

*Månedspakken*

# AUGUST

INDHOLD

---

600 g kæmpe steak

1 kg stegeflæsk

1 stk. svinemørbrad

4 stk. BBQ-spareribs (revelsben)

4 stk. marinerede kalkunschnitzler

8 stk. pølser

1 stk. peberflanksteak

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. grillspyd

4 stk. kyllingebryster

4 stk. hawaii-koteletter

4 stk. hakkebøffer

1 stk. italiensk steg

# OPSKRIFTER

AUGUST

## KÆMPESTEAK MED VANDMELONSALAT



### INGREDIENSER

1 kæmpesteak  
½ vandmelon  
100 g feta  
1 spsk. olivenolie  
½ lime  
½ tsk. salt  
Peber  
½ dl frisk mynte  
  
Tilbehør  
Kogte, nye kartofler  
Kryddersmør



### FREM GANGSMÅDE

Skær vandmelon i tern. Læg dem på køkkenrulle og dernæst over på et fad. Smuldr feta ud over. Rør en dressing olivenolie, limesaft, salt og peber. Dryp hen over salaten. Pynt med hakket mynte og revet limeskal.

Grill steaken på pande eller grill ca. 5-6 minutter på hver side afhængig af tykkelsen. Lad den hvile tildækket 10 minutter inden udskæring.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## GRILLET FLÆSK MED PERSILLESAUCE



### INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk 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. Grill flæsket over skiftevis direkte og indirekte grill. Det skal blive sprødt uden at blive branket.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## MARINERET MØRBRAD PÅ GRILL MED PASTASALAT



### INGREDIENSER

1 svinemørbrad  
½ dl olie  
1 spsk. paprika (middelstyrke)  
½ spsk. barbecuekrydderi  
Salt og peber  
½ dl sesam

400 g pasta  
150 g cherrytomater  
Olie til stegning  
1 bdt. radiser  
1 dl. ærter  
1 stilk forårsløg  
4 spsk. olie  
1 avokado  
1 fed hvidløg  
1 bdt. persille  
Salt og peber

Tilbehør  
Hvidløgsslute



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og kog pastaen efter anvisningen på pakken. Afdryp og afkøl. Halver tomaterne og steg dem kortvarigt på en pande i lidt olie til er gyldne og bløde. Blend en dressing af forårsløg, ærter, olie, avokado, hvidløg, persille, salt og peber. Smag til. Vend pastaen og tomater i dressingen. Pynt med hakkede radiser.

Pensl svinemørbraden grundigt med olie – bland paprika og BBQ-krydderi sammen og drys det på kødet. Rul i sesam. Grill ved indirekte varme i 6-7 minutter eller til en kerntemperatur på 62-64 grader. Lad kødet hvile 5-10 minutter inden udskæring i skiver.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## GRILLEDE REVELSBEN MED COLESLAW



### INGREDIENSER

4 BBQ-ben (revelsben)  
Olivenolie til stegning  
2 dl barbecuesauce  
1 øl  
  
1 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

Grillede majscolber



### 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.

Brun revelsbenene i olie i en stegegyde. Tilsæt halvdelen af barbecuesaucen, øl, salt, peber og evt. vand, så kødet er dækket. Lad det simre i 1½ time (dette trin springes over, hvis revelsbenene er forstegte). Tag revelsbenene op og pensl dem med den resterende barbecuesauce. Grill dem herefter over direkte varme så de får flotte grillstriber.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## KALKUNSNITZLER I FAD



### INGREDIENSER

4 kalkun schnitzler  
Olie til stegning  
Salt og friskkværnet peber  
250 g champignon  
1 rødløg  
1 spsk. hvedemel  
5 dl hønsebouillon  
2 tsk. paprika  
1 porre  
1 rød peberfrugt

