

Månedspakken

DECEMBER

INDHOLD

600 g bøf bourguignon (oksekød i store tern)

1,2 kg kamsteg

600 g hakket skinkekød

1 stk. marineret svinefilet

4 stk. unghanebryst

600 g stroganoff

4 stk. panerede skinkeschnitzler

600 g hakket oksekød

600 g skinkekød i strimler

1 kg revelsben

1 stk. svinemørbrad

1 kg pulled pork

800 g flæsk i skiver

2 stk. Fyldt andebryst

OPSKRIFTER

DECEMBER

BOEUF BOURGUIGNON



INGREDIENSER

600 g boeuf bourguignon
(oksekød i tern)
2 spsk. hvedemel
Salt og peber
40 g smør
200 g bacon
4 skalotteløg
2 gulerødder
3 fed hvidløg
1 bdt. timian
6 laurbærblade
4 dl rødvin
2 dl oksebouillon
20 perleløg
400 g champignon

Tilbehør
Kartoffelmos



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær bacon i tern. Hak skalotteløg og hvidløg fint. Skær gulerødder i mindre tern. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Vend det dernæst i mel krydret med salt og peber. Steg bacontern i en steg gryde (der har låg og kan tåle at komme i ovnen) til de næsten er sprøde. Læg det til side. Brun kødet i smørret og fedtstoffet fra baconen. Tilsæt skalotteløg, hvidløg og gulerødder og lad dem brune med et par minutter. Kom bacon tilbage i gryden sammen med timian, laurbærblade, rødvin og bouillon. Kom låg på gryden og sæt den i ovnen ved 120°C almindelig ovn i 3-4 timer. Cirka 45 minutter inden retten er færdig, tilsættes champignon og perleløg. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

DECEMBER

FLÆSKESTEG MED BRUN SOVS



INGREDIENSER

1 svinekam
Salt og peber
6 laurbærblade
2 dl vand
30 g smør
2-3 spsk. hvedemel
2 dl svinebouillon
1 dl piskefløde
Kulør
Alt stegeskyen
1 tsk. ribsgelé
1 spsk. balsamicoeddike

Tilbehør

Kogte kartofler
Rødkålssalat



FREMGANGSMÅDE

Gnid sværen grundigt med salt. Sæt flæskestegen på en rist, lagt over en bradepande – eller et ovnfast fad med tilhørende rist. Kom laurbærblade under flæskestegen på risten. Sørg for at sværen ligger nogenlunde i lige højde – læg eventuelt sammenkrøllet stanniøl under den ene ende af stegen, så den er lige. Kom vand i bunden af bradepanden. Det skal ikke røre flæskestegen, men være under risten. Stik et stegetermometer ind midt i kødet og stil stegen midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200°C. Steg til en kerntemperatur på 65 grader. Kontroller om sværen er sprød, når temperaturen er 55 grader. Hvis sværen er sprød: Fortsæt stegningen indtil kerntemperaturen er 65 grader. Hvis sværen ikke er sprød: Skru ovnen op på 250°C grader og steg videre til sværen er sprød og en kerntemperatur på 62-65 grader. Hold øje med at sværen ikke bliver for mørk. Lad stegen hvile utildækket ca. 15 minutter inden udskæring.

Hæld stegeskyen fra stegen igennem en sigte og over i en skål. Skum for fedt. Smelt smørret i en gryde, og rør hvedemelet i. Tilsæt bouillon lidt ad gangen, og pisk kraftigt i gryden, så alle klumper bliver rørt ud. Tilsæt fløde og madkulør, og lad saucen småkoge i 5 minutter. Tilsæt herefter lidt efter lidt stegeskyen til den ønskede smag er opnået. Smag til sidst saucen godt til med ribsgelé, lidt balsamico, salt og peber.

