



Hakkebøf med grillede grøntsager

Kødbox

Opskrift 1

Ingredienser

4 hakkebøffer med krydderkant
3 spsk. hakkede friske oreganoblade
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
2 rødløg i både (ca. 150 g)
5 modne tomater i halve (ca. 500 g)
2 grønne peberfrugter i korte strimler
(ca. 150 g)
200 g fetatern
2 spsk. friske oreganoblade
½ tsk. havsalt
Friskkværnet peber

Tilbehør

1 kg nye kartofler

Bland det hakkede kød med oregano, salt og peber og form det til 4 hakkebøffer. Lad en grillpande blive godt varm – ca. 4 minutter ved kraftig varme. Grill bøfferne ca. 6 minutter – vend dem et par gange. Tag bøfferne op og hold dem varme.

Grill løgene i ca. 1 minut – vend dem et par gange. Tag løgene op og grill tomaterne på samme måde i ca. 3 minutter

Anret de grillede tomater og løg i et fad og fordel de rå peberfrugtstrimler, ost og oreganoblade på salaten. Drys med salt og peber og servér den lune græske salat sammen med hakkebøffer og nykogte kartofler.



mad med mere

August 2019



Gyldne stegte kyllingebryster i svøb

Kødbox

Opskrift 2

Ingredienser

4 kyllingebryster
6 skiver lufttørret skinke
3 dl friske basilikumblade
600 g små tomater på stilk
¾ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
25 g smør
2 dl vand
2½ dl creme fraiche
1½ tsk. hvedemel
½ tsk. groft salt
¼ tsk. cayennepeber
300 g tørret pasta, f.eks. grøn
båndpasta
2¼ liter vand
2¼ tsk. groft salt

Pynt

Friskkværnet peber

Skær grove sener og hinder af kyllingefileterne. Del skinkeskiverne på langs. Fordel 6-8 blade basilikum på hver kyllingefilet og hold dem fast med skinken. Hak resten af basilikumbladene groft – ca. 2 dl.

Klip tomaterne i mindre klaser og fordel dem i et ovnfast fad. Drys med salt og peber og bag dem midt i ovnen i 20 minutter ved 180°C.

Lad fedtstoffet blive gyldent i en pande og steg kyllingefileterne i ca. 10 minutter – vend dem af og til. Tag kyllingefileterne af panden og hold dem varme. Rør vand, creme fraiche, mel, salt og cayennepeber sammen og kom blandingen i panden. Kog sauceen ved svag varme og under omrøring i ca. 3 minutter. Smag til.

Kom imens pastaen i kogende vand tilsat salt og kog den i ca. 8 minutter. Pastaen skal være mør, men ikke blød.

Hæld pastaen til afdrypning i et dørslag. Vend pasta, sauce og den hakkede basilikum sammen og servér det med tomater og de stegte kyllingefileter.



mad med mere

August 2019



Koteletter i fad med kokos, karry og koriander

Kødbox

Opskrift 3

Ingredienser

4 koteletter
Smør og solsikkeolie til stegning
Salt og peber
2 røde peberfrugter
3 gulerødder
2 løg
1 dåse kokosmælk (4 dl)
2 spsk. karry
2 spsk. stødt koriander
4 dl jasminris
Kokosflager (eller kokosmel)

Tænd ovnen på 180°C. Brun koteletterne i lidt smør og olie på en stor pande. Læg dem i et ovnfast fad. Krydr med salt og peber. Kog jasminris efter anvisningen på pakken.

Skær hver peberfrugt i 8 tykke strimler. Skræl gulerødder og skær dem i skiver. Skær løg i tynde både. Læg peberfrugter, gulerødder og løg oven på koteletterne. Sæt fadet med koteletter og grøntsager i ovnen, og bag retten i 10 minutter.

Rør kokosmælk sammen med karry og koriander, og hæld det ved koteletterne. Bag retten i ovnen i yderligere 10-15 minutter til koteletterne er gennemstegte.

