



Kødbox

Opskrift 1

Kæmpesteak med couscous

Ingredienser

600 g kæmpesteak
2 dl fuldkornscouscous
2 dl kogende vand
Citronsaft
2 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg
Salt og friskkværnet peber
1 snackpeber
1 agurk
1 bakke cherry- eller dadeltomater
1 bundt forårsløg
1 bundt dild
1 lille bundt persille
1 bundt mynte
35 g ristede pinjekerner

Kom couscous-grynene i en skål og hæld kogende vand over. Lad couscousen trække til de har opsuget al væde. Rør løst med en gaffel. Krydr med citronsaft, olivenolie, knust hvidløg samt salt og peber. Snackpeber finthakkes og forårsløg samt tomater snittes i mindre stykker. Agurken flækkes, kernerne skræbes ud og den skæres i tern. Krydderurterne snittes fint. Bland grøntsager i salaten sammen med krydderurterne og smag til med salt, citronsaft og peber. Drys med de ristede pinjekerner

Grill steaken på pande eller grill ca. 6-7 minutter på hver side, og lad den hvile tildækket inden udskæring.

Servér skiver af kæmpesteaken med couscoussalaten.



Kødbox

Opskrift 2

Indisk Tandoorimørbrad

Ingredienser

1 svinemørbrad
1 dl yoghurt naturel
1 fed hvidløg
1 spsk citronsaft
½ tsk. salt
2 spsk. Tandoori-krydderi

Salat
½ agurk
½ radicchiosalat

Dressing
1 dl yoghurt naturel
1/6 tsk stødt spidskommen
½-1 frisk chili

Tilbehør
Brød
Ovnstegte kartofler

Rør yoghurt sammen med knust hvidløg, citronsaft, salt og Tandoori-krydderi. Læg mørbraden i marinaden og sæt den i køleskabet mindst ½ time.

Tænd ovnen på 250°C. Læg mørbraden på en bageplade med bagepapir. Steg den i ovnen ca. 30 minutter.

Salat og dressing

Skær agurken igennem på langs, fjern kernerne og skær den i skrå skiver. Skær salaten i strimler. Rør dressing sammen af yoghurt, spidskommen og hakket chili. Smag den til med salt og dryp den over salaten.

Skær mørbraden i skiver og fordel den på salaten.

Servér med brød eller ovenstegte kartofler.



Grillflæsk med persillecreme og jordbærsalat

Kødbox

Opskrift 3

Ingredienser Grill flæsket sprødt eller steg det i ovnen i bradepande.

1 kg stegeflæsk i skiver

Persillecreme

Hak persillen fint, og rør det sammen med cremefraiche og citronsaft.

Persillecreme

1 bundt persille

2 dl cremefraiche 18%

2 dl cremefraiche 38 %

1 citron

Jordbærsalat

Flæk agurkerne og udkern dem med en ske. Skær dem i ca. 1x2 cm. Skær toppen og bunden af radiserne og flæk dem. Tag blomsten af jordbærerne og halver dem.

Jordbærsalat

½ kg jordbær

2 agurker

1½ bundt radiser

2 spsk. hvid balsamico

Vend forsigtig det hele sammen med balsamico.

Servér med kogte eller grillede kartofler vendt i lidt olie.



mad med mere

Juli 2019



BBQ spareribs med tomatsalat

Kødbox

Opskrift 4

Ingredienser Læg spareribsene på en varm grill, de skal have 15 minutter på hver side.

4 BBQ spareribs (revellsben)

Tomatsalat

500 g forskellige tomater

1 rødløg

100 g feta

100 g oliven

½ bundt basilikum

½ dl olivenolie

Salt og peber

Tomatsalat

Skyl og skær tomater ud, læg dem på et flot fad, og smulder feta ud over. Der krydres med olivenolie, salt og peber. Oliven og basilikumblade drysses over.

Nordisk coleslaw

Lav en dressing af creme fraiche og mayonnaise, det røres op med sennep og æbleeddiken, og smages til med salt og peber. Spidskålen snittes fint, gulerødderne skrælles og rives på den grove side af rivejernet, æblerne rives med skræl på, og røres sammen med dressing.

Nordisk coleslaw

1 spidskål

3 æbler

4 gulerødder

3 dl creme fraiche 18%

2 dl mayonnaise

1 spsk. dijonsennep

1 dl æbleeddike

Serveres med groft landbrød og evt. din egen hjemmelavet BBQ dip.

