



## Kødbox

### Opskrift 1

## Glaseret svineculotte

#### Ingredienser

- 1 svineculotte
- 2 laurbærblade
- 1 lille bundt timian
- 3 liter vand
- 1 stort løg
- 5 spsk. dijonsennep
- 5 spsk. brun farin
- 1 citron (skal og saft)
- 2 tsk. friskkværnet peber
- 8 hele nelliker
- 10 hele allehånde
- 1 dl vand

Kog vandet op med salt, løg skåret i grove skiver, timian og laurbærblade. Kom culotten i vandet og lad den simre ved svag varme til den er mør – ca. 1½-2 timer. Lad culotten køle af i vandet. Tag den derefter op og skær med en skarp kniv et gittermønster i fedtsiden. Sørg for kun at skære ned til lige før du rammer kødet.

Knus allehånde og nelliker i en morter. Kog sennep, brun farin, citronsaft og krydderier op sammen med 1 dl vand i en stor gryde. Læg culotten ned i siruppen og lad den simre i ca. 10 minutter ved lav varme. Vend culotten rundt nogle gange undervejs. Siruppen skal ende med at være kogt godt ind og sidde klistret til kødet hele vejen rundt. Læg kødet i et fad. Husk at få al siruppen med.

Sæt fadet i en 200°C grader varm ovn i ca. 10 minutter. Tjek til den løbende og tag den ud, når siruppen er mørkebrun og karamelliseret lidt på kødet. Pas på at den ikke brænder på og bliver sort.

Drys revet citronskal ud over kødet lige inden servering. Servér med råstegte kartofler og en grøn salat.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Opskrift 2

## Rødvinsbøf med grillede asparges

#### Ingredienser

- 4 rødvinsbøffer
- ½ kg grønne asparges
- 2 spsk. olie

#### Citronsmør

- 50 g smør
- ½ citron
- Salt og hvid peber

#### Couscoussalat

- 300 g couscous (forkogt) eller 300 g ris
- 2 spsk. olivenolie
- ½ citron
- 3 stængler blegselleri
- ½ agurk
- 1 avocado
- ½ kg tomater
- 1 bundt purløg
- Salt og peber

Kom de forkogte couscous gryn i en gryde og hæld kogende vand over som anvist på pakningen – eller kog ris i stedet. Hæld olivenolie og saften af den halve citron over. Skær blegselleri, agurk, avocado og tomat i små stykker. Klip purløget fint. Bland det hele i den afkølede couscous og smag til med salt og peber.

#### Citronsmør

Rør 50 g blødt smør med reven citronskal og citronsaften og smag til med hvid peber.

#### Couscoussalat

Enderne på aspargesene kan være seje og brækkes eller skæres derfor af. Aspargesene pensles med olie og steges ca. 4 minutter. Læg dem på en tallerken, drys med salt og læg en klat citronsmør over dem.

Steg bøfferne på panden eller grillen og server med tilbehøret.

#### Tommelfingerregel

Når der pibler lidt rød kødsaft op, er bøffen medium. Når kødsaften er klar, er bøffen gennemstegt. Krydr bøfferne med salt og peber og servér.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Kyllingebryst teriyaki med grillede sommergrønt

#### Opskrift 3

##### Ingredienser

4 kyllingebryster teriyaki

##### Grillede sommergrøntsager

1 grøn squash

2 rødløg

4 store røde tomater

1 bundt springløg

4 majsolber

1 dl olivenolie

##### Basilikumpesto

1 bundt basilikum

25 g pinjekerner

100 g parmesanost

3 dl olivenolie

1 fed hvidløg

Salt og peber

Start op i grillen, der går 20-30 minutter inden grillen er varm, så imellemtiden kan du gøre grøntsagerne klar og lave pestoen.

Kyllingebrysterne lægges på den varme grill og steger ved direkte varme i 6 minutter på hver side. Bliv ved grillen og hold øje med, om de skal vendes ad nogle omgange.

