

Månedspakken

JULI

INDHOLD

4 stk. hakkebøffer med krydderkant

4 stk. kyllingebryster

4 stk. koteletter

600 g whiskeysteg

600 g chilimarineret kæmpesteak

1 stk. landkylling

500 g skinkestrimler

8 stk. magre spareribs

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

750 g panderet

1 stk. mørbrad

1 kg pulled Pork

8 stk. pølser

OPSKRIFTER

JULI

HAKKEBØFFER MED GRILLEDE TOMATER



INGREDIENSER

4 hakkebøffer med krydderkant
4 tomater
6 spsk. pesto
8 tsk. revet parmesan

Tilbehør

Kogte, nye kartofler
Hvidløgssmør



FREM GANGSMÅDE

Hakkebøfferne steges på panden eller på direkte grill i 4-5 minutter på hver side.

Halver tomaterne og fordel pestoen på de halve tomater. Kom parmesan ovenpå. Grill tomaterne i en grillbakke ved indirekte grill med låget lukket. Når osten er smeltet, er tomaterne færdige.

OPSKRIFTER

JULI

MANDELSTEGTE KYLLINGEBRYSTER MED PERSILLEKARTOFLER



INGREDIENSER

4 kyllingebryster
50 g mandelflager
Smør til stegning
1 æg
Salt og peber

800 g nye kartofler
1 bdt. persille
15 g smør

Tilbehør
En grøn salat



FREM GANGSMÅDE

Krydr kødet med salt og peber. Hak mandelflagerne groft. Vend kødet i sammenpisket æg og dernæst i mandelflager. Steg kyllingebrysterne på en pande i smør ved middel varme i ca. 4 minutter på hver side (afhængig af tykkelse). Kog kartoflerne. Afdryp og damp dem tørre. Vend med smør og hakket persille.

OPSKRIFTER

JULI

KOTELETTER MED LØG OG ÆBLER



INGREDIENSER

4 koteletter
Olie til stegning
2 løg
2 æbler
2 tsk. karry
2½ dl svinebouillon
1½ dl fløde
Salt og peber

Tilbehør

Kogte ris



FREM GANGSMÅDE

Brun koteletterne på en pande i lidt olie. Krydr med salt og peber. Læg dem i et smurt, ovnfast fad. Skær løgene og æbler i både. Brænd karryen på panden og svits dernæst løg og æbler til de er gyldne. Fordel hen over kødet. Kog panden af med bouillon og tilsæt fløde. Kog godt igennem og smag til med salt og peber. Hæld saucen over kød, løg og æbler. Giv det 10-15 minutter i ovnen ved 200°C eller til koteletterne er netop gennemstegte.

OPSKRIFTER

JULI

WHISKEYSTEG MED MARINEREDE CHAMPIGNON



INGREDIENSER

1 whiskeysteg
500 g champignon
½ dl ketchup
2 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. rapsolie
2 fed hvidløg
1 knivspids hvid peber
Salt

Tilbehør

Råstegte kartofler (eller grillede)
Whiskeysauce



FREM GANGSMÅDE

Steg whiskeystegen på grillen ved indirekte varme til en kernetemperatur på 62-65 grader. Lad den hvile 10-15 minutter under stanniol inden udskæring.

Rengør svampene og halver dem (de største kan deles i kvarte). Rør en marinade af ketchup, hvidvinseddike, olie, presset hvidløg, salt og hvid peber. Vend svampene i marinaden og lad det stå og trække et par timer.

OPSKRIFTER

JULI

GRILLET KÆMPESTEAK MED ÆRTESALAT



INGREDIENSER

1 chilimarineret kæmpesteak
½ broccoli
2 hjertesalat
1 bundt dild
250 g friskbælgede ærter
1 citron
3 dl græsk yoghurt
25 g sukker
Salt og peber

Tilbehør
Kogte, nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Del broccolien i små buketter. Bræk salaten i mindre stykker. Hak dilden fint. Vend det sammen. Rør en dressing af citronsaft, sukker og græsk yoghurt. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i salaten lige inden servering sammen med ærterne.

