



Kødpakke

Opskrift 1

4 stk. fadkoteletter
250 g skalotteløg eller små zittauerløg
4 dl grøntsags- eller tomatjuice
250 g champignon
1 spsk. sød chilisaucе
½ tsk. paprika
Salt og peber
2 spsk. persille

Tilbehør

Løse ris
Broccoli eller grønne bønner

Brun koteletterne på panden ca. 1 minut på hver side. Tag dem af og læg dem på en tallerken.

Champignon-løgsauce

Pil løgene og skær dem i halve el. kvarte afhængig af størrelsen du ønsker. Svits dem på panden. Tilsæt juicen og lad løgene småkoge under låg i ca. 5 minutter.

Rens champignon og skær dem i kvarte. Kom dem på panden med paprika og chilisaucе. Lad saucen småkoge i ca. 10 minutter under låg. Smag til med salt og peber.

Læg koteletterne ned i saucen og lad dem simre i ca. 6-8 minutter.

Drys retten med hakket persille.

Tilbehør

Kog de løse ris efter pakkens anvisning og tilbered grøntsagerne.



Kødpakke

Opskrift 2

600 g kalkun wokstrimler
1 løg
2 porrer
2 peberfrugter
25 g smør
1 spsk. mel
3 dl vand
3 spsk. tomatpuré
2 tsk. sød paprika
1 dl fløde
Salt og friskkværnet peber

Tilbehør

Frisk pasta eller ris

Svits kødet i smør, krydr med paprika, salt og peber.

Hak løget og skær porrerne i skrå skiver og peberfrugterne i strimler. Svits grøntsagerne på panden sammen med kødet i et par minutter, hvorefter drysses mel i under omrøring.

Tilsæt derefter vand, tomatpuré og lad retten simre under låg i 10 minutter. Tag låget af og tilsæt fløde og kog op i et minut. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Retten serveres med frisk pasta eller ris.



Kødpakke

Opskrift 3

*Hakkebøffer i sovs med bløde
løg og bouillon kartofler*

4 stk. hakkebøffer i sovs med bløde løg

1 kg kartofler

25 g smør

1 skalotteløg

1 gulerod

½ porre

Salt og friskkværnet peber

½ liter grøntsagsbouillon

1 bundt persille hakket

Skær kartoflerne i tykke skiver og hak herefter gulerod, porrer og skalotteløg fint.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt de finthakkede løg, gulerod og porre og lad det klare ved svag varme i 5 minutter. Tilsæt kartofler, salt, peber og dæk kartoflerne med bouillon. Kog kartoflerne møre under låg i ca. 15 minutter alt efter tykkelsen, drys med hakket persille.



mad med mere

Uge 11



Kødpakke

Opskrift 4

Farserede porrer

600 g hakket svine- og kalvekød

75 g mel

2 æg

1 lille løg revet fint

2 tsk. salt

Friskkværnet peber

3 dl mælk

4 store porre

1 dl mel

2 æg

Rasp

Tilbehør

Kartofler

Rør kødet sejt med salt og peber. Rør melet i, og tilsæt herefter løg, æg og mælk. Røres sammen og sættes på køl i 30 minutter.

Rens porrer og skær dem i stykker på ca. 5 cm. Kog dem møre i saltet vand ca. 5-7 minutter alt efter tykkelse. Pak porrerne ind i farsen og paner i mel, æg og rasp. Steges på en pande, alle 4 sider i ca. 5 minutter på hver side.

Serveres med kogte kartofler og skysauce lavet på kogevandet.



mad med mere

Uge 11



Benløse fugle med kartoffelmos

Opskrift 5

*100 g spæk
600 g benløse fugle
1 stort løg, finhakket
3 spsk. mel
¾ liter oksebouillon
½ dl tomatpuré
1 bouquet garni*

Tilbehør

*Kartoffelmos
Rødbeder*

Smelt fedtet i en tykbundet gryde og brun fuglene heri. Drys mel udover fuglene og lad det opsuge væsken. Tilsæt finthakket løg, oksebouillon, tomatpuré og bouquet garni og lad simre under låg i 1½ time.

Tag kødet op og sigt saucen. Kog saucen op og smag til med salt og peber og jævn hvis nødvendigt. Læg fuglene tilbage i saucen.

Serveres med kartoffelmos og rødbeder



mad med mere