##### Grillede sommergrøntsager

Den grønne squash skæres i 2 cm tykke skiver, rødløget pilles og deles i kvarte, tomaterne deles på midten, og på springløgne skæres bunden af. Majsolberne kan med fordel grilles med skrællen på.

Squash, rødløg, tomater og springløg vendes med lidt god olivenolie og lægges på den varme grill. De vendes med en tang/pincet, når der er flotte grillstriber.

##### Basilikumpesto

Alle ingredienser blendes i en blender. Smag til med salt og peber og tilsæt evt. lidt mere olie alt efter, hvilken konsistens man ønsker.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Skinkeschnitzler med feta og spidskål

#### Opskrift 4

##### Ingredienser

4 skinkeschnitzler

1 kg nye kartofler

Salt og friskkværnet peber

3 spsk. olivenolie

##### Spidskål

1 spidskål

250 g cherrytomater

2 tsk. smør til stegning

Salt og friskkværnet peber

##### Feta

100 g fetaost

2 bundter dild

2 spsk. citronsaft

Friskkværnet peber

Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand.

Dup skinkeschnitzlerne tørre med et stykke køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Brun hurtigt schnitzlerne på begge sider i olivenolie på en pande. Skru ned for varmen, og steg dem færdige i ca. 2 minutter på hver side. Tag kødet af panden, og hold schnitzlerne varme.

##### Spidskål

Snit spidskålen fint, og halvér cherrytomaterne. Smelt smørret og sautéer spidskålen på panden i 2 minutter. Smag til med salt og peber og vend til sidst de halverede tomater i.

##### Feta

Mos fetaosten med en gaffel, og tilsæt finthakket dild, citronsaft og lidt friskkværnet peber. Halvdelen af fetablandingen lægges på skinkeschnitzlerne. Den anden halvdel vendes i den sauteerede spidskål.

Servér schnitzlerne med spidskål og de kogte kartofler.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Opskrift 5

## Hakkebøf på "pariserbrød"

#### Ingredienser

600 g hakket oksekød  
2 løg  
4 spsk. kapers  
2 spsk. dijonsennep  
2 tsk. olie  
4 skiver grovbrød  
Salt og peber  
1 agurk  
1 stor gulerod  
2 stk. persillerod, ca. 150 g  
1 bundt radiser, ca. 150 g  
Evt. ½ rød chili  
½ citron eller lime  
1 tsk. olie  
Frisk basilikum  
½ bundt dild  
Reven peberrod

Rør kødet med salt og peber. Hak løget fint og dryp kapers af. Rør sennep, løg og kapers i kødet. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Form bøfferne på ca. 2 cm tykkelse. Kom dem på panden når olien er varm. Brun bøfferne i 1 minut på hver side, skru ned til middel varme og steg 4-5 minutter på hver side.

Skær agurken igennem på langs og skrab kernerne ud med en teske. Skær alle grøntsagerne i små tern. Bland dem med citronsaft, olie, salt, peber og klippet basilikum og dild. Skær eller udstik brødet så skiverne bliver runde.

Rist brødet, gerne på panden fra bøfferne. Læg bøfferne på brødet inden servering og hæld den rå salat ud over.

Pynt til sidst med reven peberrod.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Opskrift 6

## Thailandsk salat med hakket skinkekød

#### Ingredienser

600 g hakket skinkekød  
1 citrongræs  
2 cm frisk ingefær  
1 rød chili  
1 fed hvidløg  
2 lime  
2 spsk. fiskesauce  
400 g tomater  
1 agurk  
1 bundt forårsløg  
½ salathoved, ca. 150 g  
1 lille bundt friske koriander eller  
4 stilke mynte  
Salt og peber  
4 dl ris

Pil de yderste blade af citrongræsset. Skær bunden af og snit den nederste halvdel meget fint, kasser resten. Skræl ingefæren og hak den fint.

Svits eller brun kødet til det "skiller" og er gennemstegt. Tilsæt citrongræs og ingefær og svits et halvt minut. Tag kødet af panden og afkøl det.

Skær chilien igennem på langs og fjern kernerne. Hak chili og hvidløg fint. Pres saften af limefrugterne og rør saften med fiskesauce, chili og hvidløg.

