

*Månedspakken*

**JUNI**

**INDHOLD**

---

4 stk. rødvinsbøffer

Ca. 800 g svineculotte

4 stk. kyllingebryster teriyaki

4 stk. skinkeschnitzler

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. marineret kalkunbjælker

1 stk. svinemørbrad

1,2 kg porchettasteg

1,2 kg kalvesteg

4 stk. kalkunmedaljoner

700 g stegeflæsk

4 stk. marinerede unghanebryster

1 kg bacon

# OPSKRIFTER

JUNI

## RØDVINSBØFFER MED BROCCOLITÆRTE



### INGREDIENSER

4 rødvinsbøffer  
3 spsk. olie  
3 spsk. vand  
1 dl fuldkornshvedemel, grahams  
speltmel eller grahamsmel  
150 g hvedemel  
1 knsp. salt  
1 æg

#### Fyld:

250 g broccoli  
3 porrer  
4 æg  
150 g hytteost 4 %  
3/4 tsk. salt  
Peber  
100 g reven ost 17 %  
50 g mandler

#### Tilbehør:

Fuldkornsflute og grøn salat



### FREM GANGSMÅDE

Kom olie, vand, de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen. Saml dejen med ægget. Udrul dejen og kom den i en smurt tærteform 24 cm i diameter.

Del broccolien i små buketter. Skær stokken i små tern. Rens porrerne grundigt og skær dem i tynde skiver. Kog broccoli og porrer i letsaltet vand ca. 5 minutter og afdryp dem i en sigte. Rør broccoli, porre, æg, hytteost, salt, peber, ost og mandler sammen. Fordel massen i tærten. Bag tærten ca. 50 minutter ved 175° C på midterste ovnribbe.

Bøfferne steges i 2-3 minutter på hver side lige inden servering.

# OPSKRIFTER

JUNI

## SVINECULOTTE MED CREMET PEBERROD, SALTBAGTE LØG OG KARTOFLER



### INGREDIENSER

1 stk. svineculotte på ca. 800 g

1 tsk. rapsolie

Saltbagte løg og kartofler:

6 løg

800 g små vaskede kartofler

1 kg groft salt

Cremet peberrod:

3 cm peberrod

2 spsk. græsk yoghurt

1 citron, saft og skal

½ tsk. rørsukker

Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200° C. Krydr culotten med salt og peber. Sæt den i ovnen og skru ned på 160° C. Steg den i 45 minutter. Tag stegen ud og lad den hvile i 15 minutter inden udskæring. Kan tilsvarende grilles ved indirekte varme i lukket grill. Stegetid ca. 45 minutter.

Saltbagte løg og kartofler:

Kom groft salt op i et ildfast fad. Skær roden af løgene, men behold skallen på! Sæt løgene i saltet, læg også kartoflerne i, og kom fadet i ovnen. De skal have minimum 1 time.

Cremet peberrod:

Riv peberrod og citronskal på det fine rivejern op i en skål. Kom græsk yoghurt, citronsaft og sukker i skålen og rør det sammen.

Smag til med salt og peber og stil til side.

Når løgene er klare, ”smuttes” de ud af skallen og serveres sammen med kartofler og peberrodscreme til stegen.

# OPSKRIFTER

JUNI

## KYLLINGEBRYST TERIYAKI MED GRILLEDE SOMMERGRØNTSAGER OG BASILIKUMPESTO



### INGREDIENSER

4 stk. kyllingebryster teriyaki  
1 grøn squash  
2 rødløg  
4 store røde tomater  
1 bdt. springløg  
4 majscolber  
1 dl olivenolie  
1 bdt. basilikum  
25 g pinjekerner  
100 g parmesanost  
3 dl olivenolie  
1 fed hvidløg  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Start op i grillen, der går 20-30 minutter inden grillen er varm, så i mellemtiden kan du gøre grøntsagerne klar og lave pestoen.

Kyllingebrysterne lægges på den varme grill og steger ved direkte varme i 6 minutter på hver side. Bliv ved grillen og hold øje med, om de skal vendes ad nogle omgange.

#### Grillede sommergrøntsager:

Den grønne squash skæres i 2 cm tykke skiver, rødløget pilles og deles i kvarte, tomaterne deles på midten, og på springløgne skæres bunden af. Majscolberne kan med fordel grilles med skrællen på.

Squash, rødløg, tomater og springløg vendes med lidt god olivenolie og lægges på den varme grill. De vendes med en tang/pincet, når der er flotte grillstriber.