Tilbehør  
Kogte ris



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær rødløg i tynde både og champignon i kvarte. Peberfrugt skæres i strimler og porre i ringe. Brun schnitzlerne i olie på en pande ved høj varme. Læg dem i et smurt, ovnfast fad. Fordel porre og peberfrugt henover. Svits champignon og rødløg på panden. Drys hvedemel over, vend rundt og hæld bouillon ved lidt efter lidt. Lad det koge et par minutter. Tilsæt paprika og smag til med salt og peber. Hæld saucen over kød og grønt i fadet. Sæt det i ovnen ved 200°C i 20 minutter eller til schnitzlerne er netop gennemstegte.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## SVENSK PØLSERET



### INGREDIENSER

800 g kogte kartofler  
8 pølser  
1 løg  
Smør til stegning  
3 tsk. paprika  
1 ds koncentreret tomatpuré  
2 dl mælk  
½ dl fløde  
½ tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
Purløg



### FREM GANGSMÅDE

Skær kartofler og pølser i mindre stykker. Pil og hak løget. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande og svits løget i ca. 1 minut. Tilsæt paprika og pølser og lad det svitse med i ca. 3 minutter. Skru ned til jævn varme og tilsæt kartofler, tomatpuré, mælk, fløde, salt og peber. Lad retten koge i ca. 10 minutter eller til den er godt varm. Smag til. Pynt med klippet purløg.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## FLANKSTEAK PÅ GRILL MED HJERTESALAT



### INGREDIENSER

1 peberflanksteak  
2 spsk. olie  
2 hjertesalater  
2 spsk. olie  
Salt  
Basilikumpesto  
Friskrevet parmesan

Tilbehør  
Groft flute



### FREM GANGSMÅDE

Pensl kødet med olie (hvis den er marineret så springes dette trin over). Grill over direkte grill ved god varme i ca. 5 minutter på hver side. Drys med salt og lad kødet hvile 10 minutter inden udkæring. Skær ud i skiver på tværs af kødfibrene.

Halver salaterne og pensl skærefladen med olie og giv dem lidt salt. Grill over direkte varme i et par minutter på skærefladen til de er gode grillstriber. Dryp med pesto inden servering og top med revet parmesan.



# OPSKRIFTER

AUGUST

## ITALIENSK STEG MED GRØNTSAGSPAKKER



### INGREDIENSER

1 italiensk steg  
500 g små kartofler  
2 peberfrugter  
1 squash  
2 rødløg  
8 fed hvidløg  
1 citron  
40 g smør  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Halver kartofler – eller skær i kvarte hvis de er store. Giv dem med et opkog i en gryde med letsaltet vand – ca. 3-4 minutter. Afdryp. Skær peberfrugter og squash i mundrette stykker. Skær rødløg i grove både og brug hvidløg i hele fed. Del citronen i 8 både.

Læg 4 stykker folie klar på køkkenbordet. Fordel kartofler, peberfrugter, squash, rødløg, hvidløg og citron på stykkerne og top med smørklatter. Drys med salt og peber og pak folien sammen om kartofler og grøntsager med lukningen opad. Læg kartoffelpakkerne på grillen (indirekte varme) i ca. 15 minutter eller til kartoflerne er møre.

Stegen grilles i lukket grill ved indirekte varme (eller i en ovn ved 180°C) i 50-60 minutter.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## CHILI CON CARNE



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
2 tsk. spidskommen  
1½ tsk. kanel  
1½ tsk. koriander  
1 tsk. chilipulver  
3 fed hvidløg  
2 løg  
2 ds. hakkede tomater  
1½ dl oksebouillon  
2-3 ds. kidneybønner  
50 g mørk chokolade  
Olivenolie  
Salt og friskkværnet peber

Tilbehør  
Kogte ris  
Creme fraiche  
Tortillachips



### FREM GANGSMÅDE

Krydderierne skal ristes af i en varm gryde for at få aromaer og smag frem. Rist spidskommen, kanel, koriander, chili og finthakket hvidløg i en varm gryde med lidt olie. Rør rundt i et par minutter. Skru lidt ned for varme og tilsæt hakket løg. Når de er klare, tilsættes kødet. Brun det rigtig godt. Tilsæt tomater og oksebouillon. Lad retten simre ca. 30 minutter under låg. Smag saucen til med chilipulver og tilsæt bønner (de tager noget af den stærke smag) og varm retten godt igennem i 5 minutter. Tag gryden af varmen og rør chokoladen i. Smag til med salt og peber.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## FARSFAD MED SPINAT



