

Månedspakken

JANUAR

INDHOLD

1 stk. kalvesteg med bacon

4 stk. møre bøffer

4 stk. kyllingebryst med umami

4 stk. slow cook koteletter

600 g hakket oksekød (maks. 8% fedt)

600 g hakket skinkekød (maks. 8% fedt)

500 g skinkekød i strimler

4 stk. revelsben "Italy style"

4 stk. kalkunschnitzler

750 g røget ribbenssteg

1 stk. simreret

1 kg svinemørbrad

800 g hamburgerryg

1 stk. svineroast

OPSKRIFTER

JANUAR

LANGTIDSSTEGT KALVEGRYDESTEG



INGREDIENSER

1 kalvesteg med bacon
1 løg
2 fed hvidløg
1 mørk øl (33 cl)
2 dl æblemost
2 dl kalvefond
4-5 kviste frisk timian
1 spsk. akaciehonning
6 tørrede enebær
Smør

Til sovsen anvendes

2 spsk. smør
1 stor spsk. hvedemel
4-5 dl stegesky (sigtes først)
2 tsk. ribsgelé
Salt og friskkværnet peber

Kartofler

1 kg små kartofler
2 spsk. smør
Salt
1-2 tsk. oregano



FREM GANGSMÅDE

Salt kødet godt. Varm en stegegryde godt op ved høj varme, og tilsæt en god klat smør. Brun kalvestegen på alle sider. Hak løget groft, pil hvidløgsfedene og pres dem flade med siden af kniven. Lad det brune med ganske kort. Tilsæt mørkt øl sammen med æblemost og kalvefond. Læg timiankvistene ned sammen med enebær. Krydr med friskkværnet peber. Hæld honning henover stegen.

Læg låg på stegegryden og lad kalvestegen simre et par timer. Efter en times tid vendes stegen om. I mellemtiden skrubbes kartoflerne og de får et kort opkog. Sigt vandet fra og tilsæt smør, salt og oregano. Vend rundt og hæld kartoflerne på en bageplade. Bag dem i ovnen til de er gyldne. Efter to timer tages kalvestegen op og lægges på et skærebræt. Sigt skyen over i en skål. Smelt smørret i en kasserolle, og pisk derefter hvedemel i. Pisk så stegesky i indtil den rette konsistens opnås. Kom ribsgelé i og smag sovsen til med salt og friskkværnet peber. Skær kalvegrydestegen ud i passende skiver og servér med oreganokartofler og en lækker salat.

OPSKRIFTER

JANUAR

MØRE BØFFER MED BEARNAISESMØR



INGREDIENSER

4 bøffer
Smør til stegning
Bearnaisesmør
100 g blødt smør
2 spsk. friskhakket estragon
– tørret, estragon kan også bruges
2-3 spsk. bearnaiseessens
eller efter smag
Evt. 1 nip sukker og salt



FREMGANGSMÅDE

Rør blødt smør sammen med estragon og tilsæt bearnaiseessens efter smag. Smag evt. til med et nip sukker og/eller salt for at afrunde smagen. Afkøl smørret og servér som kryddersmør til bøffer. Steg bøfferne på panden i 2 minutter på hver side og servér med en klat bearnaisesmør på toppen. Servér med bagekartofler og årstidens grønt.

OPSKRIFTER

JANUAR

KYLLINGEBRYST MED UMAMI OG PERLEBYG



INGREDIENSER

4 kyllingebryster med umami

½ dl vindrukerneolie

Perlebyg

300 g perlebyg

1 liter vand

50 g blå ost

100 g bacon tern

50 g soltørrede tomater

1 bundt springløg

Skyr

500 g skyr

1 bundt purløg

1 spsk dijon sennep

Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kog perlebyggen ca. 18-20 minutter. Smuldr den blå ost, steg bacon sprød, snit springløg i tynde skiver og skær de soltørrede tomater i strimler. Det hele blandes med den kogte perlebyg. Steg kyllingebrysterne gyldne ca. 5 minutter på hver side. Skyren smages til med dijonsennep, salt og peber. Fintsnittet purløg vendes i.



