

Månedspakken

OKTOBER

INDHOLD

1,2 kg kamsteg

1,2 kg oksesteg

1,2 kg nakkefilet

700 g stegeflæsk i skiver

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

1 kg medister

1 kg farsbrød

1 stk. landkylling

700 g oksekød i tern

4 stk. svinemedaljoner

4 stk. skinke cordon bleu

750 g Hakket kalve cordon bleu

4 stk. løgsteaks

OPSKRIFTER

OKTOBER

ITALIENSK FLÆSKESTEG



INGREDIENSER

1 kamsteg
Fint salt
2 + 2 stilke rosmarin
4 fed hvidløg
100 g naturel smøreost
Revet skal af ½ citron
Salt og peber
3 dl vand

Sauce
Væde fra stegen
1½ dl hvidvin
1½ dl fløde
Kulør
Maizena
Salt og peber

Tilbehør
Ovnstegt grønt



FREMGANGSMÅDE

Rør en creme af smøreost, citronskal, hakkede rosmarinblade (af 2 stilke) og presset hvidløg. Smag til med salt og peber. Skær næsten tværs igennem stegen lige under sværene. Lad stegen hænge sammen i den ene langside. Fold den øverste del til side. Fordel ostecremen på kødet og læg sværen henover igen. Drys salt over sværen og gnid saltet godt ned mellem hver svær. Læg stegen i et ovnfast fad ovenpå de sidste to stilke rosmarin. Hæld vand ved og sæt et stegetermometer i midten af kødet. Steg i ovnen ved 200°C i ca. 1½ time. Hold øje med om der skal mere vand i fadet. Når centrumtemperaturen er 60 grader, kigges der til sværen. Er sværen ikke sprød skrues varmen op til 250°C. Stegen er færdig, når kernetemperaturen er 65 grader. Lad stegen hvile i 10 minutter inden udskæring.

Si væden fra fadet over i en gryde. Kog skyen op og tilsæt hvidvin. Lad saucen koge så den reduceres lidt. Tilsæt fløde og lad det koge godt igennem. Juster eventuelt farven med kulør og konsistensen med maizena. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

OKTOBER

OKSESTEG MED CREMET ÆBLESALAT



INGREDIENSER

1 oksesteg
Smør til stegning
2 gulerødder
2 stilke bladselleri
1 løg
2 dl mørk øl
2 dl vand
1 laurbærblad
1 kvist rosmarin
1½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1½ dl fløde
Kulør

2 porrer
2 røde æbler
3 dl creme fraiche
1 dl mayonnaise
1 spsk. flormelis
Citronsaft
Salt og peber

Tilbehør
Kogte kartofler
Syltede asier



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær dem i mundrette stykker. Lad smørret blive gyldent i en stegegryde og brun stegen grundigt på alle sider. Tag stegen op og brun gulerødder, bladselleri og løg. Kom stegen tilbage i gryden sammen med øl, vand, rosmarin, laurbærblad, salt og peber. Lad oksestegen simre ved jævn varme under låg i ca. 1½ time. Tag oksestegen op og hold den varm. Fjern rosmarin og laurbærbladet. Blend sky og grøntsager. Sauce kan også sies og grøntsagerne kasseres. Tilsæt fløde. Varm sauce godt igennem og smag til med salt og peber. Juster farven med lidt kulør.

Klargør æbler og porrer. Halver porrerne på langs og skær dem i tynde skiver og skær æblerne i små tern.

Rør cremefraiche, mayonnaise og flormelis sammen og smag til med citronsaft samt salt og peber. Vend æbler og porrer i dressingen.

