



Kødpakke

Opskrift 1

Oksekødsboller med bagte kartofler og bønnesalat

600 g hakket oksekød

1 tsk. dijonsennep

25 g pinjekerner

2 spsk. hakket bredbladet persille

1 tsk. groft salt og friskkværnet peber

2 tsk. Olivenolie

Små bagte kartofler

1 kg små kartofler

4-5 nye rødløg (300 g)

1 spsk. olivenolie

2 tsk. friske rosmarinkviste

(evt. 1½ tsk. tørret)

Drys

Hakket persille

Bønnesalat

250 g grønne bønner (haricot verte)

Dressing

1 tsk. ekstra jomfruolivenolie

2 tsk. dijonsennep

2 tsk. citronsaft

1 spsk. friskhakket merian eller persille

Oksekødsboller

Ælt kødet sammen med sennep, vand, pinjekerner, hakket persille, og krydr med salt og peber. Del kødet i 8 små stykker. Form dem til kugler og tril i olie i et ovnfast fad. Sæt fadet i ovnen, tænd på 225° C, og bag dem i ca. 30 minutter, eller til kødet er gennembagt.

Nye bagte kartofler med melon

Skrub kartoflerne. De største kan evt. skæres i halve. Pil løgene og skær i både. Bland sammen med olie og rosmarinkviste i en bradepande med bagepapir. Bag i 225° C varm ovn til kartoflerne er møre ca. 35 minutter. Rør et par gange under bagningen. Skal de bages sammen med kødbollerne skal ovnen stå på 200° C med varmluft.

Krydr med salt.

Bønnesalat

Nip enderne af bønnerne og kog dem i letsaltet vand til de er møre, men ikke for bløde, ca. 4 minutter. Lad dem dryppe af i et dørslag, og vend dressing i.

Servér salaten lun eller evt. kold.



Kødpakke

Opskrift 2

Medister med stuvet hvidkål

750 g flæsk i skiver

150 g smør eller fedt fra stegesflæsket

4 spsk. hakket persille

6 dl sødmælk

2 spsk. mel

Muskat

Salt og peber

Sovsen

Smelt smørret i gryde, tilsæt hvedemel og pisk det sammen til en bolle. Tilsæt sødmælk lidt efter lidt under piskning. Tilsæt revet muskat, persille og smag til med salt og peber.

Flæsk i skiver

Krydres med salt og steges i ovnen ved 240° C i 25-30 minutter, drys med salt. Serveres med kogte kartofler



mad med mere

Uge 9



mad med mere

Uge 9



Kødpakke

Opskrift 3

Vildtpande

750 g vildtpande Vildtpanden varmes op i gryde eller i ovnen.

Waldorfsalat

1 lille dåse ananas i tern
3 stænger blegselleri i tern
200 g stenfri druer, halveres
Hakkede valnødder
¼ liter piskefløde

Fløden piskes og alle ingredienserne til waldorfsalaten vendes sammen. Husk at gemme lidt til pynt.

Vildtpanden serveres med ris og waldorfsalaten.



Kødpakke

Opskrift 4

Fyldt kyllingebryst med pestokartofler

4 stk. fyldte kyllingebryst Steg kyllingebryst i ovnen ved 180° C ca. 45 minutter.

Pestokartofler

1½ kg kartofler
50 g pinjekerner el. valnødder
2 fed hvidløg
2 spsk. basilikum
2 spsk. olivenolie
1 tsk. salt

Skræl og kog kartoflerne, skær dem i både, læg dem i et ovnfast fad. Pinjekerner, hvidløg, basilikum, olivenolie og salt blendes eller hakkes fint, vend kartoflerne rundt i massen, sæt fadet i ovnen ved 225° C til de er sprøde.



Røget glaseret skinke med sesamkartofler

Opskrift 5

1 røget skinke

Sennep

Brun farin

Rasp

1 kg kartofler i både med skræl

2 spsk. sesamfrø

Lidt olie

Salt og peber

Skinken smøres med sennep og drysses med brun farin. Herefter drysses med rasp. Skinken steges i forvarmet ovn ved 175° C til en kerntemperatur på 68° C.

Kartoflerne vendes med olie, sesamfrø, salt og peber. Steges i ovnen ved 170° C i ca. 40 minutter.



mad med mere