Rist kokos let på en tør pande. Drys henover de kogte jasminris, og servér som tilbehør til koteletter og grøntsager.



Whiskysteg med kartoffel-spinatcurry

Kødbox

Opskrift 4

Ingredienser

600 g whiskysteg (tykstegsfilet)

Kartoffel-spinatcurry

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

250 ml græsk yoghurt
1 stor håndfuld mynteblade
2 agurker
1 tsk. stødt spidskommen
Salt

Tilbehør

200 g lune naanbrød eller fladbrød
Mangochutney

Steg whiskystegen i lukket grill eller ovn 20-25 minutter ved 170°C. Lad den hvile med stanniøl over i 15 minutter inden udskæring.

Kartoffel-spinatcurry

Hak løget og hvidløg groft. Svits løg og hvidløg i olien ved middellav temperatur under omrøring i ca. 5 minutter. Halver kartoflerne og bland dem med løgene. Tilsæt garam marsala og karry, svits et øjeblik og 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 yoghurtblandingen. Smag til med salt.

Servér med naanbrød eller fladbrød og mangochutney.



Kødbox

Hakkebøf med rødbede, kapers og grov sennep

Opskrift 5

Ingredienser

600 g hakket oksekød
Lidt olie
2 spsk. grov sennep
2 spsk. æbleeddike
6 spsk. kold presset raps olie
400 g rødbeder
1 bakke karse
2 spsk. kapers
2 små skalotteløg
Salt og peber

Vask rødbederne grundigt og kog i en gryde med vand og salt. De skal koge ca. 30-50 minutter. Hæld vandet fra og kom koldt vand på. Smut nu skindet af rødbederne og skær rod og top af. Skær dem i passende stykker.

Rør sennep og eddike sammen med lidt salt, pisk så rapsolie i lidt ad gangen.

Bland rødbederne sammen med skalotteløg skåret i ringe, kapers og karse. Vend det hele sammen med senneps-dressing og smag til med salt og peber.

Det hakkede kød formes til 4 store hakkebøffer og steges i lidt olie ca. 3 minutter på hver side og krydres med salt og friskkværnet peber.

Servér med rødbedesalaten.



mad med mere

August 2019



Kødbox

Gris pakket i hvidkål med nudler og svampe

Opskrift 6

Ingredienser

600 g hakket skinkekød
3 æg
2-3 spsk. rasp
1 tsk. sesamolie
1 lille hakket løg
Lidt finthakket rød chili
2 kviste mynte (plukket og hakket)
10 hvidkålsblade
Nudler
1 hakket løg
2 hvidløgsfed skåret i tynde skiver
300 g blandede svampe
2 dl hvidvin
½ liter kalvefond eller vand med terning
Lidt stærk chilisauce
1 tsk. sesamolie
Lidt smør
200 g tørrede kogte nudler
4-5 kviste plukket dild

Kål

Tag kålbladene og skær stokken fra. Kom dem herefter i kogende letsaltet vand og kog dem næsten møre. Tag dem op og køl dem hurtigt ned i isvand. Dryp dem herefter af.

Fars

kom kødet i en stor skål og rør det sejt med salt og peber. Tilsæt herefter æg, rasp, løg, chili og mynte og rør det godt sammen. Fordel nu farsen på kålbladene og rul dem sammen til små grønne bolde. Gør en gryde klar en ½ liter vand i, læg kålbaldene heri og damp dem under låget i 10-12 minutter.

Nudler

Kom lidt olie i en stor gryde og læg herefter svampene, skåret i mindre stykker ved, og rist dem gyldne ved moderat varme i nogle minutter. Kom så løg og hvidløg ved og sauter videre. Hæld så hvidvin på og kog denne væk, hæld fonden på og kom låg over. Lad det simre nogle minutter. Fjern så låget og krydr med salt, peber, sesamolie og chilisauce.

