

Månedspakken

APRIL

INDHOLD

4 stk. skinkeschnitzler

4 stk. hakkebøffer med krydderkant

4 stk. kalkuntournedos

4 stk. tykstegsbøffer

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

1 kg filet royal

500 g skinkestrimler

4 stk. løgsteaks

800 g Rørt fars

4 stk. koteletter

1 stk. landkylling

1 stk. svinemørbrad

8 stk. pølser

OPSKRIFTER

APRIL

SKINKESCHNITZLER MED STEGTE TOMATER



INGREDIENSER

4 skinkeschnitzler
1 æg
Rasp
Smør til stegning
Salt og peber
50 g soltørrede tomater + lidt olie
250 g tomater
1 rødløg
½ dl sorte oliven uden sten
1 spsk. kapers

Tilbehør

Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Paner skinkeschnitzlerne i æg og efterfølgende rasp. Krydr med salt og peber. Klargør grøntsager. Skær soltørrede tomater, tomater og rødløg i små tern og hak oliven groft. Svits soltørrede tomater og løg på en pande ved høj varme i lidt af olien fra tomaterne. Tilsæt oliven, friske tomater og kapers. Steg videre et par minutter og sæt derefter til side. Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun schnitzlerne på panden ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige (ca. 2 minutter yderligere på hver side afhængig af tykkelse). Anret schnitzlerne med den stegte tomatblanding henover.

OPSKRIFTER

APRIL

HAKKEBØFFER MED KOLD BEARNAISE



INGREDIENSER

4 hakkebøffer med krydderkant
Smør til stegning
1 kg små kartofler med skræl
2 spsk. olivenolie
1 tsk. tørret rosmarin
Salt og peber
250 g champignon

2½ dl creme fraiche 38%
1 spsk. bearnaiseessens
3 spsk. hakkede estragonblade
½ tsk. groft salt
Peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne – kartoflerne skal tilberedes med skræl. Halver champignoner. Rør en kold bearnaise af creme fraiche, bearnaiseessens, estragon, salt og peber. Lad den gerne trække i minimum 30 minutter i køleskabet (den kan også tilberedes dagen før).

Kartoflerne vendes med olie, rosmarin, salt og peber. De sættes i ovnen ved 175°C varm luft i ca. 40 minutter eller til de er gyldne.

Bøfferne steges på panden i lidt smør i 7-8 minutter til de lige netop er gennemstegte. Sæt dem til side og steg champignon ved høj varme på samme pande.

OPSKRIFTER

APRIL

KALKUNTOURNEDOS MED SPAGHETTI



INGREDIENSER

4 kalkuntournedos
Smør til stegning
400 spaghetti
1 dl fløde
2 løg
3 fed hvidløg
200 g frisk spinat
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kog spaghetti efter anvisning på pakken.
Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Brun tournedos i smør på begge sider og krydr med salt og peber. Steg videre ved svag varme i ca. 4 minutter, afhængig af tykkelse. Tag dem af panden og hold dem varme under stanniol. Svits løg og hvidløg på samme pande til de er gennemsigtige. Tilsæt spinat og lad den falde sammen. Hæld fløden ved. Kog op og lad det simre et par minutter. Smag til med salt og peber. Vend spaghetten i.

OPSKRIFTER

APRIL

TYKSTEGSBØFFER MED KRYDDERSMØR



INGREDIENSER

4 tykstegsbøffer
Salt og peber
Olie og smør til stegning
2 stængler frisk estragon
¼ bdt. bredbladet persille
200 g blødt smør
1 fed hvidløg

Tilbehør

Bagte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør krydderurterne og blend dem med blødt smør, hvidløg og salt til massen er grøn. Rul den stramt sammen i film og kom den på køl i minimum 1 time.

Bøffer duppes tørre med et stykke køkkenrulle. Pensl bøfferne med en smule olie og krydr derefter med salt og peber. Lad dem få noget temperatur inden tilberedning – gerne 10 minutter. Brun bøfferne ved høj varme i smør på en pande (pas på de ikke koger). 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 og lad dem trække 5 minutter (her "steger" de videre).