#### Basilikumpesto:

Alle ingredienser blendes i en blender. Smag til med salt og peber og tilsæt evt. lidt mere olie alt efter, hvilken konsistens man ønsker.

# OPSKRIFTER

JUNI

## ITALIENSKE SKINKESCHNITZLER



### INGREDIENSER

4 stk. skinkeschnitzler af inderlår  
Salt og peber  
2 spsk. olie  
1 løg  
1 dåse flåede tomater  
250 g champignon, gerne små  
1 dl hvidvin  
1 spsk. mel  
2 dl fyldte grønne oliven,  
f.eks. med mandler  
Persille  
300 g pasta



### FREM GANGSMÅDE

Krydr skinkeschnitzlerne med salt og peber. Varm 1 spsk. olie på en pande og brun skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme, og steg dem færdige, 1½-2 minutter på hver side, til de netop er gennemstegte. Læg kødet på et varmt fad. Skær løget i tynde både. Champignoner skæres i kvarte eller i skiver. Svits løg 2 – 3 minutter på panden i 1 spsk. olie. Tilsæt champignon, og steg cirka 4 minutter under omrøring. Tilsæt flåede tomater og hvidvin. Lad det koge 5 minutter og jævn med mel udrørt i vand. Lad saucen koge nogle minutter. Kom skinkeschnitzlerne og oliven i saucen og lad det varme igennem. Smag til med salt og peber. Servér retten med grofthakket persille og kogt pasta.

# OPSKRIFTER

JUNI

## SPAGHETTI OG KØDSOVS MED BACON OG COCKTAILPØLSER



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
150 g bacon i tern  
1 ds. cocktailpølser  
1 løg  
1 ds. flåede, hakkede tomater  
100 g flødeost, naturel  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Kog pastaen, efter anvisning på pakken. Svits bacon i en gryde uden fedtstof, tag det op på en tallerken.  
Hak løget og svits det i baconfedtet. Tilsæt hakket oksekød og brun det. Kom bacon tilbage i gryden sammen med de flåede tomater (blend evt. tomaterne) og osten. Det hele blandes godt sammen og koges op.  
De sidste par minutter koger cocktailpølsene med.

# OPSKRIFTER

JUNI

## FRIKADELLER MED KARTOFLER, SAUCE OG SURT



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
1 - 1½ tsk. salt  
½ tsk. peber  
1 æg  
1 løg  
½ - 1 dl hvedemel  
1 - 1½ dl mælk, f.eks. minimælk  
25 g smør eller margarine

Sauce:

3 dl kraftig bouillon  
2 tsk. majsstivelse eller  
saucejævner  
Evt. kulør



### FREM GANGSMÅDE

Rør kødet med salt, peber, æg, revet løg og mel, rør herefter mælk i. Varm smørret på en pande ved god varme til det er gyldent. Form farsen til ca. 14 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme. Vend - og steg frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, ca. 8 minutter i alt, til de er gennemstegte. Bring bouillon i kog. Rør majsstivelse ud i koldt vand. Hæld jævningen i under omrøring, og lad saucen koge nogle minutter. Smag til med salt og peber. Tilsæt evt. kulør. Servér med kogte kartofler og syltede agurker, asier eller rødbeder.

# OPSKRIFTER

JUNI

## KALKUNBJÆLKER MED AGURKESALSA OG DAMPET SPIDSKÅL



### INGREDIENSER

4 stk. marinerede kalkunbjælker  
1 agurk  
1 bdt. radiser  
1 bdt. forårsløg  
Saft af 1 citron  
1½ spsk. olivenolie  
1 potte kørvel eller 1 bdt. dild  
Salt og peber

#### Tilbehør:

1 spidskål, ca. 600 g  
1 kg skurede kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Skær agurken i meget små terninger. Skær radiser og forårsløg i tynde skiver. Bland agurk, radiser og forårsløg med citronsaft, olie og grofthakket kørvel eller dild. Smag til med salt og peber.

Steg kalkunbjælkerne på pande eller steg dem i ovnen ved 180° C ca. 15-20 minutter. Skær spidskålen i 1 cm tykke strimler. Kom kålen i en gryde med lidt vand i bunden og drys med salt og peber. Damp spidskålen under låg, til den er mør men stadig med lidt bid og tilsæt evt. ekstra vand, hvis den er ved at koge tør. Kog kartoflerne.

Anret spidskålen på et fad, læg kalkunbjælkerne ovenpå og servér med kartofler og agurkesalsa.

