

Månedspakken

# FEBRUAR

INDHOLD

---

4 stk. hakkebøf "lindstrøm"

4 stk. marineret kyllingebryst

4 stk. skinkeschnitzler

1 stk. roastbeef

600 g Hakket oksekød - max. 8% fedt

600 g Hakket skinkekød - max. 8% fedt

4 stk. pork chops (revelsben)

4 stk. kalkunschnitzler

4 stk. middagskoteletter

500 g skinkekød i tern

1 stk. landkylling

1 stk. farsbrød

750 g panderet

700 g bacon

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## BØF LINDSTRØM MED ÆBLESALAT



### INGREDIENSER

4 hakkebøffer Lindstrøm  
Smør til stegning  
2 dl creme fraiche  
1 tsk. dijonsennep  
1 tsk. flydende honning  
½ tsk. groft salt  
2 røde æbler  
2 hjertesalat  
2 forårsløg

### Tilbehør

Råstegte kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Brun bøfferne i smør på en pande ved høj varme ca. 1 minut på hver side og steg dem derefter ved middel varme i ca. 4 minutter på hver side.

Rør creme fraiche, sennep, honning og salt. Smag til med mere honning og/eller sennep. Skær æbler i mindre tern og forårsløg i tynde skiver. Vend begge dele i dressingen. Lige inden servering vendes plukket hjertesalat i.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## KYLLING MED STEGTE GRØNTSAGER



### INGREDIENSER

4 marinerede kyllingebryster  
Olie til stegning  
4 dl ris  
3 porrer  
2 gule peberfrugter  
2 majscolber  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Kog risene efter anvisning på pakken. Klargør grøntsagerne og skær majscolberne af kolberne. Snit porrer i tynde ringe og peberfrugt i mindre tern. Skær kødet i tern og steg dem i lidt olie på en pande i ca. 5 minutter eller til det netop er gennemstegt. Læg kødet til side. Steg porrer, peberfrugt og majs i lidt olie på panden i 3-4 minutter til de er møre (men stadig har bid). Krydr med salt og peber.

Anret på fire tallerkner – fordel kødet over risene og derefter de stegte grøntsager.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## SKINKESCHNITZLER MED SURSØD-SOVS



### INGREDIENSER

4 skinkeschnitzler  
Salt og peber  
Olie til stegning  
2 forårsløg  
1 spsk. olie  
1 dl hønsebouillon  
2 spsk. hvidvinseddike  
½ tsk. sukker  
1 ds. ananas  
1 spsk. sød chilisovs  
1 spsk. maizena

### Tilbehør

Kogte ris  
Edamamebønner



### FREM GANGSMÅDE

Dup skinkeschnitzlerne tørre med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Brun schnitzlerne på en varm pande i olie. Steg dem færdige i 1½-2 minutter på hver side til de netop er gennemstegte. Pas på at de ikke får for længe.

Klargør grøntsagerne og snit forårsløg fint. Skær ananas i passende tern (gem saften fra dåsen). Svits forårsløg ganske kort i olie. Tilsæt bouillon, eddike, sukker, ananas og ananassaft. Rør maizena ud i lidt vand og rør det i sovsen sammen med chilisaucen. Kog sovsen igennem under omrøring. Smag til med sukker, salt og peber.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## ROASTBEEF MED BEARNAISEKARTOFLER



### INGREDIENSER

1 roastbeef  
Salt og peber  
Smør til stegning  
1 dl vand  
  
900 g kartofler  
2½ dl fløde  
3 spsk. bearnaiseessens  
2 spsk. friskhakket estragon  
2 tsk. sukker  
Salt og peber

### Tilbehør

Ovnbagte rødbeder



### FREM GANGSMÅDE

Brun kødet på alle sider i gyldent smør på en pande – 3-4 minutter i alt. Læg roastbeefen i en lille bradepande og sæt et stegetermometer i stegen. Drys med salt og peber. Kog panden af med vandet og hæld det ved kødet. Steg midt i ovnen ved 165°C varmluft ovn i ca. 30 minutter (afhængig af tykkelsen) til en kerntemperatur på 55 grader (rosa). Lad stegen hvile tildækket i ca. 20 minutter inden den skæres i skiver.

