

*Månedspakken*

# MARTS

INDHOLD

---

500 g skinkekød i strimler

1 stk. landkylling

4 stk. slagterkoteletter

4 stk. kalkunmedaljoner

600 g Hakket oksekød - max. 8% fedt

600 g Hakket skinkekød - max. 8% fedt

750 g oksekød i strimler "New york style"

1 stk. svinemørbrad

1.200 g porchettasteg

1.200 g frank kalvesteg

800 g stegeflæsk i skiver

4 stk. unghanebryst

4 stk. venøsteaks

4 stk. tykstegsbøffer

# OPSKRIFTER

MARTS

## SKINKEKØD, NUDLER OG GRØNT



### INGREDIENSER

500 g skinkekød i strimler  
250 g nudler  
2 gulerødder  
1 rød peberfrugt  
½ spidskål  
150 g edamamebønner  
1 løg  
1 fed hvidløg  
200 g peanuts  
1 spsk. akaciehonning  
5 spsk. soya  
1 lime (saft)  
3 spsk. sød chilisaucе  
½ dl vand  
1 tsk. sort sesam  
Olie til stegning



### FREM GANGSMÅDE

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken og overhæld dem efterfølgende med koldt vand. Klargør grøntsagerne og skær gulerødder, peberfrugt, løg og spidskål i tynde strimler. Hak hvidløget fint. Blend 150 g peanuts og honning til en ensartet masse. Hæld soya, limesaft, sød chilisaucе og vand i og blend det sammen.

Steg løg, hvidløg og kød i lidt olie i en wok eller en dyb pande. Tilsæt peberfrugter, gulerødder, spidskål og edamamebønner og steg videre et par minutter ved høj varme. Vend nudler og peanutdressing sammen med kød og grøntsager. Pynt med hakkede peanuts og sort sesam.

# OPSKRIFTER

MARTS

## GRYDESTEGT KYLLING



### INGREDIENSER

1 landkylling  
1 bdt. persille  
2 spsk. smør  
3 dl vand  
Salt og peber

### Skysauce

Bouillon fra kyllingen  
2 spsk. hvedemel  
1 dl vand  
½ dl fløde  
Kulør  
Sukker  
Salt og peber

### Tilbehør

Agurkesalat  
Kogte kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Skyl kyllingen og dup den tør med køkkenrulle. Krydr med salt og peber indeni kyllingen og fyld den med persille. Smelt smørret i en stegegryde og brun kyllingen på alle fire sider. Krydr med salt og peber og hæld vand i gryden. Læg låg på. Lad kyllingen simre ved jævn varme i 45-60 minutter. Kyllingen er færdig, når kødsaften er klar, når der stikkes en lille kniv ind ved lårbenet. Hvis saften er rød, skal kyllingen have lidt mere. Hæld væden (boullonen) fra kyllingen over i en lille gryde og hold kyllingen varm, imens saucen tilberedes. Skum fedt af boullonen og bring herefter boullonen i kog. Lav en meljævning af hvedemel og vand. Mens der piskes, tilsættes meljævningen til boullonen. Lad saucen koge et par minutter så den tykner. Tilsæt fløde og juster farven med kulør. Smag til med salt, peber og en knivspids sukker.

# OPSKRIFTER

MARTS

## KOTELETTER I CREMET SPINAT



### INGREDIENSER

4 slagterkoteletter  
2½ dl fløde  
2 løg  
3 fed hvidløg  
100 g. frisk spinat  
250 g cherrytomater  
2 tsk. paprika  
1½ dl hønsebouillon  
Salt og peber  
4 skiver bacon  
Olie til stegning

### Tilbehør

Ris



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Halver cherrytomater. Krydr koteletterne med salt, peber og paprika. Brun koteletterne grundigt på en pande i lidt olie. Sæt dem til side. Steg baconskiverne sprøde og sæt til side. Svits løg og hvidløg til de er gennemsigtige. Hæld bouillon ved sammen med fløde. Tilsæt spinat og tomater. Lad spinaten falde sammen og smag til med salt og peber. Læg koteletterne tilbage i saucen og lad det hele simre ved lav varme i ca. 6-8 minutter eller til koteletterne netop er gennemstegte. Pas på at de ikke får for længe. Pynt med baconen på hver kotelet.

