

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

800 g rørt fras

500 g skinkekød i strimler

4 stk. nakkekoteletter

600 g hakket oksekød

8 stk. pølser

1 stk. svinemørbrad

OPSKRIFTER

MAJ

HVIDKÅLSROULETTER



INGREDIENSER

600 g hakket svinekød
2 tsk. salt
1 løg
2 tsk. løgpulver
2 æg
5 spsk. hvedemel
2½ dl sødmælk
Friskkværnet peber
1 knsp. muskatnød

Indpakning

6-8 hvidkålsblade
Kødsnor

Sauce

5 dl kogevand (fra hvidkålen)
2 dl fløde
1 spsk. ribsgelé
Maizena

Tilbehør

Kogte kartofler og grønt



FREM GANGSMÅDE

Rør kød og salt til farsen bliver "sej". Hak løget fint eller riv det. Tilsæt løg og de øvrige ingredienser og rør sammen til en god fars. Lad den stå på køl ca. ½ time.

Kom et helt hvidkålshoved i gryden med kogende vand og lad det langsomt gøre bladene lidt bløde. Efter et par minutter kan de første blade pilles af og lægges til side. Gentag med 6-8 blade. Tag hvidkålen op og kom bladene ned i vandet igen. Kog videre til de er bløde og medgørlige. Gem noget af kogevandet.

Farsen lægges i midten af kålbladene og siderne foldes sammen som en gave. Bind med kødsnor og afslut med en sløjfe. Steg pakkerne på panden i smør ved lav varme på begge sider til de er brune i kanten. Tilsæt 2 dl kogevand fra kålen og sæt låg på. Lad hvidkålsrouletterne koge ca. 8 minutter. Tag dem op og hold dem varme.

Tilsæt resten af kålvandet og de andre ingredienser til pandesaucen. Kog den lidt inden den smages til og jævnes. Hvis der ønskes en kraftigere sauce, kan der tilsættes lidt hønsebouillon.

OPSKRIFTER

MAJ

KALVESTEG STEGT SOM VILDT
MED PERSILLEKARTOFLER OG SKYSAUCE

INGREDIENSER

1 kalvesteg
5 skiver bacon
Smør til stegning
1 gulerod
1 persillerod
1 skalotteløg
2-3 enebær
1 kvist timian
1 dl rødvin
1½ dl kalvebouillon
1½ dl vand

1 kg små kartofler
25 g smør
Friskhakket persille

Sauce

2 spsk. ribsgele
1 dl fløde
Salt og peber
Jævning

Tilbehør

Waldorfsalat
Syltede tytte- eller tranebær



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne (undtaget kartofler) og skær dem i grove tern. Læg baconskiverne oven på kødet og snør det til en steg. Er stegen allerede snøret med bacon springes dette trin over. Brun kødet på alle sider i smør i en stegegryde. Tag stegen op, hæld fedtstoffet ud og læg stegen tilbage i gryden. Læg grøntsagerne i gryden sammen med enebær og timian. Tilsæt vin, bouillon og vand (stegen skal helst dækkes halvt op om). Krydr med salt og peber og bring det i kog. Lad stegen simre meget blidt i ca. 1½ -2 timer eller til kødet er mørt. Vend stegen et par gange undervejs. Tag stegen op og dæk den til. Ved servering skæres den i skiver.

Si skyen og skum så meget fedt af som muligt. Bring den i kog og lad den koge lidt ind. Tilsæt fløde og lad saucen koge godt igennem. Jævn og smag den til med salt, peber og ribsgele.

Kog kartoflerne til de er møre og lad dem dampe lidt af. Smelt smørret på panden og rist kartoflerne i et par minutter. Vend med persille.

OPSKRIFTER

MAJ

KALKUNSNITZLER MED VARM RISSALAT



INGREDIENSER

4 kalkunsnitzler
300 g ris
125 g sukkerærter
50 g tørrede abrikoser
1 pak choi
1 spsk. soyasauce
½ citron
Frisk basilikum



FREM GANGSMÅDE

Kog risene efter anvisningen på pakken. Når der er ca. 4 minutter af kogetiden tilbage, tilsættes sukkerærterne. Skær abrikoser i små tern og snit pak choi fint. Når risene er færdigkogte, tilsættes pak choi, abrikoser og soyasauce. Lad risene trække nogle minutter under låg. Smag til med soyasauce inden servering og pynt med hakket basilikum.