Skær tomater i halve eller både afhængig af størrelsen. Flæk agurken og skær den i skiver. Skær forårsløget i tynde skiver.

Bland det stegte kød, tomater, agurk og løg grundigt sammen med limes dressing. Snit salaten og læg den i bunden af et fad. Fordel kød og grøntsager herpå. Drys med frisk koriander – eller mynteblade og smag til med salt og peber.

Kog risene og server til.

Fiskesauce kan købes i velassorterede supermarkeder og asiatiske købmænd. Den bruges til at salte thaisalater eller gryderetter med, og giver retterne den helt originale thai-smag. Hvis du ikke kan skaffe fiskesauce, kan du i denne opskrift bruge sojasauce i stedet for.



mad med mere

Juni 2019



## *Kalkunbjælker med agurkesalsa, dampet spidskål*

### *Kødbox*

#### *Opskrift 7*

##### *Ingredienser*

*4 marinerede kalkunbjælker  
1 spidskål, ca. 600 g  
1 kg skurede kartofler*

##### **Agurkesalsa**

*1 agurk  
1 bundt radiser  
1 bundt forårsløg  
Saft af 1 citron  
1½ spsk. olivenolie  
1 potte kørvel eller 1 bundt dild  
Salt og peber*

Steg kalkunbjælkerne på pande eller steg dem i ovnen ved 180°C ca. 15-20 minutter. Skær spidskålen i 1 cm tykke strimler. Kom kålen i en gryde med lidt vand i bunden og drys med salt og peber. Damp spidskålen under låg, til den er mør men stadig med lidt bid og tilsæt evt. ekstra vand, hvis den er ved at koge tør.

##### **Agurkesalsa**

Skær agurken i meget små terninger. Skær radiser og forårsløg i tynde skiver. Bland agurk, radiser og forårsløg med citronsaft, olie og grofthakket kørvel eller dild. Smag til med salt og peber.

Kog kartoflerne.

Anret spidskålen på et fad, læg kalkunbjælkerne ovenpå og server med kartofler og agurkesalsa.

Kalkunbjælkerne kan med fordel grilles ca. 8 minutter.



## *Marineret svinemørbrad med ovnbagt tomatsalat*

### *Kødbox*

#### *Opskrift 8*

##### *Ingredienser*

*1 marineret svinemørbrad  
Salt og friskkværnet peber  
Olie til stegning  
500 g små tomater, gerne i forskellige farver  
125 g mini-mozzarellakugler  
150 g sorte oliven*

##### *1 bundt basilikum*

*1 bundt persille  
40 g pinjekerner  
25 g friskrevet parmesan  
1 dl olivenolie  
Salt og friskkværnet peber  
Saft af ½ citron  
1 agurk*

Skær mørbraden i 2 cm tykke skiver og krydr med lidt salt og peber. Brun skiverne i olie på en pande i 2 minutter på hver side. Tænd ovnen på 200°C. Fordel de stegte mørbradskiver i et passende ovnfast fad. Skyl og halvér tomaterne. Fordel dem oven på kødet sammen med mozzarella og grofthakkede oliven. Sæt fadet i ovnen i 10 minutter.

Tag lidt basilikum fra til pynt og læg resten i en foodprocessor sammen med persille, pinjekerner, parmesan og olie. Blend det til en tyk pesto og smag til med salt, peber og citron.

Skær agurken i meget tynde spaghettistrimler. Top ovnretten med agurkespaghetti, basilikumpesto og plukkede basilikumblade.

Mørbradskiverne kan også steges på grillen. Det samme gælder tomatsalaten: Læg kød, tomater, mozzarella og oliven i en foliebakke, og sæt foliebakken på grillristen, gerne med låg eller alufolie over.

Servér gerne med et groft brød til.