# OPSKRIFTER

MARTS

## KALKUNMEDALJONER MED PASTA PESTO



### INGREDIENSER

4 kalkunmedaljoner  
Salt og peber  
Olie til stegning  
500 g cherrytomater  
2 spsk. olivenolie  
1 tsk. flagesalt  
1 stort bdt. basilikum  
½ fed hvidløg  
2 spsk. citronsaft  
30 g parmesan  
30 g pinjekerner  
1 dl olivenolie  
Salt og peber  
400 g pasta  
Parmesanost til pynt



### FREM GANGSMÅDE

Steg kalkunmedaljoner på pande i lidt olie i 6-7 minutter på hver side, til de netop er gennemstegte. Krydr med salt og peber.

Læg tomaterne i et ovnfast fad og vend med olivenolie og salt. Bag tomaterne i ovnen ved 200°C i 20 minutter. Rist pinjekerner på en tør pande ved høj varme til de er gyldne. Blend pinjekerner, basilikum, hvidløg, citronsaft, parmesan og olivenolie til en ensartet og cremet pesto. Kog pastaen efter anvisning på pakken. Vend pasta med pesto og pynt med bagte tomater og friskrevet parmesanost.

# OPSKRIFTER

MARTS

## PARISERBØF



### INGREDIENSER

- 600 g hakket oksekød
- Salt og peber
- Smør og olie til stegning
- 4 skiver lyst brød
- 1 løg
- 4 spsk. kapers
- Syltede rødbeder
- 4 spsk. revet peberrod
- 4 æggeblommer (eller 4 spejlæg)



### FREM GANGSMÅDE

Hak løget fint, afdryp kapers og skær rødbeder i mindre tern.

Form kødet til fire bøffer og krydr dem med salt og peber. Steg bøfferne i smør og olie på en pande ved høj varme så bøfferne får en god stegeskorpe. Skru ned til middel varme og steg dem færdige i 2-3 minutter på hver side (afhængig af tykkelsen). Pas på de ikke får for længe. Tag bøfferne af panden og steg brødsiverne et par minutter på hver side til de er gyldne.

Læg en hakkebøf oven på en skive brød. Top med al tilbehøret samt æggeblomme (eller et spejlæg). Server straks.

# OPSKRIFTER

MARTS

## TORTILLAS MED KRYDRET SKINKEKØD



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
1 løg  
2 fed hvidløg  
Olie til stegning  
2 tsk. paprika  
2 tsk. tørret oregano  
1 tsk. stødt spidskommen  
¼ tsk. cayennepeber  
1 tsk. brun farin  
2 spsk. koncentreret tomatpuré  
1 dl hønsbouillon  
Salt og peber

### Tilbehør

8 tortillas  
2 avokadoer  
Syltede rødløg  
Iceberg  
Salsa  
Creme fraiche



### FREM GANGSMÅDE

Pil og hak løg og hvidløg fint. Steg dem i olie på en varm pande uden at de tager farve. Tilsæt kød, paprika, oregano, spidskommen, cayennepeber og farin. Brun grundigt og tilsæt dernæst tomatpuré og bouillon. Lad det simre 5 minutter. Smag til med salt og peber.

