



Kødpakke

Boller i karry

Opskrift 1

Ingredienser:
800 g rørt fars

Karrysauce:
1 løg
30 g smør/margarine
1-2 tsk karry
3 spsk. mel
4 dl bouillon
1 syrligt æble
1 dl fløde 9%
Sukker
Tilbehør:
3 dl ris
4 spsk. Mangochutney

Fremgangsmåde:

Kog risene. Hak løget fint. Svits det i smørret sammen med karry i en sauterpande eller gryde.

Rør melet i og kom bouillon i under piskning. Skræl æblet, skær det i tern og kom dem i saucen. Tilsæt fløden. Krydr med salt og peber. Smag saucen til med salt, peber og et drys sukker.

Form farsen til kødboller med en dessertske og kom dem i saucen.

Kog dem ved svag varme under låg i ca. 12 minutter til de er gennemkogte.



mad med mere

Uge 1



Kødpakke

Eksotiske fadkoteletter

Opskrift 2

Ingredienser:
6 fadkoteletter

Salt og peber
2 tsk. karry
2 spsk. olivenolie
2 porrer
2 æbler
3 skiver ananas
1 bouillonterning
4 dl vand
2 dl piskefløde
50 g mandelflager eller hakkede mandler
50 g kokosmel

Fremgangsmåde:

Svinekoteletter krydres, brunes i olie og lægges i et ildfast fad.

Porrerne skæres i skiver, æble i både, ananas i tern. Vend det hurtigt på panden, og kom det over koteletterne.

Kog panden af med vand, bouillon samt fløde. Fordel saucen over koteletterne, og sæt fadet i ovnen ved 180° C i ca. 20 minutter.

Kokosmel og mandelflager ristes på en tør pande og drysses over koteletterne inden servering.



mad med mere

Uge 1



Kødpakke

Opskrift 3

Kalve Cordon Bleu med flødekartofler og ærtesalat

Ingredienser:
4 stk. kalve Cordon Bleu
1,2 kg kartofler
2 tsk. salt
1 knivspids peber
2 dl piskefløde
2 dl mælk Salat:

Salat:
Ærtesalat
300 g ærter
6 forårsløg i tynde ringe (ca. 100 g)
1 agurk i små tern (ca. 300 g)
2 spsk finthakket rød chilipeber
1 spsk koldpresset rapsolie
½ spsk friskpresset citronsaft
1 tsk groft salt

Fremgangsmåde, kartofler:
Skræl kartoflerne og skær dem i skiver. Læg dem i en ildfast fad, drys med salt og peber og hæld mælk og fløde over.
Bag kartoflerne i ovnen ved ca. 200 grader i ca. 45 minutter. Tjek dem undervejs og sørg for at tage dem ud, inden al væsken fordamper.

Fremgangsmåde Gordon Bleu:
Steg Cordon bleuerne på begge sider i fedtstoffet, til de er gennemstegte – ca. 8-10 minutter på hver side.

Fremgangsmåde, salat:
Vend ærter, forårsløg og agurk sammen med de øvrige ingredienser.



mad med mere

Uge 1



Kødpakke

Opskrift 4

Couscous med kylling og basilikumcreme

Ingredienser:
4 stk. kyllingebryst
2 dl couscous
1 squash
1 spsk. olivenolie
30 g pinjekerner
1 fed hvidløg
Salt
Peber

Basilikumcreme:
2 dl yoghurt naturel
1 spsk. mayonnaise
1 potte frisk basilikum
1 fed hvidløg
1 salathoved

Serveres med f.eks.
4-8 pitabrød, fladbrød eller tortillas

Fremgangsmåde:
Steg kyllingebryst på panden i ca. 3-4 minutter på hver side. Afkøl og pluk kødet i mindre stykker.

Tilbered couscous som angivet på emballagen.
Skær squash i små tern.
Varm olien på en pande og rist squash med pinjekerner og presset hvidløg et par minutter. Krydr med salt og peber.
Vend couscous med stegte squash og kylling. Skyld og pluk salaten.

Kom basilikum i en blender sammen med de øvrige ingredienser til dressing. Blend til en grøn creme.
Dryp dressing over salaten

Servér f.eks. som fyld i pitabrød i lune fladbrød eller med lidt sprødstegte tortillas som tilbehør.



mad med mere

Uge 1



Kødpakke

Opskrift 5

Pariserbøf

Ingredienser:

4 skiver toastbrød

600 g hakket oksekød

100 g smør

Salt og peber

1 løg

100 g kapers

100 g revet peberrod

100 g syltede rødbeder

100 g pickles

4 æggeblommer, pasteuriseret

Fremgangsmåde:

Form 4 bøffer.

Brun bøfferne af på panden i lidt smør ca. 3-4 minutter på hver side.

Bøfferne tages af panden og brødsiverne steges på panden evt. lidt mere smør. Steges sprøde på begge sider.

Bøfferne lægges på de ristede brødsiver og serveres med hakket løg, kapers, reven peberrod, hakkede rødbeder, pickles og en rå æggeblomme.



mad med mere