

*Månedspakken*

# JANUAR

INDHOLD

---

kalvesteg med bacon

500 g skinkekød i strimler

4 stk. møre bøffer

4 stk. kyllingebryster med umami

600 g Hakket skinkekød - Max. 8% fedt

800 g hamburgerryg

4 stk. slagterkoteletter

4 stk. revelsben "Italy style"

4 stk. kalkunschnitzler

1,2 kg. ribbenssteg

600 g hakket oksekød - Max. 8% fedt

800 g rørt fars

svineroast

svinemørbrad

# OPSKRIFTER

JANUAR

## KALVESTEG MED BACON



### INGREDIENSER

1 kalvesteg med bacon  
Smør til stegning  
10 enebær  
1 skalotteløg  
3 laurbærblade  
5 dl kalvefond eller bouillon  
1 dl fløde  
Maizena  
Kulør  
Salt og friskkværnet peber

### Tilbehør

Ovnbagte kartofler  
Salat med mormordressing



### FREM GANGSMÅDE

Varm en stegegryde godt op og kom en god klat smør i. Lad det bruse af. Brun kalvestegen grundigt på alle sider, så den får en god stegeskorpe. Hak skalotteløg groft og kom det ved sammen med enebær, laurbærblade og kalvefond. Læg låget på og lad kalvestegen simre i 2,5 time.

Tag kalvestegen op og læg den på et skærebræt, hvor den hviler utildækket, mens sovsen tilberedes. Kog skyen lidt ind og kom fløde ved. Jævn med lidt maizena, der er udørt i en smule koldt vand. Smag til med salt og peber. Juster farven med kulør. Soven kan også smages til med lidt sukker, der virker som en smagsforstærker.

Pil bomuldssnoren af kalvestegen, og skær den ud i ikke for tynde skiver. Kalvestegen er nemlig meget mør.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## REVELSBEN MED BAGTE TOMATER



### INGREDIENSER

4 revelsben "italy style"  
600 g cherrytomater (gerne i forskellige farver)  
2 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
Oregano  
Salt og peber

### Tilbehør

Bagte kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Revelsbenene lægges på en ovnplade med bagepapir. Steges i ca. 2 timer ved 170°C varmluft. Vend dem efter en times tid.

Halver cherrytomaterne og vend dem med knust hvidløg, olivenolie, oregano samt salt og peber. Tomaterne bages i ovnen (sammen med revelsbenene i ca. 30 minutter).

# OPSKRIFTER

JANUAR

## RISTAFFEL



### INGREDIENSER

500 g skinkekød i strimler  
2 løg  
2 fed hvidløg  
2 spsk. karry  
2 dl kokosmælk  
2 dl madlavningsfløde  
2 dl vand  
2 spsk. maizena  
1 æble  
250 g champignon  
Olie  
Salt og peber

1 agurk  
2 bananer  
2 kogte æg  
½ dl. kokosmel  
1 dl. rosiner  
1 ds. ananas  
100 g peanuts  
Mangochutney

### Tilbehør

Kogte ris



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Skær champignon i kvarte. Brænd karryen af ved middelvarme og tilsæt olie, løg og hvidløg. Skru op og svits til løget er klart. Tilsæt champignoner og kødet og steg til det har en god stegeskorpe. Hæld kokosmælk, madlavningsfløde og vand ved. Lad det simre i 30 minutter. Skær æblet i små tern og tilsæt det de sidste par minutter.

Agurk, bananer, ananas og kogte æg skæres i mindre stykker. Anret i hver sin skål. Hæld desuden rosiner, kokosmel og peanuts i hver sin skål.

Jævn saucen med lidt maizena rørt ud i vand og smag til med salt og peber. Server karrysauce til de kogte ris sammen med tilbehøret i skålene og mangochutney.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## KALKUNPANDE



### INGREDIENSER

4 kalkunschnitzler  
4 fed hvidløg  
Olie til stegning  
2 porrer  
2 gulerødder  
1 tsk. timian  
1 dl høusebouillon  
3 dl piskefløde  
150 gram flødeost naturel  
Chilipulver  
Salt og peber

### Tilbehør

Pasta



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og riv gulerødderne på den grove side af et rivejern. Porer skæres i tynde ringe og hvidløg hakkes fint. Krydr schnitzlerne med salt, peber og chilipulver. Brun dem på begge sider på en pande i lidt olie og læg dem til side.