## Kødbox

### Opskrift 9

## Skinkestrimler med squash og chili

#### Ingredienser

600 g skinkekød i strimler  
Salt og peber  
1 spsk. olie  
2 røde chili  
1 squash, ca. 200 g  
2 fed hvidløg  
3 spsk. rosiner  
4 spsk. mandelsplitter  
2 spsk. parmesanost  
½ bundt basilikum eller 1 tsk tørret  
Evt. lidt saucejævner

#### Tilbehør

4 dl ris  
½ tsk. gurkemeje

Flæk chilen, fjern kernerne og snit den tyndt på tværs. Opvarm olien i en gryde. Brun kødet ca. 2 minutter. Tilsæt chili og 1½ dl vand. Skru ned til svag varme og kog under låg i 10 minutter. Krydr med salt og peber.

Flæk squashen på langs og skær den i ½ cm tykke skiver. Knus hvidløget og kom det i gryden sammen med rosiner og squash. Kog 5 minutter under låg. Tilsæt mandelsplitter, parmesanost og hele basilikumblade. Varm retten igennem og smag til med salt og peber. Jævn evt. med saucejævner, hvis sauceen er for tynd.

Serveres med løse kogte ris, der er kogt med gurkemeje.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Opskrift 10

## Roastbeef med varm kartoffelsalat

#### Ingredienser

1 roastbeef  
Smør  
Olie  
Salt og peber

#### Kartoffelsalat

1 kg nye kartofler  
1 bundt kørvel  
1 bundt basilikum  
1 lille bundt purløg  
1 citron  
200 g rygeost  
Salt og friskkværnet peber

Brun kødet i varmt smør og olie i en tykbundet gryde. Krydr med salt og peber og hæld lidt vand ved kødet i gryden. Steg roastbeefen under låg og vend den undervejs. Steg til kødets kernetemperatur er 52°C, så er roastbeefen rosa indvendig. Det tager ca. 40 minutter. Lad den trække 20 minutter inden udskæring.

Roastbeefen kan også steges dagen før og serveres kold.

#### Kartoffelsalat

Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand. Hak krydderurterne og riv citronskallen fint. Læg de varme kartofler i et fad og top med rygeost, krydderurter og citronskal. Krydr med salt og peber.

Servér skiver af roastbeef sammen med den varme kartoffelsalat.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Opskrift 11

## Côte de porc med nye løvstikkekartofler

**Ingredienser**  
2 côte de porc  
Start op i grillen, imellemtiden tages cotê de porc ud. Den må gerne få lidt temperatur, inden den skal på grillen. Kødstykket skal grilles indirekte, til det har en kerntemperatur på 70°C ca. 1 time.

#### Løvstikkekartofler

1 kg nye kartofler  
1 bundt løvstikke  
Husk at lade stegen hvile i 20 minutter, inden den skæres ud.

1 spsk. salt  
1 spsk. smør

#### Aspargesvinagrette

1 bundt friske hvide asparges  
1 bundt friske grønne asparges  
Vandet hældes fra og der kommes en smørklat i.

1 dl hvidvinseddike

4 dl olivenolie

½ dl kapers

½ dl hakkede blancherede løg

1 spsk. hakket koriander, estragon,  
persille

2 hårdkogte, hakkede æg

#### Løvstikkekartofler

Kartoflerne sættes over i en gryde med letsaltet vand og løvstikke. De koges, så der stadigvæk er lidt bid i dem.

#### Aspargesvinagrette

De hvide asparges skal skrælles. Det gøres fra hovedet og ned efter, når hele aspargesen er skrællet, skal man knække de nederste 2 cm af, hvor de er rodsåret. De grønne asparges skal ikke skrælles, men de nederste 2 cm skal også knækkes af. De koges i 2 minutter i letsaltet vand, og tages op og dryppes af.