Tilsæt derpå de kogte nudler og varm igennem. Kom smør ved. Ved servering kommes grofthakket dild henover. Kål-grise-boldene serveres varme med nudlerne ved siden af.



mad med mere

August 2019



Chilimarineret kæmpesteak med lækker frikassé

Kødbox

Opskrift 7

Ingredienser

600 g chilimarineret kæmpesteak
4 store bagekartofler
100 g krydderurtesmør

Kantarel/majsfrikassé

500 g kantareller
2 majsolber
½ bundt persille
1 fed hvidløg
1 spsk. smør
Salt og peber

Salat

1 bakke hjertesalat
50 g friske hindbær
50 g cashewnødder
1 spsk. balsamicoeddike
Salt og peber

Bagekartoflerne lægges på en bagerist og stilles i ovnen ved 180°C i ca. 1 time. Du kan med fordel lige stikke en lille urtekniv i kartoflen, glider den nemt igennem, er kartoflerne færdige.

Start op i grillen, og når briketterne er rødglødende, fordeles de i bunden af grillen. Læg risten på og efter 10 minutter ligger du steaken på. Den skal have 8 minutter på hver side.

Kantarel/majsfrikassé

Kantarellerne renses grundigt for jord, evt. med en lille madpensel. Top og bund skæres af majsolberne, skrællen fjernes, og de friske majs skæres af på langs.

På en varm pande ristes kantarellerne i smør i et par minutter, og i sidste øjeblik tilsættes, majs-kornene og det hakkede persille og hvidløg.

Salat

Hjertesalaten skylles og brækkes i mundrette stykker. Cashewnødderne ristes gyldne på en tør pande. Salat og nødder lægges på et fad, og der drysses med de friske hindbær. Balsamicoen hældes over, og der smages til med salt og peber.



mad med mere

August 2019



Grydestegt kylling med skilt sauce og kompot

Kødbox

Opskrift 8

Ingredienser

1 landkylling
Salt og friskkværnet peber
4 stilke frisk timian
4 stilke bredbladet persille
1 tsk. sukker
25 g smør til stegning
2 spsk. olivenolie til stegning
1 gulerod
1 stilk bladselleri
1 fed hvidløg
5 sorte peberkorn
3 dl vand

Kogelagen fra kyllingen
2 dl piskefløde

600 g rabarber
200 g sukker
1 spsk. korianderfrø
1 spsk. fennikelfrø

1,2 kg kartofler

Gnid kyllingen med salt og peber og læg timian, persille og sukker ind i kyllingen. Varm smør og olie op i en stor stegesgryde og brun kyllingen godt på alle sider. Skræl guleroden og rens bladsellerien. Pil hvidløgsfeddet. Læg gulerod, bladselleri, hvidløg og peberkorn ned til kyllingen i gryden. Hæld vandet ved, og lad kyllingen simre under låg i 1 time. Løft kyllingen op af gryden, og lad den hvile tildækket på et fad.

Tænd ovnen på 180°C. Rens rabarberne, og skær dem i 3 cm lange stykker. Læg dem tæt i et ovnfast fad, og drys dem med sukker, korianderfrø og fennikelfrø. Hæld ½ dl vand i bunden af fadet og dæk med alufolie. Bag rabarberne i ovnen i 25 minutter. Afkøl.

Si kogelagen fra kyllingen, og lad den koge ind i en gryde til den halve mængde. Rør fløde i og lad saucen tykne ved svag varme.

Partér kyllingen og servér nykogte kartofler, skilt sauce og rabarberkompot.



mad med mere

August 2019



Kødbox

Opskrift 9

Wokstegte skinkestrimler marineret med ingefær

Ingredienser

600 g skinkekød i strimler
3 spsk. fedtstof
5 gulerødder i stave
2 porrer i 1 cm skrå ringe kan
erstatte med somme

Marinade

½ dl friskpresset citronsaft
1 stort knust fed hvidløg
¾ tsk. stødt ingefær
1½ tsk. sukker
1½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Nudler

400 g tørrede ægnudler
2 liter vand
2 tsk. groft salt
1 liter kinakål i strimler (ca. 225 g)

Pynt

Fintstrimlet porretop

Marinade

Bland citronsaft, hvidløg og krydderier i en plastikpose, egnet til madlavning. Kom wokstrimlerne i posen og luk den. Vend godt rundt og lad kødet marinere i køleskabet i ca. 10 minutter.

