og paprika eller cayennepeber. Del kødet i 12 portioner. Tril en kugle med et stykke ost i hver. Læg dem i et ovnfast fad. Pensl kødbollerne med olie.

Del hvidløget ud i hele fed med skræl. Læg dem mellem kødbollerne sammen med hele cherrytomater og squash skåret i stykker på størrelse med tomatene. Sæt fadet i ovnen og tænd på 200°C. Bag ca. 25 minutter til kødet er gennembagt.

Sæt vand over i en gryde, og bring det i kog. Kom salt og pastaen i. Kog uden låg og rør af og til i gryden. Kog pastaen "al dente", det betyder, at den skal gøre lidt modstand, når man bider i den. Kogetiden varierer fra få minutter for frisk pasta op til ca. 15 minutter for tørret. Læs på emballagen. Tag en smagsprøve og bedøm om pastaen er færdig. Hæld pastaen i et dørslag. Tilsæt evt. 1 tsk. smør eller olivenolie, så smager den bedre og klistrer ikke så let.

Servér evt. med en grøn salat eller tomatsalat.



mad med mere

Marts 2019



## Kødbox

### Opskrift 6

## Baconruller

#### Ingredienser

600 g hakket skinkekød  
1 stort løg  
1 æg  
1 dl mælk  
2-3 spsk. hvedemel  
2 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
8 skiver slagterbacon  
1 kg kartofler  
1 stor porre  
1 spsk. olie  
3-4 dl fløde (madlavningsfløde eller  
piskefløde) – der kan også bruges halv  
fløde og halv mælk  
Salt og peber

Rør farsen sammen med salt – og tilsæt herefter revet løg, æg, mælk, hvedemel og peber. Lad gerne farsen hvile en halv times tid.

Halvér baconskiverne på midten og læg 2 halve stykker bacon side om side, så de danner en lille firkant. Tag 1/8 af farsen og form den til et lille aflangt farsbrød. Læg farsen på baconfirkanten, fold baconstykkerne op omkring farsen og læg herefter rullen med sammenføjnngen nedad. Fortsæt til al fars/bacon er brugt.

Skrub eller skræl kartoflerne. Skær dem i tynde skiver og kom dem i et stort, ildfast fad. Skyl porren og skær den i tynde ringe. Sautér porrerne i lidt olie på en varm pande i et par minutter. Hæld derefter porrer i fadet sammen med kartoflerne. Drys med salt og peber og hæld fløde/mælk ved. Placer baconrullerne på toppen og sæt fadet i ovnen ved 200°C grader i ca. 1 time eller til baconrullerne er færdige og kartoflerne møre og gyldne.

Servér evt. med kogt broccoli eller andre kogte grøntsager.



mad med mere

Marts 2019



## Kødbox

### Opskrift 7

## Kalkunschnitzler a la "Holstein"

- Ingredienser*
- 4 kalkunschnitzler
  - 2 æg
  - 3 dl rasp
  - 1 dl vindrukerneolie
  - Salt og peber
- Kalkunschnitzlerne paneres i æg og rasp og steges gyldne i vindrukerneolien ca. 6 minutter på hver side, krydres under stegningen med salt og peber.
- 4 æg
  - 1 lille glas kapers
  - 1 lille glas ansjoser
  - 500 g frosne ærter
  - 250 g smør
  - 1 kg kogte kartofler
  - Salt og peber
- De kogte kartofler halveres og brases på en stor pande i 50 g smør. Der laves 4 spejlæg. De resterende 200 g smør smeltes og bruges som smørsovs.
- Ærterne kommes i kogende vand i et par minutter. Schnitzlerne anrettes med et spejlæg på toppen, pyntet med kapers og ansjoser og der serveres smørsovs, brasede kartofler samt ærter til.



## Kødbox

### Opskrift 8

## Brændende kærlighed

- Ingredienser*
- 1000 g bacon i tern
  - 4 store løg i tern
  - 1000 g smør
  - Salt og peber
- Steg bacon sprødt ved middel varme og tag det af panden. Sautér løg i baconfedtet og smør til de er gyldne. Vend det sprøde bacon i og smag til med salt og friskkværnet peber
- Serveres med kartoffelmos, rødbeder og finthakket persille.



