

Månedspakken

MAJ

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

1 kg kalvesteg

4 stk. kalkunschnitzler

4 stk. kyllingebryst

4 stk. møre bøffer

1 stk. farsbrød

1 stk. revelsben

1,2 kg ribbensteg

750 g simreret

500 g skinkekød i strimler

4 stk. nakkekoteletter

600 g hakket oksekød

8 stk. pølser

1 stk. svinemørbrad

OPSKRIFTER

MAJ

KREBINETTER MED RODFRUGTMOS



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1½-2 spsk. hvedemel/rasp
1 tsk. salt
¼ tsk. peber
15 g smør, margarine eller
1 spsk. olie

Rodfrugtmos:

1 kg kartofler
1 gulerod
1 persillerod
100 g selleri
1 dl grøntsagsvand
2 dl mælk, f.eks. letmælk
½ tsk. muskatnød



FREM GANGSMÅDE

Skær kartofler og urter i små stykker. Kog dem møre i vand uden salt ca. 15 minutter. Purér grøntsagerne gennem en purépresser, eller brug et piskeris eller en elpisker. Tilsæt grøntsagsvand og mælk. Smag til med muskatnød, salt og peber.

Form kødet til 4 ensartede krebinetter, ca. 1½ cm tykke. Bland mel eller rasp med salt og peber og vend krebinetterne heri. Varm fedtstoffet på en pande ved god varme. Smør og margarine skal være gyldent. Olie skal være varmt. Brun krebinetterne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 4-5 minutter på hver side til de er gennemstegte.

Servér evt. med en grøn salat.

OPSKRIFTER

MAJ

KALVESTEG I HVIDVIN, PERLELØG OG CHAMPIGNON



INGREDIENSER

1 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

MAJ

KALKUNSCHNITZLER MED RISOTTO



INGREDIENSER

4 kalkun schnitzler
350 g risottoris
3 spsk. olie
2-4 skalotteløg
3 fed hvidløg
6 dl høns bouillon eller vand
1 dl piskefløde
½ bdt. basilikum
30 g revet parmesanost
Salt og peber
6 skiver lufttørret skinke
100 g sukkerærter
6 forårsløg



FREM GANGSMÅDE

Hak skalotteløg og hvidløg og svits dem derpå i 1 spsk. olie i en tykbundet gryde, til de er gyldne.

Risene tilsættes og svitses sammen med i 3-4 minutter. Bouillon tilsættes, og risene simrer videre under låg i ca. 20 minutter. Rør rundt et par gange undervejs, så risene ikke brænder på.

Tænd ovnen på 180° C. Læg den lufttørrede skinke på bagepapir og sæt den i ovnen, indtil skiverne er sprødstegete, ca. 10-12 minutter. Kalkun schnitzlerne brunes i 1 spsk. olie på en hed pande og steges derpå 2-3 minutter på hver side, krydres med salt og peber og tages af varmen.

Rengør sukkerærter og forårsløg, som derpå dampes 2-3 minutter i en gryde med ½ liter vand tilsat salt og ½ spsk. olie.

Når alt væsken er opsuget i risene - efter ca. 20 minutter tilsættes piskefløde og parmesanost. Konsistensen skal være som tyk risengrød (tilsæt evt. lidt vand, hvis det er for tørt). Smag til med salt og peber. Hak basilikum og tilsæt den umiddelbart før servering til risottoen.

Anret kalkun schnitzlerne på et flot fad, risottoen hældes i en skål og de sprøde skinkeskiver lægges ovenpå.

OPSKRIFTER

MAJ

KYLLINGEBRYST MED UMAMI OG PERLEBYG



INGREDIENSER

4 stk. marinerede kyllingebryster

½ dl vindrukerneolie

Perlebyg:

300 g perlebyg

1 liter vand

50 g blå ost

100 g bacontern

50 g soltørrede tomater

1 bdt. springløg

Skyr:

500 g skyr

1 bdt. purløg

1 spsk dijon sennep

Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Kog perlebyggen ca. 18-20 minutter. Smuldr den blå ost, steg bacon sprød, snit springløg i tynde skiver og skær de soltørrede tomater i strimler. Det hele blandes med den kogte perlebyg.

Steg kyllingebrysterne gyldne ca. 5 minutter på hver side. Skyren smages til med dijon-sennep, salt og peber. Fint snittet purløg vendes i.

