



Kødpakke

Lasagne

Opskrift 1

500 g hakket oksekød
2 løg
4 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
2 tsk oregano, tørret
1 tsk timian, tørret
4 gulerødder, groftrevet
1 squash, groftrevet
1 dl tomatpure
2 dåser hakkede tomater
1 dl rødvin, (kan undlades)
salt
Sort peber, friskkværnet

Mornaysauce

2 spsk smør
2 spsk hvedemel
3 dl mælk
1 drys muskatnød, fintrevet
125 g frisk mozzarella

Derudover

200 g lasagneplader
125 g frisk mozzarella

Hak løg og hvidløg fint og sauté dem i olivenolie ved middel varme, til de er gyldne, bløde og gennemsigtige. Tilsæt kødet og brun det godt ved høj varme. Skrue ned for varmen og tilsæt alle de andre råvarer. Læg låg på gryden og lad saucen simre i minimum 2 timer, men 3-6 timer, jo længere jo bedre. Rør indimellem i saucen og tilføj grøntsagsboullion, hvis det føles nødvendigt.

Når saucen er færdig og grøntsagerne godt møre, smages den til med salt og friskkværnet peber, evt flere krydderier. Derefter tilberedes mornaysauce og lasagnen samles som beskrevet nedenfor.

Mornaysauce

Smelt smør langsomt i en gryde og pisk hvedemel i. Pisk derefter mælk i lidt efter lidt og når saucen har en god konsistens tilsættes mozzarellaost. Rør til osten smelter og smag til med muskatnød, salt og peber.

Lasagne

Smør et ovnfast lasagnefad og kom først et lag mornaysauce, derefter skiftevis lasagnesauce og lasagneplader, slut af med lasagnesauce som toppes med et lag mornaysauce og evt lidt frisk mozzarella (kan erstattes med anden friskrevet mild ost). Fadet sættes i en forvarmet ovn ved 200 grader varmluft og bages i 20-25 minutter eller til lasagnepladerne er al dente.

Serveres derefter med en god grøn salat og godt brød – et glas god italiensk rødvin til er bestemt også anbefalesværdigt.



Kødpakke

Grillpølser med kold kartoffelsalat

Opskrift 2

1 kg grillpølser
1 kg kartoffel, kogte, kolde og skåret i tern
1 håndfuld purløg, friskklippet
2 dl, eller cremefraiche 18 %
2 spsk mayonnaise
1 ½ tsk dijon sennep
2 tsk rørsukker
½ tsk salt
Sort peber, friskkværnet

Derudover – alt efter sæson

1 dl friske ærter, bælgede
5 radisser, skåret i tynde skiver

Rør dressingen sammen af cremefraiche/ymmer, mayonnaise, sukker, salt, friskkværnet sort peber og sennep og smag den godt til.

Vend dressingen med de kolde kartofler og purløg.

Tip

Alt efter sæson, så er denne kartoffelsalat også virkelig lækker med friske bælgede ærter og sprøde radiser skåret i tynde skiver.

Prøv også at røre en tsk mild eller mellemstærk karry eller lidt spidskommen i dressingen.





Kødpakke

Opskrift 3

Stegt flæsk med persillesovs

800 g flæsk, i skiver

Persillesovs

2 spsk smør

2 spsk hvedemel

5 dl mælk

½ øko citron, saft og skal herfra

2 håndfulde persille

salt

sort peber, friskkværnet

Tilbehør

600 g kartofler, kogte

vand til at koge kartoflerne i

1 spsk salt, til at koge kartoflerne i

Flæsk saltes med en god flagesalt og lægges på en rist over en bradepande beklædt med bagepapir. Kom rist og bradepande i ovnen og steg flæskeskiverne i en forvarmet ovn ved 175° C varmluft i 30-45 minutter, vend dem et par gange undervejs.

Persillesovs

Smelt smør i en gryde ved lav varme. Pisk mel i til det er en jævn masse, pisk derefter mælk i lidt ad gangen.

Kog persillesaucen i 5-7 minutter ved mellemhøj varme, mens den piskes igennem og smag den derefter til med citronsaft, en smule citronskal, finthakket persille, salt og peber.



mad med mere

Uge 28



Kødpakke

Opskrift 4

Grillkøller med sommersalat med spidskål

4 stk. grillkøller

1 spidskål

4 spsk olivenolie

2 spsk citronsaft

1 spsk honning

Peber

½ pakke blok fetaost

(den store blok, man kan købe den, i det fleste supermarkeder)

Pinjekerner

Dild

Grillkøllerne varmes i en 180° C varm ovn i 1 time, krydders med salt og peber.

Skær spidskålen over, og snit den fint i tynde stimler. Rist pinjekerner på en tør pande, til de er gyldne. Rør fetaost med olie, honning, citronsaft og lidt peber sammen i en skål, til det har en cremet konsistens. Bland hvidkål i cremen, lige inden servering og drys med hakket dild og pinjekerner.



mad med mere

Uge 28



Kødpakke

Opskrift 5

Pitabrød med oksekød i tern

600 g oksekød i tern

1 stk løg

1 fed hvidløg

300 g gulerødder

100 g champignon

2 dl vand

1 terning oksebouillon

8 stk pitabrød med fuldkorn

½ stk icebergsalat

10 stk cherrytomater

½ stk rød peberfrugt

½ stk agurk

100 g revet ost

Ketchup

Salt

Peber

Olivenolie

Hak løg og hvidløg fint og steg det i lidt olivenolie på en pande, til det har taget farve. Tilsæt kødet og steg videre under omrøring, indtil kødet er brunet godt af.

Riv gulerødderne og tilsæt halvdelen af dem sammen med vaskede champignoner i skiver og rør godt.

Tilsæt vand og bouillonterningen og lad det simre i 5-10 minutter. Smag til med salt og peber.

Skær de øvrige grøntsagerne i skiver efter smag og sæt det hele på bordet sammen med revet ost, resten af gulerødderne, kødet, ketchup og evt. dressing, hvis du har det på lager. Lad alle i familien sammensætte deres helt eget favoritpitabrød.



mad med mere