



Kødbox

Opskrift 1

Tykstegsbøffer med couscoussalat

Ingredienser

4 tykstegsbøffer

2½ dl couscous
3 dl kogende vand

½ bundt persille
½ bundt koriander

1 granatæble
1 bakke salatmix

4 spsk. olivenolie
Saft og fintrevet skal af ½ usprøjtet

citron
1 tsk. stødt spidskommen

Salt

Hæld kogende vand over couscous i en skål og dæk skålen med et grydelåg. Lad det trække i 15 minutter og rør godt rundt med en gaffel. Hæld overskydende vand fra. Skyl og hak krydderurterne. Flæk granatæblet og pil kernerne ud. Fjern de hvide hinder. Vend krydderurter og granatæblekerner sammen med couscous i en serveringsskål.

Pisk olie, citronsaft, citronskal, stødt spidskommen og salt sammen i en lille skål til dressingen er ensartet. Hæld dressingen over salaten og vend godt rundt. Vend salatmixen i lige inden servering.

Brun bøfferne på en varm pande og steg dem yderligere 2 minutter på hver side.

Servér bøfferne med en klat hvidløgssmør og couscoussalaten.



mad med mere

Maj 2019



Kødbox

Opskrift 2

Kalkuntournedos

Ingredienser

4 kalkuntournedos
½ dl vinduekerneolie

Salt og peber

Rabarberchutney
1 bundt friske danske rabarber

300 g sukker

2 spsk. hyldeblomsteddike
1 dl vand

Råmarineret grøntsager

1 blomkål

1 lille bundt nye gulerødder

1 spidskål

½ bundt estragon

2 dl olivenolie

1 dl hvidvinseddike

1 spsk. honning

Salt og peber

Kartofler

600 g nye kartofler

50 g smør

De 4 kalkuntournedos kryddres med salt og peber. Steges gyldne på en varm stegepande, der skrues ned for varmen, de steges 8-10 minutter på hver side.

Top og bund skæres af rabarberne, og de skylles grundigt. Skæres i 1 cm tykke stykker, der kommes i en gryde med sukker, hyldeblomsteddiken samt lidt vand. Det hele koges i 10 minutter.

Husk og smag på chutneyen om den mangler syre eller sødme til din smag.

Blomkål plukkes i små buketter, de nye gulerødder skrælles, men lad lidt af toppen sidde på. Spidskålen snittes i tynde strimler. Grøntsagerne marineres i olie- eddike og honning og smages til med salt og peber.

De nye kartofler skræbes og koges i let saltet vand med en smør klar ved, så der stadigvæk er bid i dem.



mad med mere

Maj 2019



Skinkeschnitzler med lynstegte grøntsager

Kødbox

Opskrift 3

Ingredienser

4 skinkeschnitzler
2 tsk. olie til stegning
Salt og peber

Lynstegte grøntsager

1 løg, gerne rødløg
400 g pastinak eller persillerød
4 gulerødder, ca. 150 g
400 g broccoli i buketter
Sojasauce
Frisk timian eller andet kryddergrønt

Hak løget. Skær pastinak i tynde stave, gulerødder i tern og broccolien i små buketter.

Varm olien på en pande ved god varme. Brun hurtigt skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, 1½-2 minutter på hver side. Tag kødet af panden.

Steg løg, pastinak og gulerødder på panden nogle minutter under omrøring. Tilsæt broccoli og steg igen nogle minutter, til grøntsagerne er lige netop møre, men stadig sprøde. Smag til med sojasauce, salt og peber. Pynt med timianblade.



Hakkebøffer med krydderkant og pasta

Kødbox

Opskrift 4

Ingredienser

4 hakkebøffer med krydderkant
400 g pasta f.eks. rør
500 g grønne asparges
1 løg
1 spsk. olivenolie
2 dl hønsebouillon
1-2 spsk. citronsaft
1 tsk. revet usprøjtet citronskal
1½ dl fløde 9 %
2 tsk. majsstivelse
Salt og peber

Pynt

Frisk basilikum
Reven usprøjtet citronskal

Tomatsalat

500 g tomater
Sorte oliven
Høvlet parmesanost

Kog pastaen efter anvisning på emballagen og afdryp den i en sigte.