Lad fedtstoffet blive varm i en wok eller stegegryde ved kraftig varme, men uden at brune. Svits gulerødderne i ca. 1 minutter. Tilsæt porrer og wokstrimler med marinade og svits videre i ca. 4 minutter.

Nudler

Kom imens nudlerne i en stor gryde med kogende vand tilsat salt. Efter ca. 1 minut, under omrøring er nudlerne "løst op" og møre uden at være bløde. Lad dem dryppe af i en sigte. Vend de nykogte nudler og kinakål sammen med de svitsede grøntsager og kød i den varme wok. Smag til.

Pynt med porretop og servér straks.



mad med mere

August 2019



Kødbox

Opskrift 10

Langtidsstegte revelsben (vær opmærksom på at der kræves god tid)

Ingredienser

8 magre revelsben
2 spsk. løgpulver
2 spsk. sød paprika
2 spsk. røget paprika
2 spsk. rørsukker
1 spsk. salt
½ spsk. stærkt chilipulver
½ spsk. peber

Barbecuemarinade

Coleslaw
Baguette

Rør krydderblandingen til revelsbenene grundigt sammen. Vend revelsbenene i blandingen. Dæk de krydrede revelsben med husholdningsfilm og læg dem i køleskabet i mindst tre timer eller evt. natten over.

Tag kødet ud af køleskabet en halv time inden, du skal bruge det.

Gør grillen klar – den skal være 140-150°C varm. Sæt en stor drypbakke ned i grillen. Læg revelsbenene på grillristen så de får indirekte varme. Læg låget på grillen og tjek at temperaturen holder sig på 140-150°C. Lad det derefter passe sig selv i 2½ time. Når den tid er gået, tages revelsbenene af grillen og pakkes ind i alufolie. Læg det indpakkede kød tilbage på grillen og sørg for, at temperaturen stadig er 140-150 grader. Lad dem grille videre i fred i 1½-2 timer. Derefter er kødet lige ved at være færdigt. Pak revelsbenene ud og læg revelsbenene tilbage på grillen. Vær lidt forsigtig – kødet er efterhånden ret mørt. Smør med barbecuemarinade eller anden tyk marinade. Læg låget på grillen og hold atter temperaturen på omkring 140 grader. Kødet skal ligge der i 20 minutter, inden du smører stykkerne en gang mere og giver dem yderligere 15-20 minutter.

Servér med en coleslaw og baguette.



mad med mere

August 2019



Kødbox

Panderet med Ingefær og Butternut squash

Opskrift 11

Ingredienser Hak løget groft. Skær squash og peberfrugt i tern. Skræl kartoflerne og skær dem i tern.

750 g panderet
1 løg
200 g Butternut squash
400 g kartofler
2 røde peberfrugter
1 spsk. olie
10 g frisk ingefær
Salt og peber
10 blade basilikum

Varm halvdelen af olien på en pande og steg panderetten til den er netop mør. Krydr med salt og peber. Tag retten af panden. Varm resten af olien og steg løg og kartofler ca. 10 minutter ved middel varme.

Tilsæt squash og steg ca. 5 minutter.

Tilsæt peberfrugt og steg 5 minutter eller til alt er mørt.

Tilbehør
2 spsk. sød chilisaUCE
2 spsk. stærk chilisaUCE

Tilsæt finthakket ingefær, grofthakket basilikum til panderetten og varm igennem. Smag til med salt og peber.

Servér med chilisaUCE.



