

Månedspakken

FEBRUAR

INDHOLD

4 stk. hakkebøf "Lindstrøm"

4 stk. marinerede kyllingebryst

4 stk. skinkeschnitzler

600 g hakket oksekød, maks. 8% fedt

600 g hakket skinkekød, maks. 8% fedt

Roastbeef

500 g skinkekød i tern

4 stk. kalkunschnitzler

750 g panderet

4 stk. middagskoteletter

1 Landkylling

1 Farsbrød

4 stk. pork chops (revelsben)

OPSKRIFTER

FEBRUAR

HAKKEBØF LINDSTRØM MED RODFRUGTSLAW



INGREDIENSER

4 hakkebøffer
150 g syltede rødbeder i tern
70 g kapers
½ dl vindrukerneolie
1 spsk. smør
Salt og peber

Rodfrugter

150 g persillerod
150 g selleri
200 g gulerod
50 g tranebær
1 dl mayonnaise
1 dl creme fraiche 18%
Salt og peber

Kartofler

4 store bagekartofler
50 g sesamfrø
½ dl olivenolie
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Rodfrugterne skrælles og rives på den grove side af et rivejern. Vend med mayonnaise og creme fraiche. Smag til med salt og peber og drys med tranebær. Bagekartoflerne skæres i både og vendes med olivenolie, salt og peber samt sesamfrø. Kartofflerne lægges i en bradepande med bagepapir og steges gyldne og sprøde i en 200°C varm ovn i 45 minutter. Hakkebøfferne blandes med kapers og rødbeder, og de steges saftige på en pande med olie og smør. Krydr med salt og peber.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

MARINERET KYLLINGEBRYST MED KRYDRET SPELTSALAT



INGREDIENSER

4 marinerede kyllingebryster
Salt og peber
1 tsk. olie
Speltsalat
2 dl parboiled spelt
4 dl bouillon
500 g broccoli
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
2 spsk. citronsaft
1 løg – gerne rødløg
1 dl rosiner
100 g tørrede abrikoser
35 g soltørrede tomater
Frisk eller tørret mynte



FREM GANGSMÅDE

Tilbered spelt i bouillon efter anvisning på emballagen. Del broccolien i helt små buketter og læg dem i en skål. Hæld rigelig kogende vand over. Læg stanniol eller låg på, og lad det stå 5 minutter. Hæld vandet fra og lad broccolien dryppe af i en si. Rør spelten løs med en gaffel. Tilsæt knust hvidløg, olie, citronsaft, fintsnittet løg, rosiner, fintstrimlede abrikoser og tomater. Smag til med salt, peber og hakket mynte. Vend broccolibuketter i salaten. Varm olien på en pande ved god varme. Kom kødet på panden og brun det 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 6 minutter på hver side til kødet er gennemstegt. Vend jævnligt. Skær evt. brystet i tykke skiver ved servering og drys med groft peber.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

ITALIENSKE SKINKESCHNITZLER



INGREDIENSER

4 skinkeschnitzler
2 spsk. olie
Salt og peber
1 løg
1 dåse flåede tomater
250 g champignon, gerne små
1 dl hvidvin
1 spsk. mel
2 dl fyldte grønne oliven,
f.eks. med mandler
Persille
300 g pasta



FREM GANGSMÅDE

Krydr skinkeschnitzlerne med salt og peber. Varm 1 spsk. olie på en pande og brun skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme, og steg dem færdige, 1½-2 minutter på hver side, til de netop er gennemstegte. Læg kødet på et varmt fad. Skær løget i tynde både. Champignoner skæres i kvarte eller i skiver. Svits løg 2-3 minutter på panden i 1 spsk. olie. Tilsæt champignon, og steg cirka 4 minutter under omrøring. Tilsæt flåede tomater og hvidvin. Lad det koge 5 minutter og jævn med mel udrørt i vand. Lad saucen koge nogle minutter. Kom skinkeschnitzlerne og oliven i saucen og lad det varme igennem. Smag til med salt og peber. Servér retten med grofthakket persille og kogt pasta.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

MEXI-INSPIREREDE KØDBOLLER I TOMAT MED LABER KARTOFFELMOS



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
8 forårsløg
2 tsk. salt
1 tsk. peber
2 tsk. stødt kanel
2 tsk. stødte nelliker
1 spsk. olie
1 dåse flåede tomater
1 kanelstang
2 dl vand
1-2 tsk. salt
4 tsk. sukker