Skræl kartoflerne og skær dem i skiver. Giv dem et opkog i letsaltet vand. Hæld herefter vandet fra og fordel kartoflerne i et smurt, ildfast fad. Bland fløde, bearnaiseessens, estragon og sukker. Smag til med salt og peber og evt. lidt mere essens eller sukker. Hæld fløden ud over kartoflerne og bag i ovnen sammen med roastbeefen. Når den kommer ud af ovnen, skrues op på 210°C varmluft og kartoflerne bager videre til de er møre og gyldne på toppen.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## ASIATISKE KØDBOLLER



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød

5 g salt

1 æg

2 cm frisk ingefær

2 fed hvidløg

2 forårsløg

2 spsk. hoisinsauce

1 tsk. hvidvinseddike

1 tsk. stødt koriander

¼ tsk. cayennepeber

Olie til stegning

Sauce

½ dl sojasauce

2 tsk. oystersauce

2 spsk. honning

2 cm frisk ingefær

1 fed hvidløg

1 tsk. chilipulver

Saft af 1 lime

1 tsk. maizena

2 spsk. sesamfrø

Tilbehør

Ris



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager. Riv hvidløg og ingefær fint og skær forårsløg i tynde skiver. Rør oksekødet med salt. Tilsæt dernæst de øvrige ingredienser og rør godt sammen. Lad farsen hvile i ca. 30 minutter. Form kødet til kødboller og steg dem på alle sider i olie på en pande. Ryst panden så formen bibeholdes. Hold dem lune.

Riv ingefær og hvidløg fint. Kom alle ingredienser til sauceen på nær sesamfrø på en pande. Varm sauceen op ved høj varme til det koger. Skru ned til mellem varme og tilsæt kødbollerne som vendes rundt i sauceen indtil de alle er glaserede. Drys sesamfrøene over.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## BAGT PASTA MED HAKKET SKINKEKØD



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
150 g bacon (brug et stykke af månedspakkens bacon)  
Olie til stegning  
300 g fuldkornspenne eller pasta  
1 løg  
2 fed hvidløg  
250 g champignon  
250 g cherrytomater  
3 tsk. tomatpuré  
1 dl. vand  
3 æg  
1½ dl fløde  
2 tsk. tørret rosmarin  
Salt og peber  
200 g revet ost



### FREM GANGSMÅDE

Kog pastaen efter anvisning på pakke. Afdryp og sæt til side. Klargør grøntsagerne og halver cherrytomater. Snit løg og hvidløg fint og skær champignoner i kvarte. Skær bacon i små tern og svits det på panden. Sæt det til side og svits kødet grundigt på samme pande. Tilsæt bacon, løg, hvidløg, champignoner, rosmarin, cherrytomater, tomatpuré og vand. Kog op og smag til med salt og peber. Lad simre til det tykner lidt. Pisk æg, fløde og 2/3 af osten sammen. I et smurt, ovnfast fad vendes pasta og kødsauce sammen og æggemassen hældes over. Drys resten af osten over og bag retten ved 180°C varmluft i 20-30 minutter til æggemassen er stivnet og osten er gylden.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## PORK CHOPS MED COLESLAW



### INGREDIENSER

4 pork chops (revelsben)  
2 dl barbecuesauce  
1 øl  
  
1 lille hvidkål  
5 gulerødder  
3 dl creme fraiche  
1 dl mayonnaise  
1 tsk. honning  
2 spsk. dijonsennep  
½ dl æblecidereddike  
3 tsk. sukker  
Salt og peber

### Tilbehør

Majskolber  
Bagte kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Rør creme fraiche, mayonnaise, dijonsennep, honning, æblecidereddike, sukker, salt og peber godt sammen. Smag til. Snit hvidkål helt fint og riv gulerødderne groft. Vend begge dele i dressingen. Lad coleslawen trække i ca. 1 time på køl inden servering.

Brun revelsbenene i olie i en stegegyde. Tilsæt halvdelen af barbecuesaucen, øl, salt, peber og evt. vand, så kødet er dækket. Lad det simre i 1½ time. Tag revelsbenene op og pensl dem med den resterende barbecue-sauce. Grill dem under ovns grill de får en flot farve.



# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## PANEREDE KALKUNSNITZLER MED RØD SALAT



### INGREDIENSER

4 kalkun schnitzler  
Olie og smør til stegning  
1 æg  
200 g rasp  
Salt og peber

1 rød spidskål  
2 røde æbler  
4-5 forårsløg  
1 granatæble  
1 bdt. bredbladet persille  
6 spsk. olivenolie  
2 spsk. æbleeddike  
½ tsk. flydende honning  
Salt og peber

### Tilbehør

Råstegte kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær spidskål i helt tynde strimler. Skær æbler i små tern og forårsløg i tynde ringe. Pil kernerne ud af granatæblet og hak persille groft. Vend det hele sammen. Rør en dressing af olivenolie, æbleeddike, honning, salt og peber og vend den i salaten.

Pisk ægget sammen i en dyb tallerken. Bland rasp med salt og peber. Vend schnitzlerne i æg og herefter i rasp. Steg dem i olie og smør på en pande i ca. 4-5 minutter på hver side.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## KOTELETTER I FAD MED GRØNT



### INGREDIENSER

4 middagskoteletter  
2 rødløg  
500 g små kartofler  
250 g champignon  
6 soltørrede tomater i olie  
2½ dl fløde  
2 dl kalvefond (eller bouillon)  
1 potte timian  
Olie til stegning  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær rødløg i mindre både. Halver kartoflerne og champignoner. Læg alle grøntsager i et smurt ovnfast fad. Soltørrede tomater snittes i tynde strimler og lægges i fadet sammen med frisk timian. Hæld fløden ved sammen med fond. Krydr med salt og peber. Sæt i ovnen ved 200°C i 30-35 minutter.