Kalkunbjælkerne kan med fordel grilles ca. 8 minutter.



# OPSKRIFTER

JUNI

## SVINEMØRBRAD MED ÆBLER OG SALTMANDLER



### INGREDIENSER

- 1 svinemørbrad
- Salt og peber
- 2 æbler, fx. Jonagold
- Kødsnor
- Olie og smør
- 1 ½ dl piskefløde
- Evt. kulør
- 1 kg kartofler
- 400 g Haricots verts
- 1 dl røgede eller saltede mandler



### FREM GANGSMÅDE

Skær mørbraden godt halvt igennem på langs. Spred ud og læg en plastikpose over og bank dem let flade med hånden eller en kødhammer. Krydr med salt og peber. Skræl æblerne og skær i stave. Fordel æb-let på mørbraden og rul den sammen. Bind mørbradene sammen med kødsnor. Kom olie og smør i en stegegyde. Brun kødet på alle sider. Tilsæt 2 dl vand og fløden og lad kødet simrer under låg ved svag varme i 20 minutter.

Kog kartoflerne møre. Kom bønner i en gryde med vand og salt og lad dem koge møre i 2 minutter.

Tag kødet op og fjern snoren. Skær kødet i mindre stykker og servér med sauce, kartofler, bønner og et drys mandler.

# OPSKRIFTER

JUNI

## PORCHETTASTEG MED PASTA OG ASPARGESSAUCE



### INGREDIENSER

1,2 kg porchettasteg  
400 g pasta f.eks. rør  
500 g grønne asparges  
1 løg  
1 spsk. olivenolie  
2 dl hønsebouillon  
1-2 spsk. citronsaft  
1 tsk. revet usprøjtet citronskal  
1½ dl fløde 9 %  
2 tsk. majsstivelse  
Salt og peber

Pynt:

Friske basilikumblade  
Revet usprøjtet citronskal

Tilbehør:

Tomatsalat af 500 g tomater,  
sorte oliven og høvlet parmesanost.



### FREM GANGSMÅDE

Sæt stegen i ovnen eller kuglegrill og steg den 45-50 minutter ved 170° C. Husk at lade den hvile 30 minutter inden udskæring.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen og afdryp den i en sigte. Bræk eller skær den træede ende af aspargesene. Skær aspargesene i 3 cm stykker. Skær løget i små tern. Svits løget i olien i en gryde. Tilsæt bouillon og kog det op. Kom asparges, citronsaft og citronskal i. Kog det sammen under omrøring i 2 minutter. Udrør majsstivelsen i fløden og rør det i. Kog det kort op. Smag til med salt og peber.

Vend pastaen i aspargessaucen.

Servér det straks pyntet med basilikumblade og citronskal.

# OPSKRIFTER

JUNI

## KALVESTEG I HVIDVIN, PERLELØG OG CHAMPIGNON



### INGREDIENSER

1,2 kg kalvesteg  
75-100 g bacon eller saltet flæsk  
Salt og peber  
1 flaske hvidvin  
½ liter hønsbouillon  
2 fed hvidløg  
3 stilke bredbladet persille  
250 g champignoner  
4 gulerødder  
18 friske perleløg, evt. frosne  
3 spsk. olie  
Lidt maizena  
1 kg ovnbagte kartofler med timian



### FREM GANGSMÅDE

Brun stegen i en gryde, tilsæt vin, bouillon, hakket hvidløg og persille, gem lidt til pynt. Kog ved svag varme i 1½ time under låg. Rens og skær champignoner i skiver, skræl gulerødder og skær dem i tern, rengør de friske perleløg. Tilsæt grøntsagerne den sidste ½ time. Si kød og grøntsager fra og læg det i et varmt ovnfast fad. Kog fonden ind i 15 minutter. Smag til med salt og peber, og jævn med lidt maizena rørt ud i lidt vand. Skær stegen i skiver og hæld saucen over kødet. Pynt med lidt frisk persille. Servér ovnbagte kartofler med timian til.