OPSKRIFTER

DECEMBER

SPICY NUDELSUPPE



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
Olie til stegning
200 g ægnudler
1 løg
2 fed hvidløg
1 peberfrugt
½ bdt. forårsløg
8 dl grøntsagsbouillon
1 ds. flåede tomater
1 tsk. sambal oelek
½ tsk. spidskommen
Soya
Salt og peber

Tilbehør
Groft brød



FREM GANGSMÅDE

Kog nudlerne efter anvisning på pakken. Afdryp. Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint og skær peberfrugt i tynde strimler. Skær forårsløg i tynde skiver. Blend de flåede tomater til en ensartet konsistens. Brun kødet grundigt i lidt olie. Læg til side. Svits løg og hvidløg ved middel varme til løget er klart. Tilsæt peberfrugt og kødet. Lad det stege et øjeblik. Tilsæt bouillon, blendede tomater, sambal oelek og spidskommen. Kog suppen under låg ca. 5 minutter. Vend ægnudler og forårsløg i og varm igennem. Smag til med soya, salt og peber.

OPSKRIFTER

DECEMBER

SVINEFILET MED CREMET PERLEBYG



INGREDIENSER

1 marineret svinefilet
Olie til stegning
4 dl perlebyg
100 g flødeost naturel
1 bdt. persille
½ citron
200 g edamamebønner (uden skal)
2-3 forårsløg



FREM GANGSMÅDE

Svinefileten brunes godt af på alle sider på en pande i lidt olie. Krydr godt med salt og peber. Steges færdig i ovnen ved 180°C varmluft i 35-40 minutter eller til en kerntemperatur på 65-68 grader. Hviler 10-15 minutter inden den skæres ud i tynde skiver.

Klargør grøntsagerne. Skær forårsløg i tynde skiver, og hak persille fint. Kog perlebyg efter anvisning på pakken. Hæld vandet fra – lad gerne lidt vand blive tilbage i bunden af gryden. Fordel flødeosten udover perlebyggen og vend rundt med citronsaft til osten er smeltet. Vend persille, forårsløg og edamamebønner i. Smag til med salt, peber og revet citronskal.

OPSKRIFTER

DECEMBER

FYLDT UNGHANEBRYST MED HVIDVINSGRØNT



INGREDIENSER

4 unghanebryster
100 g flødeost
1 bdt. basilikum
Salt og peber
Olivenolie
2 gulerødder
1 porre
2 pastinakker
4 spsk. hvid balsamico
½ dl hvidvin
Salt og peber
Timian

Tilbehør
Små, ovnstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Hak basilikum og bland den med flødeosten. Løs skindet på unghanebrysterne forsigtigt i den ene side og fyld osten ind under. Læg brysterne i et smurt, ovnfast fad. Krydr med salt og peber og pensl med lidt olie. Steg dem i ovnen ved 180°C varmluft i 15-20 minutter eller til de lige netop er gennemstgte. Pas på de ikke får for længe.

Klargør grøntsagerne og skær pastinak og gulerødder i små tern. Skær porre i tynde ringe. Svits grøntsagerne i lidt olie og kom den hvide balsamico ved. Lad det koge ind og tilsæt hvidvin. Kog videre og smag til med salt, peber og timian.

OPSKRIFTER

DECEMBER

STROGANOFF MED KARTOFFELMOS



INGREDIENSER

600 g stroganoff
200 g løg
250 g champignon
1 tsk. paprika
1 dl tomatpuré
Vand eller bouillon
1 dl piskefløde
50 g smør
Salt og peber

Tilbehør
Kartoffelmos
Syltede rødbeder



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær løg i tynde både og champignoner i kvarte. Brun kødet grundigt i en gryde (del det eventuelt op af flere omgange). Kom løg og champignoner i og lad dem brune med. Tilsæt salt, peber, paprika, tomatpuré, vand eller bouillon, så det næsten dækker kødet. Lad det simre under låg ved svag varme til kødet er mørt. Tilsæt fløden og lad det koge i yderligere 5 minutter.

