



# Sæsonkassen

## Grydesteg / kalvesteg a la France

### Opskrift 1

- Ingredienser:**  
800 g kalvebov  
25 g smør  
Salt og peber  
2 løg  
2 gulerødder  
1 laurbærblad  
10 hele peberkorn  
3 dl rødvin  
3 dl kalvebouillon  
1 rød peberfrugt  
2 spsk. majsstivelse
- Fremgangsmåde:**  
Stegen brunes i fedtstoffet, på alle sider i en stegegyrde. Stegen krydres godt med salt og peber.  
Løg og gulerødder skæres i mindre stykker og lægges i gryden sammen med laurbærblad og peberkorn. Vin og bouillon hældes over og varmen dæmpes. Simrer under låg i ca. 45 minutter eller til et stegetermometer viser 60-65° C.  
Kødet tages op og hviler i ca. 20 minutter før det skæres i tynde skiver.  
Stegeskyen sies, og hældes tilbage i gryden. Sauce koges ind til ca. ½ liter. Peberfrugt skæres i meget små tern og tilsættes. Majsstivelse udrøres i lidt vand, piskes i og koges igennem.  
Saucen smages evt. til med salt og peber.
- Forslag til tilbehør:**  
Kogte kartofler  
Lækker salat fra slagteren



mad med mere

Februar 2022



# Sæsonkassen

## Braiseret osso buco

### Opskrift 2

- Ingredienser:**  
4 skiver osso buco  
2 spsk. mel  
Salt og peber  
Neutral olie til stegning  
1 løg  
2 fed hvidløg  
3 gulerødder  
250 g champignoner  
1 lille dåse tomatpuré  
4 dl rødvin  
5 dl oksefond  
2 laurbærblade  
Lidt friske krydderurter, ex. rosmarin eller timian  
100 g perleløg  
500 g kartofler
- Fremgangsmåde:**  
Skær gulerødder i grove skiver, hak løget og del hvidløgene. Osso buco skiverne krydres med salt og peber og brunes godt på panden i lidt neutral olie. Drys mel henover og steg videre et par minutter.  
Osso buco skiverne tages op fra panden og lægges på et passende fad. Sauter løg, hvidløg, gulerødder og champignoner. Herefter tilsættes rødvinen, som koges ned. Oksefond hældes ved sammen med tomatpuré og det hele simrer i et par minutter. Hele herligheden hældes derefter over osso buco skiverne. Tilsæt laurbærblade, friske krydderurter og perleløg. Fadet sættes i ovnen ved 160°C i 2 timer – kødet skal være helt mørt, når det serveres.  
Server direkte fra fadet med en god kartoffelmos og en kraftig rødvin til.



mad med mere

Februar 2022



# Sæsonkassen

## Suppe

### Opskrift 3

**Ingredienser:**  
1 stk suppe

**Fremgangsmåde:**  
Lunes langsomt op i en gryde.  
Serveres eventuelt med groft brød.

**Tilbehør:**  
Evt. groft brød



# Sæsonkassen

## Græske karbonader med råstegte kartofler

### Opskrift 4

**Ingredienser:**  
4 krydderkarbonader  
1 kg kartofler med skræl  
1 spsk. olie  
Groft salt  
Timian  
½ l græsk yoghurt  
2-3 agurker (ca. 800 g)  
1 spsk. groft salt  
1 dl cremefraiche  
2 fed hvidløg  
Friskkværnet peber

**Fremgangsmåde:**  
Skræl agurkerne og skær dem i skiver. Læg dem i en skål og bland med salt. Rør yoghurt med cremefraiche, presset hvidløg og peber. Skyl efter ca. 1/2 time agurkerne i koldt vand. Vrid dem let i et klæde og vend dem i yoghurt dressing. Smag til og stil tzatzikien tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Skær kartoflerne i både og dup dem tørre mellem to viskestykker. Fordel bådene i en bradepande beklædt med bagepapir. Smør olien på kartoffelbådene med en pensel og rør rundt i kartoflerne, for at fordele olien tilstrækkeligt. Drys med salt og timian. Bages i ca. 50 minutter ved 225°C på midterste ovnrille.

Steg karbonaderne på en pande i rigeligt fedtstof. Server sammen med tzatziki og de råstegte kartofler.



# Sæson kassen

## Braiserede BBQ kalkunsteaks i tomat- karrysauce

### Opskrift 5

**Ingredienser:**  
4 stk. kalkunsteaks

1 lille ds. koncentreret tomatpuré  
2 løg  
2 rød peberfrugt  
1 terning hønsbouillon  
2 tsk. hvidvinseddike  
Salt og peber  
2 knsp. timian  
2 tsk. karry  
4 spsk. mel  
7 – 8 dl. vand

**Fremgangsmåde:**

Brun kalkunsteaksene i smør, på panden, og stil dem til side.  
Skyl peberfrugterne, del dem på langs og fjern indmaden. Skær dem i tynde strimler på langs. Pil løgene, og del dem i kvarte både.  
Kom de strimlede peberfrugter og løg i panden, og svits det godt, tilsæt tomatpuré, og karry, og svits det kort. Tilsæt mel og rør det godt sammen. Kom vand i, til saucen har den rette konsistens. (den må ikke være for tynd) Tilsæt hvidvinseddike, hønsbouillon, salt, peber og timian.