Kartoffelmos

1 kg bagekartofler
1 dl olivenolie, alt efter
samvittighed
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kom dem i en gryde med vand til det lige dækker kartoflerne. Kog kartoflerne, til de er møre. Hæld vandet fra, og lad kartoflerne stå og dampe et par minutter, så den sidste væske forsvinder. Tag et piskeris og rør godt rundt i kartoflerne, mens olien hældes i. Når mosen har fået den konsistens, man ønsker, smages den til med salt og peber. Jo mere olie, der tilsættes, des mere blød bliver mosen. Stil den til side og varm den op, når resten af maden er klar. Rens forårsløgene og hak dem fint. Kom hakket oksekød, salt, peber, kanel og nelliker i en skål og rør det godt sammen i 5 minutter, til farsen er rørt "sej". Sæt en tykbundet gryde på middelhård varme og kom olien i. Når olien er varm, formes farsen som kødboller og kommes på. Steg på alle sider. Kom flåede tomater, kanelstang, vand, sukker og salt i gryden og kom låg på. Skru ned for blusset så det simrer, og lad det stå og hygge sig i 30 minutter.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

BOLLER I KARRY MED KOKOSMÆLK OG SPIDSKÅLSSALAT



INGREDIENSER

Kødboller

600 g hakket skinkekød
2 små løg
2 gulerødder
1 ½ tsk. salt
Friskkværnet peber
3 æg
4 ½ spsk. mel
1 ½ dl mælk

Salat

3 æbler
1 lille spidskål
1 ½ spsk. æbleeddike
60 g saltede peanuts

Karrysovs

2 små løg
3 spsk. olie
2-3 spsk. karry
9 dl kokosmælk
Lidt sukker



FREM GANGSMÅDE

Riv løg og gulerødder fint på et rivejern. Rør det i kødet sammen med salt og peber. Rør derefter kødet med et æg ad gangen, tilsæt derefter mel og mælk og smag til med salt og peber. Tag farsen med en spiseske, form den til boller og kom dem i en gryde med kogende vand med salt. Lad dem småsimre i 10 minutter på svag varme, sluk for blusset og hold dem varme i kogevandet. Hak løgene og steg dem i olie indtil de er blanke. Tilsæt karry og brun det godt af. Tilsæt kokosmælk og lad det simre i 15 minutter, smag til med salt og lidt sukker. Tilsæt kødbollerne og lad dem simre i sovsen i 5 minutter. Skær æblerne i tynde både og kålen i tynde strimler på langs og vend det sammen med eddike, salt og peber. Drys grofthakkede peanuts henover inden servering. Servér med kogte ris.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

ROASTBEEF MED RAVIGOTTEDRESSING
I POMMES BINTJE

INGREDIENSER

1 roastbeef
10 g smør
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 dl vand

Bagte kartofler

2 ½ liter vand
1 spsk. groft salt
2 ½ kg mellemstore kartofler,
f.eks. bintje

Ravigottedressing

3 spsk. creme fraiche 18%
½ dl ravigottesauce
¼ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 dl piskefløde

Tilbehør

150 g små friske spinatblade
1 stk. romaine salat plukket i
småbuketter
200 g optøede ekstra fine ærter
fra frost



FREMGANGSMÅDE

Brun kødet på alle sider i gyldent smør på en pande - ca. 3 minutter i alt. Læg roastbeefen i en lille bradepande og sæt evt. et stegetermometer i stegen. Drys med salt og peber. Kog panden af med vandet og hæld det ved kødet. Steges midt i ovnen. Tag stegen ud efter ca. 30 minutter og mål kødets centrumstemperatur. Den skal være ca. 55°C (rosa). Steg evt. kødet færdigt og tag det ud af ovnen. Lad stegen hvile tildækket i ca. ½ time. Skru op for ovnen til 250°C.

Bagte kartofler: Bring imens vand og salt i kog i en stor gryde. Skrub kartoflerne godt og kog dem i vandet i ca. 5 minutter. Hæld vandet fra og fordel kartoflerne på en plade med bagepapir. Bag kartoflerne midt i ovnen mens stegen hviler.

Ravigottedressing: Vend creme fraiche, ravigottesauce, salt og peber sammen. Pisk fløden til et let skum og vend det forsigtigt i blandingen. Lad dressingen trække tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til. Anret spinat, salat og ærter på et serveringsfad.

Skær kødet i skiver og anret på et varmt fad. Skær et kryds i kartoflerne og anret på et fad. Servér med salat og dressing.

Tip: Ravigottedressingen (minus flødeskum kan forberedes dagen før.