OPSKRIFTER

APRIL

LASAGNETTE A LA ONE POT



INGREDIENSER

- 600 g hakket oksekød
- 250 g lasagneplader
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 3 gulerødder
- 1 ds. hakkede tomater
- 3 spsk. koncentreret tomatpuré
- 6 dl oksebouillon
- ½ dl fløde
- 1 tsk. basilikum
- 1 tsk. oregano
- 1 tsk. timian
- Olie til stegning
- Salt og peber
- 1 kugle mozzarella



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager – hak løg og hvidløg fint, og skær gulerødder i mindre tern. Svits løg og hvidløg i lidt olie på en pande ved middel varme. Lad svits nogle minutter til løgene er gennemsigtige. Skru op for varme og svits kødet grundigt. Tilsæt basilikum, oregano, timian, salt, peber og tomatpuré. Lad det stege med et kort øjeblik inden gulerod, hakkede tomater og bouillon tilsættes. Lad det simre i ca. 5 minutter. Tilsæt fløden og lad det simre videre 2-3 minutter. Smag til med salt og peber. Knæk lasagnepladerne i grove stykker, og vend dem godt rundt i kødsovsen. Skru ned til svag varme. Læg låg på og lad retten småsimre i ca. 15 minutter eller til pladerne er møre. Rør i retten et par gange undervejs. Tilsæt eventuelt lidt med bouillon hvis det bliver for tørt. Bræk mozzarella i mindre stykker og fordel hen over overfladen. Når osten er smeltet, er retten klar til servering.

OPSKRIFTER

APRIL

SKINKEKØD OG GRØNTSAGER I KARRY



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
2 løg
3 gulerødder
2 fed hvidløg
½ spidskål
Smør til stegning
1 dl mælk
4 dl grøntsagsbouillon
3 tsk. karry
½ tsk. spidskommen
¼ tsk. stødt koriander
2 spsk. hvedemel
Salt og peber
75 g peanuts

Tilbehør

Kogte ris



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne – og hak løg og hvidløg fint. Riv gulerødder groft og snit spidskål fint. Svits alle grøntsager på en dyb pande i lidt smør ved middel varme. Sæt til side. "Brænd" karry, koriander og spidskommen af i lidt smør og tilsæt kødet og brun det grundigt. Tilsæt grøntsagerne og strø melet ud over, vend det godt ind i retten. Lad det varme med et par minutter. Hæld bouillon over og lad det koge op. Hæld dernæst mælk ved. Lad retten småsimre ved svag varme i 15-20 minutter. Rør rundt med jævne mellemrum. Smag til med salt og peber. Top med hakkede peanuts.

OPSKRIFTER

APRIL

FILET ROYAL MED ÆRTER FRANCAISE



INGREDIENSER

1 kg filet royal
Olie til stegning
100 g bacon
75 g perleløg
400 g (optøede) ærter
1 hjertesalat
Salt og peber

Tilbehør

Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Svinefileten brunes godt af på alle sider på en pande i lidt olie. Krydr godt med salt og peber. Steges færdig i ovnen ved 180°C i 40 minutter eller til en kernetemperatur på 70°C. Hviler 10-15 minutter inden den skæres ud i tynde skiver.

Snit hjertesalat i fine strimler. Skær baconen i små tern og steg dem sprøde på en pande ved middel varme. Tilsæt perleløg og lad dem stege med et par minutter. Tilsæt derefter ærter og lad dem blive lune. Vend hjertesalat i lige inden servering. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

APRIL

TORTILLA MED SKINKEKØD OG MANGO



INGREDIENSER

500 g skinkestrimler
Olie til stegning
1 mango
2 fed hvidløg
2 dl creme fraiche
1 rød peberfrugt
1 rødløg
½ agurk
½-1 iceberg
1½ tsk. paprika
1 tsk. karry
½ tsk. spidskommen
8 tortillas
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør frugt og grønt. Skær mango, agurk og peberfrugt i mindre tern og snit iceberg og rødløg i tynde strimler. Vend mango og grøntsager sammen til en salat. Rør en dressing af creme fraiche, presset hvidløg, salt og peber.

”Brænd karry, spidskommen og paprika af på en pande i lidt olie. Tilsæt kødet og steg det grundigt til det er gyldent. Smag til med salt og peber. De lune tortillas fyldes med mangosalaten, kød og dressing.

OPSKRIFTER

APRIL

LØGSTEAKS MED OVNSTEGTE GULERØDDER



INGREDIENSER

4 løgsteaks
Olie til stegning
3 dl svinebouillon
1 dl fløde
6-8 gulerødder
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
1 tsk. tørret rosmarin
Salt og peber

Tilbehør

Kogte ris



FREM GANGSMÅDE

Klargør gulerødderne og skær dem i stave. Bland dem med finthakket hvidløg, olie og rosmarin. Bag dem i ovnen ved 225°C til de er møre og gyldne - ca. 25-30 minutter. Løgsteaks steges på panden i lidt olie i 8-10 minutter. Læg steaksene til side og kog panden af med bouillon. Jævn med fløden og smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