Steg schnitzlerne på panden eller på grillen ved medium varme til de er gennemstegte og server med rissalaten og citronbåde.

OPSKRIFTER

MAJ

CÆSARSALAT MED CRISPY KYLLING



INGREDIENSER

4 kyllingefileter
3 dl smagsneutral olie
100 g pankorasp
1 dl hvedemel
2 æg
Salt og peber

2 æggeblommer
1 fed hvidløg
40 g parmesan
2 ansjosfileter
2 spsk. citronsaft
1 dl rapsolie
2 spsk. vand
Salt og peber

1 ciabattafluté
Olienolie
2 hjertesalat
250 g cherrytomater
Parmesanflager



FREM GANGSMÅDE

Skær brødet i grove skiver og pensl dem med olivenolie og drys med salt. Læg på en bageplade med bagepapir. Bag brødet ved 220°C i 15 minutter eller til de er sprøde og gyldne. Vend undervejs. Lad brødene afkøle og bræk dernæst i mindre stykker.

Blend æggeblommer, hvidløg, ansjosfileter, parmesan og citronsaft til en ensartet masse. Tilsæt olien lidt ad gangen mens der blendes. Fortsæt til en tyk og cremet dressing. Tilsæt vand, lidt ad gangen, og blend videre til dressingen er mere lind. Den skal må ikke blive for tynd. Smag til med salt og peber.

Skær kyllingefileterne igennem på langs så der er 8 ensartede aflange stykker. Dup dem tørre i lidt køkkenrulle. Pisket æg, mel med salt og paber samt pankorasp fordeles i hver sin dybe tallerken. Varm olien på en panden ved middelvarme. Vend kyllingestykkerne i hvedemel, derefter i æggemassen og til sidst i pankoraspen. Friter stykkerne til de er gennemstegte og gyldne på begge sider – ca. 4 minutter på hver side alt efter tykkelse. Læg stykkerne på fedtsugende papir.

Klargør grøntsagerne og riv salaten i grove stykker. Halver cherrytomater. Fordel i 4 dybe tallerkener. Skær kyllingestykkerne i 2-4 stykker hver og læg dem mellem salatbladene. Top med croutoner, parmesanflager og dressing.

OPSKRIFTER

MAJ

BØFFER MED GRÆSK KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

4 møre bøffer
Salt og peber
Smør til stegning
600 g små kartofler
2 + 1 spsk. olie
2 tsk. tørret oregano
1 rødløg
2 peberfrugter (gerne forskellige farver)
75 gr fetaost
50 g sorte oliven uden sten
1 bdt. persille
Salt og peber

Tilbehør

Bearnaisesauce



FREMGANGSMÅDE

Skrub kartoflerne og klargør de øvrige grøntsager. Halver kartoflerne – sørg for at de er tørre og vend dem dernæst med 2 spsk. olie, oregano, salt og peber. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen ved 220°C varmluft i ca. 30 minutter eller til de er gyldne. Skær peberfrugterne i strimler og løg i grove både. Vend begge dele med 1 spsk. olie og lidt oregano og salt. Bag i ovnen sammen med kartoflerne de sidste 15 minutter af kartoflernes bagetid. Vend de bagte grøntsager sammen og pynt med smuldret feta, oliven og friskhakket persille.

En halv time inden stegning tages bøfferne ud af køleskabet. Dup dem tørre med køkkenrulle og 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. Alternativt kan de grilles over direkte varme. Tag bøfferne af varmen og lad dem trække 5 minutter (her "steger" de videre).

OPSKRIFTER

MAJ

FARSBRØD MED FORÅRSGRØNT



INGREDIENSER

1 farsbrød
500 g friske gulerødder
Salt
1 spsk. smør
1 bdt. forårsløg
2 dl friske ærter

Tilbehør

Groft brød eller frisk pasta



FREM GANGSMÅDE

Læg farsbrødet i en lille bradepande og bag i ovnen i 35-40 minutter til det er gennemstegt.