Stegetid for kød: Ca. 45 minutter ved 175°C.

Bagetid for kartofler: Ca. ½ time ved 250°C.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

ASIATISK RET MED SVINEKØD



INGREDIENSER

500 g skinkekød i tern
3 spsk. sesamfrø
Salt
1 ½ spsk. rapsolie
3 spsk. sesamolie
4 spsk. teriyaki sauce

Sauce

10 spsk. teriyaki sauce
4 fed hvidløg
3 løg
1 bundt forårsløg
1 håndfuld citronmelisse (frisk)
2 ½ dl madlavningsfløde

4 gulerødder



FREM GANGSMÅDE

Rist sesamfrøene på en tør pande eller i en gryde med lidt salt. Pas på, at de ikke brænder på. Varm en stegepande op til høj varme, og hæld rapsolie, sesamolie og teriyakisovs på. Brun svinekødet heri - det behøver ikke at blive gennemstegt. Tag kødet af panden og sæt det til side.

Sauce: Hak løg, pres hvidløg, og snit forårsløg. Skru ned til middelvarme og kom teriyakisauce på den pande, som kødet blev stegt på. Kom løg, hvidløg samt forårsløg på panden og svits det i teriyakisaucen. Hak citronmelisse fint og kom det på panden sammen med madlavningsfløden. Skræl gulerødderne, og lav lange gulerodsstrimler med en kartoffelskræller. Lad saucen koge op, og tilsæt så kødet og gulerodsstrimlerne. Lad det simre ved lav varme til kødet er mørt og gennemstegt. Bland sesamfrøene i retten lige inden servering. Servér med nykogte ris eller nudler. Kalkunschnitzel med svampesauce, stegte kartofler og ærter.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

KALKUNSNITZEL MED SVAMPESAUCE, STEGTE KARTOFLER OG ÆRTER



INGREDIENSER

4 kalkunsnitzler
400 g frosne ærter
250 g mørke champignoner
250 g østershatte
2 løg
2 ½ dl piskefløde
½ bundt frisk timian
½ dl cognac

Kartofler

650 g små kartofler
1 helt hvidløg
½ bundt timian
Olivenolie
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200°C. Skær kartoflerne halvt igennem og steg dem i olivenolie på en pande. Når kartoflerne har fået god farve tilsættes timian og de halverede hvidløgsfed. Krydr med salt og peber. Kom dernæst kartoflerne i ovnen i en bradepanden i ca. 15 minutter. Skær champignoner og østershatte i mindre stykker. Halvér løget og skær det i skiver. Rist svampene i olivenolie, når svampene har taget farve tilsættes løgene. Tilsæt cognac og sæt så ild til blandingen, så svampene bliver flamberet. Kom fløde ved og lad det simre ind stille og roligt. Smag til med salt, peber og friskhakket timian. Kom ærterne i en lille gryde med 1 liter kogende vand tilsat salt i 2 minutter. Steg kalkunsnitzlerne på en meget varm pande, ca. 4-5 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

PANDERET SWEET OG SAVORY MED VINTERENS KÅL



INGREDIENSER

750 g panderet
1 spsk. olivenolie
1 løg
1 fed hvidløg
600 g hvidkål
2 dåse hakkede tomater (400 g)
2 dl vand
4 abrikoser (fintsnittede)
2 spsk. rosiner
1 spsk. sirup
2 spsk. soja
1-2 spsk. citronsaft eller eddike
Salt og peber

Tilbehør

Persille og kartofler eller ris



FREM GANGSMÅDE

Brun kødet på en stor pande med olie og tilsæt finthakket løg og hvidløg, salt og peber. Steg under omrøring et par minutter. Snit hvidkålen fint og kom det i. Lad det hele stege under omrøring ca. 5 minutter. og tilsæt de øvrige ingredienser. Lad retten simre til kålen er mør - ca. 10 minutter. Servér med hakket persille, kartofler eller ris. Simrekoteletter i fad

OPSKRIFTER

FEBRUAR

SIMREKOTELETTER I FAD



INGREDIENSER

4 middagskoteletter
10 g smør
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 dåse hakkede tomater (ca. 400 g)
450 g champignoner i kvarte
1 finthakket zittauerløg (ca. 75 g)
125 g slagter bacon
2 små knuste fed hvidløg
1 spsk. hvedemel
1½ dl piskefløde 38%
½ tsk. groft salt
¼ tsk. Cayennepeber

Tilbehør

320 g løse ris, parboiled (ca. 4 dl)
400 g haricots verts



FREM GANGSMÅDE

Lad smørret blive gyldent i en sauterpande og brun koteletterne i ca. 1 minut på hver side. Tag dem af panden, læg dem i et ovnfast fad og drys med salt og peber. Hæld tomaterne i en sigte. Svits champignoner, løg, bacon og hvidløg i ca. 3 minutter. Rør hvedemel og ¼ dl af fløden sammen. Rør derefter resten af fløden i og kom det sammen med de afdryppede tomater, salt og cayennepeber i champignonblandingen. Bring saucen i kog og kog den ved jævn varme og under omrøring i ca. 2 minutter. Hæld grønsagssaucen over koteletterne og steg dem midt i ovnen.

