

Månedspakken

JUNI

INDHOLD

4 stk. rødvinsbøffer

Ca. 800 g svineculotte

4 stk. kyllingebryster teriyaki

4 stk. skinkeschnitzler

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. marineret kalkunbjælker

1 stk. svinemørbrad

1,2 kg porchettasteg

1,2 kg kalvesteg

4 stk. kalkunmedaljoner

700 g stegeflæsk

4 stk. marinerede unghanebryster

700 g bacon

OPSKRIFTER

JUNI

RØDVINSBØFFER MED BØNNESALAT



INGREDIENSER

4 rødvinsbøffer
Olie til stegning
2 dl fløde
Kulør
1 løg
300 g friske, grønne bønner
60 g soltørrede tomater
50 g saltmandler
50 g feta
½ rødløg
1 bdt. persille
2 spsk. olie fra de soltørrede tomater
Citronsaft
Salt og peber

Tilbehør

Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Kog de grønne bønner i 3 minutter i letsaltet vand. Overhæld med koldt vand og afdryp. Skær rødløg og løg i tynde både og soltørrede tomater i mindre stykker. Hak saltmandlerne groft. Hak persille fint. Vend bønnerne med soltørrede tomater, rødløg, persille og olien fra de soltørrede tomater. Smag til med salt og peber og citronsaft. Top med hakkede saltmandler og smuldret feta.

Bøfferne steges i 2-3 minutter på hver side på en varm pande i lidt olie. Læg bøfferne til side og steg løgene i lidt olie ved middelvarme til de er gennemsigtige. Hæld fløde ved og lad det koge op. Smag til med salt og peber og juster farven med kulør.

OPSKRIFTER

JUNI

SVINECULOTTE MED SPIDSKÅLSSALAT



INGREDIENSER

1 svineculotte
1 spsk. honning
1 spsk. tørret timian
2 spsk. dijonsennep
Salt og peber

1 spidskål
1 bdt. forårsløg
1 avokado
75 g saltede mandler
2 spsk. olivenolie
Saft af ½ citron
1 tsk. honning
1 tsk. dijonsennep
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Rør honning, dijonsennep, timian samt salt og peber sammen. Gnid stegen med blandingen. Grill culotten 30 minutter ved indirekte varme og dernæst nogle minutter over direkte varme. Kernetemperaturen skal op på 65 grader. Lad stegen hvile 10 minutter inden udskæring. Skær i tynde skiver fra den spidse ende, lidt på skrå, så der skæres på tværs af kødfibrene.

Pisk en dressing sammen af olivenolie, citronsaft, honning, dijonsennep, salt og peber. Klargør grøntsagerne og snit spidskål i fine strimler. Vend sammen med dressingen. Skær forårsløg i tynde ringe og avokadoen i små tern. Hak mandlerne groft. Vend i salaten. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

JUNI

TERIYAKI-KYLLING MED STEGTE NUDLER



INGREDIENSER

4 teriyakimarinerede kyllingebry-
ster
250 g fuldkornsnudler
½ dl soja
2 spsk. sesamolie
2 spsk. risvinseddike
1 spsk. sukker
1 bdt. forårsløg
Olivenolie til stegning
Sort sesam
Peber



FREM GANGSMÅDE

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken, til de er næsten møre, men stadig har lidt bid. Overhæld dem med koldt vand og afdryp. Rør soja, sesamolie, risvinseddike, sukker og peber sammen. Hak forårsløgene fint. Opvarm olie i en dyb pande og steg forårsløg ganske kort. Tilsæt nudlerne sammen med marinaden. Vend grundigt rundt til nudlerne er stegte. Pynt med sort sesam.

Steg kyllingebrysterne på en pande i lidt olie i ca. 10 minutter til de har en gylden stegeskorpe og er netop gennemstegte.