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød

3 spsk. rasp

1½ dl mælk

1 løg

1 æg

1 tsk. tørret rosmarin

Salt og peber

400 g frisk spinat

100 g revet ost

30 g smør

2 spsk. rasp

Tilbehør

Tomatsalat



### FREM GANGSMÅDE

Rør kødet med 3 spiseskefulde rasp. Tilsæt dernæst mælk, finthakket løg, æg, rosmarin samt salt og peber. Lad farsen hvile 30 minutter på køl. Damp spinaten i en gryde til den netop falder sammen. I et smurt, ovnfast fad lægges halvdelen af farsen, hvorefter spinaten lægges på. Fordel resten af farsen over spinaten. Bland revet ost og 2 spiseskefulde rasp. Drys det over kødet og fordel smørklatter. Bag i ovnen ved 225°C almindelig ovn i 35-40 minutter eller til farsen er gennemstegt og overfladen er gylden.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## GRILLSPYD MED ANANASSALAT



### INGREDIENSER

4 grillspyd

250 g ananas

1 rødløg

1 frisk rød chili

1 lime

Salt og peber

Tilbehør

Ovnstegte, små kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Klargør frugt og grønt. Skær ananas i små tern og hak rødløg samt chili fint. Vend det sammen i en skål sammen med limesaft.

Smag til med salt og peber.

Grill spyddene grundigt på alle sider til kødet er netop gennemstegt.

## OPSKRIFTER

AUGUST

## 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



## FREMGANGSMÅDE

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 salatblade. Top med det sprøde brød, parmesanflager og dressing.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## HAWAIIKOTELETTER MED GRILLET SALAT



### INGREDIENSER

4 Hawaiikoteletter  
½ ananas  
2 avokado  
1 bk. rucola  
1 fed hvidløg  
Frisk basilikum  
1 spsk. olivenolie  
1 spsk. citronsaft  
Salt og peber

Tilbehør  
Kogte ris  
Salsa



### FREM GANGSMÅDE

Klargør frugt og grønt. Presset hvidløg, olivenolie og citronsaft røres sammen til en dressing. Smag til med salt og peber. Skær ananas i skiver og grill dem ved direkte varme sammen med de halverede avokadoer. Læg en bund af rucola. Skær de grillede ananasskiver og avokado i mindre stykker og anret hen over rucolaen. Pynt med basilikum og dryp dressingen henover.

Koteletterne grilles ved direkte varme i 4-5 minutter på hver side til de lige netop er gennemstegte.

# OPSKRIFTER

AUGUST

## HAKKEBØFFER MED GRILLEDE KARTOFLER



### INGREDIENSER

4 hakkebøffer  
800 g små kartofler  
Olie til kartoflerne  
Salt  
400 g cherrytomater  
1 bdt. forårsløg  
50 g rucola  
1 spsk. olivenolie  
2 tsk. lys balsamicoeddike  
Sort peber  
100 g feta  
1 bdt. basilikum



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne – kartoflerne skal blot skrubbes. Kog dem knapt møre. Del dem på langs og lad dem afkøle lidt. Skær tomaterne i kvarte, og forårsløg i tynde skiver. Hak rucola groft. Vend tomater, forårsløg og rucola med olivenolie, lidt salt og balsamicoeddike. Smag til. Vend basilikumblade i lige inden servering og smuldr feta hen over.

Pensl kartoflerne let med olivenolie. Krydr eventuelt bøfferne med lidt grillkrydderi. Grill bøfferne (jo lysere saft der pibler ud, jo mere gennemstegt – sørg for ikke at stege dem for meget). Læg kartofler i en foliebakke og grill dem møre.