



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Hakket oksekød og spidskål i ovn

500 g revne gulerødder  
500 g fintsnittet spidskål  
Revet muskatnød  
600 g hakket oksekød  
1 rødløg  
4 fed hvidløg  
1/4 tsk. cayennepeber, pas med cayennepeber, da det er stærkt  
1/2 tsk. stødt spidskommen  
2 tsk. paprika  
2 tsk. tørret oregano  
1 dusk frisk persille  
3 dl kalvefond  
(eller hønsbouillon)  
Salt og friskkværnet peber

Gulerødder rives og spidskålen snittes og hakkes fint.

Varm lidt olie på en meget varm pande, og sauter gulerødder og spidskål i tre minutter. Gør det ad to (måske tre) omgange, og kom det i et ildfast fad. Riv lidt muskatnød over.

Kom lidt mere olie på panden, og brun nu det hakkede oksekød grundigt.

Hak rødløg og hvidløg fint, og lad det sautere med. Kom cayennepeber, spidskommen, paprika og oregano ved, og stege det hele et par minutter.

Hæld det over i fadet, og tilsæt også grofthakket persille, et lille drys salt og friskkværnet peber.

Vend det hele godt rundt, så det bliver blandet, og hæld så kalvefond ved.

Stil fadet i en forvarmet ovn ved 190° C varmluft, og steg det i cirka 40 minutter. Vend det gerne nogle gange undervejs, så kålen ikke bliver alt for mørk/karamellistet.



mad med mere

Uge 43



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Kødgryde med karry

600 g hakket svinekød  
1 spsk. karry  
2 æbler  
2 løg  
70 g tomatpure, koncentreret  
2 dl kaffebløde 9%  
1 knsp. stødt ingefær  
Salt og peber  
1/2 bundt forårsløg

#### Tilbehør

Vælg imellem kartofler, ris,  
pasta eller bulgur

Brun kødet i en gryde uden fedtstof, til kødet skiller. Karry, æbler i tern og hakkede løg svitses med i nogle minutter. Rør tomatpureen ud i fløden og hæld det i gryden.

Smag til med ingefær, salt og friskkværnet peber. Lad det simrer under låg i ca. 1/2 time.

De sidste 10 minutter tilsættes snittede forårsløg. Retten smages til.

Serveres med kartofler, ris, pasta eller bulgur.

#### Tip

Tilsæt evt. lidt vand under kogningen så det ikke brænder fast til bunden.



mad med mere

Uge 43



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Hel kylling i ovn med brun sovs og agurkesalat

1 landkylling  
Groft salt  
Paprika  
4 deciliter vand  
1 hønsebouillonterning

**Brun sovs**  
2 spiseskefulde smør  
2 spiseskefulde hvedemel  
2 deciliter sky fra kyllingen  
2-3 deciliter mælk  
1 spsk æbleeddike eller lignende  
Salt og friskkværnet peber  
Madkulør

Dertil letkogte, små kartofler og nye gulerødder

**Agurkesalat**  
en hel agurk (gerne dansk og købt om sommeren)  
2dl lager eddike  
2 dl. vand  
1dl sukker  
en tsk. salt  
en tsk. sorte peberkorn

#### Agurkesalat

Skær agurkerne i tynde skiver. Jeg bruger ofte et mandolinjern. Vend dem i salt og lad dem trække en smule. Kog eddike, vand, sukker og peberkorn sammen til sukkeret er opløst. Læg agurkeskiverne i et glas og hæld lagen over. Hold glasset tæt lukket og opbevar det i køleskabet

#### Kylling og sovs

Start med at lave agurkesalaten som anvist i linket længere oppe, da den skal trække cirka en time. Tænd ovnen på 200° C varmluft, og stil et ildfast fad eller en stegesko derind. Lad den varme godt igennem. Imens gøres kyllingen klar, og eventuel indmad fjernes. Krydr den godt med salt og paprika på alle sider. Tag fadet ud af ovnen, og kom lidt olivenolie i bunden af fadet, så kyllingen ikke brænder fast. Læg kyllingen på den ene side, altså på det ene lår, og steg den 15 minutter i ovnen.