OPSKRIFTER

JUNI

SKINKESCHNITZLER MED GRILLET GRØNT



INGREDIENSER

4 skinkeschnitzler
2 squash
2 røde peberfrugter
1 avokado
1 ciabattabrød
Kryddersmør
1 citron



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Del peberfrugter og squash i grove stykker (de må ikke kunne falde igennem grillristen). Avokadoen halveres og skræl samt sten fjernes Grill grøntsager inkl. avokado og ciabattabrød i skiver over direkte varme – vend ofte. Halver citronen og grill på skærefladen – den må godt blive lidt brændt. Skinkeschnitzlerne grilles over direkte varme til de er gyldne i 2-3 minutter på hver side (afhængig af tykkelse), så de er lige netop gennemstegte. Pas på ikke at give dem for længe. Pres grillet citronsaft ud over kødet og læg en klat smør på hver schnitzel.

OPSKRIFTER

JUNI

PITA MED KOFTA



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
3 fed hvidløg
3 tsk garam masala
1½ tsk. stødt spidskommen
½ bdt. bredbladet persille
Salt og peber
Olie til stegning
Iceberg
Tomater
Agurk
Pitabrød
Hvidløgsdressing



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Rør hakket oksekød, presset hvidløg, hakket persille og krydderier sammen til en fars. Lad farsen hvile 15 minutter. Form 8 ovale kødboller. Steg dem i lidt olie på panden. Steg dem jævnt hele vejen rundt til de er gyldne og gennemstegte med en sprød stegeskorpe.

Snit det grønne tilbehør og varm pitabrødene.

OPSKRIFTER

JUNI

GRILLET FARSBRØD MED PASTASALAT



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
200 g bacon (brug et stykke fra månedspakken)
2 løg
Olie til stegning
1 tsk. salt
Peber
½ tsk. paprika
½ tsk. røget paprika
1 dl rasp
1 æg
1 fed hvidløg
BBQ-sauce

300 g pastaskruer
1 rød peberfrugt
250 g cherrytomater
3 forårsløg
1 ds. majs

3 dl creme fraiche
2-3 tsk. paprika
1 tsk. sukker
Salt og peber

Tilbehør

Grillede majscolber



FREMGANGSMÅDE

Hak løg og hvidløg fint. Skær bacon i små tern og svits i lidt olie til de begynder at få stegeskorpe. Tilsæt løg og hvidløg og svits videre til de er klare. Rør kødet med salt og tilsæt dernæst peber, paprika, røget paprika, rasp og æg. Rør grundigt og tilsæt løg- og baconblandingen.

Form et farsbrød og læg det i en passende alubakke eller lignende. Grill ved indirekte varme (ca. 170 grader) i en times tid. Hold øje med kernetemperaturen – den skal ligge på 72 grader når farsbrødet er færdigt. Efter en halv times tid pensles farsbrødet med BBQ-sauce og dette gentages når der er kort tid tilbage.

Klargør grøntsagerne til pastasalaten og kog pastaen efter anvisningen på pakken. Afdryp og afkøl. Skær peberfrugt i tern, halver cherrytomaterne og skær forårsløg i tynde skiver. Rør creme fraiche, paprika, sukker, salt og peber til en dressing og bland den med pastaen. Vend derefter grøntsagerne i.

OPSKRIFTER

JUNI

KALKUNBJÆLKER MED AGURKESALSA



INGREDIENSER

4 kalkunbjælker
1 agurk
1 bdt. radiser
1 bdt. forårsløg
Saft af 1 citron
1½ spsk. olivenolie
1 bdt. persille
1 spidskål
75 g revet parmesan
Salt og peber

Tilbehør

Kogte, nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær agurken i meget små terninger og radiser og forårsløg i tynde skiver. Vend det sammen med citronsaft, olie og grofthakket persille. Smag til med salt og peber.

Steg kalkunbjælkerne på pande eller på grillen ved direkte varme ca. 8 minutter til de er netop gennemstegte. Skær spidskål i kvarte og steg eller grill på snitfladerne. Krydr med salt og peber og top med revet parmesan.