Læg kalkunsteaksene tilbage i saucen, og braiser (kog dem i saucen) dem møre ved svag varme. Vend dem indimellem. Smag evt. saucen yderligere til inden servering.

Server med løskogte ris, kogt efter anvisning på pakken.



mad med mere

Februar 2022



# Sæson kassen

## Hamburgerryg med broccoli-couscous

### Opskrift 6

**Ingredienser:**

1 hamburgerryg  
1 broccoli  
1 rødløg  
100 g ærter  
50 g rosiner  
50 g mandler  
  
1 dl yoghurt naturel  
1 spsk. mayonnaise  
4 kviste frisk estragon eller persille

Kartofler eller brød

**Fremgangsmåde:**

Hamburgerryggen lægges i kogende vand – den simrer i 40 minutter under låg. Herefter hviler den i suppen i 40 minutter inden udskæring.

Del broccolien i buketter. Damp buketterne i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og afdryp. Kom broccolibuketterne i en blender sammen med rødløget og blend til en couscous-lignende konsistens. Vend med ærter, rosiner og ristede hakkede mandler. Rør en dressing af yoghurt, mayonnaise og hakket estragon eller persille. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i broccoli-couscousen.

Server hamburgerryg i skiver med broccoli-couscous indover sammen med enten et godt brød eller kartofler.



mad med mere

Februar 2022



# Sæson kassen

## Wokstegt okse Marineret med ingefær og citron

### Opskrift 7

**Ingredienser:**  
600 g okse wok strimler

3 spsk. fedtstof  
5 gulerødder i stave  
2 porrer i 1 cm skrå ringe

**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

**Fremgangsmåde:**

**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 server straks.



mad med mere

Februar 2022



# Sæson kassen

## Slagterens egnsret med stegte ris

### Opskrift 8

**Ingredienser:**  
300 g kolde kogte ris (gerne fra dagen  
før)

1 løg  
2 fed hvidløg  
2 spsk. sesamolie til stegning  
3 store gulerødder  
3 forårsløg  
2 dl ærter fra frost  
2 spsk. sojasauce  
1 spsk. østerssauce  
½ limefrugt  
4 æg  
1 håndfuld frisk koriander

**Fremgangsmåde:**  
Egnsretten varmes efter slagterens anbefaling.

Hak løget fint og pres hvidløg. Steg løg og hvidløg i sesamolie i en wok. Gulerødderne skæres i tynde skiver på skrå. Forårsløg skæres i lange strimler fra top til bund (inklusive de grønne toppe). Vend gulerødder og forårsløg i wokken, og tilsæt ris og frosne ærter. Varm det godt igennem. Tilsæt sojasauce, østerssauce og limesaft. Lad risene stege til de begynder at blive gyldne. Pisk æggene sammen i en skål. Skub risene til side i wokken, og hæld æggemassen på. Rør rundt i æggemassen, til den bliver fast. Vend æggene sammen med ris og grøntsager i wokken.

Server de varmede færdigretter med stegte ris toppet med plukket koriander.



mad med mere

Februar 2022



# Sæson kassen

## Hakket oksekød med kartoffellåg

### Opskrift 9

**Ingredienser:**

700 g hakket oksekød  
800 g kartofler (skrællet vægt)  
1 spsk. olie  
1 tsk. tørret timian  
2 grønne peberfrugter  
1 ds. hakkede tomater  
3 dl. cremefraiche 9%  
150 g cheddarost  
Salt og peber

**Fremgangsmåde:**

Skær de skrællede kartofler i tynde skiver og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter. Hæld kartoflerne i en sigte til afdrypning.

Brun derefter det hakkede kød grundigt i fedtstof til det smuldrer og får farve. Bland de skivede peberfrugter og tomaterne i og drys med salt, peber og timian. Lad det småstege 5-6 minutter. Hæld blandingen i et smurt fad, ikke for dybt. Kom kartoflerne ovenpå og fordel cremefraichen over. Drys med revet ost og sæt fadet i ovnen ved 225°C i ca. 20 minutter.

Serveres alene eller med groft brød til.



mad med mere

Februar 2022



# Sæson kassen

## Auberginer farseret med spicy skinkekød

### Opskrift 10

**Ingredienser:**

700 g hakket skinkekød  
2 store auberginer  
4 æg  
5 spsk. polentamel (groft majsme)l  
1 løg  
1 fed hvidløg  
50 g reven parmesan  
1 spsk. frisk salvie  
½ spsk. frisk timian  
3-4 tomater  
50 g soltørrede tomater, semidried  
Salt og peber

**Fremgangsmåde:**

Lav farsen ved først at røre kødet med æg, salt og peber. Tilsæt polenta og rør det godt sammen. Derefter tilsættes finthakket løg og hvidløg, parmesan, hakket salvie, timian samt soltørrede tomater og tomater skåret i små tern.

Auberginerne halveres på langs og indmaden skræbes ud med en ske. Det hakkes i små stykker som tilsættes farsen. Rør godt. Fyld farsen i de 4 halve aubergineskaller pensl kanter og toppen af kødet med lidt olivenolie. De placeres i et ovnfast fad og kommes i en forvarmet ovn ved 200°C. De skal bage i ca. 45 minutter til de er gyldne og gennemstegte.

Serveres sammen med en god salat og groft brød.



mad med mere

Februar 2022