



Kødpakke

Opskrift 1

Skinkeschnitzler i ovn med salvie, svampe og små nye kartofler

Ingredienser:

4 stk. skinkeschnitzler
400 g champignons
6 fed hvidløg
20 g smør
1,5 dl fond
400 g cherry tomater
1 spsk. olie
5 g oregano
Salt
Peber
600 g små kartofler
2,5 dl creme fraiche 38%
8 stk. salvie

Fremgangsmåde:

Kød:

Soigner svampene og skær dem i skiver. Pil hvidløgene. Krydr schnitzlerne med salt og peber og brun dem kortvarigt på en hed pande. Læg dem i et passende størrelse ovnfast fad. Kom smør og fint strimlet salvie på panden og rist i 1-2 min. Tilsæt hvidløg og svampe og sauter dem med ved middel varme til væden er kogt væk. Tilsæt fond og cremefine, krydr med salt og peber og kog saucen ind til den begynder at tykne lidt. Smag saucen til, fordel den over kødet og sæt fadet i en 200°C varm ovn i 10-15 min. til saucen bobler i kanten af fadet.

Tomater:

Skær et kryds i toppen af hver tomat, sæt dem i et lille ovnfast fad og dryp med lidt olie. Krydr med salt og peber og evt. lidt oregano (eller andet efter ønske). Bag tomaterne ved 200°C i ca. 15 min. til de er møre.

Kartofler: Kog de små nye kartofler møre i letsaltet vand.



mad med mere

Uge 19



Kødpakke

Opskrift 2

Middagskoteletter med kokosmælk

Ingredienser:

4 stk. middagskoteletter
4 tsk. karry
2 spsk. olivenolie
1 løg
1 fed hvidløg
250 g champignon
1 bundt grønne asparges
100 g sukkerærter
1 dåse kokosmælk
50 g rosiner
50 g peanuts
1 bundt frisk koriander
Salt
Peber

Tilbehør

Kogte basmatiris
Mangochutney

Fremgangsmåde:

Krydr koteletterne med halvdelen af karryen, salt og peber. Varm halvdelen af olien på en pande og brun koteletterne godt på begge sider. Læg koteletterne i et fad.

Skær løgene i tynde ringe. Rens champignon og skær i skiver. Knæk den nederste træde ende af aspargesene og skær dem i grove skiver. Snit sukkerærter.

Varm resten af olien på panden. Tilsæt resten af karryen og svits løg og champignon et par minutter sammen med presset hvidløg. Tilsæt asparges, sukkerærter og kokosmælk og kog op. Fordel grøntsager og kokosmælk over koteletterne.

Stil fadet i en 200°C varm ovn i ca. 10 minutter til kødet er mørt. Tag fadet ud og drys med rosiner, peanuts og koriander.

Servér retten med kogte ris og mangochutney.



mad med mere

Uge 19



Kødpakke

Opskrift 3

Kalvefrikasse med gulerodssalat med havtorn

Ingredienser:
1 bakke kalvefrikasse
500 g kartofler
1 kg gulerødder
100 g havtornebær
1 dl appelsinjuice
Salt
Peber

Fremgangsmåde:
Kartoflerne koges så der stadigvæk er lidt bid i dem ca. 12 minutter.
Gulerødderne skrælles og snittes i lange tynde bånd, som vendes med havtornebær. Der smages til med appelsinjuice samt salt og peber.
Bakken med kalvefrikasse varmes stille og roligt op efter anvisning på emballagen.



mad med mere

Uge 19



Kødpakke

Opskrift 4

Oksekødstærte med porre og feta samt asparges

Ingredienser:
1 stk. oksekødstærte
250 g grønne asparges
2 salatløg
1 pose babyspinat

Dressing
2 spsk. rapsolie
1 spsk. vineddike
1 spsk. dijonsennep
1 spsk. flydende honning

Fremgangsmåde:
Oksekødstærten varmes efter anvisning på emballagen, imens laver du asparges salaten og dressingen.
Knæk enderne af aspargeserne og kassere dem, resten af aspargesen skæres skrå skiver. Skær salatløgene i tynde både. Pisk olie, vineddike, sennep og honning sammen og smag til med salt. Vend grøntsagerne i dressingen og serveres til den varme og lækre tærte.



mad med mere

Uge 19



Kødpakke

Opskrift 5

Krydrede Kødboller i tomatsauce

Ingredienser:

600 g hakket oksekød
1 smule salt
1 æg
3 spsk. hvedemel
1 sjat mælk
1 løg
2 fed hvidløg
1 tsk. røget paprika
1 smule rosmarin

Fremgangsmåde:**Kødbollerne:**

Alle ingredienserne røres sammen til en god fars. Lav kødboller af farsen og læg dem i et fad.

Tomatsaucen:

Steg finthakket løg og hvidløg i olie til de er glasklare. Tilsæt laurbærblade og rosmarinstilke og steg det med. Hæld tre spsk. eddike på og lad det koge ind. Tilsæt tomaterne og lad saucen koge i et kvarters tid. Smag saucen til med sukker, salt og peber og hæld saucen over kødbollerne til de er halvt dækkede. Kom fadet med kødboller og tomat sauce i ovnen ved 200°C i ca. 20 minutter, alt efter kødbollernes størrelse.

Serveres med pasta, der koges efter anvisning på posen.



mad med mere