OPSKRIFTER

JUNI

SVINEMØRBRAD MED SPAGHETTI I FLØDE OG TOMAT



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
Salt og peber
1 tsk. tørret oregano
1 tsk. tørret basilikum
Olivenolie til stegning
3 hvidløg
50 g soltørrede tomater
2 dl hvidvin
2 dl fløde
400 g spaghetti
250 g cherrytomater



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Halver cherrytomaterne og hak hvidløg fint. Skær mørbraden i skiver på 2 cm. Krydr skiverne med salt, peber, oregano og basilikum. Brun mørbradskiverne på begge sider i olie på en pande. Læg dem til side. Svits hvidløg og de grofthakkede soltørrede tomater. Hæld hvidvin og fløde ved og læg mørbradbøfferne tilbage sammen med cherrytomater. Lad retten simre i ca. 15 minutter eller til mørbradskiverne er gennemstegte. Kog spaghetti efter anvisningen på pakken.

OPSKRIFTER

JUNI

PORCHETTA MED MARINERET KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

1 porchetta
1 kg små, nye kartofler
½ dl. hvidvinseddike
2 dl. olivenolie
1½ spsk. dijonsennep
3 skalotteløg
1 bdt. persille
Salt og peber

Tilbehør

Coleslaw



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. Den kan også tilberede ved indirekte grill.

Kog kartoflerne. Dijonsennep, eddike og løg 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 og hakket persille.

OPSKRIFTER

JUNI

KALVESTEG MED WALDORFSALAT



INGREDIENSER

1 kalvesteg
Smør til stegning
5-6 dl kalvefond
1 skalotteløg
3 laurbærblade
1 dl fløde
Maizena
Kulør

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

Råstegte kartofler



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 laurbærblade og kalvefond. Læg låget på og lad kalvestegen simre i 2 timer.

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 eventuelt med maizena. Smag til med salt og peber. Juster farven med kulør.

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

JUNI

KALKUNMEDALJONER MED CREMET PASTA



INGREDIENSER

4 kalkunmedaljoner
Salt og peber
Olie til stegning
500 g cherrytomater
2 spsk. olivenolie
1 tsk. flagesalt
75 g basilikumspesto
2-3 dl creme fraiche
1 spsk. citronsaft
Salt og peber
400 g pasta



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. Kog pastaen efter anvisning på pakken. Afkøl med koldt vand og afdryp. Bland pesto, creme fraiche og citronsaft til en dressing. Smag til med salt og peber. Vend pastaen i og pynt med bagte tomater.

OPSKRIFTER

JUNI

STEGT FLÆSK MED PERSILLESAUCE



INGREDIENSER

700 g stegflæsk i skiver
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
5 dl mælk
1 bdt. persille
Revet muskatnød
Salt og hvid peber

Tilbehør

Kogte, nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Smelt smør i en gryde ved middelvarme uden det bruner. Pisk melet i. Pisk dernæst mælk i lidt ad gangen indtil den rette konsistens opnås. Smag sovsen til med salt, hvid peber og lidt revet muskatnød. Hak persillen fint og rør den i til sidst. Steg flæsket på panden eller på grillen til det er sprødt.

OPSKRIFTER

JUNI

UNGHANEBRYST MED FRIKASSÉ AF GRØNT



INGREDIENSER

4 unghanebryster
250 g små, nye gulerødder
100 g forårsløg
100 g hvide asparges
100 g grønne asparges
2 dl hønsbouillon
2 dl fløde

Tilbehør

Groft brød



FREM GANGSMÅDE

Steg unghanebrysterne med skindsiden nedad i olie på en varm pande. Vend dem, når de er sprøde og gyldne. Steg dem på kødsiden ved middelvarme til de er gennemstegte. Krydr med salt og peber.

Klargør grøntsagerne. Skær alle grøntsagerne i en længde af ca. 4 cm. Kog hønsbouillon, fløde og grøntsager til saucen cremer.

OPSKRIFTER

JUNI

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.

TIP: Gem resten af bacon til brændende kærlighed eller til endnu en portion carbonara.