Bræk eller skær den træede ende af aspargesene. Skær aspargesene i 3 cm stykker. Skær løget i små tern. Svits løget i olien i en gryde. Tilsæt bouillon og kog det op. Kom asparges, citronsaft og citronskal i. Kog det sammen under omrøring 2 minutter, udrør majsstivelsen i fløden og rør det i. Kog det kort op. Smag til med salt og peber. Vend pastaen i aspargessaucen. Server straks pyntet med basilikumblade og citronskal.

Bøfferne steges 4-5 minutter på hver side, lige før servering.



Kødbox

Opskrift 5

Chili con carne

Ingredienser

600 g hakket oksekød
1 løg
2 fed hvidløg
1-2 friske røde chilier
2 spsk. rapsolie til stegning
2 spsk. knust spidskommen
1 spsk. kanel
1 spsk. knust koriander
1-2 tsk. tørrede chilifluger
Salt og friskkværnet peber
1 dåse hakkede tomater
2½ dl okse- eller kalvebouillon
1 dåse kidneybønner
3 dl yoghurt naturel
Knust spidskommen
Salt og friskkværnet peber
4 dl jasminris
1 frisk rød chili
4 spsk. friskhakket mynte

Hak løg og hvidløg fint. Rens chilierne og hak dem fint. Varm olien op i en stor gryde og steg løg, hvidløg og chili sammen med krydderierne. Tilsæt kødet og brun det godt af. Krydr med chilifluger, salt og peber. Tilsæt hakkede tomater og bouillon og lad retten simre i 30 minutter. Rør jævnlige. Kog risene efter anvisningen.

Skyl bønnerne i en sigte og vend dem i gryden. Lad retten småsimre i yderligere 25 minutter. Smag til med chilifluger, salt, kanel og spidskommen.

Rør yoghurt, spidskommen samt salt og peber sammen i en skål.

Drys de kogte ris med finthakket chili og mynte, og servér som tilbehør til chili con carne sammen med den kølige yoghurtcreme.



mad med mere

Maj 2019



Kødbox

Opskrift 6

Grillede grønne krebinetter og salat

Ingredienser

600 g hakket skinkekød
Blandede friske krydderurter: merian,
timian m.m., 50 g
1 tsk. olie
Salt og friskkværnet peber
Salat med kartofler
1 kg (nye) kartofler
1 salathoved (100 g)
500 g tomat
100 g pillede friske grønne ærter, evt.
fra frost
Cremet Kærnemælksdressing
2-3 spsk. gammeldags kærnemælk
3 spsk. mayonnaise
Salt og peber
2 håndfulde friske basilikumblade

Tænd grillen i god tid (mindst ½ time før brug). Den er klar til brug, når overfladen på kullene/briketterne er grå, og alle flammer er væk. Grillristen er passende varm, når man kan holde hånden over risten i mindst 5 sekunder (højest 10 sekunder).

Skyl krydderurterne og dup dem tørre med køkkenrulle. Bland bladene med kødet. Form 4 krebinetter af det hakkede skinkekød, ca. 1½ cm tykke. Vend dem i olie, og krydr med salt og peber.

Pensl grillristen med lidt olie. Grill krebinetterne ca. 6-8 minutter, på hver side til kødet er gennemstegt. Varmen på grillristen justeres ved at flytte den op og ned. Når kullene afgiver mindre varme skal risten ned eller tættere på.

Tip

Kan også steges på en almindelig pande eller grillpande.

Salat med kartofler

Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand 15-20 minutter. Lad dem køle af og skær dem i både.

Skyl salaten og tomaterne. Skær tomaterne i både. Bland salatbladene med tomat, kartofler og pillede ærter.