Svits gulerødder, porrer, hvidløg og timian på samme pande i lidt olie uden at det tager farve. Hæld fløden og bouillon ved og kog op. Tilsæt flødeosten og lad saucen koge op. Læg kalkunschnitzlerne tilbage i saucen. Lad retten småsimre i 5-8 minutter til schnitzlerne lige netop er gennemstegte.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## BØFFER MED POMMES FONDANT OG BEARNAISE



### INGREDIENSER

4 møre bøffer  
Smør til stegning  
Salt og peber

#### Sauce bearnaise

4 æggeblommer  
500 g klaret smør  
*(smelt smørret i vandbad så vellen (det hvide) skiller fra det gule (fedt). Hæld fedtet i en beholder for sig selv)*

Cayennepeber efter smag

Salt

Et godt bundt hakket estragon og kørvelblade

1½ dl bearnaiseessens

#### Bearnaiseessens

2 dl hvidvin

2 dl estragoneddike

50 g hakkede skalotteløg

Lidt groft knust peber

Estragon og kørvelstilkene fra de hakkede blade

#### Pommes fondant

4 store bagekartofler

Salt

Peber

150 g smør

Et bundt timiankviste

4-5 spsk. smagsneutral olie til stegning

1 l hønsebouillon/fond



### FREM GANGSMÅDE

#### Essens

Ingredienserne koges op og reduceres til en tredjedel. Sigt væsken over i en lille skål og afkøl let.

#### Kartofler

Skræl bagekartoflerne og skær dem til i ensartede rektangulære eller kvadratiske klodser. Varm olien op i en pande med høj kant som kan tåle at komme i ovnen. Steg kartoflerne på alle sider, så de bliver fint gyldne. Tilsæt smørret og lad det bruse op, uden det branker. Hæld bouillonven ved så det står halvvejs op om kartoflerne. Dæk med alufolie og sæt dem i ovnen på 200°C i ca. 20 minutter eller til de er møre.

#### Bøffer

En halv time inden stegning tages bøfferne ud af køleskabet. Krydr med salt og peber. Bøfferne steges på en varm pande i lidt smør. Stegetiden er ca. 2 minutter på hver side (afhængig af tykkelsen). Du må aldrig stege bøfferne for længe, da de så nemt bliver tørre og triste.

#### Saucen

En lille gryde placeres i vandbad eller over svag varme. Léger æggeblommerne med essensen – det vil sige pisk over svag varme til en cremet tyk konsistens (dette sker ved 80 grader). Du må ikke stoppe med af piske. Når blommerne er legeret piskes smørret i i en tynd stråle lidt ad gangen. Når alt smørret er pisket i, smages saucen til med salt og cayennepeber. Til sidst vendes de hakkede estragon og kørvelblade i.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## RIBBENSTEG MED RØDKÅLSSALAT



### INGREDIENSER

1 ribbensteg  
400 g rødkål  
240 g beluga-linser (1 dåse)  
2 appelsiner  
2 æbler  
2 spsk. olivenolie  
50 g valnødder  
1 spsk. agavesirup  
Salt



### FREM GANGSMÅDE

Gnid groft salt omhyggeligt ned mellem sværene. Læg derefter ribbenstegen på en rist i bradepanden, så sværen ligger så vandret som muligt. Brug eventuelt sammenkrøllet alufolie til at lægge under stegen, så den ligger lige. Tænd ovnen på 200°C og steg i ca. 1½ time. Skru op på højere temperatur til sidst, hvis sværene ikke er sprøde.

Klargør grøntsagerne og snit rødkålen fint. Skær æbler og appelsinerne i mindre stykker og hak valnødderne groft. Rør olie, sirup og lidt salt sammen. Vend alle ingredienser sammen og vend til sidst dressingen i. Lad gerne salaten trække en times tid inden servering. Vend den rund lige inden servering.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## KYLLING MED SVAMPERISOTTO



### INGREDIENSER

4 kyllingebryster med umami  
4 dl risottoris  
9 dl kyllingebouillon  
4 dl tør hvidvin  
250 g svampe  
1 løg  
100 g fintrevet parmesan  
Olie til stegning  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Del svampene i mindre stykker. Svits løg, hvidløg og svampene ved middel varme i en stegegryde i lidt olie. Hæld risottorisene ved og steg dem let blanke (tilsæt eventuelt mere olie så de ikke brænder på). Tilsæt hvidvinen og lad den reducere til det halve. Tilsæt bouillon lidt ad gangen – lad væsken koge ind i risene inden der tilsættes yderligere. Når risene ikke kan optage mere væske, er de formentlig færdige. Smag og vurder konsistensen. Når de har den rette konsistens, gerne med lidt bid i, vendes parmesanosten i. Smag til med salt og peber og server straks sammen med de stegte kyllingebryster.