OPSKRIFTER

OKTOBER

BRAISERET NAKKEFILET



INGREDIENSER

1 nakkefilet
Olie til stegning
6 fed hvidløg
2 løg
3 gulerødder
250 g cherrytomater
1 porre
Salt og peber
2 dl rødvin
4 dl svinebouillon
3 laurbærblade
½ dl fløde
Maizena

Tilbehør
Kartoffelmos



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær dem i grove stykker (tomater i hele). Brun nakkefileten grundigt på alle sider i olie i en stegegryde. Krydr godt med salt og peber. Læg til side. Brun grøntsagerne (uden tomater). Lav en fordybning og læg stegen tilbage. Tilsæt rødvin, bouillon, tomater, salt, peber og laurbærblade. Læg låg på og lad det braisere i 3½-4 timer ved middel varme. Dernæst sies væsken fra. Kog op og tilsæt fløde. Lad det koge et par minutter og jævn eventuelt med maizena til en passende konsistens. Smag til med salt og peber. Skær kødet i passende skiver og læg det i saucen eventuelt sammen med de braiserede grøntsager.

OPSKRIFTER

OKTOBER

BBQ-FLÆSK MED STEGT KÅL



INGREDIENSER

700 g stegeflæsk i skiver
Salt
BBQ-krydderi

1 spidskål
½ broccoli
½ bdt. forårsløg
Olie til stegning
½ tsk. æblecidereddike
BBQ-krydderi
Salt og peber
2 æbler
75 g ristede græskarkerner

Tilbehør
Kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Læg skiver af flæsk på en bagerist og sæt en bageplade under. Krydr kødet med salt og BBQ-krydderi. Lad det trække på køkkenbordet i 5-10 minutter. Sæt det i ovnen ved 200°C i 30-40 minutter eller til det er gyldent og sprødt. Vend skiverne undervejs.

Klargør grøntsagerne. Skær spidskål i grove strimler og del broccoli i mindre buketter. Skær forårsløg i skiver og æbler i tynde både. Steg kål og broccoli i olie på en pande ved høj varme i et par minutter. Krydr med eddike, BBQ-krydderi, salt og peber. Vend æbler og forårsløg i. Top med græskarkerner.

OPSKRIFTER

OKTOBER

TACO-PIZZA



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
8 små tortillas
Olie til stegning
1 tsk. paprika
½ tsk. spidskommen
½ tsk. salt
¼ tsk. peber
½ tsk. rørsukker
½ tsk. oregano
½ tsk. løgpulver
¼ tsk. chilipulver
1 gl. salsa
1 ds. majs
1 rød peberfrugt
1 rødløg
300 g cheddar

Tilbehør
Creme fraiche



FREM GANGSMÅDE

Bland krydderierne. Steg kødet på en varm pande i lidt olie – sørg for at det får stegeskorpe. Tilsæt krydderiblandingen. Klargør grøntsagerne. Skær peberfrugt i strimler og løg i tynde skiver. Riv cheddar.

Smør tortillaerne med salsa, fordel kødet ovenpå, derefter fordeles peberfrugt, majs og løg. Drys ost henover. Bag taco-pizzaerne ved 175°C varmluft i 5-6 minutter eller til osten er gylden.

OPSKRIFTER

OKTOBER

INDISK RISRET



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
Olie til stegning
75 g rosiner
4 dl ris
6-7 dl vand
2 fed hvidløg
1 tsk. spidskommen
1 spsk. middelstærk karry
1 rød peberfrugt
1 løg
1 bdt. forårsløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint og skær peberfrugt i mindre tern. Skær forårsløg i grove skiver. Svits kødet grundigt sammen med karry og spidskommen i en stegegryde i lidt olie. Sæt til side. Svits løg og hvidløg i lidt olie og tilsæt dernæst peberfrugt og forårsløg. Hæld ris og vand ved og sæt låg på. Kog til risene er møre (rør undervejs og hold øje med om der skal tilsættes med vand) og vend dernæst rosiner i. Lad det koge videre i et minuts tid. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

OKTOBER

MEDISTER MED GRØNLANKÅL



INGREDIENSER

1 kg medisterpølse

Smør til stegning

500 g hakket grønkål

25 g smør

2 spsk. hvedemel

2 dl fløde

1 dl mælk

Sukker

Salt og peber

Tilbehør

Kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Lad smørret blive gyldent på en pande. Brun medisterpølsen ved god varme – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter.