Kødbox

Timianstegt mørbrad med bacontzatziki

Opskrift 12

Ingredienser Tænd ovnen på 200°C. Skyl kartoflerne, og prik dem med en kødnål, så de ikke sprækker under bagningen. Bag dem i ca. 1¼ time til de er møre.

1 svinemørbrad
Smør til stegning
1 tsk. friske timianblade
Salt og friskkværnet peber

140 g slagterbacon
½ agurk
2½ dl græsk yoghurt
1 fed hvidløg
25 g valnødder
1 tsk. dijonsennep
3 spsk. hakket purløg
Salt og friskkværnet peber
4 bagekartofler

Lad mørbraden stå fremme på bordet et kvarters tid, så den ikke er helt køleskabskold. Brun mørbraden på alle sider i smør på en pande. Læg den i et ovnfast fad, og gnid den med timian, salt og peber. Steg den i ovnen ved 125° i ca. 15 minutter eller til en kerntemperatur på 68-70°. Tag mørbraden ud af ovnen og pak den ind i alufolie. Lad den hvile i ca. 10 minutter. Mørbraden kan også tilberedes på grill, hvor den brunes af over direkte varme og steger færdig ved indirekte varme.

Skær bacon i strimler og steg dem sprøde på en pande. Lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle. Riv agurken groft og bland den med ½ tsk. salt. Lad det stå i 10 minutter. Hæld agurken over i en si, og pres omhyggeligt væden fra. Bland yoghurt, agurk, presset hvidløg, grofthakkede valnødder, sennep og purløg. Smag til med salt og peber. Stil tzatzikien i køleskabet. Lige før serveringen røres de sprødstegte baconstrimler i.

Skær mørbraden i skiver. Skær et kryds i de bagte kartofler og fyld en skefuld bacontzatziki i krydset. Servér resten af tzatzikien i en skål.



Kødbox

Opskrift 13

Pulled pork BBQ

Ingredienser

1 kg pulled pork

Bønnesalat

500 g grønne bønner

2 rødløg

1 lille glas kapers

1 dl olivenolie

50 g hasselnødder

Salt og peber

Kartoffelsalat-vinaigrette

500 g kogte kartofler

½ blomkål

3 dl olivenolie

1 dl hvidvinseddike

1 bundt purløg

Salt og peber

Pulled pork sættes i ovnen ved 140°C i ca. 7 timer. Den kan med fordel også tilberedes på grill, jo længere tid den får, jo bedre. Det skal være fuldstændigt mørt, og man skal kunne trække det fra hinanden.

Bønnesalat

De grønne bønner koges møre og køles af i koldt vand, for at stoppe tilberedningsprocessen. Rødløg snittes fint og hasselnødderne hakkes groft, og vendes i bønnerne. Bønnesalaten vendes sammen med kapers og olivenolien hældes over.

Kartoffelsalat-vinaigrette

De kogte kartofler skæres i mundrette bider og marineres med olie, eddike, salt og peber. Blomkålen plukkes i små buketter og purløget snittes fint. Det hele vendes sammen. Husk og smag på kartoffelsalaten, om den trænger til mere salt eller peber.



mad med mere

August 2019



Kødbox

Opskrift 14

Kartoffelsalat med pølser

Ingredienser

8 pølser

600 g nye kartofler

2 tomater

8 radiser

1 icebergsalat

1 blomkål

1 agurk

Groft brød

Salt og peber

Dressing

2 dl cremefraiche, 38%

1 dl piskefløde

1 tsk. sød sennep

1 tsk. karry

Salt og peber

1 bundt purløg

Kog kartoflerne og skær dem i skiver.

Snit salaten fint, pluk blomkålen i bittesmå buketter, skær radiser og agurk i skiver, tomater i både og pølser i skiver. Bland alt i en salatskål også sammen med de kogte kartofler.

Dressing

Rør cremefraiche med piskefløde. Smag til med sennep, karry samt salt og peber. Vend purløg i.

Hæld dressingen over salaten og server gerne med groft brød.



mad med mere

August 2019