



## Kødpakke

### Farsbrød med feta/spinat og ovnbagte rodfrugter

#### Opskrift 1

600 g hakket oksekød

1 stort løg

200 g babyspinat

1 spsk. olivenolie

Salt og peber

1 fed presset hvidløg

1 dl havregryn

1 æg

Lidt væde, evt. fra spinaten

100 g feta/salatost

Timiankviste

#### Tilbehør

Tomater, løg og oliven

#### Ovnbagte rodfrugter

400 g babykartofler

5 gulerødder

1 squash

1 hvidløg

1 rød løg

100 g Halloumi

1 spsk. timian, tørret

1 tsk. røget paprika

1 stængel frisk rosmarin

1 citron

2 spsk. olivenolie

2 spsk. græskarkerner

1 spsk. pinjekerner

1 tsk. flagesalt

Sort peber, friskkværnet

Pil og hak løget, og skyl spinaten. Kog forsigtigt begge dele i olie 5-7 minutter, og køl blandingen lidt af. Rør kødet med salt, peber og hvidløg og derefter med havregryn, æg og væske efter behov. Rør farsen kraftigt, så den bliver sammenhængende.

Klap farsen ud på et stykke fugtet bagepapir, dæk med spinat og ost, og rul farsbødet sammen ved hjælp af papiret.

Læg "brødet" på timiankviste, og bag det ved 175° C i ca. 1 time og 15 minutter. Server det med tomatsalat med løg og oliven.

#### Ovnbagte rodfrugter

Halvér babykartofler og skær efterfølgende gulerødder i tern og squash i tykke skiver. Hvidløg skæres i halve og rød løg i både.

Kom det hele i en stor bradepande, beklædt med bagepapir. Smuldre halloumi ost i og vend alle grøntsagerne med olie og krydderier.

Bag i ovnen i 30 minutter i en forvarmet ovn ved 175° C varmluft.



## Kødpakke

### Asiatisk nudelsalat med kødboller

#### Opskrift 2

#### Kødboller

600 g hakket svinekød

1 løg

1 spsk. soyasauce

1 spsk. fiskesauce

1 spsk. revet ingefær

1 æg

2 spsk. mel

2 spsk. hakket koriander

1 tsk. cayennepeber

2 spsk. neutral olie til stegning

#### Nudelsalat

300 g ægnudler

150 g sukkerærter

6 stængler forårsløg

200 g grønt spidskål

1 dl hakket koriander

#### Dressing

½ dl soyasauce

3 spsk. solsikkeolie

4 spsk. sursød chilisauce

1 spsk. honning

1 rød chili

#### Pynt til kødboller

3 spsk. sesamfrø

3 spsk. soyasauce

2 lime

Riv løg, og bland med hakket svinekød og de øvrige ingredienser til kødbollerne. Form fars til kødboller og steg dem i olie på en varm pande i 5-6 minutter.

Kog nudler efter pakkens anvisning, hæld vandet fra nudlerne og skyl dem i koldt vand. Skær sukkerærter i strimler, forårsløg i skiver og snit spidskål fint. Til dressingen blandes soyasauce, solsikkeolie, sursød chilisauce, honning og finthakket chili. Vend nudler, snittede grøntsager og dressing sammen.

Rist sesamfrø på en varm pande, til de er gyldne. Vend de færdige kødboller i soyasauce og efterfølgende i de ristede sesamfrø. Anret nudelsalat i en skål og top med kødboller.

Servér med lime skåret i både.



mad med mere

Uge 46



mad med mere

Uge 46



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Ribbensteg med bagte æbler, løg og figer

1,2 kg ribbensteg med ridset svær

5 æbler, fx coxorange  
4,5 rødløg i tykke både (ca. 400 g)  
200 g tørrede figer  
¾ tsk. groft salt  
1,5 spsk. friske timianblade  
4 dl vand  
6 kviste af frisk timian

#### Timiansauce

¼ liter mælkesauce  
1 spsk. hakkede friske timianblade  
½ tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
½ spsk. lys saucejævner  
Evt. kulør

#### Tilbehør

1 kg kogte aspargeskartofler

Tag et æble fra og skær det i både. Skær rødløgene i tykke både. Æblebådene og 100 g af løgbådene skal i vandet under ribbenstegen.