Tip: Retten kan tilberedes uden cayennepeber.

Stegetid: Ca. 25 minutter ved 200°C - traditionel ovn

OPSKRIFTER

FEBRUAR

STEGT LANDKYLLING
MED BLOMKÅL

INGREDIENSER

1 landkylling
Salt og peber
Tomat-sky
3 bakker cherrytomater
Lidt smør

Ris

200 g basmati ris
1 løg
2 fed hvidløg
Lidt safran
Lidt olivenolie

Blomkål

1 blomkål
2 spsk. rygeost
1 dl creme fraiche 38%
1 stk. rødløg

Fennikel

2 fennikel
Saft fra ½ citron
1 spsk. olivenolie



FREM GANGSMÅDE

Krydr kyllingen med salt og peber. Kom løg og derefter halvdelen af de grønne fennikeltoppe ind i kyllingen og steg den i et ildfast fad i ca. 50 minutter i ovnen ved 180°C, alt efter størrelse. Hæld lidt vand ved undervejs.

Vask tomaterne og skær dem herefter i halve. Kom derefter i en blender og blend glat. Hæld i en gryde og kog nu tomaterne i 30 minutter under låg. Sigt så kernerne fra og kog skyen til en tæt konsistens. Krydr med salt og peber og pisk smør i. Skyl basmati-risene flere gange i koldt vand. Hak løg og hvidløg fint og kom i en gryde med lidt olie. Sautér dem klare og tilsæt derefter de afdryppede ris. Rør rundt nogle sekunder og tilsæt så safran, koldt vand og salt, så risene er dækkede og lidt mere til. Bring nu i kog og kom låg på, skru ned for varmen og tjek flere gange undervejs. Efter ca. 8-10 minutter er risene klar, fjern dem fra varmen og lad dem dampe af under låg. Kom herefter de resterende grofthakkede fennikeltoppe i. Skyl og del blomkålen i mindre buketter. Kog dem herefter møre i letsaltet vand, indtil de er rimelig møre. Løft dem så op og nedkøl hurtigt i iskoldt vand. Dryp blomkålsbuketterne af. I en lille skål røres rygeost, creme fraiche og lidt olie godt sammen. Krydr med salt og peber og vend herefter blomkålsbuketterne i. Drys med finthakket rødløg. Skyl fennikel og skær dem herefter i meget tynde skiver, (gerne på et mandolinjern) og kom i en skål. Tilsæt citronsaft, olie, salt og peber og vend sammen til en fin lille råkost. Servér kyllingen i store stykker med ris, blomkål, fennikel og tomat-sky ved siden af.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

FARSBRØD BAGT MED TOMAT OG OST



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



FREM GANGSMÅDE

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.

OPSKRIFTER

FEBRUAR

PORK CHOPS MED GRØNKÅLSSALAT



INGREDIENSER

4 pork chops (revelsben)
Salt og peber

Grønkålssalat

300 g grønkål
2 appelsiner
1 granatæbler
60 g valnødder
1 spsk. honning
Saften af et granatæble
4 spsk. olivenolie
4 spsk. hvidvinseddike
Salt og peber
Lidt citron og sukker



FREM GANGSMÅDE

Pork chopsene krydres på alle sider med salt og peber. De sættes i en 180°C varm ovn i et ildfast fad, og steger 45 minutter.

Grønkålssalat:

Fjern stilkene fra grønkålen og hak den fint. Halvér granatæblet og tag kernerne ud af frugten - det gøres lettest ved at holde halvdelen over en skål og banke hårdt på skallen med en ske, indtil kernerne falder ud. Skræl appelsinen og skær ud i appelsinbåde. Der laves en dressing af granatæblesaft, olivenolie og hvidvinseddike, der røres sammen og smages til med citronsaft og sukker samt salt og peber. Dressingen hældes over kålen og det hele vendes sammen.