Smelt smør i en gryde og pisk hvedemel i. Tilsæt fløde og mælk lidt ad gangen og pisk grundigt. Lad sovsen koge godt igennem under omrøring. Pres vandet fra grønkålen og vend den i sovsen. Juster eventuelt konsistensen med lidt mere mælk. Kog et par minutter og smag til med sukker, salt og peber.

OPSKRIFTER

OKTOBER

INDBAGT FARSBRØD MED BAGTE PORRER



INGREDIENSER

1 kg farsbrød
1 æg
2 spsk. sesamfrø
4 porrer
½ dl olivenolie
25 g parmesan

½ bdt. timian
Saft fra ½ citron
Salt og peber

Tilbehør
Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Rul butterdejen ud og placer farsbrødet på midten. Fold enderne og siderne omkring og vend pakken om, så samlingen er nedad. Læg den på en bageplade med bagepapir. Pensl farsbrødspakken med et sammenpisket æg og drys med sesamfrø. Bag i ovnen ved 190°C varmluft i ca. 35-40 minutter til det gyldent og sprødt – og kødet er gennemstegt.

Klargør porrerne og skær top og bund af. Skær porrerne ud i tre stykker. Vend stykkerne med olivenolie og læg med på en bageplade. Krydr med salt og peber. Bag porrerne i ovnen (sammen med farsbrødet) i 30-35 minutter eller til de begynder at blive gyldne. Dryp med citronsaft og drys med groftrevet parmesan og hakket timian.

OPSKRIFTER

OKTOBER

CITRONKYLLING



INGREDIENSER

1 landkylling
2 citroner
4 fed hvidløg
1 bdt. timian
2 spsk. olie
Salt og peber

Marinade

½ citron
1 fed hvidløg
2 spsk. olie
Salt og peber

Tilbehør

Ovnbagte rodfrugter



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager og rør dernæst marinaden af presset hvidløg, olie, citronsaft og fintrevet citron. Smag til med salt og peber. Gnid kyllingen grundigt med marinaden. Skær citroner i grove både og stop dem ind i kyllingen sammen halve hvidløgsfed og timiankviste. Luk eventuelt med en kødnål. Steg kyllingen i ovnen ved 190°C varmluft i 50-60 minutter til kyllingen er netop gennemstegt. Hæld gerne fedtstof over den et par gange undervejs. 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

OKTOBER

GULLASCH



INGREDIENSER

700 g oksekød i tern
4 løg
3 gulerødder
1 rød peberfrugt
2 fed hvidløg
Olie til stegning
2-3 spsk. hvedemel
Salt og peber
1 stor spsk. mild paprika
½ tsk. rosenpaprika
½ tsk. spidskommen
1 laurbærblad
1 spsk. tomatpuré
1 ds. hakkede tomater
3-4 dl vand
½ tsk. sukker

Tilbehør

Kartoffelmos



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær løgene i tynde både. Skær gulerødderne i skiver og hak peberfrugt og hvidløg meget fint. Sauter alle grøntsagerne i en stegegyrde i lidt olie. Sæt til side. Vend kødet i mel krydret med salt og peber. Ryst det overskydende mel af. Brun kødet grundigt i stegegyrden i olie – eventuelt ad to omgange. Tilsæt grøntsagerne, de to slags paprika og spidskommen, laurbærblad, tomatpuré, tomater og vand samt salt, peber og sukker. Lad gullaschen simre i en times tid til kødet er mørt.