# OPSKRIFTER

JANUAR

## FYLDTE PANDEKAGER



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
2 løg  
4 fed hvidløg  
2 tsk stødt spidskommen  
2 tsk stødt koriander  
2 gulerødder  
2 squash  
4 tomater  
1 ds. hakkede tomater  
1 ds. majs  
200 g reven ost  
Olie til stegning  
Salt og peber  
8 pandekager/tortilla

### Tilbehør

Salsa  
Grøn salat



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager og hak løg samt hvidløg fint. Gulerødder og squash rives groft. Skær tomater i små tern. Brun oksekødet i lidt olie på en varm pande. Når det er godt brunet, skrues lidt ned for varmen. Tilsæt løg og hvidløg samt spidskommen og koriander. Steg godt igennem til løgene er klare og bløde. Kom gulerod, squash, tomater, hakkede tomater og majs på panden. Lad det simre uden låg i 15 minutter. Smag til med salt og peber. Fordel fyldet i pandekagerne. Rul dem sammen og læg dem i et fad med samlingen nedad. Drys med revet ost og bag dem ved 225°C varmluft til osten er smeltet og gylden.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## INDISKE FRIKADELLER



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
1 æg  
1 løg  
2 fed hvidløg  
10 g frisk ingefær (skrællet)  
1 chili (styrke efter smag)  
1 spsk. garam masala  
Salt og peber  
Olie til stegning

### Sovs

1 løg  
2 fed hvidløg  
10 g frisk ingefær (skrællet)  
Olie til stegning  
1 tsk. garam masala  
1 ds hakkede tomater  
2 dl vand

### Tilbehør

Kogte ris  
Lynstegt broccoli



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og snit løg, hvidløg, chili og ingefær fint. Rør kødet med 1 tsk. salt og rør ægget i. Rør garam masala, løg, hvidløg, ingefær og chili i kødet (husk at gemme det der skal bruges til sovsen).

Til sovsen sauteses løg, hvidløg og ingefær blanke i en sauterpande i lidt olie. Tilsæt garam masala og steg videre et øjeblik. Tilsæt tomater og vand og kog sovsen igennem.

Form farsen til frikadeller og brun dem på en varm pande i olie. Læg frikadellerne i sovsen og lad dem simre til de er gennemvarme.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## FARSPANDEKAGE



### INGREDIENSER

800 g rørt fars  
Smør til stegning  
2 røde peberfrugter  
3 gulerødder  
4 forårsløg  
Salt og peber

### Tilbehør

Rugbrød



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og riv gulerødder groft. Skær forårsløg og peberfrugt i tynde skiver. Lad smørret blive gyldent i en stor stegepande. Bred farsen ud i panden og bag den som en stor pandekage. Den skal have 8-10 minutter på hver side ved jævn varme. Vend den eventuelt med hjælp af et skærebræt eller en stor tallerken.

Svits grøntsagerne i ca. 1 minut ved kraftig varme i lidt smør. Vend rundt hele tiden. Skru ned og steg videre i yderligere nogle minutter. Smag til med salt og peber. Fordel grøntsagerne på den færdige farspandekage. Skær i lagkagestykker og server med rugbrød til.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## HAMBURGERRYG MED GRØNKÅLSSPAGHETTI



### INGREDIENSER

1 hamburgerryg  
250 g frisk grønkål  
400 g spaghetti  
1 løg  
Smør til stegning  
1 dl fløde  
50 g friskrevet parmesan  
Salt og peber

### Tilbehør

Sennep



### FREM GANGSMÅDE

Kom hamburgerryggen i en gryde med kogende vand, så det lige dækker. Bring vandet i kog igen og skum. Kog ved lav varme under låg i ca. 40 minutter. Tag gryden fra varmen og lad hamburgerryggen stå ca. 20 minutter i kogevandet. Tag kødet op og fjern nettet. Skær hamburgerryggen i tynde skiver.