Brun koteletterne på en pande i lidt olie ved høj varme ganske kort på begge sider. Krydr med salt og peber. Tag fadet ud af ovnen (efter de 25-30 minutter) og læg koteletterne ovenpå. Dæk fadet med sølvpapir og stil det tilbage i ovnen. Giv det yderligere 10-15 minutter til koteletterne netop er færdigstegte.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## SKINKEGRYDE



### INGREDIENSER

500 g skinkekød i tern  
150 g bacon (brug et stykke af månedspakkens bacon)  
Olie til stegning  
250 g champignon  
1 løg  
3 fed hvidløg  
3 tsk. paprika  
2 spsk. tomatpuré  
1 dl vand  
2 dl fløde  
1 gul peberfrugt  
1 rød peberfrugt  
Salt og peber

### Tilbehør

Ris eller kartoffelmos



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint og skær champignon i kvarte og peberfrugter i strimler. Skær bacon i små tern. Brun kødet grundigt i en dyb pande i lidt olie så det får stegeskorpe. Læg til side.  
Steg baconern sprøde og læg til side. Svits champignon og tilsæt løg, hvidløg og paprika. Lad det svitse et par minutter. Tilsæt tomatpuré. Kom kød og bacon tilbage sammen med vand og fløde. Lad det koge op og lad det dernæst simre ved svag varme en times tid. Tilsæt peberfrugter og lad retten simre 10 minutter mere eller til kødet er mørt.  
Smag til med salt og peber.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## LANDKYLLING I OVN



### INGREDIENSER

1 landkylling  
Salt og peber  
1 citron  
1 spidskål  
2 porrer  
1 løg  
3 gulerødder  
4 stængler frisk timian  
3 dl hvidvin  
25 g smør

### Tilbehør

Groft brød



### FREM GANGSMÅDE

Krydr kyllingen grundigt med salt og peber. Klargør grøntsager og skær spidskål, porre, gulerødder og løg i grove stykker. Lav nogle indstik i citronen og tryk den ind i enden af kyllingen. Placer spidskål, løg, gulerødder, porre og timian i bunden af et smurt, ovnfast fad. Hæld hvidvin ved og læg kyllingen ovenpå grøntsagerne. Fordel klatter af smør hen over kyllingen. Sæt fadet i ovnen ved 200°C varmluft. Kyllingen skal have en times tid. Er du i tvivl om kødet har fået nok, så prik i låret med en spids gaffel. Saften skal være klar og kødet mørt. Er det ikke tilfældet, skal den have lidt længere. Prøv igen efter 5 minutter.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## FARSBRØD MED HASSELBACK KARTOFLER OG ROSENKÅL



### INGREDIENSER

Farsbrød  
800 g tomatsoUCE  
700 g kartofler  
1 spsk. olivenolie  
2 tsk. salt  
400 g rosenkål  
50 g smør  
60 g ristede hasselnødder  
Citronsaft  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Læg farsbrødet i et passende fad og hæld tomatsoUCen over, så den også dækker bunden af fadet. Skræl kartoflerne, og skær et lille stykke af bunden på hver, så de ligger stabilt. Skær smalle, dybe riller uden at skære helt igennem. Pensl med olie og krydr med salt. Læg kartoflerne rundt om farsbrødet i fadet. Sæt fadet i ovnen ved 200°C i ca. 50 minutter til farsbrødet er gennemstegt og kartoflerne gyldne.

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. Drys med hakkede hasselnødderne og krydr med salt, peber og citronsaft.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## PANDERET MED RIS



### INGREDIENSER

750 g panderet  
3 dl bouillon  
1 dl fløde  
250 g champignon  
250 g cherrytomater

### Tilbehør

Ris



### FREMGANGSMÅDE

Sauter panderetten i en stegegyrde og tilsæt herefter bouillon og fløde. Lad det simre ca. 20 minutter til kødet er mørt. Svits champignon og de hele cherrytomater på en varm pande og server sammen med risene til panderetten.

# OPSKRIFTER

FEBRUAR

## SPAGHETTI CARBONARA



### INGREDIENSER

500 g spaghetti  
400 g bacon  
100 g parmesan  
1 dl fløde  
2 æg  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Skær bacon i tern eller strimler og steg på en tør, varm pande, til de er sprøde. Læg bacon til side og hæld overskydende fedt af panden. Kog spaghattien efter anvisningen. Riv ost og gem halvdelen til pynt. Pisk æggene sammen og rør halvdelen af ost i. Krydr med salt og peber. Kog fløden op på panden og kom den kogte spaghetti i. Kom æggemassen på og varm det hele ved lav varme til ost smelter – pas på at æggene ikke bliver til røræg. Smag til med salt og peber og vend bacon i.