Tilbehør

Groft landbrød



mad med mere

Juli 2019



Kødbox

Opskrift 5

Krydret oksekød på spyd

Ingredienser

600 g hakket oksekød
1 løg
1 fed hvidløg
1 æg
1 tsk. spidskommen
½ tsk. korianderfrø
1 tsk. chiliflager
1 spsk. limesaft
1 spsk. rasp
2 spsk. klippet purløg
Salt og friskkværnet peber

Tilbehør

Grønne asparges
Nye kartofler

Løg og hvidløg rives fint og korianderfrø mortes. Ælt alle ingredienserne godt sammen i hånden. Farsen skal være lind. Er den for våd tilsættes mere rasp. Form 8-10 aflange pølser og sæt hver pølse på et spyd. Spyddene grilles i ca. 15 minutter. Husk at vende løbende så de får en ensartet farve.

Servér med grillede grønne asparges og nye kartofler.

HUSK - Træspyd skal ligge i blød før brug.



mad med mere

Juli 2019



Kødbox

Opskrift 6

Pasta med hakket skinkekød

Ingredienser

600 g hakket skinkekød
2 spsk. olie
1 stort løg
4 fed hvidløg
400 g pasta
2 peberfrugter
4-5 forårsløg
½ dl vand
Salt og friskkværnet peber
½ tsk. chilipulver
Revet ost, f.eks. parmesan

Varm olien og svits hakket løg og hvidløg. Tilsæt skinkekødet og svits grundigt til det er gyldent. Kog pastaen efter anvisning på posen. Skær peberfrugter og forårsløg i mundrette stykker og rør grøntsagerne i svinekødet sammen med salt, friskkværnet peber, chilipulver og vand. Lad det småsimre i et par minutter.

Servér sauceen til pastaen sammen med revet ost.



mad med mere

Juli 2019



Kødbox

*Kalkunschnitzler
med nøddeknas samt
nye kartofler*

Opskrift 7

Ingredienser

4 marinerede kalkunschnitzler
50 g mandler eller nødder
1 usprøjtet citron
½ tsk. farin
1 spsk. mel
1 æggehvite
1-2 spsk. olie
Salt og peber

Hak mandlerne og bland dem med lidt fintrevet citronskal, farin, mel, sammenpisket æggehvite, salt og peber.

Vend kødet i blandingen og steg dem på en pande med olie 2-3 minutter på hver side.

Skær skrællen og den hvide hinde af citronen og skær den i tynde skiver. Anret kødet med citronskiver og servér f.eks. med salat og nye kartofler.



Kødbox

*Hakkebøffer
med krydderkant og
BBQ-kartofler*

Opskrift 8

Ingredienser

4 hakkebøffer
800 g kartofler kogte
1-2 dl barbecuesauce

Vend kartoflerne i barbecuesaucen og grill dem på en engangsbakke.

Steg bøfferne på grillen. Der trykkes let på dem og saften kommer op, jo lysere saften er des mere gennemstegt er bøfferne.

Servér med en grøn salat.



Kødbox

Opskrift 9

Peberflankesteak

Ingredienser

1 peberflankesteak

Kartoffelsalat

700 g kogte kartofler

2 dl creme fraiche 18%

1 dl mayonnaise

1 spsk. dijonsennep

1 løg hakket

1 agurk i små tern

Salt og peber

Blandet salat

500 g blandet salat

3 tomater

1 håndfuld friske spinat blade

Forskellige krydderurter såsom

basilikum, kørvel, dild

1 bakke friske blåbær

Flankesteaken skal grilles 10 minutter på hver side på en varm grill, krydres godt med salt og peber. Det er vigtigt, at den hviler i ca. 15 minutter, så bliver al saften inde i stegen, og så får man et mørt og saftigt stykke kød.

Kartoffelsalat

De kogte kartofler skæres i mundrette stykker, og blandes sammen med creme fraichen og mayonnaisen.

Det hakkede løg og agurkterne tilsættes og der smages til med sennep, salt og peber.

Blandet salat

De forskellige salatblade skylles grundigt og slynges tørre i en salatslynge. Tomaterne skæres i skiver og krydderurterne plukkes og vendes i salaten. Blåbærrene kommes i.

Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvad der kan bruges i salatskålen, men grøntsager, salat og bær, smager altid bedst hvis de er i sæson.



mad med mere

Juli 2019



Kødbox

Opskrift 10

Grillspyd med bønnesalat og hvidløgsbrød

Ingredienser

4 grillspyd

Bønnesalat

1/2 kg bønner

1 rød løg

1/2 porrer i tynde strimler

100 g soltørrede tomater

1/4 dl olie (gerne fra tomaterne)

1/4 dl eddike eks. lys eller mørk balsamico

Hvidløgsbrød

8 skiver franskbrød eller lignende

4 fed hvidløg

Blancher bønnerne, dryp dem af. Vend rundt med snittet rød løg. Bland soltørrede tomater, olie, eddike og porrer i tynde ringe sammen og vend rundt med bønner og rød løg. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Rist brødene sprøde på grillen, gnid med et flækket hvidløg på hver skive brød og dryp evt. med lidt olie. Drys gerne flagesalt på til sidst.



mad med mere

Juli 2019



Citronkylling

Kødbox

Opskrift 11

Ingredienser Skyl og skrub kartoflerne. Kog dem møre i letsaltet vand.

