



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Kødboller med tomatsauce (weekend ret)

#### Tomatsauce

1 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
3x400 g dåsetomater af god kvalitet  
1 tsk. chilipulver eller 1 chili,  
frisk finthakket  
2 tsk. tørret oregano  
1 spsk. rødvinseddike  
1 håndfuld frisk basilikum, grovhakket  
Salt og peber samt ekstra  
jomfruolivenolie

#### Kødboller

600 g hakket oksekød  
3-4 spsk. rasp  
2 spsk. tørret oregano  
0,5 tsk. knust spidskommen  
0,5 tsk. chilipulver  
1 spsk. frisk eller tørret rosmarin  
1 æggeblomme  
2 tsk. salt  
1 stort nip sort peber  
1 spsk. Dijon sennep (kan udelades)  
1 spsk. olivenolie (kan udelades)  
1 fed hvidløg, finthakket (kan udelades)  
Olivenolie til stegning  
Parmesan til gratinering ca. 100 g

Start med at lave tomatsaucen. Hak hvidløget fint og steg det nænsomt i en gryde med olivenolie. Tilsæt chili, oregano og tomater. Bring det hele i kog og lad det simre nænsomt i 20 minutter. Tilsæt herefter rødvinseddiken og hak evt. tomaterne forsigtigt i stykker i saucen. Til sidst tilsættes den friske basilikum og der smages til med salt, peber og evt. ekstra jomfruolivenolie.

#### Kødboller

Bland det hakkede kød med rasp, oregano, spidskommen, chili, rosmarin og æggeblomme. Bland godt før du tilsætter salt, peber og de valgfrie ingredienser, og farsen kan røres færdig.

Form til sidst kødet med våde hænder, så du får kødbollerne i den størrelse og facon, du ønsker. Disse kan laves en dag i forvejen (og opbevares i køleskab i højst 24 timer) eller de kan laves med det samme før de steges på panden.

Forvarm herefter en tykbundet pande på meget høj varme, tilsæt olivenolie så bunden dækkes, og læg kødbollerne på panden. Steg dem til de er brune overalt og vær påpasselig med ikke at ødelægge dem. Når kødbollerne er færdige, lægges de forsigtigt over i et ildfast fad. Tomatsaucen hældes over og der slutes med frisk basilikum og parmesanost på toppen.

Steges i ovnen ved 200° C i ca. 15-20 minutter, indtil osten er gylden. Serveres med pasta.



mad med mere

Uge 15



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Bankekød

600 g bankekød  
12 let knuste enebær  
75 g smør  
2 laurbærblade  
Salt, peber  
2-3 spsk. hvedemel  
1 liter oksebouillon  
Kulør (kan udelades)  
¼ liter Sødmælk (lun)  
2 kg bagekartofler skrællet og skåret  
250 g smør smeltet

Bank kødskiverne godt og krydr med salt, peber og enebær.

Brun dem godt i smørret nogle stykker ad gangen. Læg alle de brunede kødstykker i gryden med et drys hvedemel imellem "lagene", stik laurbærbladene i, hæld bouillon på og bring gryden i kog. Vend rundt ind imellem, så kødstykkerne ikke klistrer sammen. Læg låg på og lad det småsimre i ca. 45-60 minutter. Tag kødet op og si saucen.

Smag til og tilsæt evt. kulør. Vend kød og sauce sammen igen

Kog kartoflerne helt møre i usaltet vand. Mos kartofler med et mosejern eller et piskeris. Rør smørret og den lune mælk ned i mosen sammen med salt og peber.



mad med mere

Uge 15



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Forloren hare

- 1 forloren hare  
500 g champignon eller blandede svampe  
50 g smør  
1 fed hvidløg  
3 dl fløde  
2 tsk. maizena  
2 spsk. ribsgele  
100 g skimmelost (f.eks. Dana blue)  
2½ dl fløde  
Salt og peber
- Den forlorne hare sættes i ovnen ved 175° C i ca. 45 minutter. Hæld fløden og 2 dl vand ud over haren.
- Skær rodskiven af svampene, skyl dem kort og tryk dem tørre. Skær dem i skiver og svits dem i smør i en gryde. Hak hvidløgsfeddet fint og lad det svitse med et øjeblik. Tilsæt skyen med fløden og lad det koge op, jævn med maizena. Opløs ribsgele og skimmelost i saucen, smag til med salt og peber.
- Servér med hvide kartofler.



