



Kødpakke

Opskrift 1

Frikadeller med kold kartoffelsalat med rygeost

600 g hakket skinkekød

2 spsk hvedemel

2 spsk havregryn, finvalset

1 ½ dl mælk

1 æggehvite

1 æg

1 løg, alternativt rødløg

1 fed hvidløg

1 tsk timian, tørret

2 tsk salt

Sort peber, friskkværnet

3 spsk olivenolie, + evt. smør, til stegning

Kartoffelsalat

200 g Grønne ærter

600 g Pillekartofler

1 stk. lille blomkål (ca. 275 g)

1 bundt radiser (ca. 150 g)

1 bundt purløg

Creme

1 stk. Lime

1 stk. bæger rygeost uden kommen (ca. 175 g)

2 dl græsk yoghurt 2%

Salt og peber

Kom alle ingredienserne i en skål og rør dem sammen med en håndmikser i 2 minutter. Lad frikadellefarsen hvile i mindst 30 minutter og gerne op til 2 timer på køl.

Form frikadellerne og steg dem på alle sider på en pande med smør og olie.

Kartoffelsalat

Hvis ærterne er frosne, tøs de op.

Kartoflerne koges, afkøles og pilles. De skæres i skiver. Blomkålen deles i små buketter. Radiserne skæres i tynde skiver. Purløg klippes fint.

Creme

Limen halveres og presses. Limesaften røres sammen med de øvrige ingredienser og smages til.

Kartofler, grøntsager og creme blandes forsigtigt sammen.

Der smages til med salt og peber.



mad med mere

Uge 30



Kødpakke

Opskrift 2

Rhodos Koteletter med Rebildsalat

4 stk. Rhodos koteletter

Rebildsalat

350 g Hvidkål

150 g Porre

150 g Ananas. konserver

150 g Æbler

100 g Rosiner

1 dl Mayonnaise

3 dl Creme fraiche 18 %

0,25 tsk. Sukker

0,25 dl Ananasjuice, konserver

Grill Rhodos koteletterne 5 minutter på hver side og husk at krydre med salt og peber.

Hvidkålen og porrer snittes fint, æbler og ananas skæres i tern.

Mayonnaise og creme fraiche røres sammen, smages til med sukker og ananasvæde. Hvidkål, porrer, ananas, æbler og rosiner blandes i dressingen og smages til. Stilles køligt indtil servering.

Pynt evt. med lidt æblebåde ananas og rosiner.



mad med mere

Uge 30



Kødpakke

Opskrift 3

Røget Grillkam med spidskålsalat

1 kg røget grillkam

Spidskålssalat

1 lille spidskål

2 æbler

100 gram mandler

½ dl sesamfrø

2 spsk. olivenolie

1 spsk. sirup (gerne æble eller stikkelsbær)

3 spsk. æblecidereddike eller æbleeddike

Salt og peber

Som med almindelige flæskestege og svinekamme, skal du også her tjekke at sværen er skåret helt igennem. Så gå lige sværen efter med en skarp kniv.

Varm grillen op, du skal grille kamstegen ved cirka 175° C, og det er ved indirekte varme. Dette gælder både i gasgrill og kuglegrill.

Læg kamstegen i en stegholder, som sættes i en alubakke. Kom lidt vand i bakken.

Stil så det hele midt i grillen, og stik et stegetermometer ind midt i svinekammen. Luk låget. Nu skal kamstegen grilles indtil den har en kernetemperatur på 65° C, hvorefter den tages ud og hviler utildækket i 15-20 minutter inden udskæring.

Du skal beregne en stegetid på cirka 75 minutter.

Spidskålssalat

Snit kålen fint og skær æblerne i tern. Rist mandlerne på en tør pande og rist efterfølgende sesamfrøene under opsyn, da de ret hurtigt begynder at hoppe rundt på den varme stegepande.

Bland alle de våde ingredienser sammen til en dressing og smag til med salt og peber. Bland kål, æbler, groft hakkede mandler og ristet sesam sammen i en stor skål og hæld dressingen over. Vend salaten forsigtigt så al kålen har fået dressing på sig.



mad med mere

Uge 30



Kødpakke

Opskrift 4

Plankesteak med chili-mayo og jordbærsalat

600 g plankesteak.

Jordbærsalat

250 g Jordbær

2 spsk. Sukker

Groftkværnet peber

2 spsk. Balsamico

50 g Rucola

100 g Fetaost

35 g ristede pinjekerner

Chili-mayo

2 dl. mayonnaise.

1 tsk. sød chilisauce.

1 tsk. Chilipasta F.eks. sambal oelek.

0.5 stk. fed hvidløg.

0.5 stk. lime (saft)

0.3 tsk. røget paprika (Kan udelades)

Grill plankesteaken 12 minutter på hver side, husk at tjek om varmen er for høj, så flytter du plankesteaken lidt væk fra varmen.

Jordbærsalat

Skyl, nip og skær jordbærrene i halve eller kvarte, alt efter størrelse. Drys bærrene med lidt sukker, groftkværnet peber og stæk dem med balsamico.

Vend jordbærrene med rucolasalat, drys med smuldret feta samt pinjekerner.

Chili-mayo

Ingredienserne røres sammen.

Servér med brød.



mad med mere

Uge 30



Pitabrød med skinkegyros

Kødpakke

Opskrift 5

750 g skinkegyros

Tzatziki

1½ agurk

2-3 fede hvidløg

3 dl yoghurt

2 spsk dild

Salt og peber

Salat

7 tomater

2 peberfrugt

18 pitabrød

Steg kødet på en pande i 3 spsk olie i 8-10 minutter ved middel varme. Rør undervejs.

Tzatziki

Skyl og flæk agurken, skrab de bløde kerner ud med en teske og skær agurken i små tern.

Bland yoghurt med presset hvidløg, agurk og fintklippet dild og smag til med salt og peber.

Salat

Snit salaten, skær tomaterne i grove tern (ca. 2x2 cm) og peberfrugt i små tern (ca. 1x1 cm) og læg det hver for sig på et fad.

Lun pitabrødene på brødristeren eller i ovnen - se evt. vejledning på pakken.

Fyld pitabrødene med salat, grøntsager, skinkegyros og tzatziki.



mad med mere