Klargør grøntsagerne. Halver gulerødder på langs og damp dem i en dyb pande i et par centimeter vand tilsat smør og salt. Tilsæt forårsløg og lad dem dampe med gulerødderne i 1 minut. Tilsæt ærterne og damp i yderligere 1 minut.

OPSKRIFTER

MAJ

REVELSBEN MED BBQ-SAUCE



INGREDIENSER

Revelsben

BBQ-sauce

Dry rub

1½ spsk. paprika

1½ spsk. løgpulver

½ spsk. røget paprika

½ spsk. hvidløgpulver

1 tsk. chilipulver

2 spsk. brun farin

1 spsk. salt

½ tsk. spidskommen

½ tsk. peber

Tilbehør

Mormorsalat

Bagte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Bland ingredienserne til dry rub – der må ikke være klumper i. Læg kødet (kommer kødet i ét stykke, skæres det i tykke skiver á 4 cm) i en alubakke eller lignende og vend i dry rub. Sæt bakken i ovnen i 1½ time ved 160°C varmluft. Vend dernæst kødet med BBQ-sauce og sæt alubakken på grillen ved indirekte varme. Lad dem blive rigtig gode møre og lækre. Kom evt. lidt røgsmuld ved kullene.

OPSKRIFTER

MAJ

RIBBENSTEGSBURGER



INGREDIENSER

1 ribbensteg
Salt og peber
4-8 burgerboller
Mayonnaise
Dijonsennep
Hjertesalat
Agurk
Syltede rødløg
Ærteskud



FREM GANGSMÅDE

Ribbenstegen saltes grundigt og sættes i ovnen ved 180°C varmluft i 2 timer. Er sværen ikke sprød kan ovnen sættes på grill – men husk at holde øje. Lad den hvile utildækket i 30 minutter inden udskæring. Den kan eventuelt også steges på forhånd.

Lun bollerne og smør dem med en blanding af mayonnaise og sennep. Saml burgerne med skiver af ribbensteg og eksempelvis salat, syltede rødløg, skiver af agurk og ærteskud.

OPSKRIFTER

MAJ

KØDBOLLER I SUR-SØD SOVS



INGREDIENSER

800 g rørt fars
30 g smør
2 spsk. mel med top
4 dl hønsekødsbouillon og/eller
kogevand fra kødboller
1 spsk. eddike
1 spsk. sukker
Salt

Tilbehør
Kogte ris
Broccoli



FREM GANGSMÅDE

Form kødboller af farsen og kog dem ved svag varme i gryde i en tynd bouillon. Når de søger mod overfladen, er de færdige. Smelt smørret i en gryde og tilsæt mel. Rør godt indtil det slipper gryden. Tilsæt bouillon eller suppe fra kødbollerne lidt ad gangen under piskning, til saucen har en passende konsistens. Den skal være lidt tynd. Kog saucen godt igennem. Smag til med salt, eddike og sukker. Læg kødbollerne ned i saucen.

OPSKRIFTER

MAJ

SKINKEWOK



INGREDIENSER

500 g skinkestrimler
½ dl friskpresset limesaft
1 fed hvidløg
2 spsk. fintrevet frisk ingefær
1 spsk. finthakket rød chilipeber
1½ tsk. groft salt
250 g nudler

2½ spsk. olie
6 gulerødder
5 forårsløg
½ kinakål



FREM GANGSMÅDE

Bland limesaft, presset hvidløg, ingefær, chili og salt sammen. Mariner kødet i blandingen i 10-15 minutter. Klargør grøntsagerne.

Skær gulerødder og forårsløg i grove skiver på skrå og snit kinakål fint. Kog nudler efter anvisning på pakken med træk 2 minutter fra kogetiden. Afdryp.