mad med mere

Uge 15



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Svamperisotto med oksekød

- 400 g mørt oksekød i små tern  
1,5 liter varm kyllingefond  
1 håndfuld tørrede karljohansvampe  
1 smule olivenolie  
1 stk. lille løg, finthakket  
2 stængler bladselleri, finthakket  
400 g risottoris  
150 ml vermouth eller hvidvin  
1 smule havsalt  
1 smule stødt peber  
4 håndfulde svampe fx shiitake, kantareller, eller østershatte  
1 smule friske hakkede krydderurter f.eks. kørvel, estragon eller persille  
1 stk. citron, saften  
50 g smør  
2 håndfulde revet parmesan  
1 smule ekstra jomfruolivenolie
- Varm fonden op og lad den simre. Opblød de tørrede karljohansvampe i lidt fond et par minutter og hak dem så. Gem den væde, de har ligget i.
- Hak løg og bladselleri finr og varm olivenolie op i en gryde, svits løg og bladselleri ved svag varme i mindst ti minutter. Skru så op for varmen, tilsæt ris og rør rundt. Hæld vermouth eller vin i og bliv ved med at røre, indtil risene har opsuget al væden. Tilsæt de hakkede karljohansvampe, væden, de har ligget i (pas på bundfaldet), salt og en stor grydeskefuld fond. Skru ned for varmen og bliv ved med at øse fond i og røre (lad hver grydeskefuld fond koge ind, før du tilsætter den næste), indtil risene er bløde, men har bid. Det tager cirka en halv time.
- Opvarm imens en grillpande og tørsteg svampene, indtil de er blevet bløde. Læg dem i en skål, tilsæt krydderurter, citronsaft og en knivspids salt og vend det med fingrene. Brug den samme pande til at stege oksekødet af, så det stadig er rødt indeni.
- Tag risottoen af varmen, smag den til og rør smør og parmesan i. Den skal være cremet og våd i konsistensen, så tilsæt eventuelt mere fond. Læg låg på og lad risottoen hvile i ca. 3 minutter.
- Garnér risottoen med de grillede svampe, oksekødet, lidt friskrevet parmesan og et stænk ekstra jomfruolivenolie og servér.



mad med mere

Uge 15



## Landkylling

### Opskrift 5

1 stor kylling  
1 stk. citron (brug skallen)  
1 fed hvidløg  
1-3 skiver parmaskinke (eller røget  
bacon)  
150 g smør  
3 stk. timianstilk  
1 stk. citron  
400-500 g kartofler  
1 stk. knoldselleri  
Olivenolie  
2-3 fed hvidløg  
3-5 timiankviste  
1 spsk. vand  
2-4 stk. gulerødder  
Salt og peber

Skær parmaskinken i tern og hak citronskal og hvidløg fint. Bland ingredienserne i en skål. Riv bladene af timianstilkene og hak dem let. Bland det hele med smørret og krydr med salt og peber.

Lav forsigtigt en lomme mellem brystbenet og skindet på kyllingen og pres kryddersmørret derind. Mas smørret ned rundt om brystbenet. Lav nogle ridser i kyllingelårene og smør resten af kryddersmørret ind i dem. Skær citronen i skiver og læg dem ind i kyllingen.

Kog kartoflerne og skær dem, knoldsellerien og gulerødder i store tern. Bland stykkerne i en skål og tilsæt lidt olivenolie, salt, peber, hele hvidløgsfed og timiankviste. Fordel det godt i bradepanden rundt om kyllingen.

Kyllingen og grøntsagerne steges i ovnen ved 220° C. Stegetid: 1 time og 20 minutter. Lad kyllingen hvile 10-15 minutter.



mad med mere