4 kyllingebrystfileter
2 tsk. olivenolie
Saften af ½ citron
Salt og friskkværnet peber

Steg kyllingebrystfileterne i olie på en pande i ca. 7 minutter på hver side. Pres citronsaft over. Krydr med salt og peber. De kan også tilberedes på grill.

800 g nye kartofler
3 spsk. olivenolie
½ bundt dild

Skyl agurken og halvér den på langs. Skrab kernerne ud med en teske og skær agurken i skiver. Skær avocadoerne over og fjern stenen i midten. Skær avocadokødet i tern. Hak dild og mynte fint og bland det med agurk og avocado. Vend citronsaft og olivenolie i salaten.

1 stor agurk
2 mellemstore avocadoer
½ bundt dild
½ bundt mynte
Saften af ½ citron
1 spsk. olivenolie

Vend de kogte kartofler i olivenolie og hakket dild.

Servér kyllingebrystfileterne med dildkartofler og avocadosalat.



Hawaiikoteletter med bøftomater

Kødbox

Opskrift 12

Ingredienser Halver bøftomaterne og krydder med salt, peber og frisk presset hvidløg. Drys lidt ost på og bag eller gril dem ca. 15 minutter.

4 Hawaiikoteletter
4 bøftomater
50 g revet ost
1 fed hvidløg
800 g nyopgravede kartofler
½ bundt persille
2 forårsløg
100 g smør
Salt og peber

Kog kartoflerne og hæld vandet fra. Hak persille samt forårsløg og vend det hele rundt med smørret. Klar til servering.

Grill eller steg koteletterne ca. 4 minutter på hver side.



Grillede pølser med ricotta tærte med spinat

Kødbox

Opskrift 13

Ingredienser

8 pølser
100 g hvedemel
100 g groft hvedemel
150 g koldt smør i tern
1 æggeblomme
1 spsk. Olivenolie
500 g babyspinat
3 æg
1 bæger ricotta (2½ dl)
½ tsk. muskat
Salt og peber
125 g blåskimmelost

Dej

Blend mel og smør i en foodprocessor, til det er som krummer. Tilsæt æggeblomme og 1-2 spsk. koldt vand. Blend, til dejen har samlet sig. Form dejen til en kugle, pak den ind i film, og læg den i køleskabet i 30 minutter. Rul dejen ud på et melstrøget bord, og læg den i en tærteform. Dæk kanterne på tærten til med alufolie. Det gør man for at undgå, at kanterne glider ned, når tærten forbages. Forbag tærten i ovnen ved 190°C i 10-12 minutter. Fjern alufoalien, og afkøl på en bagerist.

Fyld

Sæt nu ovnen på 200°C. Skyl spinaten grundigt. Opvarm en pande med olivenolie. Damp spinaten, til den falder sammen. Hæld den dampede spinat i et dørslag. Brug en træske for at presse væden ud. Pisk æg og ricotta sammen med muskat, salt og peber. Bland spinaten i. Læg blandingen på tærtedejen. Fordel smuldret blåskimmelost ud over tærten. Bag tærten i ovnen i 20 minutter. Afkøles på en rist. Imens griller du dine pølser på en varm grill.



mad med mere

Juli 2019



Italiensk steg og kartoffel-spinatcurry

Kødbox

Opskrift 14

Ingredienser

1 italiensk steg
1 løg
3 fed hvidløg
1 spsk. rapsolie
1 kg små skurede kartofler
2 dl vand
2 spsk. garam marsala
1 spsk. karry
500 g spinat
Salt

Agurkeraita

3 dl græsk yoghurt
1 stor håndfuld mynteblade
2 agurker
1 tsk. stødt spidskommen
Salt

Tilbehør

Lune naanbrød
Mangochutney

Hak løg og hvidløg groft. Svits dem i olien ved middellav temperatur under omrøring i ca. 5 minutter. Halver kartoflerne og bland dem med løgene. Tilsæt garam marsala og karry og svits et øjeblik. Tilsæt vand. Lad kartoflerne simre under låg i ca. 20 minutter til de er møre. Prik i dem med en spids kniv for at mærke. Skyl spinaten grundigt og bland den med kartoflerne. Skru op for varmen og vend spinaten rundt i kartoflerne til den falder sammen. Smag til med salt.

Agurkeraita

Rør yoghurt med spidskommen og grofthakket mynte. Flæk agurkerne og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurkerne i ½ cm tykke skiver og vend dem i yoghurten. Smag til med salt.

Servér curryen og agurkeraita med lune naanbrød og mangochutney.

Stegen grilles i lukket grill ved indirekte varme eller i en ovn ved 180°C i 50-60 minutter.



mad med mere

Juli 2019