Klargør grøntsagerne. Hak grønkålen fint. Halver løget og skær det i meget tynde skiver. Kog spaghattien efter anvisningen. Afdryp. Steg løget i smør på en pande ved middelvarme til det er klart. Tilsæt grønkål. Når det er faldet lidt sammen, hældes fløden ved. Kog godt igennem og tilsæt spaghattien. Vend det hele godt rundt. Smag til med salt og peber. Drys med parmesan lige før servering.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## SVINEROAST MED LUN ROSENKÅLSSALAT



### INGREDIENSER

1 svineroast  
400 g rosenkål  
50 g smør  
  
60 g ristede hasselnødder  
1 spsk. honning  
1 håndfuld finthakket persille  
½ citron  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Steg svineroasten i ovnen ved 180°C til en kernetemperatur på 68 grader. Lad den hvile 10 minutter inden udskæring (her vil temperaturen fortsat stige).

Rens rosenkålene og overhæld med kogende vand og skyl derefter i koldt vand. Halver rosenkålene. Smelt smørret på en pande og steg rosenkålene ved middel varme i 3-4 minutter til de er gyldne. Hak hasselnødderne groft og riv citronskal. Bland nødder, citronskal og persille sammen og drys over de stegte rosenkål. Dryp med honning og krydr med salt og peber.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## KOTELETTER MED FENNIKELSAUCE



### INGREDIENSER

4 slagterkoteletter  
Olie til stegning  
2 tsk. knuste fennikelfrø  
½ tsk. groft salt  
1 kg melede kartofler  
2 løg  
½ dl fløde  
1 tsk. groft salt  
2 dl fløde  
2 fennikler (ca. 300 g)  
150 g soltørrede abrikoser  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær kartofler og løg i grove stykker. Skær fennikel i tynde skiver. Kog kartofler og løg ved svag varme i ca. 20 minutter eller til kartoflerne er møre. Tag ca. 2½ dl kogevand fra og hæld vandet fra grøntsagerne. Mos grøntsagerne sammen med fløde og 1½ dl kogevandet (gem 1 dl til saucen) og salt.

Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side i lidt olie på en pande. Drys med fennikelfrø og salt. Skru ned til jævn varme og steg koteletterne ca. 5-6 minutter på hver side (afhængig af tykkelse). Tag koteletterne op og hold dem varme. Kom fløde, den sidste dl kogevand, fennikler, abrikoser i strimler, salt og peber på panden. Kog fennikelsaucen ved jævn varme og under omrøring i ca. 1 minut eller til fennikel er møre. Smag til med salt og peber. Læg koteletterne tilbage i saucen.

# OPSKRIFTER

JANUAR

## SVINEMØRBRAD MED ROSMARINSAUCE



### INGREDIENSER

1 svinemørbrad  
Olie til stegning  
2 fed hvidløg  
150 g svampe  
1 spsk. friske timianblade  
2 tsk. honning  
½ tsk. groft salt  
Friskkværnet peber

25 g smør  
3 skalotteløg  
1 dl halvtør rødvin  
4 friske rosmarinkviste  
1½ spsk. koncentreret kalvefond  
½ l vand  
Saucejævner  
¼ tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
50 g koldt smør i tern

### Tilbehør

Pasta eller ovnstegte kartofler  
Årstidens salat



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær svampe i tern og hak hvidløg fint. Svits svampe, hvidløg, timian, honning, salt og peber i ca. 1 minut. Lad det køle af. Lav en dyb ridse med en skarp kniv ned gennem mørbraden på langs og læg svampefyldet i. Luk mørbraden med snor eller tandstikker 5-6 steder. Varm en pande op og brun mørbraden på alle sider i en smule olie. Drys med salt og peber. Steg den færdig i ovnen ved 200°C i ca. 15-20 minutter.

Imens tilberedes saucen. Hak løgene fint og smelt smørret i en gryde ved kraftig varme uden at det bruner. Svits løgene i ca. 1 minut. Tilsæt rødvin og lad den koge ind i ca. 2 minutter. Tilsæt rosmarinkviste, fond og vand. Bring saucen i kog og lad den koge ved kraftig varme uden låg i ca. 10 minutter eller til der er ca. 3 dl tilbage. Tag gryden af varmen. Fjern rosmarinkvistene og jævnt eventuelt saucen. Smag til med salt og peber og bring saucen i kog. Kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 1 minut. Pisk smørret i lidt efter lidt, smag til.