Læg kæmpesteaken på grillen ved indirekte varme og grill den 4-6 minutter på hver side afhængig af tykkelse. Eller steg til en kernetemperatur på 62 grader. Dæk kødet til med stanniol og lad det hvile i 10-15 minutter inden udskæring.

OPSKRIFTER

JULI

HVIDLØGSKYLLING



INGREDIENSER

1 landkylling
Olie
Salt og peber
1 dl olivenolie
2 dl hvidvin
4 hele hvidløg (ca. 30 fed)
6 skalotteløg
½ citron
1 bdt. frisk timian

Tilbehør
Groft brød



FREM GANGSMÅDE

Brug en stegegryde der kan tåle at komme i ovnen. Varm olivenolie op og steg de pillede hvidløgsfed til de er næsten møre. Tilsæt de hele løg (uden skal), er de store, kan de halveres. Steg videre til de begynder at mørne. Tilsæt timian og citron skåret i både. Krydr med salt og peber. Gnid kyllingen med olie og krydr den grundigt med salt og peber. Læg den på løgblandingen, tilsæt hvidvin og læg låg på. Sæt gryden i ovnen ved 200°C i 75 minutter. Lad retten trække 5-10 minutter med låget på inden servering.

OPSKRIFTER

JULI

SVINEKØDSPANDE



INGREDIENSER

500 g skinkestrimler
Olie til stegning
500 g nye, små kartofler
6 fed hvidløg
3 grønne peberfrugter
2 squash
½ dl olivenolie
1 bdt. persille
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Kartofflerne skal have blot skrubbet inden de skæres i mindre stykker. Halver hvidløg. Skær peberfrugter i strimler og squash i skiver. Brun kødet i lidt olie på en varm pande. Læg til side. Varm olivenolie op og brun hvidløg og kartofler. Læg kødet tilbage i panden og krydr med salt og peber. Lad det stege 10 minutter ved middelvarme. Vend squash og peberfrugter i kødet og lad det simre videre i 5 minutter. Drys med friskhakket persille inden servering.

OPSKRIFTER

JULI

GRILLEDE SPARERIBS MED COLESLAW



INGREDIENSER

8 spareribs
4 spsk. ketchup
2 spsk. brun farin
2 tsk. æbleeddike
2 tsk. hvidløgpulver
2 tsk. løgpulver

1 lille spidskål
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 (grillede)



FREM GANGSMÅDE

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

Salt kødet og forsteg spareribs i ovnen 170°C i 40-45 minutter. Vend dem halvvejs. Lad dem køle en smule af. Er spareribsene allerede forstegte, springes dette trin over. Rør ketchup, brun farin, æbleeddike, hvidløgpulver og løgpulver til en marinade – den brune farin skal være helt rørt ud. Grill spareribsene ved middelvarme og direkte varme til de har grillstriber. Vend ofte. Pensl med marinaden og flyt dem til indirekte grill i 5-10 minutter. Pensl igen og lad dem få et par minutter ved direkte varme – men pas på flammerne.

OPSKRIFTER

JULI

ORIENTALSKE SPYD MED TOMATSALSA



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
1 tsk. salt
2 fed hvidløg
1 tsk. stødt koriander
1 tsk. stødt spidskommen
¼ tsk. stødt ingefær
¼ tsk. kanel
1 håndfuld friskhakket persille
1 æg
1 spsk. havregryn
Peber
Spyd

6 tomater
1 fed hvidløg
3 stængler forårsløg
1 håndfuld frisk basilikum
2 spsk. olivenolie
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Tilbehør

Kogte, nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør alle grøntsagerne. Hold ingredienserne til farsen for sig selv. Hak hvidløg fint. Bland oksekød, hvidløg, persille og alle krydderierne i en skål – gerne med dine hænder. Rør også æg og havregryn i. Lad farsen trække på køl i 15 minutter. Form til aflange, store frikadelle-lignende stykker og stik dem på et spyd.

