



## Kødbox

### Grillet svinefilet på bund af pasta

#### Opskrift 1

##### Ingredienser

1 marineret svinefilet  
1 spsk. olivenolie  
1 dåse flåede cherrytomater  
2 fed hvidløg  
1 tsk. salt  
Peber  
2 spsk. tørret rosmarin  
  
400 g fuldkornspasta  
2 rødløg i tynde både  
1 spsk. olivenolie  
250 g tomater i kvarte  
250 g frisk spinat  
1 tsk. groft salt  
Peber  
Oregano  
50 g reven parmesan- eller mozzarellaost

Grill eller brun din filet af på panden i olie og kom den i et fad. Bland de flåede tomater, finthakket hvidløg, salt, peber og rosmarin sammen og kom blandingen i fadet sammen med kødet. Sæt fadet i en forvarmet ovn ved 170°C i ca. 30 minutter. Kødet skal have en kerntemperatur på 60-62°C. Lad kødet hvile 10 minutter før du skærer tynde skiver, hvorefter det lægges tilbage i tomatsovsen.

Kog pastaen efter anvisningen. Skær rødløg i tynde både og steg dem på panden i olivenolie til de er klare. Skær tomater i kvarte og vend med den kogte pasta, frisk spinat og de bløde løg. Krydr med salt, peber og lidt oregano. Drys med revet ost.

Servér skiver af svinefileten i tomatsaucen på en bund af pastasalaten.



mad med mere

September 2019



## Kødbox

### Stroganoff med slagterbacon

#### Opskrift 2

##### Ingredienser

600 g stroganoff  
2 spsk. mel  
Salt og peber  
100 g bacon i tern  
4 tsk. olie  
1 løg  
500 g champignon  
1 tsk. paprika  
3 dl oksebouillon  
½ dl tomatpuré  
2,5 dl piskefløde  
½ dl creme fraiche  
1 tsk. mel  
  
Tilbehør  
Ris eller kartoffelmos

Stroganoffen vendes i mel og krydres med salt og peber. Rens champignon og skær i kvarte. Hak løget groft.

Steg bacon gyldent i en gryde og tag dem op.

Opvarm halvdelen af olien og brun løgene. Tilsæt champignon og steg til væsken er fordampet og champignonerne er brune. Tag begge op.

Opvarm resten af olien og brun kødet heri. Tilsæt bacon, løg og champignon sammen med paprika, bouillon, tomatpuré og fløde. Lad retten småkoge under låg 45 minutter.

Rør mel i creme fraiche og rør det i retten. Smag til med salt og peber.



mad med mere

September 2019



## Kødbox

### Marineret unghanebryst med blomkålskarry

#### Opskrift 3

**Ingredienser** Unghanebrysterne steges ca. 25 minutter ved 170°C i en forvarmet ovn.

4 marinerede unghanebryster

#### Blomkålskarry

1 stk. blomkål  
2 stk. løg  
250 g cherrytomater  
1-2 spsk. god karry  
½ dl vindrukerneolie  
2 ½ dl græsk yoghurt

#### Raita

1 agurk  
4 tomater  
¼ bundt mynte  
2 ½ dl græsk yoghurt  
Råstegte kartofler

#### Blomkålskarry

Løg og blomkål skæres groft. Olien varmes i en gryde, løg samt blomkål svitses i 2 minutter. Karry og tomater tilsættes. Lad det simre yderligere i 5 minutter. Tages fra varmen og yoghurten vendes i.

#### Raita

Agurken skrælles, flækkes, og kernerne tages ud. Agurken skæres i små tern. Tomaterne skæres i kvarte, kernerne fjernes og tomaten skæres i små tern. Mynten snittes fint. Det hele vendes i yoghurten og det smages til.

Servér med råstegte kartofler.



mad med mere

September 2019



## Kødbox

### Skinkeschnitzler med spidskål og æbler

#### Opskrift 4

**Ingredienser**

4 skinkeschnitzler  
Salt og peber  
4 tsk. olie

#### Salat

Røde æbler  
1 lille spidskål eller savoykål,  
ca. 200 g  
2 forårsløg

#### Dressing

2 dl græsk yoghurt 10%  
1 spsk. frisk ingefær  
½ tsk. karry  
4 spsk. pistacienødder uden skal  
Salt og peber

#### Tilbehør

4 skiver ristet rugbrød

Skær æblet i tynde både. Snit kål og forårsløg fint. Smag yoghurten til med finthakket ingefær, karry, salt og peber. Vend salaten med dressingen og drys med hakkede pistacienødder.