# OPSKRIFTER

MARTS

## OKSEKØD MED SPRØDE GRØNTSAGER



### INGREDIENSER

750 g oksekød i strimler  
1 fed hvidløg  
½ spsk. friskrevet ingefær  
Salt og peber  
Olie til stegning  
2 gulerødder  
1 broccoli  
1½ dl østerssauce  
1 dl koldt vand  
2 tsk. rørsukker  
2 tsk. fish sauce  
1 tsk. sriracha  
1 dåse minimajs

### Tilbehør

Kogte ris



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og del broccoli i små buketter. Skær gulerødder i strimler og halver majs. Rør østerssauce sammen med vand, rørsukker, fish sauce og sriracha. Steg kød, hvidløg og ingefær i en varm wok eller på en pande i lidt olie. Kødet skal være brunet grundigt. Krydr med salt og peber. Sæt kødet til side. Steg broccoli, gulerødder og majs ved høj varme i lidt olie. De skal stadig have bid. Tilsæt de halverede minimajs. Bland kødet med grøntsagerne og tilsæt saucen. Varm godt igennem.



# OPSKRIFTER

MARTS

## MØRBRADGRYDE



### INGREDIENSER

1 svinemørbrad  
Olie til stegning  
150 g bacon i skiver  
2 løg  
150 g champignon  
150 g cocktailpølser  
3 gulerødder  
2 spsk. tomatkoncentrat  
1 spsk. paprika  
1 ds. hakkede tomater  
3 dl fløde  
Salt og peber

### Tilbehør

Kogte ris



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg fint. Skær champignon i skiver og gulerødder i små tern. Skær baconskiverne i små stykker. Svits løg, champignon og bacon i en stor stegegryde i lidt olie. Skær mørbraden i grove tern, og svits kødet i gryden, til det har fået lidt stegeskorpe. Tilsæt tomatkoncentrat og paprika og brænd det af et minuts tid. Tilsæt gulerødder, hakkede tomater og fløde. Lad det hele småkoge i 30 minutter. Tilsæt pølserne de sidste 10 minutter. Smag til med salt og peber.

# OPSKRIFTER

MARTS

## PORCHETTA MED MARINEREDE KARTOFLER



### INGREDIENSER

1 porchetta  
1 kg små kartofler evt. med skræl  
½ dl. hvidvinseddike  
2 dl. olivenolie  
1½ spsk. dijonsennep  
3 skalotteløg  
50 g. kapers  
Salt og peber  
Frisk persille



### FREM GANGSMÅDE

Læg stegen på en rist over en bradepande med lidt vand i. Steg den midt i ovnen på 170°C i cirka 2 timer. Vend stegen hver halve time, så den får en pæn stegeflade hele vejen rundt. Stegen skal have en kernetemperatur på 70 grader. Er sværene ikke helt sprøde, slutes af med 15 minutter på 225°C. Lad stegen trække utildækket i ca. 20 minutter inden udskæring.

Kog kartoflerne. Dijonsennep, eddike, løg og kapers kommes i en blender og blendes i kort tid. Herefter hældes olien forsigtig i til marinaden har en passende konsistens. Smag til med salt og peber. Marinaden vendes forsigtigt med de lune kartofler. Drys med hakket persille.

# OPSKRIFTER

MARTS

## FRANSK KALVESTEG MED WALDORFSALAT



### INGREDIENSER

1 fransk kalvesteg  
5-6 dl kalvefond  
Saucejævner

### Waldorfsalat

3½ dl creme fraiche 18%  
1 spsk. sukker  
¼ tsk. groft salt  
2 grønne æbler  
4 stilke bladselleri  
300 g grønne vindruer uden kerner  
50 g valnødder

### Tilbehør

Kogte eller stegte kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Steg kalvestegen i gryde evt. med lidt urter.  
Brun stegen grundigt og tilsæt dernæst fond.  
Læg låg på og lad den stege i 60-75 minutter.  
Lad den hvile 20 minutter inden udskæring.  
Skyen sigtes og jævnes.

Rør creme fraiche med sukker og salt. Skær æblerne i tern og vend dem i dressingen.  
Skær bladselleri i skiver og halver vindruerne.  
Vend det i dressingen sammen med hakkede valnødder. Stil salaten tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

# OPSKRIFTER

MARTS

## BURGER MED STEGT FLÆSK



### INGREDIENSER

800 g stegeflæsk  
8 mindre burgerboller  
Feldsalat  
Agurk  
Mayonnaise  
Syltede rødløg



### FREMGANGSMÅDE

Grill eller steg stegeflæsket så det bliver sprødt og gyldnet. Varm burgerbollerne og smør dem med mayonnaise eller lignende. Saml med feldsalat, agurk i skiver, et par stykker stegt flæsk og syltede rødløg.