OPSKRIFTER

MAJ

MØRE BØFFER MED SENNEPSSMØR OG GRØNKÅLSSALAT



INGREDIENSER

4 bøffer
200 g smør
1 spsk. dijonsennep
½ bdt. hakket purløg
2-3 udkernede, fintsnittede æbler,
fx Cox Orange eller Ingrid Marie
3 dl hakket grønkål
1 lille, fintsnittet rødløg
Kerner af 1 granatæble

Dressing:

1 spsk. grov dijonsennep
2 spsk. olie
1 spsk. lys vineddike evt. hvid balsamico
Salt og peber
35 g valnøddekerner



FREM GANGSMÅDE

Bland alle ingredienser til salaten. Rør dressingen sammen, og smag den godt til og bland den omhyggeligt med salaten, der drysses med valnøddekerner og serveres. Smør piskes med sennep og hakket purløg. Bøfferne steges i 2 minutter på hver side og serveres med en klat smør på toppen.

OPSKRIFTER

MAJ

FARSBRØD MED GROV RÅKOST



INGREDIENSER

1 farsbrød
¼ hvidkål, evt. grønkål eller savojkål
2 tsk. salt
2 tsk. sukker
2 æbler
50 g saltede cashewnødder
50 g soltørrede tranebær

Dilddressing:

1 bdt. dild
2 spsk. olivenolie
2 spsk. citronsaft
2 spsk. piskefløde
1 tsk. dijonsennep



FREM GANGSMÅDE

Fjern stokken fra kålen og snit fint. Drys kålen med salt og sukker, og lad den stå på køkkenbordet mens det øvrige tilberedes. Halvér æblerne, fjern kernehus og skær æblerne i små tern. Hak dild. Rør olie med citronsaft, fløde og sennep og vend dild i dressingen. Vend kål med dressingen og vend godt rundt. Vend dernæst æbler, nødder og soltørrede tranebær i salaten.

Farsbrødet bages i ovnen ved 180° C i 45 minutter.

Servér brød til.

OPSKRIFTER

MAJ

REVELSBEN ITALIEN STYLE



INGREDIENSER

1 stk. revelsben
1 dåse flåede tomater
1 fed hvidløg
Rosmarin
Salt og peber
500 g forskellige tomater
100 g mozzarellaost
50 g gode oliven
Frisk basilikum
Olivenolie
Salt og peber
500 g frisk pasta
100 g parmesanost
1 stk. focaccia brød



FREM GANGSMÅDE

De flåede tomater blendes, og der smages til med hvidløg, rosmarin, salt og peber. Det smøres på revelsbenet, som steger langsomt i ovnen ved 170° C i 1 time og 45 minutter. De forskellige tomater skylles og skæres i mundrette stykker. De marineres med olivenolie, salt og peber. Mozzarellaosten smuldres over retten og oliven og basilikum tilsættes. Den friske pasta koges al dente, og der rives parmesanost over. Focaccia brødet lunes og serveres til.

OPSKRIFTER

MAJ

RØGET RIBBENSTEG MED HVIDKÅLSSALAT OG SYRNET FLØDE



INGREDIENSER

1,2 kg røget ribbensteg
½ hvidkål
100 g tørrede tranebær
1 madæble
½ bdt. persille
½ dl olivenolie
Salt og peber
2 knivspidser sukker
2 dl fløde
1 citron



FREM GANGSMÅDE

Den røgede ribbensteg sættes i ovnen ved 180°C i et ildfast fad og steges i 2 timer. Husk at drysse med groft salt mellem sværene på stegen, inden den sættes i ovnen. Hvidkål snittes fint og vendes sammen med tranebær, madæbler i tern og friskhakket persille. Der smages til med olivenolie samt salt og peber.

Den syrnede fløde laves ved at presse saften fra citronen ned i piskefløden. Mens du pisker, smages der til med salt, peber og sukker. Dressingen hældes over hvidkålssalaten lige før servering.

Servér ovnbagte petittkartofler drysset med sesamfrø til.

OPSKRIFTER

MAJ

SIMRERET MED NUDLER



INGREDIENSER

- 750 g simreret
- 1 pk. æg nudler
- 1 broccoli, delt i mindre buketter
- 1 håndfuld peanuts



FREM GANGSMÅDE

Blanchér broccolibuketterne. Blød nudlerne op. Sautér panderetten i gryde eller wok. Tilsæt til sidst de kogte eller udblødte nudler og pynt med broccolibuketterne. Drys groft-hakkede peanuts over.

OPSKRIFTER

MAJ

SKINKEKØD I KARRY



INGREDIENSER

500 g skinkekød i strimler
2 spsk. karry
150 g perleløg
200 g cocktailpølser
100 g ærter
100 g rød peber i strimler



FREM GANGSMÅDE

Brun kødet i en gryde med karry. Hæld vand over og lad det småkoge ca. 25 minutter.
Tilsæt cocktailpølser, perleløg og peberfrugt.
Varm retten igennem. Jævn retten og tilsæt ærterne. Smag til med salt og peber.
Serveres med ris, kogt efter anvisningen på pakken.