Varm olien på en pande ved god varme. Brun kødet ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme og steg schnitzlerne færdige ca. 2 minutter på hver side. Tag kødet af panden.

Servér skinkeschnitzlerne og salaten med ristet rugbrød.



mad med mere

September 2019

## Bøf Lindstrøm

### Kødbox

#### Opskrift 5

<i>Ingredienser</i>	Dryp rødbederne af og skær dem i små tern 5x5 mm.
600 g hakket oksekød	Skræl og hak løget fint. Dryp kapers af og hak dem groft.
1 spsk. olie	Rør kødet med salt og peber, rør det godt igennem i 2 minutter.
100 g syltede rødbeder	Riv hvidløg fint og kom det i kødet sammen med rødbedetern, kapers og løg. Rør godt, og sæt farsen i køleskabet.
2 spsk. kapers	
1 løg	
1 lille fed hvidløg	
2 tsk. salt	
1 tsk. peber	
800 g faste kartofler	Skræl kartoflerne og skær dem i tern på 1x1 cm. Læg dem i en skål med vand.
2 tsk. rapsolie	
200 g fuldkornsrugbrød	

Varm olien op på en pande ved jævn varme. Form fire bøffer, pres kødet lidt sammen, så det ikke går fra hinanden under stegningen.

Steg bøfferne 7-8 minutter på hver side – 1 minut for hver mm de er høje. Tag bøfferne af panden, tør panden af med køkkenrulle, kom ny olie på og varm op ved jævn varme. Tør kartoffelternene i køkkenrulle, kom dem på panden og steg dem sprøde og gyldne. Smag til med salt og peber.

Lun bøfferne på panden inden servering.

Servér med frisk grøn salat og groft rugbrød.



mad med mere

September 2019

## Saltimboccafars og pasta

### Kødbox

#### Opskrift 6

<i>Ingredienser</i>	Del det hakkede kød i fire. Læg en portion kød ad gangen på et stykke film eller stanniol. Bred det ud i en firkant på 12 x 12 cm.
600 g hakket skinkekød	Læg en skive skinke, lidt reven ost og salvie på halvdelen af hver firkant. Fold kødet over, så farspakkerne bliver aflange og tryk dem godt til i kanten. Vend farspakkerne i salt- og peberblandet mel og brun dem ved god varme på panden i smør.
2 skiver røget skinke uden fedtkant	
3 spsk. ost, f.eks. emmentaler	
4 blade frisk salvie eller ½ tsk tørret	
Salt og peber	
2 spsk. mel	
10 g smør	
1½ dl bouillon	
¾ dl fløde 13%	Tag kødet af panden og kassér fedtstoffet. Hæld bouillon på panden. Læg pakkerne tilbage på panden, og lad dem simre 5-6 minutter under låg. Tilsæt fløde og jævn saucen. Smag til med salt og peber. Tilsæt klippet purløg.
Saucejævner	
4 spsk. purløg	
400 g pasta	
300 g blandede cherrytomater	Pastaen koges mør. Tomat, persille og bønner vendes i den kogte pasta.
Hakket persille	
100 g bønner	



mad med mere

September 2019



## Farsbrød bagt med tomat og ost

### Kødbox

#### Opskrift 7

##### Ingredienser

1 farsbrød  
1 dåse hakkede tomater  
2 tomater  
1 mozzarellakugle  
1 tsk. tørret oregano  
Salt og friskkværnet peber  
Chilipulver

400 g små kartofler  
250 g grønne bønner

Tænd ovnen på 200°C. Læg farsbrødet i en lille bradepande. Bland en smule salt, peber samt chilipulver i de hakkede tomater og hæld hen over farsbrødet. Skær de friske tomater og mozzarellaosten i skiver og fordel dem på toppen af farsbrødet. Drys med oregano. Bag farsbrødet i ovnen i ca. 35 minutter til det er gennemstegt.

Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand. Kog bønnerne i en anden gryde med letsaltet vand i 3-4 minutter, de skal stadig have lidt bid. Hæld vandet fra bønnerne, og skyl dem straks i koldt vand.

Servér farsbrødet med kartofler og bønner samt den sovs, der bliver rundt om farsbrødet.



mad med mere

September 2019



## Gratin med hamburgerryg, kartofler og majs

### Kødbox

#### Opskrift 8

##### Ingredienser

1 kg hamburgerryg  
1 spsk smør  
15 kogte, kolde kartofler  
1 dåse majs  
3 æg  
1,5 dl piskefløde  
Salt og friskkværnet peber  
1 håndfuld bredbladet persille  
100 g revet ost

Hamburgerryggen skal koges i 45 minutter inden retten kan forberedes. Skær derefter nogle tykke skiver af hamburgerryggen. Gem evt. noget af den kogte hamburgerryg til en pastasovs til en anden dag eller til pålæg.

Tænd ovnen på 200°C. Smør et ildfast fad med smør. Skær kartoflerne i skiver og læg dem i fadet sammen med majsene. Skær skiverne af hamburgerryg i tern, og drys dem over kartoflerne. Pisk æg og fløde sammen med et piskeris, og krydr med salt og peber. Skyl og hak persillen og bland den i æggemassen. Hæld massen over kartoflerne og hamburgerryggen i fadet. Drys med revet ost i et jævnt lag.

Bag gratinen i ovnen i 25-30 minutter til overfladen er sprød og gylden, og æggemassen føles fast.

Servér med en lækker grøn salat.



mad med mere

September 2019



## Kødbox

### Opskrift 9

#### Skinkekød i kokossaUCE

- Ingredienser**
- 600 g skinkekød i tern
  - 1 dl sojasauce
  - 2 spsk. fiskesauce
  - Saft af 3 limefrugter
  - 300 g sukkerærter
  - 1 frisk rød chili
  - 1 fed hvidløg
  - 1 spsk. olie
  - 1 dåse kokosmælk
  - 300 g basmatiris
  - 50 g peanuts
  - 1 bundt koriander
- Læg kødet i en skål, og hæld sojasauce, fiskesauce og limesaft udover. Vend det godt rundt, og lad kødet marinere i mindst 30 minutter. Kog risene efter anvisning på pakken.
- Skyl sukkerærter, og skær dem i mindre stykker på langs. Hak chili og hvidløg. Steg hvidløg og chili i 1-2 minutter i olie i en varm wok eller på en pande. Tilsæt kødet, og steg det i 8-10 minutter. Hæld kokosmælk på, og lad retten simre i 5-6 minutter. Lad sukkerærter koge med de sidste 3 minutter.
- Rist peanuts på en pande til de bliver gyldne. Hak dem groft. Pynt retten med ristede peanuts og hakket koriander og servér med kogte ris.



mad med mere

September 2019



## Kødbox

### Opskrift 10

#### Fajitakoteletter med ovnbagte jordskokker

- Ingredienser**
- 4 Fajitakoteletter
  - 1,2 kg jordskokker
  - 2 tsk. olivenolie
  - 1 tsk. salt
  - 250 g cherrytomater
- Pesto**
- 2 fed hvidløg
  - 50 g frisk basilikum, grøn
  - 25 g græskarker eller pinjekerner
  - 40 g friskreven parmesanost
  - Ca. ¾ dl olivenolie
  - Salt og peber
- Skrub jordskokkerne omhyggeligt og del dem evt, hvis de er store.
- Gnid jordskokkerne med olie, drys groft salt på og bred dem ud i en lille bradepande eller på en bageplade med bagepapir – så de ligger jævnt i ét lag.
- Bag jordskokkerne møre i ovnen ved 200-225°C, ca. 45 minutter og bland de halverede tomater ved, når halvdelen af tiden er gået.
- Kom hvidløg, basilikumblade, græskar- eller pinjekerner samt ost i en blender og blend til en tyk pasta. Tilsæt olien i en tynd stråle, mens der blendes til du har en sauce af passende konsistens. Smag til med salt og peber og servér til jordskokkerne.