Gril dem ved direkte varme på alle sider ved middel temperatur til de er gennemstegte.

Skær tomaterne i små stykker, og bland med grofthakket basilikum, hvidløg, og fintsnittet forårsløg. Vend salt, peber og olivenolie i.

OPSKRIFTER

JULI

GRILLET FARSBRØD MED PASTASALAT



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
2 spsk. olivenolie
150 g bacon i tern
1 løg
1 tsk salt
Peber
1 tsk. røget paprika
1 dl rasp
1 æg
2 fed hvidløg
2 spsk. ketchup
1 spsk. friskhakket persille
Barbecuekrydderi
1 dl barbecuesauce

300 g pasta
½ dl grøn pesto
300 g cherrytomater (gerne i blandede farver)
1 rødløg
1 peberfrugt
150 g mini mozzarella
Frisk basilikum



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og kog pastaen efter anvisningen på emballagen. Pastaen skal have lidt bid. Lad den afkøle helt. Halver tomaterne, skær peberfrugt i strimler og rødløg i tynde både. Vend pastaen med pesto og dernæst tomater, løg, peberfrugt og mozzarellakugler. Pynt med frisk basilikum.

Svits bacon i olie ved middelvarme i ca. 5 minutter hvorefter de finthakkede løg tilsættes. Svits dem sammen med baconen til løgene bliver klare. Rør det hakkede kød med salt og tilsæt derefter peber, paprika, æg, finthakket hvidløg og ketchup. Rør det godt sammen. Tilsæt det bacon og løgblandingen sammen med persille. Form et farsbrød og sæt det i en alubakke. Drys et jævnt lag barbecuekrydderi.

Sæt farsbrødet på grillen ved indirekte varme og tilbered det til en kerntemperatur på 75 grader. Efter den første halve time pensles med barbecuesauce – gentag med mellemrum.

OPSKRIFTER

JULI

PANDERET



INGREDIENSER

750 g panderet

2 dl vand

2 dl fløde

Tilbehør

Kogte ris



FREMGANGSMÅDE

Panderetten brunes grundigt på panden.

Hæld vand og fløde ved og lad det småkoge

15-20 minutter. Jævn eventuelt sovsen inden servering og smag til.

OPSKRIFTER

JULI

TERIYAKIMØRBRAD MED NUDELSALAT



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
2 dl teriyakisauce
Salt og peber

300 g nudler
150 g sukkerærter
1 bdt. forårsløg
½ lille spidskål
1 bdt. koriander
½ dl soyasauce
3 spsk. solsikkeolie
4 spsk. sursød chilisauce
1 spsk. honning
1 rød chili



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær sukkerærter i strimler, forårsløg i skiver og snit spidskål fint. Kog nudler efter pakkens anvisning. Hæld vandet fra og skyl dem i koldt vand. Til dressingen blandes soyasauce, solsikkeolie, sursød chilisauce, honning og finthakket chili. Vend nudlerne, de snittede grøntsager, hakket koriander og dressingen sammen.

Mørbraden grilles over direkte varme til den har grillstriber. Pensl med teriyakisauce og grill videre til en kernetemperatur på 65 grader. Lad mørbraden hvile 5 minutter inden udkæring.

OPSKRIFTER

JULI

BURGERE MED PULLED PORK



INGREDIENSER

1 kg pulled pork
4 store eller 8 små burgerboller
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
Barbecuesauce



FREM GANGSMÅDE

Varm pulled pork i grillen eller i ovnen. 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.

Varm burgerbollerne og byg burgere med pulled pork, coleslaw og en barbecuesauce.

OPSKRIFTER

JULI

GRILLPØLSER MED CREMET SOMMERSALAT



INGREDIENSER

8 grillpølser
800 g nye kartofler
200 g grønne bønner
1 bdt. radiser
5 stængler 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. Rør creme fraiche og rygeost sammen og smag til med æbleeddike samt salt og peber.

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

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