Bland resten af løgbådene og figer i et ovnfast fad.

Skær et kryds i toppen af hvert af de resterende æbler (ca. 2 cm dybt) og stil dem på løg- og figenblandingen. Sæt fadet til side.

Gnid salt og timianblade ned mellem sværene på ribbenstegen. Kom vand, timiankviste (gem lidt til pynt), æble- og løgbåde i ovns bradepande. Læg stegen i den ene side af ovns rist og læg risten i bradepanden. Steg ribbenstegen midt i ovnen. Stil fadet med æbler, løg og figer ved siden af ribbenstegen og bag det med den sidste time.

#### Timiansauce

Si skyen fra stegen over i en gryde og skum fedtet fra. Der skal være ca. 2 dl sky. Tilsæt mælkesauce, timian, salt og peber. Bring sauceen i kog, tag gryden af varmen og rør saucejævner i. Kog sauceen ved svag varme og under omrøring i ca. 1 min. Smag til.

#### Stegetid for ribbensteg:

Ca. 1 time ved 200° - traditionel ovn.

#### Bagetid for æbler, løg og figer:

Ca. 1 time ved 200° - traditionel ovn.



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Portergrøde

600 g skært oksekød i tern

300 g skalotteløg  
3 spsk. olie  
0,5 dl hvedemel  
0,5 tsk. salt  
1 knsp. peber  
2 spsk. majsolie  
1 flaske mørk øl  
1 bouillonterning, okse  
1 spsk. dijonsennep  
2 spsk. brun farin  
1 spsk. timian, frisk

#### Pynt

Evt. persille, frisk

#### Tilbehør

Kartoffelmos  
Brød

Pil skalotteløgene og sauté dem i olie, til de lige netop begynder at tage farve. Tag dem op.

Kom mel, salt og peber i en plastpose, kom oksekødet i og ryst godt. Brun kødet i resten af olien af 2 omgange. Til anden omgang tilsættes yderligere 2 spsk. majsolie. Når kødet er brunet, tilsættes løg, porter og bouillonterning.

Lad det koge i 5 minutter.

Rør sennep, brun farin og timian i. Lad det simre under låg i ca. 1 time, til kødet er mørt.

#### Servering

Sæt hakket persille på bordet så hver kan tage, hvad de vil. Kartoffelmos eller brød er godt tilbehør.





## *Koteletter med stegte æbler og æblesky*

### *Opskrift 5*

*4 svinekoteletter  
Fint salt og peber  
1 spsk olie*

**Stegte æbler og æblesky**  
*2- 3 æbler  
2 spsk sukker  
15 g smør*

*2 dl æblemost eller æblejuice  
Tørret eller flydende koncentreret  
bouillon til 1 dl væske  
4 stilke frisk rosmarin eller persille*

**Tilbehør**  
*1 kg kartofler  
300 g grønne bønner*

Kog kartoflerne.

Dup koteletterne tørre med køkkenrulle. Drys hver kotelet med en knivspids fint salt og lad kødet stå i køleskab i mindst 15 minutter. Krydr kødet med peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, ca. 3 minutter på hver side. Læg kødet i et serveringsfad.

Skær æblerne i tynde både. Drys æblebådene med sukker og lad dem trække 5 minutter. Lad smørret blive gyldent på panden. Brun æblebådene i smørret. Tag æblebådene op og læg dem over koteletterne i fadet. Kom æblemost og finthakket rosmarin på panden. Kog det ind til ca. halvdelen. Tilsæt bouillon og smag til med salt og peber. Hæld skyen over koteletterne og æblerne i fadet. Pynt evt. med nogle kviste rosmarin.

Kog bønnerne.

#### **Tips**

Kødet bliver mere mørt og saftigt af en let saltning 15 minutter før stegning – stegesvindet bliver også mindre.



mad med mere