APRIL

FARSPANDEKAGE



INGREDIENSER

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

Tilbehør
Rugbrød



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og riv gulerødder groft. Skær porrer 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

APRIL

KOTELETTER I PIKANT SAUCE



INGREDIENSER

4 koteletter
150 g bacon
250 g champignoner
1 løg
3 fed hvidløg
1 rød peberfrugt
2 dl fløde
1 ds. flåede cherrytomater
2 tsk. paprika
200 g pikantost

Tilbehør

Ris eller pasta



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Skær champignon i skiver og peberfrugt i mindre tern. Skær bacon i tern og steg det sprødt på en tør pande ved middel varme. Brun herefter koteletterne i baconfedtet i 1-2 minutter på hver side. Krydr med salt og peber. Læg de brunede koteletter i et smurt, ovnfast fad og drys bacon udover.

Steg champignoner og peberfrugt på panden. Tilsæt løg og hvidløg og steg videre et par minutter. Hæld blandingen over koteletterne. På samme pande blandes fløde, flåede cherrytomater, paprika og pikantost. Rør det godt sammen og lad det simre i 5 minutter. Smag til med salt og peber. Hæld saucen i fadet og sæt det i ovnen ved 180°C varm luft i 20-25 minutter.

OPSKRIFTER

APRIL

KYLLING OG GRØNTSAGER I OVN



INGREDIENSER

1 landkylling
½ broccoli
2 porrer
2 rødløg
3 gulerødder
250 g små kartofler
2 øko citroner
3 fed hvidløg
Salt
Grillkrydderi

Tilbehør

Flute



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær porrer i grove skiver, halver gulerødderne på langs, del broccoli i mindre buketter, halver rødløg og skær hvidløg i skiver. Bland grøntsagerne og kartofler i en stegeso og drys med salt. Halver citronerne og kom dem ind i kyllingen. Læg kyllingen ovenpå og mellem grøntsagerne og krydr med grillkrydderi.

Læg låg på og sæt stegesoen i ovnen ved 200°C varm luft i 45-60 minutter. Er du i tvivl om kødet har fået nok, så prik i lårkødet 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

APRIL

FYLDT MØRBRAD MED SENNEPSKARTOFLER



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
1 mozzarellakugle
2 fed hvidløg
1 bdt. basilikum
Salt og peber
Madsnor

750 g kartofler
1 rødløg
2 spsk. grov sennep
2 tsk. æblecidereddike
3 spsk. olivenolie
2 spsk. kapers
Sukker



FREM GANGSMÅDE

Skær et snit i mørbraden på langs, men ikke helt igennem – kødet skal kunne foldes ud i ét stort stykke. Skær mozzarellakuglen i skiver af ½ cm. Fordel dem hen over midten af mørbraden (på den lange led) sammen med groft hakket basilikum og finthakket hvidløg. Krydr med salt og peber. Fold mørbraden sammen og bind den med garn, så fyldet bliver indeni. Læg den i et smurt ovnfast fad med åbningen op. Sæt den i ovnen ved 200°C i 25 minutter. Lad den hvile i 5-10 minutter inden udskæring.

Skrub kartoflerne og skær dem i mundrette stykker. Kog dem møre i letsaltet vand. Afdryp. Skær rødløg i tynde både. Pisk sennep og eddike sammen og pisk derefter olien i til dressingen tykner. Vend rødløg, kapers og de lune kartofler i. Smag til med salt, peber og en knivspids sukker.

OPSKRIFTER

APRIL

PØLSER MED VARM KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

8 pølser
1 kg aspargeskartofler (kogte, pil-
lede og let afkølede)
25 g smør
2 løg
2½ dl vand
½ dl lys lageddike
1 spsk. sennep
2 spsk. sukker
Salt og peber
1 bdt. purløg

Tilbehør

Rugbrød eller årstidens salat



FREM GANGSMÅDE

Skær de kogte kartofler i skiver. Smelt smørret i en gryde og sauter løg i tynde både til de bliver klare (de må ikke brune). Tilsæt vand, eddike, sennep og sukker. Bring i kog. Lad lagen koge ind i et par minutter og tilsæt herefter kartoflerne, hvorefter det simre uden låg i 10-15 minutter. Lagen skal begynde at tykne. Vend forsigtigt rundt et par gange undervejs. Smag til med eddike, sukker, salt og peber. Smagen skal være let sød og syrlig. Pynt med masser af friskhakket purløg.

Steg pølserne på panden ved lav varme. Hav tålmodighed – de skal have 20-25 minutter. Vend dem med jævne mellemrum. De kan også grilles ved direkte varme – men pas på med at grillen ikke er alt for varm.