## Kødbox

### Opskrift 9

#### Glaseret hamburgerryg

- Ingredienser*
- 800 g hamburgerryg
  - 2 tsk. sennep
  - 2 tsk. brun farin
  - 2 tsk. rasp
- Kog hamburgerryggen ved svag varme i 40 minutter og lad den trække i vandet i 10 minutter.
- Tag den op og pil nettet af hamburgerryggen og læg den i et ovnfast fad.
- Rør sennep og brun farin sammen og smør det på hamburgerryggen og drys med rasp.
- Stil fadet i ovnen ved 230°C i 10-15 minutter.
- Lad kødet hvile i 10 minutter inden udskæring.
- Serveres med grønlankål og brunede kartofler.



## Kødbox

### Opskrift 10

#### Roastbeef med pomes raffles

- Ingredienser*
- 1 roastbeef
  - 1 kg kartofler
  - 2 æg
  - 2 dl fløde
  - 1 hvidløg
  - 1 rosmarin kvist
- Kog roastbeef i 15 minutter og brun den af på panden. Krydr med salt og peber.
- Kartoflerne skrælles og skæres i skiver på ca. ½ cm. Blanchér i kogende vand med salt i 2 minutter.
- Lav en masse af æg, fløde, 1 tsk. salt, friskkværnet peber, hakket hvidløg og rosmarin.
- Læg kartoflerne i et smurt fad og byg op lagvis med kartofler og æggemassen.
- Bages i ovn i 20-40 minutter ved 200 g alt efter tykkelsen, mørk efter med en spids kniv.



## Enebærgryde

# Kødbox

### Opskrift 11

*Ingredienser* Brun kødet i smør og tilsæt knuste enebær, rosmarin, fløde, creme fraiche, salt og peber. Lad det simre under låg i 60 minutter, tilsæt kulør og smag til.

500 g skinkekød i tern

25 g smør

4 tørrede enebær knuste

½ tsk. rosmarin

1½ dl fløde

1 dl creme fraiche 38%

Salt

Peber

Kulør

Serveres med bagt kartoffelmos.



mad med mere

Marts 2019



## Panderet med råkost af kål

# Kødbox

### Opskrift 12

*Ingredienser* Steges efter slagterens anbefaling.

750 g pande ret Lav en lækker salat til af årstidens lækkerier.

#### Råkost af kål med mandler og appelsin

200 g savojkål

200 g grønkål

2 spsk. sesamfrø

125 g smuttede mandler

Olie

Salt

2 økologiske appelsiner

Saft af 1 citron

2 spsk. honning

1 spsk. æbleeddike

2 spsk. rapsolie

Salt

Peber

#### Råkost af kål med mandler og appelsin.

Snit kålen så fint som muligt og læg i koldt vand så det bliver sprødt. Rist frøene til de er gyldne, vend mandler med lidt olie og salt og rist dem gyldne på panden.

Lav en marinade af citronsaft, honning, eddike og olie krydret med salt og peber.

Vend kålen i marinaden og vend sesam, mandler og appelsinfileter i.



mad med mere

Marts 2019



## Kødbox

### Opskrift 13

## Sennepskoteletter

#### Ingredienser

- 4 stk. middagskoteletter
- 1 tsk. salt
- Friskkværnet peber
- 2 spsk. mel
- 1 spsk. olie
- 3 løg i skiver
- 1 spsk. vineddike
- 2½ dl bouillon
- 1 spsk. dijonsennep
- ½ dl fløde

Vend koteletter i mel krydret med salt og peber. Brun dem i olie ca. 1 minut på hver side. Tag dem af panden og svits løgene gyldne. Tilsæt eddike, bouillon, sennep og fløde og kog sovsen op. Læg koteletterne op i panden og lad simre i ca. 5 minutter til de er gennemstegte.

Serveres med pillekartofler og ærter.



mad med mere

Marts 2019



## Kødbox

### Opskrift 14

## Svineroast med perlespelt salat

#### Ingredienser

- 1 svineroast
- 300 g perlespelt
- 4 skiver spegeskinke
- 4 stængler bladselleri i tern
- 3 æbler i tern
- 2 spsk. hakkede milde løg
- 4 spsk. æbleeddike
- 4 spsk. koldpresset rapsolie
- Havsalt
- Friskkværnet peber
- 100 g feta

Roasten steges i ovnen ved 180 grader i ca. 35 minutter til en kerntemperatur på 75°C, lad den hvile 10 minutter inden den skæres.

#### Perlespelt salat

Kog perlespelten efter anvisningen og køl af. Bag spegeskinken sprød på en bageplade i ovnen ved 150°C i 10-15 minutter. Bland spelt, bladselleri, æbler, løg, eddike og olie og smag til med salt og peber.

Smulder feta på toppen og pynt af med skinken i mindre stykker.



mad med mere

Marts 2019