



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Hjemmelavet burger

#### Boller med oliven

3 dl vand  
25 g gær  
1 tsk salt  
2 spsk olivenolie  
3 spsk hørfrø  
150 g oliven uden sten, grofthakket  
100 g hvedemel, fuldkorn  
400 g hvedemel  
1 tsk olivenolie, til at pensle med  
1 tsk flagesalt

#### Bøffer til burger

500 g hakket oksekød  
3 spsk soltørrede tomater, finthakket  
2 fed hvidløg, presset  
2 skiver bacon, sprødristet og finthakket  
1 tsk salt  
sort peber, friskkværnet  
1 æg

#### Til servering

150 g cheddar ost  
4 skiver bacon, stegt sprødt  
125 g blandet salat  
2 tomater, i skiver  
1/2 agurk, i skiver  
1 rød løg  
2 spsk mayonnaise  
2 spsk ketchup

#### Hjemmelavede boller med oliven – opskrift på 10 boller

Rør vand og gær sammen i en skål, tilsæt olivenolie, hørfrø, oliven, salt og fuldkornsmel.

Rør hvedemel lidt ad gangen til dejen kan æltes på bordpladen.

Dejen skal ikke være hård, men blød, smidig og må gerne klistre en smule. Lad den hæve i skålen i 30 minutter.

Slå dejen sammen, form 10 boller og lad dem hæve på en bageplade med bagepapir i 1 1/2 time. Pensl med lidt olivenolie og drys med flagesalt.

Sæt bollerne i en forvarmet ovn ved 250° C varmluft, skrue straks ned til 200° C varmluft og bag bollerne i 15-18 minutter.

Lad dem køle af på en rist.

#### Bøffer til hjemmelavede burgere

Kom alt fyldet til bøfferne i en skål, inkl soltørrede tomater, finthakket bacon, æg osv.

Det hele æltes godt sammen i en skål. Form 4 bøffer og pres dem flade. Steg bøfferne 4-5 min på hver side ved middelvarme i smør.

Lige inden de er færdige kan lægges en osteskive på og sprød bacon.

Burgen samles med ost, bacon, salat, tomat, agurk, løgringe, mayonnaise, og krydderurter.



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Grillspyd med lun kartoffelsalat med bacon

4 stk. grillspyd

#### Kartoffelsalat

700 g kartofler  
125 g bacon i skiver  
300 g grønne bønner  
4 stængler bladselleri, incl. blade

#### Vinaigrette

2 tsk dijonsennep  
1 spsk hvid balsamico  
5 spsk olivenolie  
1 tsk sukker  
1/2 tsk groft salt  
sort peber

#### Kartoffelsalat

Skrub kartoflerne og kog dem i godt saltet vand til de akkurat er møre. Hæld vandet fra og lad kartoflerne dampe af.

Steg imens baconen gylden og sprød i en pande. Kom den over på køkkenrulle og skær den derefter i mindre stykker. Nip enderne af bønnerne og damp dem i en gryde med lidt vand i bunden i 5-7 minutter, så de stadig er sprøde. Kom dem i en sigte og skyl med koldt vand.

Skær bladselleri i skiver og hak bladene groft. Skær kartoflerne i tykke skiver og kom i en skål sammen med bønner, bladselleri og bacon.

#### Vinaigrette

Kom alle ingredienser til vinaigretten i et syltetøjsglas og ryst det sammen. Smag til om der mangler salt, sukker eller eddike og hæld dressingen over salaten. Vend sammen og server, mens kartoflerne stadig er lune.

Grillspyddene lægges på en varm grill i 8 minutter på hver side.