# OPSKRIFTER

MARTS

## UNGHANEBRYST, KARTOFLER OG FENNIKEL I FAD



### INGREDIENSER

4 unghanebryster  
800 g små kartofler  
2 tsk. olivenolie  
Olie til stegning  
4 fennikler  
2 tsk. olivenolie  
Salt  
2 citroner  
1 bdt. dild



### FREM GANGSMÅDE

Skrub kartoflerne og giv dem i opkog i saltet vand. Afdryp og vend dem med olie. Del unghanebrysterne i 2 stykker hver, og brun dem i lidt olivenolie på en varm pande. Skær fenniklerne i både, og vend dem med lidt olie og salt. Læg unghane, kartofler, fennikel og citron skåret i skiver i et ovnfast fad. Krydr med salt. Bag ved 210°C i 30-35 minutter eller til det hele er mørt og gyldent. Drys med hakket dild inden servering.

# OPSKRIFTER

MARTS

## VENØSTEAKS MED CHAMPIGNONSAUCE



### INGREDIENSER

4 Venøsteaks  
250 g. champignon  
4 skiver bacon  
1 løg  
Dijonsennep  
1½ dl. rødvin  
2½ dl bouillon  
Piskefløde

### Tilbehør

Kartofler eller ris  
Kogte grøntsager



### FREM GANGSMÅDE

Baconskiverne ristes sprøde i lidt fedtstof og lægges til side. Hak løg og champignon fint og svits løg i fedtet fra bacon. Tilsæt halvdelen af champignon og rist dem til væden er fordampet. Sæt blandingen til side og knus baconen ned i.

Venøsteaks pensles med lidt dijonsennep og krydres med salt og peber. Fordel løgblandingen på steaksene og rul og bind dem sammen. Brun rullerne på alle sider på panden i lidt olie. Herefter steges de færdige i 8-10 minutter. Tag dem af panden og hold dem lune. Rist resten af championerne. Når væden er fordampet tilsættes rødvinen. Kog og reducer til 1 dl. Hæld bouillon ved og lad det koge ind til ca. halvdelen. Tilsæt en knivspids dijonsennep og fløden og kog ved svag varme til den begynder at tykne. Smag til med salt og peber. Kom rullerne og eventuel sky ned i saucen.

# OPSKRIFTER

MARTS

## ENGELSK BØF MED BLØDE LØG



### INGREDIENSER

4 tykstegsbøffer  
Salt og peber  
5 løg  
3 spsk. smør  
1 kvist timian  
½ tsk. vineddike  
¼ tsk. sukker  
2 dl bouillon  
2 dl fløde

### Tilbehør

Kogte aspargeskartofler  
Asier



### FREM GANGSMÅDE

Tag gerne bøfferne ud af køleskabet en halv times tid inden stegning. Læg dem på et fad og drys med lidt salt på begge sider. Pil løgene og skær dem i meget tynde skiver. Kom halvdelen af smørret på panden og når det er bruset af, tilsættes løgene, timian og peber. Steg dem gyldne og bløde på lavt blus. Tilsæt vineddike, salt og sukker og steg yderligere i et par minutter. Tag løgene af panden og hold dem varme.

Dup bøfferne tørre og krydr med peber. Brun dem ved høj varme i smør på en pande. Skru ned og steg til den røde kødsaft kommer frem på overfladen. Vend og gør det samme på modsatte side. Så er bøfferne medium/rosa. Tag bøfferne af panden. Kog panden af med bouillon og fløde. Lad det koge lidt ind og smag til med salt og peber. Læg løgene oven på bøfferne.