Kom 1 spsk. olie i en brandvarm wok og steg halvdelen af kødet inkl. marinade i ca. 1 minut. Læg til side og gentag med det sidste kød. Tilsæt resten af olien og steg gulerødder og forårsløg i ca. 5 minutter. Rør af og til. Vend nudler, det stegte kød og kinakål sammen med de stegte grøntsager i den varme wok. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

MAJ

NAKKEKOTELETTER MED ANANASSALSA OG GUACAMOLE



INGREDIENSER

4 nakkekoteletter
250 g ananas
2 rødløg
1 frisk rød chili
2 lime
2 avocadoer
1 rødløg
1 fed hvidløg
1 knivspids spidskommen
Salt og peber

Tilbehør

Kogte nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør frugt og grønt. Skær ananas i små tern og hak rødløg samt chili fint. Bland ananas, halvdelen af rødløg og chili sammen i en skål med limesaft af én lime. Smag til med salt og peber.

Mos eller blend avocado (afhængig af hvor fin guacamolen skal være). Hak hvidløg fint. Bland den anden halvdel af rødløg og hvidløg sammen med avokadomosens. Tilsæt spidskommen og saft af én lime. Smag til med salt og peber.

Krydr koteletterne med salt og peber samt eventuelt grillkrydderi. Grill koteletterne over direkte varme – vend ofte.

OPSKRIFTER

MAJ

CEVAPCICI MED FLADBRØD OG TZATZIKI



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
2 løg
2 fed hvidløg
1 bdt. bredbladet persille
1 æg
1 tsk. røget paprika
1 tsk. salt
Friskkværnet peber
Olie
Evt. træspyd

5 dl græsk yoghurt 10%
2 agurker
3 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
Salt og peber
4 tomater
8 fladbrød
2 rødløg



FREM GANGSMÅDE

Rør det hakkede kød godt sammen med salt. Riv løg og hvidløg og bland det i kødet sammen med finthakket persille, røget paprika, peber og æg. Rør farsen godt sammen og form dernæst til aflange frikadeller. Pensl med olie. Grill dem på alle sider og sæt dem eventuelt på træspyd efter endt stegetid.

Riv agurkerne groft og dryp dem af gennem en sigte – al væde trykkes eller vrides godt fra. Presset hvidløg, olivenolie og græsk yoghurt røres sammen og smages til med salt og peber. Rør agurken i til sidst.

Varm fladbrødene på grillen og server dem til cevapcici sammen med tzatziki samt tomater og løg i tynde skiver.

OPSKRIFTER

MAJ

PØLSER MED CREMET SOMMERSALAT



INGREDIENSER

8 pølser
800 g nye kartofler
200 g grønne bønner
1 bdt. radiser
5 forårsløg
1 bdt. purløg
4 spsk. creme fraiche 38%
2 spsk. rygeost
2 spsk. æbleeddike
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Kog kartoflerne møre i letsaltet vand. Afkøl og skær dem i passende stykker. Kog bønnerne i letsaltet vand i 2 minutter. Skær radiserne i tynde skiver og snit forårsløg fint. Pisk creme fraiche og rygeost sammen og smag til med æbleeddike samt salt og peber.

Vend kartofler, radiser og bønner med dressing og pynt med forårsløg og hakket purløg.

Grill pølserne over direkte, jævn varme – men pas på de ikke sprækker.

OPSKRIFTER

MAJ

GRILLET MØRBRAD MED ASPARGES



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
Salt og peber
8 skiver bacon
Evt. tandstikker
500 g grønne asparges
100-150 g blandede salatblade
100 g fetaost
1 tsk. dijonsennep
1 spsk. rødvinseddike
3 spsk. olie

Tilbehør

Groft brød (lunet på grillen)



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Rør sennep med salt, peber og eddike. Rør dernæst olien i lidt ad gangen og smag til med salt og peber. Dup mørbraden tør med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Rul bacon omkring. Hold evt. baconen fast med et par tandstikkere. Grill ved indirekte varme i ca. 20 minutter eller til en kernetemperatur på 62-65 grader. Vend kødet jævnlige. Lad den hvile 5 minutter inden udskæring.

Grill de rå asparges 3-4 minutter over skiftevis indirekte og direkte grill. Smuldr fetaosten henover de grillede asparges. Vend dressingen med salatbladene