OPSKRIFTER

JANUAR

SLOW COOK KOTELETTER



INGREDIENSER

4 slow cook koteletter
1 dåse flåede tomater
¼ liter piskefløde
2 løg
1 fed hvidløg
1 kvist frisk rosmarin
Friske krydderurter som persille,
kørvel, purløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Koteletterne brunes på en varm pande, og krydres med salt og peber, hvorefter de lægges i et ildfast fad. Løg og hvidløg hakkes og sautes. Fløde og flåede tomater tilsættes, og det hele simre i 5 minutter og hældes derefter over koteletterne i det ildfaste fad. Finthakket rosmarin drysses over.

Det ildfaste fad med koteletterne sættes i ovnen ved 160°C i 1 time og 25 minutter. De friske krydderurter hakkes groft og drysses over retten, når den serveres.

Retten kan serveres med kogte ris og en klat creme fraiche til.

OPSKRIFTER

JANUAR

SPICY OKSEKØD OG HVIDKÅL I FAD



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
1,5 spsk. olie
3 fed hvidløg
1 lille hvidkål
3 store gulerødder
3 løg
3 tsk. paprika
2 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. mild chilipulver – kan erstattes af frisk chili efter smag
Salt og peber
1 dl vand eller bouillon
Frisk persille



FREM GANGSMÅDE

Varm olien op i en stor gryde og sautéér finthakket hvidløg heri. Tilsæt oksekødet og brun det grundigt. Kassér stokken fra hvidkålen og snit kålen i tynde strimler. Tilsæt hvidkål til oksekødet og svits det godt. Kom herefter revet gulerod og finthakket løg i gryden og vend godt rundt. Smag til med paprika, spidskommen, chilipulver, salt og peber. Vend oksekød og kål ud i et ildfast fad og hæld 1 dl vand eller bouillon ved. Sæt fadet i ovnen i ca. 45 minutter ved 175°C (ikke varmluft). Vend rundt i fadet et par gange undervejs, så overfladen ikke bliver tør. Servér med ristede kartofler eller brug det som lækkert fyld i madpandekager.

OPSKRIFTER

JANUAR

KREBINETTER MED RODURTEMOS



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1½-2 spsk. hvedemel/rasp
1 tsk. salt
¼ tsk. peber
15 g smør, margarine eller
1 spsk. olie

Rodurtemos

1 kg kartofler
1 gulerod
1 persillerod
100 g selleri
1 dl grøntsagsvand
2 dl mælk, fx letmælk
½ tsk. muskatnød



FREM GANGSMÅDE

Skær kartofler og urter i små stykker. Kog dem møre i vand uden salt ca. 15 minutter. Purér grøntsagerne gennem en purépresser, eller brug et piskeris eller en elpisker. Tilsæt grøntsagsvand og mælk. Smag til med muskatnød, salt og peber. Form kødet til 4 ensartede krebinetter, ca. 1½ cm tykke. Bland mel eller rasp med salt og peber og vend krebinetterne heri. Varm fedtstoffet på en pande ved god varme. Smør og margarine skal være gyldent. Olie skal være varmt. Brun krebinetterne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 4-5 minutter på hver side til de er gennemstegte. Servér evt. med en grøn salat.

OPSKRIFTER

JANUAR

STEGTE NUDLER MED SKINKEKØD I STRIMLER



INGREDIENSER

500 g svinekød i strimler
400 g nudler, gerne brede risnudler
Lidt olie til stegning
500 g østershatte i mindre stykker
Lidt olie til stegning
2 fed hvidløg
3/4 dl soja (måske lidt mere)
2-3 tsk. sukker
3 gulerødder
3 æg
1,5 dl peanuts
1 bundt forårsløg, snittede
Koriander



FREM GANGSMÅDE

Kom nudlerne i kogende vand, og giv dem et kort opkog. Brun kødet i lidt olie på en varm pande. Krydr med en smule salt, og tag det af panden. Skær den nederste, træede ende af østershattene. Skær gulerødder i skiver og forårsløg i skrå grove skiver. Steg svampene gyldne. Tilsæt hakket hvidløg. Tilsæt soja, sukker, kød og gulerødder. Steg i yderligere 1 minuts tid. Skub det hele over i den ene side af panden, og tilsæt pisket æg i den anden side. Lad det stege næsten til røræg. Tilsæt nudler, og vend det hele sammen. Steg igen i et par minutter. Vend peanuts og forårsløg i. Servér straks med lidt koriander på toppen og med limebåde og evt. sød chilisauce til.