OPSKRIFTER

DECEMBER

SKINKESCHNITZLER MED GRØNTSAGSSTUVNING



INGREDIENSER

4 panerede skinkeschnitzler

Smør og olie til stegning

4 gulerødder

1 lille blomkål

5 dl kalvebouillon

2 spsk. blødt smør

2-3 spsk. mel

5 dl letmælk

Sukker

Salt og peber

150 g ærter

Tilbehør

Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Brun skinkeschnitzlerne godt på begge sider i rigeligt smør og olie på en varm pande. Skru ned til middelvarme og steg dem færdige.

Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder i rustikke skiver og del blomkålen i mindre buketter. Kog begge dele i kalvebouillon i 3-4 minutter – de skal stadig have bid. Rør mel og smør til en smørbolle og læg den ned til grøntsagerne. Rør så den opløses. Tilsæt mælk lidt ad gangen til den ønskede konsistens. Sauce skal være tyk og jævn. Vend ærterne i og smag til med sukker, salt og peber.

OPSKRIFTER

DECEMBER

HAKKET OKSEKØD MED LÅG AF RODFRUGTER



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
Olie til stegning
1 løg
2 fed hvidløg
1 tsk. oregano
1 tsk. timian
1 ds. hakkede tomater
150 g revet ost
800 g kartofler
3 gulerødder
½ selleri
1 spsk. smør
Muskatnød
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint. Skær kartofler, gulerødder og selleri i mindre stykker. Steg løg og hvidløg på en pande i lidt olie ved middelvarme til de er klare. Tilsæt kød og skru op for temperaturen. Brun grundigt så der kommer stegeskorpe. Tilsæt salt, peber og krydderier samt de hakkede tomater. Lad kødsovsen simre i 20-25 minutter ved lav varme.

Kog gulerødder, kartofler og selleri møre i vand uden salt. Hæld vandet fra – men gem lidt af kogevandet. Mos grøntsagerne med smør og lidt kogevand. Smag til med muskatnød, salt og peber.

Hæld kødsovsen i et smurt, ovnfast fad og fordel mosen over. Drys med revet ost og bag i ovnen ved 180°C varmluft i 20-25 minutter eller til overfladen er gylden.

OPSKRIFTER

DECEMBER

PANDERET MED SKINKESTRIMLER, RIS, SPINAT OG BROCCOLI



INGREDIENSER

600 g skinkekød i strimler
3 dl ris
2 æg
Citronsaft
1 bdt. forårsløg
1 broccoli
100 g babyspinat
2 spsk. græskarkerner
1 spsk. soya
1 spsk. østerssovs
Salt og peber
Olie til stegning



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Del broccoli i små buketter og hak forårsløg fint. Kog risene som anvist på pakken. Steg skinkestrimlerne på panden i lidt olie så de får stegeskorpe. Krydr med salt og peber. Vend de færdigkogte ris med kødet og skru ned til middel varme. Slå æggene ud på panden og vend rundt sammen med forårsløg, broccoli og lidt citronsaft. Når æggene har fået nok smages der til med soya og østerssovs. Vend til sidst babyspinat i. Drys med græskarkerner.

OPSKRIFTER

DECEMBER

REVELSBEN MED VINTER-SLAW



INGREDIENSER

1 kg revelsben
100 g grønkål
100 g spidskål
200 g rød spidskål
1-1½ dl creme fraiche 38%
1 tsk. dijonsennep
Citronsaft
Salt og peber

Tilbehør
Bagte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Revelsbenene lægges på en ovnplade med bagepapir (kommer kødet i ét helt stykke, skæres det ud i tykke skiver á ca. 4 cm.) Steges i ca. 2 timer ved 170°C varmluft. Vend dem efter en times tid.

Klargør kålen og snit meget fine strimler. Rør dressingen af creme fraiche, dijonsennep og smag den til med citronsaft, salt og peber. Vend den med kålen og lad den gerne trække et par timer på køl.