OPSKRIFTER

OKTOBER

SVINEMEDALJONER MED PÆRESALAT



INGREDIENSER

4 svinemedaljoner
Olie til stegning
200 g grønkål
4 modne og sprøde pærer
100 g feta
50 g valnødder
Citronsaft
Æblecidereddike
Flydende honning
Salt

Dressing

½ dl rapsolie
3 spsk. æblecidereddike
2 tsk. flydende honning
1 fed hvidløg
Salt og peber

Tilbehør

Groft brød



FREM GANGSMÅDE

Klargør frugt og grønt. Hak eller skær grønkålen i mindre stykker. Skær halvdelen af pærerne i grove skiver og vend dem med lidt olie, flydende honning og eddike. Bag dem i ovnen ved 190°C varmluft i 10-12 minutter til de begynder at blive gyldne. Afkøl. Skær de resterende pærer i tynde både. Rør en dressing af presset hvidløg, rapsolie, eddike og honning. Smag til med salt og peber. Vend dressingen med grønkålen. Skær eller bræk osten i små tern og fordel den sammen med de rå og bagte pærer over grønkålen. Drys med hakkede valnødder.

Steg svinemedaljonerne på en varm pande i lidt olie i 3-4 minutter på hver side (afhængig af størrelse og tykkelse). Lad dem hvile et par minutter inden servering.

OPSKRIFTER

OKTOBER

SKINKE CORDON BLEU MED VARM PASTASALAT



INGREDIENSER

4 skinke cordon bleu
Smør til stegning
400 g pasta
1 løg
½ porre
2 fed hvidløg
250 g helbladet spinat
300 g cherrytomater
2 dl fløde
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun cordon bleuene 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige – ca. 3-4 minutter på hver side.

Kog pastaskruerne efter anvisningen. Afdryp. Klargør grøntsagerne. Skær porre, løg og hvidløg i tynde skiver. Steg dem ved middelvarme på en pande i lidt smør til de er klare. Halver tomaterne og tilsæt dem til løgblandingen. Lad det stege et par minutter under omrøring. Tilsæt fløde og kog godt igennem. Krydr med salt og peber. Vend spinat i. Hvis der bruges frossen, skal det optøs ind anvendelse og al vandet skal trykkes fra. Når spinatbladene er faldet sammen, vendes pastaskruerne i. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

OKTOBER

KALVE CORDON BLEU MED GRATINERET BLOMKÅL



INGREDIENSER

4 hakkede kalve cordon bleu
Smør til stegning
1 blomkål
50 g smør
40 g hvedemel
8 dl mælk
1 bdt. purløg
1 citron
2 tsk. muskatnød
100 g revet ost



FREM GANGSMÅDE

Smelt smørret i en gryde og rør mel i under omrøring. Tilsæt mælken lidt efter lidt under konstant piskning. Lad sovsen koge godt igennem (mens der stadig piskes). Tilsæt finthakket purløg, muskatnød, fintrevet citronskal og citronsaft. Smag til med salt og peber. Bræk eller skær blomkålen i mindre buketter. Læg dem i et smurt ovnfast fad og vend sovsen i. Drys med revet ost og bag i ovnen ved 190°C varmluft i 30 minutter eller til overfladen er gylden.

Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun cordon bleuene 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige – ca. 3-4 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

OKTOBER

LØGSTEAKS MED OVNBAGTE RODFRUGTER



INGREDIENSER

4 løgsteaks
Olie til stegning
3 dl bouillon
1 dl fløde
2 løg
2 gulerødder
1 rødbede
2 pastinakker
½ selleri
½ kg kartofler
4 spsk. olivenolie
6 fed hvidløg
2 kviste timian
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær dem i mundrette stykker. Hvidløg kommer med hele eller halverede. Vend med olie, salt og plukket timian. Bag grøntsagerne i ovnen ved 220°C varmluft i 45 minutter eller til de er møre og gyldne.

Krydr løgsteaksene med salt og peber. Brun koteletterne på begge sider i lidt olie på en pande ved høj varme. Skru ned til middel varme og steg dem færdige – ca. 3 minutter på hver side til de er netop gennemstegte. Panden koges af med bouillon og fløde. Smag til med salt og peber.