OPSKRIFTER

JANUAR

REVELSBEN "ITALY STYLE"



INGREDIENSER

1 revelsben "Italy-style"
1 dåse flåede tomater
1 fed hvidløg
Rosmarin
Salt og peber

Tomatsalat

500 g forskellige tomater
100 g mozzarellaost
50 g gode oliven
Frisk basilikum
Olivenolie
Salt og peber

Tilbehør

500 g frisk pasta
100 g parmesanost
1 stk. foccacia brød



FREM GANGSMÅDE

De flåede tomater blendes, og der smages til med hvidløg, rosmarin, salt og peber. Det smøres på revelsbenet, som steger langsomt i ovnen ved 170°C i 1 time og 45 minutter. De forskellige tomater skylles og skæres i mundrette stykker. De marineres med olivenolie, salt og peber. Mozzarellaosten smuldres over retten og oliven og basilikum tilsættes. Den friske pasta koges al dente, og der rives parmesanost over. Foccacia brødet lunes og serveres til.

OPSKRIFTER

JANUAR

KALKUNSNITZEL MED RISOTTO



INGREDIENSER

4 kalkunsnitzler
350 g risottoris
3 spsk. olie
2-4 skalotteløg
3 fed hvidløg
6 dl hønsebouillon eller vand
1 dl piskefløde
½ bundt basilikum
30 g revet parmesanost
Salt og peber
6 skiver lufttørret skinke
100 g sukkerærter
6 forårsløg



FREM GANGSMÅDE

Hak skalotteløg og hvidløg og svits dem derpå i 1 spsk. olie i en tykbundet gryde, til de er gyldne. Risene tilsættes og svitses sammen med i 3-4 minutter. Bouillon tilsættes, og risene simrer videre under låg i ca. 20 minutter. Rør rundt et par gange undervejs, så risene ikke brænder på. Tænd ovnen på 180°C. Læg den lufttørrede skinke på bagepapir og sæt den i ovnen, indtil skiverne er sprødstegte, ca. 10-12 minutter. Kalkunsnitzlerne brunes i 1 spsk. olie på en hed pande og steges derpå 2-3 minutter på hver side, krydres med salt og peber og tages af varmen. Rengør sukkerærter og forårsløg, som derpå dampes 2-3 minutter i en gryde med ½ liter vand tilsat salt og ½ spsk. olie. Når alt væsken er opsuget i risene efter ca. 20 minutter - tilsættes piskefløde og parmesanost. Konsistensen skal være som tyk risengrød (tilsæt evt. lidt vand, hvis det er for tørt). Smag til med salt og peber. Hak basilikum og tilsæt den umiddelbart før servering til risottoen. Anret kalkunsnitzlerne på et flot fad, risottoen hældes i en skål og de sprøde skinkeskiver lægges ovenpå.

OPSKRIFTER

JANUAR

RØGET RIBBENSSTEG MED HVIDKÅLSSALAT



INGREDIENSER

1 røget ribbenssteg
½ hvidkål
100 g tørrede tranebær
1 madæble
½ bundt persille
½ dl olivenolie
Salt og peber
2 knivspidser sukker
2 dl fløde
1 citron



FREM GANGSMÅDE

Den røgede ribbenssteg sættes i ovnen ved 180°C i et ildfast fad og steges i 2 timer. Husk at drysse med groft salt mellem sværene på stegen, inden den sættes i ovnen. Hvidkål snittes fint og vendes sammen med tranebær, madæbler i tern og friskhakket persille. Der smages til med olivenolie samt salt og peber. Den syrnede fløde laves ved at presse saften fra citronen ned i piskefløden. Mens du pisker, smages der til med salt, peber og sukker. Dressingen hældes over hvidkålssalaten lige før servering. Servér ovnbagte pettkartofler drysset med sesamfrø til.