OPSKRIFTER

DECEMBER

SVINEMØRBRAD MED GROFT GRØNT



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
Olie til stegning
4 bagekartofler
3-5 rødbeder (afhængig af størrelsen)
½ bdt. frisk timian
1 rødløg
1 porre
2 gulerødder
2 dl grøntsagsbouillon
2½ dl fløde
2 spsk. grov sennep
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær rødbeder og kartofler i mundrette stykker. Vend dem med lidt olie, salt og peber og bag ca. 30 minutter i ovnen ved 220°C varmluft til de er gyldne.

Skær rødløg i både og gulerødder og porre i tykke skiver. Hak timian groft. Skær mørbraden i skiver á 2 cm. Brun skiverne på begge sider på en pande i lidt olie. Krydr med salt og peber. Læg dem til side. Kom timian, rødløg, porre og gulerødder på panden sammen med lidt olie. Lad det stege ved middelvarme i 5 minutter. Læg kødet tilbage og hæld grøntsagsbouillon og fløde ved. Bring det i kog og lad det dernæst småkoge i 10 minutter eller til mørbradbøfferne er netop gennemstegt. Smag til med grov sennep, salt og peber.

OPSKRIFTER

DECEMBER

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



FREMGANGSMÅDE

Varm pulled pork 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

DECEMBER

STICKY FLÆSK MED NUDLER



INGREDIENSER

800 g flæsk i skiver
3 spsk. soya
3 spsk. hoisinsauce
1 spsk. brun farin
1 spsk. flydende honning
1 spsk. citronsaft
1 fed hvidløg
Salt og peber
250 g nudler
2 pak choy
Olie til stegning
2-3 spsk. soya
3 forårsløg
1 rød chili (styrke efter humør)
1 lime



FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 210°C varmluft. Fordel flæskeskiverne på en bagerist. Krydr med salt og peber på begge sider. Rør en marinade af soya, hoisinsauce, brun farin, flydende honning, citronsaft og finthakket hvidløg. Pensl den øverste side af flæskeskiverne med marinaden. Sæt bageristen ind midt i ovnen med en bagepapirbeklædt bradepande under. Steg flæskeskiverne i ovnen i 30-40 minutter til de er gyldne og sprøde. Vend dem undervejs – og pensl med marinaden.

Kog nudlerne efter anvisning på pakken (træk 1 minut fra kogetiden). Klargør grøntsagerne. Skær pak choy i fine strimler og forårsløg samt chili i tynde skiver. Lynsteg pak choy til det falder let sammen ved høj varme i lidt olie på en dyb pande. Skru ned til lav varme og hæld soya ved. Bland nudler i og lad det stege et par minutter. Tilsæt eventuelt lidt mere soya. Vend forårsløg og chili i lige inden servering og pres limesaft udover.

OPSKRIFTER

DECEMBER

FYLDTE ANDEBRYSER MED GRØNKÅLSSALAT



INGREDIENSER

2 fyldte andebryster
200 g grønkål
2 pærer
150 g tørrede figner
50 g græskarkerner
1 granatæble
1 lime
50 g tahin
½ dl vand
1 tsk. flydende honning
Salt

Tilbehør
Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Andebrysterne brunes på panden og steges færdige i ovnen ved 190°C varmluft til en kernetemperatur på 65 rader (let rosa). Lad dem trække 5 minutter inden de skæres i grove skiver.

Klargør frugt og grønt. Befri kerner fra granatæblet. Hak grønkålen fint og skær pærer i tern. Skær figner i kvarte. Rist græskarkernerne på en tør pande til de er let gyldne. Pisk en dressing af tahin, limesaft og vand. Den skal være let cremet – tilsæt eventuelt lidt med vand hvis den er for tyk. Smag dressingen til med honning og salt. Vend grønkål, pærer, figner, pinjekerner og granatæblekerner sammen og hæld dressingen over.