Cremet Kærnemælksdressing

3 spsk god mayonnaise og 2-3 spsk gammeldags kærnemælk røres sammen og smages til med salt og peber. Vend dressing i salaten med grofthakkede basilikumblade. (En anden dressing efter eget valg kan også anvendes).



mad med mere

Maj 2019



Kødbox

Opskrift 7

Filet royal med ærter francaise og spidskålssalat

Ingredienser

1 kg filet royal

Ærter francaise

1 kg ærter

200 g bacon

100 g perleløg

1 bakke hjertesalat

Syrnet fløde

2 dl piskefløde

50 g sukker

1 citron

Friskkværnet hvid peber

Spidskålssalat

1 spidskål

1 broccoli

50 g mandler

50 g tranebær

Svinefileten brunes godt af på alle sider på en pande. Steges færdig i ovnen ved 180°C i 40 minutter eller til en kernetemperatur på 70°C. Hviler 15 minutter før den skæres ud i tynde skiver.

Hjertesalaten skæres i strimler og skylles grundigt i koldt vand. Baconen skæres i små tern, og de steges sprøde på en tør pande. Lægges på et stykke fedtsugende papir. Gem lidt af baconfedtet til at sautere perleløgene i.

Perleløgene sauteres i lidt baconfedt, hvorefter ærter og bacon tilsættes. Hjertesalaten vendes til sidst rundt i panden, kun lige så det falder sammen, der skal stadigvæk være bid i salaten.

Fløden piskes sammen med citron saften, og smages til med sukker og peber.

Spidskålen snittes i tynde strimler og lægges i en stor skål. Broccolien plukkes i buketter og kommes 15 sekunder i en gryde med kogende vand, derefter tages de op og kommes i en skål med koldt vand. Derved bevarer du den flotte grønne farve og sprødheden i broccoli.

Grofthakkede mandler, tranebær, broccoli og spidskål vendes sammen og en syrnede fløde hældes over.

Der kan serveres nye kartofler og skysauce til.



mad med mere

Maj 2019



Kødbox

Opskrift 8

Skinkestrimler new Nordic style

Ingredienser

600 g skinkekød i strimler

400 g nye gulerødder med top

250 g nye ærter i bælg

1 bundt forårsløg eller små nye løg
med top

Olie til stegning

Salt og peber

50 g nødder (hassel- eller valnødder)

Persille

Tilbehør

Saltbagte kartofler

Skrub, skrab eller skræl gulerødderne og skær dem i lidt mindre meget skrå stykker. Halvér ærterne på langs og snit løgene meget skråt i mindre stykker.

Lynsteg kødet i wokken ad to omgange, krydr med salt og peber og læg det til side. Lynsteg gulerødderne 2-3 minutter, tilsæt ærter og forårsløg og lynsteg endnu 1-2 minutter. Kom kødet tilbage i wokken sammen med grofthakkede nødder og lynsteg et kort øjeblik. Smag til med salt og peber og drys med hakket persille.

Serveres med en skyr dressing rørt op med æbleeddike og frisk hakkede krydderurter i, samt saltbagte kartofler.



mad med mere

Maj 2019



Kødbox

Opskrift 9

Cajunkoteletter med frisk fettuccine og parmesan

Ingredienser

4 Cajunkoteletter
Ekstra jomfruolivenolie
1 lille, finthakket løg
1 lille stilk bladselleri i fine skiver
1 medium courgette i tern
1 lille porre i skiver, kun den hvide del
16 asparges i fine skiver (hovederne gemmes)
En lille håndfuld frisk basilikum
300 ml grøntsagsbouillon
1 finthakket fed hvidløg
400 g fettuccine, frisk eller tørret
Salt

Steg Cajunkoteletterne 6 minutter på hver side på en varm pande i neutral olie.

Hæld 4 spsk. olivenolie på en tykbundet pande og svits løg og selleri heri ved svag varme, til begge dele er blevet bløde. Tilsæt courgette, porre og asparges (uden hoveder) og svits i yderligere 2-3 minutter. Kom det meste af basilikummen på panden. Når den er faldet sammen, tilsættes bouillon, og det hele simrer, til grøntsagerne har fået nok. Tag panden af varmen og blend indholdet til en cremet sauce ved hjælp af en stavblender eller foodprocessor.

Hæld lidt olie på en anden pande og svits hakket hvidløg heri ved svag varme. Når det er blødt, tilsættes aspargessaucen. Lad den simre i 2 minutter.