# OPSKRIFTER

JUNI

## KALKUNMEDALJONER MED LUN BROCCOLISALAT OG SPRØDE KARTOFFELSTAVE



### INGREDIENSER

4 stk. kalkunmedaljoner  
1 broccoli  
1 glas sorte oliven  
1 glas marinerede hvidløg  
1 lille bæger feta  
250 g cherrytomater  
2 rødløg  
¼ kg store, faste kartofler  
1 tsk. salt  
¼ tsk. friskkværnet peber  
3-5 spsk. olie



### FREM GANGSMÅDE

Steg kalkunmedaljoner på pande eller grill ca. 6-8 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

Broccoliens renses og plukkes i fine buketter. Cherrytomaterne skylles og skæres over i halve. Væden fra de sorte oliven og feta hældes fra. Rødløg skæres i fine strimler. Broccoli, oliven, tomater, feta, og rødløg lægges i et ildfast fad, hvidløg og lidt af hvidløgsmarinaden fra glasset hældes henover. Fadet sættes i en opvarmet ovn på 200° C i 15-25 minutter.

Skræl kartoflerne, skyl og tør dem. Skær kartoflerne ud i stave eller i 3 mm tykke skiver. Tør dem i et rent viskestykke. Varm olien på en tykbundet pande. Brun dem ved kraftig varme i 2 minutter. Vend dem hele tiden med en paletkniv. Dæmp varmen og drys salt og peber over. Videresteg kartoflerne 15-20 minutter, til de er møre. Vend dem ofte. Skru op for varmen mod slutningen af stegetiden, så kartoflerne kan blive gyldne og sprøde. Servér kalkunmedaljonerne med broccolifad og råstegte kartofler.

# OPSKRIFTER

JUNI

## STEGT FLÆSK MED PERSILLESOVS



### INGREDIENSER

700 g stegeflæsk i skiver

Persillesovs:

1/2 liter skummet-,  
mini- eller letmælk

2 1/2-3 spsk. hvedemel

1 bdt. hakket persille

Salt og peber

Tilbehør:

Kogte kartofler

Evt. syltede rødbeder og  
stærk sennep



### FREM GANGSMÅDE

Læg flæsket på en varm pande og steg det sprødt. Efterhånden som flæsket er stegt, lægges det på et stykke fedtsugende papir. Alternativt kan flæsket lægges på en bradepanderist med bradepande under. Drys det godt med salt, og steg det i ovnen ved 220° C i 30-40 minutter til det er sprødt.

Hæld 3 dl af mælken i en gryde med slip-let-belægning og varm op. Resten af mælken hældes sammen med hvedemel i en melryster, hvor det rystes godt sammen. Kom jævningen i mælken under omrøring og kog i ca. 5 minutter. Hvis sovsen er for tyk, kan du tilsætte lidt mere mælk. Hvis den er for tynd, kan du i stedet lade den koge lidt længere. Tilsæt masser af hakket persille og smag til med salt og peber.

Servér med kogte kartofler, syltede rødbeder og stærk sennep.

# OPSKRIFTER

JUNI

## MARINERET UNGHANEBRYST MED BLOMKÅLSKARRY



### INGREDIENSER

4 stk. marinerede unghanebryster

Blomkålskarry:

1 stk. blomkål

2 stk. løg

250 g cherrytomater

1-2 spsk. god karry

½ dl vindrukerneolie

2½ dl græsk yoghurt

Raita:

1 agurk

4 tomater

¼ bdt. mynte

2½ dl græsk yoghurt

Råstegte kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Ungthanebrysterne steges ca. 25 minutter ved 170° C i en forvarmet ovn.

Blomkålskarry:

Løg og blomkål skæres groft. Olien varmes i en gryde, løg samt blomkål svitses i 2 minutter. Karry og tomater tilsættes. Lad det simre yderligere i 5 minutter. Tages fra varmen og yoghurten vendes i.

Raita:

Agurken skrælles, flækkes, og kernerne tages ud. Agurken skæres i små tern. Tomaterne skæres i kvarte, kernerne fjernes og tomaten skæres i små tern. Mynten snittes fint. Det hele vendes i yoghurten og det smages til.

Servér med råstegte kartofler

# OPSKRIFTER

JUNI

## BRUNKÅL MED BACON



### INGREDIENSER

1 kg bacon  
1 stort hvidkålshoved  
50 g sukker  
30 g smør  
Salt og peber  
Stærk sennep



### FREM GANGSMÅDE

Hvidkålen snittes, sukkeret brunes i en gryde og smørret tilsættes. Kålen hældes i gryden og brunes godt, herefter lægges det hele stykke flæsk i midten af gryden og kålen pakkes godt op om flæsket og der tilsættes lidt vand ca. 3 dl. Lad retten småkoge i 1½ time og smag til med salt, peber.  
Serveres med skiver af flæsket og en god stærk sennep og evt. rugbrød til.