Eddike og olie piskes sammen, de hakkede krydderurter, løg, kapers og kogte æg tilsættes, saucen smages til med salt og peber.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Opskrift 12

## Grillspyd med frisk kartoffelsalat og radisse

**Ingredienser**  
4 sommerspyd  
Start grillen op og gril dine sommer grill spyd gyldne og saftige.

#### Kartoffelsalat

1 kg nye danske kartofler

1 håndfuld radiser

3 forårsløg

1 fed hvidløg

1 bundt purløg

2 spsk. hjemmelavet mayonnaise

4 spsk. Creme fraiche - så fed som din  
samvittighed tillader

2 spsk. æbleeddike eller lignende

Sukker

Salt

Friskkværnet peber

Skrub eller pil kartoflerne og kom dem i letsaltet vand og bring kartoflerne i kog, skru ned indtil kartoflerne koger let og lad dem koge i ca. 10 minutter eller til de er møre.

Hæld vandet fra kartoflerne, skær dem i ikke alt for små stykker og stil dem i fryseren eller køleskabet mens du tilbereder dressingen

Skær radiserne i tynde skiver og læg dem i iskoldt vand. Hak forårsløg, hvidløg og purløg  
Bland mayonnaise, cremefraiche, og eddike og smag til med sukker, salt og peber - dressingen må gerne være lidt sur/sød/salt i smagen. Vend forsigtigt kartoflerne i dressingen og gør efterfølgende det samme med løg og radiser.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Opskrift 13

## Wraps med panderet og squashesalat

#### Ingredienser

750 g panderet  
½ chili

Evt. spidskommen og garam masala

Olivenolie

1 bæger yoghurt

1 squash

1 pakke tortilla-wraps

½ citron

Salt og peber

½ bakke tomater

1 løg med top

1 tsk. sukker

½ blomkål

250 g gulerødder

2-3 fed hvidløg

#### Grøntsager

Skyt tomat og skær i små tern. Snit løg og toppen i fine ringe.

#### Squashesalat

Vask gulerødder og squash. "Skræl" gulerødderne og squash i tynde lange bånd, med en tyndskræller. Skær blomkål i så tynde skiver som muligt og vend sammen. Rør dressing af olivenolie, eddike, salt, peber, et nip sukker og revet citronskal. \*Vend salat med en smule dressing lige inden servering.

#### Dressing

Bland yoghurten med knust hvidløg, salt og peber og smag til med citronsaft og evt. en smule spidskommen.

#### Kød

panderetten steges på en varm pande med lidt olie. Det er vigtigt, at panden er meget varm, så undgår du, at kødet koger. Rør ikke i kødet før det har fået stegeskorpe. Steg kødet i ca. 12 minutter. Tilsæt finthakket chili og hvidløg.

#### Brød

Stæk wraps med lidt vand og lun dem på en tør pande. Pak dem ind i et fugtigt viskestykke så holder de sig fugtige til de skal spises.

#### Garam masala

Servér det hele ved spisebordet: Tomat og løg, det stegte kød og squashesalaten, samt yoghurt dressing og så er det tid til byg-selv-wraps.



mad med mere

Juni 2019



## Kødbox

### Opskrift 14

## Grillede pølser med cæsar salat

#### Ingredienser

8 pølser

#### Dressing til cæsarsalat

75 g parmesan

1 fed hvidløg

3 pasteuriserede æggeblommer

2 spsk. citronsaft

1 spsk. sherryeddike

3-4 ansjosfileter i olie

1 dl smagsneutral olie (fx vindrukerneolie)

1 dl olivenolie

#### Cæsarsalat

1 stort romainesalat, plukket i blade

1 pakke brødcroutoner

Ca. 80 g høvlet parmesan

Start grillen op hvis vejret tillader det og grill dine pølser, de får en fantastisk smag af det.

#### Dressing til cæsarsalat

Skær parmesanen i grove stykker, og kom den i en foodprocessor sammen med hvidløg, æggeblommer, citronsaft, sherryeddike og ansjosfileter, og blend ved højeste fart, til massen er jævn. Bland de 2 olier sammen, og mens foodprocessoren kører, hælder du dem i ostemassen i en tynd stråle, til al olien er brugt, og du har en cremet dressing.

#### Cæsarsalat

Fordel nu romainesalaten på 4 tallerkener sammen med brødcroutoner og høvlet parmesan. Fordel dressing oven på din cæsar salat, og læg et par grillede pølser på.



mad med mere

Juni 2019