Bring en gryde saltet vand til kogepunktet og kog fettuccinen efter pakkens anvisninger. 3 minutter før, den er færdigkogt, tilsættes aspargeshovederne. Når pastaen er al dente, hældes vandet fra (gem lidt af kogevandet), og pasta og sauce røres sammen. Hvis det bliver for klæbrigt, tilsættes lidt af kogevandet. Rør den resterende basilikum i retten og servér den med et drys parmesan og ærteskud.

Serveres med 50 g fintrevet parmesan og ærteskud.



mad med mere

Maj 2019



Kødbox

Opskrift 10

Lammesauté med pasta

Ingredienser

750 g lammesauté
½ chili
Salt og friskkværnet peber
2 spsk. olivenolie
500 g gode tomater
2 løg
2 forårsløg
½ salathoved
Salt og frikskværnet peber
1 bundt basilikum
80 g cashewnødder
Citronsaft

400 g frisk pasta

Tag kødet ud af køleskabet i god tid. Dup det med køkkenrulle og vend med salt, friskkværnet peber samt finthakket chili.

Skær løg og forårsløg i tynde skiver, også toppen på forårsløgene. Pluk basilikummen og rist cashewnødderne gyldne på en tør pande. Vend løgskiverne med plukket salat og basilikumbladene. Skyl tomaterne og skær dem i tern.

Steg lammekødet på en stor pande i olivenolien i ca. 4-6 minutter ved god varme på alle sider. Tilsæt tomaterne og kog igennem i 5 minutter. Kog pastaen efter anvisning på pakken. Vend derefter pastaen i tomat-lammesautéen. Smag til med salt, peber og evt. chili.

Servér pastaen i tomat-lammesautéen toppet med den lille salat af løg og basilikum drysset med ristede cashewnødder og dryppet med citronsaft og olivenolie.



mad med mere

Maj 2019



Kødbox

Majkoteletter med spinat og grillede asparges

Opskrift 11

Ingredienser

4 majkoteletter
6 tørrede abrikoser
Frisk ingefær
Salt og peber

Spinat med asparges
250 g grønne asparges
1 spsk. olie
125 g babyspinat
1 citron
1 spsk. olie
1-1½ tsk. sukker

Tilbehør
Brød

Skær en lomme i hver kotelet.
Hak abrikoser groft og bland med 2 tsk. revet ingefær, salt og peber. Fordel fyldet i hver kotelet. Luk evt. med en tandstik eller kødnål. Krydr koteletterne med salt og peber.

Grill de fyldte koteletter ca. 8 minutter på hver side. Vend dem nogle gange. Grilltid i alt ca. 16 minutter.

Knæk den træede ende af aspargesene og kasser den. Pensl aspargesene med olie og krydr med salt og peber. Grill dem nogle få minutter, indtil de får farve. De skal stadig have bid.

Skyl og afdryp spinaten. Riv skallen af ½ citron med fx et juliennejern. Ryst 1 spsk. citronsaft med olie og sukker.

Læg spinaten på et fad, og læg aspargesene ovenpå. Hæld dressingen over og drys med citronskal.

Tip
Svinekoteletter kan grilles uden fyld. Grilltiden er ca. 8 minutter for en 2 cm tyk kotelet.



Kødbox

Mørbradbøffer i fad med rabarberkompot

Opskrift 12

Ingredienser

1 svinemørbrad
Salt og peber
1 spsk. olie
6 skalotteløg
12 nye gulerødder med top
12 forårsløg
30 cherrytomater
200 g sugar snap ærter
100 g revet ost, f.eks.
Dansk Mester eller emmentaler

Rabarberkompot

200 g sukker
200 g rabarber
3 stjerneanis
1 kvist rosmarin

Kartofler

1,2 kg kartofler
Frisk dild

Fjern evt. sølsener fra mørbraden, hvis de ikke er fjernet. Skær ud i 3 cm tykke skiver. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr bøfferne med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun bøfferne 1 minut på hver side. Læg bøfferne på en tallerken.