OPSKRIFTER

MAJ

SLOW COOK KOTELETTER



INGREDIENSER

4 stk. nakkekoteletter
1 dåse flåede tomater
¼ liter piskefløde
2 løg
1 fed hvidløg
1 kvist frisk rosmarin
Friske krydderurter
Persille, kørvel, purløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Koteletterne brunes på en varm pande, og krydres med salt og peber, hvorefter de lægges i et ildfast fad.

Løg og hvidløg hakkes og sautes. Fløde og flåede tomater tilsættes, og det hele simrer i 5 minutter og hældes derefter over koteletterne i det ildfaste fad. Finthakket rosmarin drysses over.

Det ildfaste fad med koteletterne sættes i ovnen ved 160° C i 1 time og 25 minutter. De friske krydderurter hakkes groft og drysses over retten, når den serveres.

Retten kan serveres med kogte ris og en klat creme fraiche til.

OPSKRIFTER

MAJ

SPAGHETTI MED ÆGTE ITALIENSK KØDSAUCÉ (RAGÙ)



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
1 stort bdt. persille
2 løg
3 gulerødder
2 stilke bladselleri eller et stykke knoldselleri
3-4 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
3 dl vin (rød eller hvid)
1 dåse hakkede flåede tomater
1 lille dåse tomatpuré
Salt og peber
1 tsk. sukker
2 tsk. vineddike
3 dl vand
Krydderurter, friske eller tørrede
Lidt af hvert: oregano, rosmarin, timian
600-700 g tørret spaghetti
Ca. 50 g frisk parmesanost



FREM GANGSMÅDE

Skyl og tør persillen. Gør grøntsager og hvidløg i stand. Skær alt i mindre stykker og kom dem i foodprocessoren sammen med 2/3 af persillen. Kør det til det er helt findelt.

Brun kødet i olie i en stegegryde. Rør i det mens det bruner, og giv det god tid. Kom grøntsagsblandingen i og lad den brune med. Hæld vinen ved og lad det småkoge, til den er næsten helt fordampet. Tilsæt tomater, tomatpuré, salt, peber, sukker, vineddike samt vand og krydderurter. Læg låg på gryden og lad kødsaucen simre i mindst 40 minutter.

Rør i den indimellem og tilsæt evt. lidt vand, hvis den er ved at blive for tør. Juster smagen og hak den sidste 1/3 af persillen.

Kog spaghettien som anvist på pakken og server den med kødsaucen til.

Riv frisk parmesan over og drys persille på toppen.

OPSKRIFTER

MAJ

STEGTE PØLSER MED KARTOFFELMOS OG RISTEDE CHAMPIGNON



INGREDIENSER

8 stk. pølser
1,5 kg kartofler uden skræl
100 g smør
250 g champignon i kvarte
1 ds. flåede tomater



FREM GANGSMÅDE

Lav mosen og læg i et ildfast fad.
Skær pølserne i mundrette stykker og rist dem på panden sammen med champignonerne og hæld flåede tomater ved. Lad det simre i 4-5 minutter.
Servér med mosen, pølserne og de ristede svampe med flåede tomater.

OPSKRIFTER

MAJ

SVINEMØRBRAD MED RÅSTEGTE GRØNTSAGER



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
Salt og peber
2 kviste frisk rosmarin eller
2 tsk. tørret
2 tsk. olie
2 dl bouillon eller vand
Evt. saucejævner

Råstegte grøntsager:

½ selleri
600 g kartofler
2 store gulerødder
2 tsk. olie
Persille



FREM GANGSMÅDE

Skær selleri, kartofler og gulerødder i tern på ca. 2 x 2 cm. Steg dem møre i olie på en pande. Vend jævnligt. Stegetid ca. 20 minutter. Hak persille og vend i lige før servering. Krydr mørbraden med salt, peber og 1 spsk. fintskåret rosmarinnåle. Varm olien i en gryde ved god varme. Læg kødet i, når olien er varm. Brun hurtigt kødet på alle sider, 2-3 minutter i alt. Tilsæt bouillon, og skru ned til svag varme. Lad mørbraden stege under låg 6-7 minutter. Vend kødet og steg endnu 6-7 minutter, i alt ca. 15 minutter. Tag kødet op og lad det hvile i 20 minutter. Smag skyen til med salt og peber og jævn den.