## Kødpakke

### Svinemørbrad med bacon og aspargessalat

#### Opskrift 3

1 stk. svinemørbrad  
½ tsk. salt og kværnet peber  
1 pk. tørsaltet bacon (150 g)  
2 spsk. basilikumpesto

#### Salat

250 g grønne asparges  
2 salatløg  
1 pose babyspinat

#### Dressing

2 spsk. rapsolie  
1 spsk. vineddike  
1 spsk. dijonsennep  
1 spsk. flydende honning

Krydr mørbraden med salt og peber. Læg baconen tæt på et stykke bagepapir og bred pestoen ud på. Læg kødet på baconskiverne og rul dem sammen ved hjælp af papiret. Læg rullen i et ildfast fad. Steg den midt i ovnen ved 225° ca. 20 minutter, til den er sart rosa i midten.

#### Salat

Knæk enderne af aspargeserne og skær dem i tynde, skrå skiver. Skær salatløgene i tynde både.

#### Dressing

Pisk olie, vineddike, sennep og honning sammen og smag til med salt.

Vend grønsagerne i dressingen. Skær mørbraden i portionsstykker og server dem med salaten og flutes.



## Kødpakke

### Marinerede kyllingebryst med avokadosalat og hjemmebak focacciabrød

#### Opskrift 4

4 stk. marinerede kyllingebryst

#### Avocadosalat

4 spsk. olivenolie  
2 tsk. flydende honning  
4 avocadoer  
4 forårsløg  
4 dl edamamebønner  
2 limefrugter  
Ærteskud, brøndkarse eller andet  
friskhakket grønt  
Salt og peber

#### Focacciabrød

4 dl lunken vand  
1,5 tsk havsalt  
ca. 20 g gær  
250 g durummel  
ca. 300 g hvedemel  
3 kviste friske rosmarin  
½ dl olivenolie

Grill kyllingebrysterne møre og saftige på en varm grill i 5 minutter på hver side.

#### Avocadosalat

Pisk olie, honning grundigt sammen til en dressing. Smag til med salt og peber. Del avocadoerne, og fjern stenen/kernen og skrællen. Skær avocadoerne ud i grove tern. Snit forårsløgene fint. Bland avocadoerne, fintsnittet forårsløg, edamamebønner og friskhakket grønt.

Kom limesaft og dressing over, og vend det forsigtigt.

#### Focacciabrød

Rør vand, salt og gær sammen. Tilsæt durummel, og rør dejen til en blød konsistens. Tilsæt hvedemelet, og rør dejen sammen i et par min. Dejen er temmelig våd, men sådan skal den være.

Fordel dejen direkte i en bradepande med bagepapir i bunden, og tryk friske kviste rosmarin ned i overfladen. Sæt det tildækket på køl i ca. 6-7 timer – evt. natten over. Har du ikke plads i køleskabet, så lad dejen hæve ved stuetemperatur. I så fald skal den have lidt kortere hævetid, ca. 3 timer.

Drys med havsalt, og bag brødet i en forvarmet ovn ved 220 grader i ca. 25 minutter til brødet er gyldent og sprødt. Når brødet tages ud, dryppes det med olivenolie. Så får det den rette, svampede, olierede overflade. Hvis du foretrækker en mere sprød skorpe, så lad det være, som det er.



## Wokstrimler med grøntsager

# Kødpakke

### Opskrift 5

600 g wokstrimler

1 spsk. sesamolie (eller alm.  
neutral olie)

4-5 forårsløg

5 cm frisk ingefær

2 fed hvidløg

1 spsk. karry

½ squash

3 gulerødder

1 dl vand

2 spsk. fiskesauce

Salt og peber

300 g nudler

Skær forårsløg og hvidløg fint og riv ingefær.

Steg wokstrimlerne, forårsløg, hvidløg og krydderier i en wok eller stor pande med olie. Steg til det er gennemstegt

Vask grøntsagerne og skær dem i tynde stave.

Tilsæt grøntsagerne til wokretten, og lad dem stege i et par minutter.

Tilsæt vand og fiskesauce og smag til med salt og peber.

Kog nudler som anført på pakken, og vend det i wokretten med grøntsager og oksekød.



mad med mere