OPSKRIFTER

JANUAR

ORIENTALSK SIMRERET A LA TOM KHAI GAI



INGREDIENSER

750 g simreret
250 g kinesiske æg nudler
1 bouillonterning
1 porre
3 gulerødder
½ rød peberfrugt
½ gul peberfrugt
½ dåse baby majs, konserver
150 g sukkerærter
3 fed hvidløg
2 cm frisk ingefær
½ rød chilipeber
Olivenolie
3 spsk. Soja sauce
½ dl fedtfattig kokosmælk, lille dåse
4 dl vand



FREM GANGSMÅDE

Nudlerne koges i vand med en bouillonterning. Ingefær, chili og hvidløg steges i olie ved høj varme. Derefter tilsættes panderetten og steges til det er brunt. Tilsæt alle de snittede grøntsager og straks efter vand og Soya. Kokosmælken røres sammen med majs vandet fra dåsen og tilsættes. Hele herligheden smages til med salt og peber.

OPSKRIFTER

JANUAR

SVINEMØRBRAD MED RÅSTEGTE GRØNTSAGER



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
Salt og peber
2 kviste frisk rosmarin eller
2 tsk. tørret
2 tsk. olie
2 dl bouillon eller vand
Evt. saucejævner

Råstegte grøntsager

½ selleri
600 g kartofler
2 store gulerødder
2 tsk. olie
Persille



FREM GANGSMÅDE

Skær selleri, kartofler og gulerødder i tern på ca. 2 x 2 cm. Steg dem møre i olie på en pande. Vend jævnligt. Stegetid ca. 20 minutter. Hak persille og vend i lige før servering. Krydr mørbraden med salt, peber og 1 spsk. fintskåret rosmarinnåle. Varm olien i en gryde ved god varme. Læg kødet i, når olien er varm. Brun hurtigt kødet på alle sider, 2-3 minutter i alt. Tilsæt bouillon, og skru ned til svag varme. Lad mørbraden stege under låg 6-7 minutter. Vend kødet og steg endnu 6-7 minutter, i alt ca. 15 minutter. Tag kødet op og lad det hvile i 20 minutter. Smag skyen til med salt og peber og jævn den.

OPSKRIFTER

JANUAR

HAMBURGERRYG MED FYLD AF OST



INGREDIENSER

800 g hamburgerryg
150 g emmentalerost 1 tsk.
Salvie 1 spsk.
Raps 1 spsk.
Parmesanost
Lidt smør



FREM GANGSMÅDE

Læg hamburgerryggen i en gryde med vand og kog den i 40 minutter. Forvarm ovnen til 200°C. Tag stegen op af gryden og skær skiver i kødet med passende mellemrum. Det er vigtigt, at der ikke skæres helt igennem – stegen skal stadig hænge sammen. Skær emmentaleren i skiver på ½ cm. Drys salvie over osten. Kom osteskiverne ned i rillerne i stegen. Stik et par kødnåle i enderne, så den bliver trykket lidt sammen. Drys parmesan og rasp over stegen sammen med et par klatter smør. Kom stegen i ovnen i cirka 10 minutter til raspen bliver sprød. Servér med råstegte kartofler og stuvede ærter og gulerødder eller årstidens salat. Brug eventuelle rester af hamburgerryggen i sandwich til madpakken i morgen, eller skær den i mindre stykker og brug den i en lækker pastasovs.

OPSKRIFTER

JANUAR

SVINEROAST MED RØDVINSSAUCE



INGREDIENSER

1 svineroast
1 rød peberfrugt
1 tsk. hakket rosmarin
2 spsk. pikantost eller anden ost med krydderurter
150 g bacon i skiver
1 løg
1 gulerod
2 dl vand
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Skær et 3-4 cm dybt snit i svineroasten og læg den i et ovnfast fad. Hak halvdelen af peberfrugten fint og bland den med rosmarin og ost. Kom ostefyldet i snittene og læg bacon taglagt henover stegen. Skær resten af peberfrugten, løg og gulerod i grove stykker. Læg dem ned i et fad sammen med stegen. Hæld vand ved og steg den fyldte svineroast midt i ovnen ved 200°C i 35 minutter. Mens stegen hviler blendes de bagte grøntsager med saften fra stegen til en jævn sovs. Giv sovsen et opkog og smag til med salt og peber. Servér med ovnbagte kartofler og dampede grøntsager.