Skær løg i halve, gulerødder i halve eller kvarte, forårsløg i halve på tværs og cherrytomater i halve. Kom løg, gulerødder og forårsløg på panden og svits det godt igennem.

Kom det i et ovnfast fad, som også kan bruges til servering. Fordel tomater og ærter over de svitsede grøntsager. Læg mørbradbøfferne ovenpå. Drys osten over. Stil fadet i ovnen ved 160°C i ca. 20 minutter.

Grøntsagerne skal have bid og mørbradbøfferne skal være rosa indeni.

Tip

Grøntsagerne har fået nok, når en urtekniv kan stikkes i gulerødderne. Mørbradbøfferne har fået nok, når et stegetermometer viser en centrumtemperatur på 62-65°C - eller når en lille flig skåret af det ene hjørne af en mørbradbøf viser, at kødet er svagt rosa.

Rabarberkompot

Kog sukker med 2 dl vand til en sukkerlage. Skær rabarber i stave på 6 cm og kom dem i den kogende sukkerlage. Flyt gryden fra varmen, og tilsæt stjerneanis og rosmarin. Læg låg på. Når kompotten er kold, hældes den i et glas og stilles i køleskab.

Rester af rabarberkompot kan holde sig en uge i køleskab og kan f.eks. bruges til desserter eller i surmælksprodukter.

Tilbehør

Kartofler kogt med dild.



Kødbox

Opskrift 13

Landkylling med sprøde grøntsager

Ingredienser Landkyllingen kryddres med salt og peber og sættes i en 180°C varm ovn og steger i ca. 60 minutter.

1 landkylling

Ris

4 dl basmatiris

6 dl vand

1 spsk. salt

4 tørrede abrikoser

6 dadler

2 spsk. pinjekerner

Basmatiris sættes over i en gryde med vand og 1 spsk. salt, så det lige dækker risene. Risene koger i 14 minutter hvor efter de tages fra varmen og står yderligere 14 minutter og trækker under låg.

Abrikoser og dadler hakkes groft og vendes i risene lige inden de skal serveres. Pinjekernerne steges gyldne på en tør pande og drysses over risblandingen til sidst.

Grøntsager

1 løg

2 fed hvidløg

1/2 squash

3 gulerødder

1 rød peberfrugt

1/2 spidskål eller savojkål

2 spsk. olie

Grøntsagerne skæres i rustikke klodser og ristes sprøde i lidt olie. Kryddres med salt og peber.



mad med mere

Maj 2019



Kødbox

Opskrift 14

En anderledes hotdog

Ingredienser

8 pølser

8 store sprøde salatblade, fx

romainesalat

1/2 agurk

1 stor bakke karse

1/2 spidskål, rød eller grøn

1/2 tsk. salt

Saft af 1/2 citron

1 spsk. flydende honning

2 løg

2 spsk. hvedemel

1/2 l solsikkeolie til stegning

Salt

1/2 potte basilikum

2 dl god mayonnaise

Pluk bladene af basilikumstilkene og hak dem fint. Rør dem sammen med mayonnaisen. Basilikummayonnaisen har godt at trække – lav den gerne dagen før.

Skyl og snit spidskål fint, brug evt. et mandolinjern. Vend den snittede kål sammen med salt, citronsaft og honning. Lad salaten trække på køl i 20 minutter.

Skær løg i meget tynde skiver. Del skiverne i ringe. Vend dem i mel så de er helt dækkede. Læg løgene i en sigte og ryst overskydende mel af. Opvarm olien i en gryde til den syder omkring spidsen af en tandstik. Læg ca. 1/4 af løgene i gryden og skru ned til middel varme. Steg løgene gyldne. Tag dem op med en hulske, og afdryp på fedtsugende papir. Gentag med resten af løgene.

Skyl og tør salatbladene og sørg for at bevare dem hele. Skyl agurken og skær den i bittesmå tern.

Steg pølserne på en pande eller grill dem til de er flot gyldne.

Saml 8 hotdogs med først et helt salatblad, dernæst syltet kål, en grillet pølse, basilikumcreme, agurketern, ristede løg og masser af klippet karse. Servér straks!



mad med mere

Maj 2019