Koteletterne steges i 3-4 minutter på hver side.



mad med mere

September 2019



## Kødbox

### Panderet med squashgratin

#### Opskrift 11

**Ingredienser** Sauter panderetten i en gryde, tilsæt fløden og kog op.

750 g panderet Halver de to squash og skrab indmaden forsigtigt ud.  
½ dl fløde Blancher dem let og køl dem straks i koldt vand og lad  
2 squash dem dryppe af. Fyld med hakkede tomater, svampe, løg,  
2 tomater og knust hvidløg.

100 g champignoner  
1 løg  
Hvidløg

#### **Karrycreme**

Rør cremefraiche, æg og karry sammen. Fordel karrycremen over og gratiner under grill.

#### **Karrycreme**

4 dl cremefraiche, 38% Kog risene og servér den sammen med squashen til  
1 æggeblomme panderetten.  
4 dl brune ris



mad med mere

September 2019



## Kødbox

### Middagskoteletter med kokosmælk

#### Opskrift 12

**Ingredienser** Tænd ovnen på 200°C.

4 middagskoteletter Krydr koteletterne med halvdelen af karryen, salt og  
4 tsk. karry peber. Varm halvdelen af olien på en pande og brun  
2 spsk. olivenolie koteletterne godt på begge sider. Læg koteletterne i et  
1 løg fad.

1 fed hvidløg  
250 g champignon Skær løgene i tynde ringe. Rens champignon og skær i  
1 bundt grønne asparges skiver. Knæk den nederste træede ende af aspargesene og  
100 g sukkerærter skær dem i grove skiver. Snit sukkerærter.  
1 dåse kokosmælk  
50 g rosiner  
50 g peanuts  
1 bundt frisk koriander  
Salt og peber

#### **Tilbehør**

Kogte basmatiris Stil fadet i ovnen i ca. 10 minutter til kødet er mørt. Tag  
Mangochutney fadet ud og drys med rosiner, peanuts og koriander.

Servér retten med kogte ris og mangochutney.



mad med mere

September 2019



## Kødbox

### Opskrift 13

## Venøsteaks med bagte rodfrugter

#### Ingredienser

4 Venøsteaks  
2 persillerødder  
5 gulerødder  
3 pastinakker  
6 jordskokker  
3 bagekartofler  
1 dl olivenolie  
2 kviste rosmarin  
Salt og peber

5 dl af slagterens rødvinssauce  
500 g af en af slagterens gode salater,  
f.eks. broccoli eller rødkålssalat.

#### Bagte rodfrugter

Rodfrugterne skrælles og skæres i stave, marineres med olie, salt og peber. Rosmarinen hakkes fint og vendes med rodfrugterne. Det hele lægges i et ildfast fad, og bages i en 180°C varm ovn i 30 minutter.

Venøsteaksene steges 3 minutter på hver side på en varm pande i lidt olie. Der krydres med salt og peber.

Retten kan serveres med en af slagterens gode salater og hans hjemmelavede rødvinssauce.



mad med mere

September 2019



## Kødbox

### Opskrift 14

## Landkylling med couscous salat

#### Ingredienser

1 landkylling  
Salt og peber

#### Marinade

75 g saltørrede tomater  
3 dl vand  
1½ løg  
6 fed hvidløg  
4 spsk. chilisovs  
3 tsk. sukker  
1½ spsk. balsamicoeddike  
3 spsk. dijonsennep

#### Couscous

2 dl couscous  
200 g tomater  
1 agurk  
½ bundt persille  
100 g feta  
2-3 spsk. sorte oliven  
Olie-eddikedressing

Del kyllingen i 8 mindre stykker og gnid med salt og peber. Blend ingredienserne til marinaden, og læg kyllingestykkerne heri 2-3 timer. Læg dem i et ovnfast fad med marinaden og steg ved 170°C i 45 minutter.

Overhæld couscous med kogende vand, og lad det trække i 8 minutter. Bland med olie-eddikedressing, hakkede tomater, hakket agurk, hakket persille, feta i tern og oliven.



mad med mere

September 2019