Tag kyllingen ud, vend den om på den anden side, og giv den nu 15 minutter mere. Tag så kyllingen ud igen, og læg den nu med brystsiden opad. Hæld vandet i fadet, og smuldr bouillonterningen i. Tilbage i ovnen med kyllingen, der nu steges færdig i 30 minutter. Derefter skal kyllingen ud og hvile utildækket på et skærebræt, mens du laver den brune sovs.

Smelt smør i en kasserolle, og pisk hvedemel i, pisk derefter to deciliter af stegeskyen fra kyllingen i, og derefter mælk indtil den rette konsistens nås. Det tager 2-3 dl mælk. Smag sovsen til med salt, peber og lidt æbleeddike (eventuelt lidt gastrisk), og justér farven med lidt sovsesukulør. Lad den småkoge i fem minutter.

Klip eller skær kyllingen ud, og anret med kartofler, gulerødder, brun sovs og hjemmelavet agurkesalat.



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Bankekød i skiver

700 g bankekød  
2 spsk. Hvedemel  
Salt  
2 Løg  
1,5 spsk. Olive  
4 laurbærblade  
10 sorte peberkorn  
4 dl oksebouillon

Skær oksekødet i tynde skiver og bank dem let.

Bland mel med salt og peber. Vend kødskiverne i melet. Brun nogle kødskiver ad gangen i varmt fedtstof. Tag dem op af gryden Brun resten af kødet. Tag det op.

Pil løgene og hak dem. Brun løgene til de er gyldne.

Læg kød og laurbærblade i gryden. Hæld kogende vand ved og lad retten småkoge under låg, til kødet er mørt 1-1½ time. Tilsæt evt. mere væske.

Tag kødet op og hold det varmt. Sigt saucen og hæld den tilbage i gryden, farv med kulør og smag til med salt og peber.

Serverede med en cremet kartoffelmos.





## Fyldte koteletter med bagekartofler og bøttesalat

# Kødpakke

### Opskrift 5

4 stk. fyldte koteletter  
Bagekartofler

#### Bønnesalat

500 g grønne bønner  
(friske eller frosne)  
2 rødløg (skåret i tynde både)  
3 spsk olivenolie  
2 fed hvidløg (presset)  
100 gr fetaost  
salt og peber

Forvarm ovnen til 200° C eller til 220° C.

Vask og tør kartoflerne. Det er vigtigt, at de er tørre, så de kan få en sprød overflade. Gnid lidt olie ind i skrællen. Skær et kryds halvt ned i hver kartoffel, gnid smør og salt ned i krydset.

Drys et lag salt i bradepanden. Lad kartoflerne bage i salt. Fordel også en lille smule salt på skrællen. Saltet giver smag og gør kartoflerne møre og sprøde. Bag kartoflerne midt i ovnen. De skal have mellem 1 og 1 ½ time i ovnen alt efter størrelse. Kartoflerne er færdige, når de åbner sig i krydset.

#### Bønnesalat

Bring en gryde letsaltet vand i kog og damp bønnerne til de er lige netop møre. Hæld bønnerne i iskoldt vand for at stoppe kogningen og hæld dem derefter til afdrykning i en sigte.

Skær rødløgene i tynde både og skær derefter bønnerne i mundrette bidder. Hæld bønnerne i en skål sammen med rødløg i tynde både. Rør dressingens sammen af olie, presset hvidløg, salt og peber. Fordel dressingens ud over bønnesalaten. Fordel salaten på et fad eller i en skål og pynt med feta på toppen.

Steg de fyldte koteletter på en varm pande, lad en klat smør bruse op og steg koteletterne i 5-6 minutter på hver side.



mad med mere