

Månedspakken

NOVEMBER

INDHOLD

1 fyldt kalkunbryst

4 stk. bøffer

1,2 kg kamsteg

1 kg hamburgerryg

600 g hakket oksekød

4 pork chops (revelsben)

600 g Hakket kalv og skinke

700 g stroganoff

8 fadkoteletter

750 g panderet

1 landkylling

1 forloren mørbrad

1 kg medister

800 gram bacon

OPSKRIFTER

NOVEMBER

FYLDT KALKUNBRYST MED RØDKÅLSSALAT



INGREDIENSER

1 fyldt kalkunbryst

Rødkålssalat:

½ hoved rødkål

3 spsk. akaciehonning

1 spsk. balsamicoeddike

2 appelsiner

2 æbler

Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kalkunbrystet steges i en 180°C varm ovn i 40 minutter.

Rødkålssalat: Rødkålen snittes fint og smages til med en dressing af honning og balsamico. Appelsinerne skrælles og skæres ud i appelsinbåde. Æblerne skæres i små tern og det hele vendes sammen.

Til retten kan der evt. serveres en krydderur-tedip og et rustikt landbrød.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

BØFFER MED PASTINAKFRITTER



INGREDIENSER

4 bøffer
500 g pastinakker
1 spsk. olie
Salt og friskkværnet peber
1 blomkål
30 g parmesan
1 bdt. basilikum
1 rødløg
2 røde æbler
2 spsk. kapers
50 g pinjekerner
4 spsk. olivenolie
2 spsk. citronsaft
Skal af ½ citron
1 tsk. flydende honning
Salt og friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Skær pastinakkerne i grove stænger og ryst dem i en frysepose med olie og salt. Bag dem i ovnen ved 200°C til de er gyldne og sprøde. Hak blomkålen fint – men ikke til smulder. Der må gerne være nogle grovere stykker iblandt. Riv parmesanen, og pluk basilikummen. Hak rødløg fint. Skær æbler i smalle både. Bland blomkålen med parmesan, basilikum, rødløg, æbler og kapers. Rist pinjekernerne gyldne på en tør, varm pande. Lad dem køle af på en tallerken. Rør olivenolie, citronsaft, fintrevet skal og honning sammen til en dressing. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i salaten. Sæt salaten i køleskabet og lad den trække ca. 1 time. Pynt med ristede pinjekerner lige inden servering. Krydr bøffer med salt og peber og brun dem på en meget varm pande. Steg dem yderligere 2 minutter på hver side. Servér bøfferne sammen med pastinakfritter og blomkålssalat. Servér evt. en bearsnaisesovs til.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

KAMSTEG OG RØDKÅLSSALAT MED SPELT OG ÆBLER



INGREDIENSER

1,2 kg kamsteg
2 dl perlespelt
2 æbler, f.eks. Ingrid Marie eller Cox orange
½ liter fintsnittet rødkål
1 fintsnittet rødløg
1 dl grofthakkede, tørrede, frugter f.eks. abrikoser, rosiner og tranebær samt lidt syltet ingefær

Dressing:

2 spsk. olie
4 spsk. æbleeddike
2 tsk. akaciehonning
1 tsk. spidskommen
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kog perlespelt efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den. Udkern og snit æblerne i både. Rødkål og rødløg snittes fint. Bland perlespelt, æbler, rødkål samt rødløg med de tørrede frugter. Rør dressingen sammen og smag den godt til med salt og peber, før den blandes med salaten. Den færdige salat trækker 15-20 minutter og gerne længere.

Gnid sværen med groft salt. Sæt stegen i en forvarmet ovn ved 170°C. Kernetemperaturen skal være 75°C i kernen, når stegen tages ud. Er sværen ikke sprød ved en kernetemperatur på 73°C, så sæt ovnen på grill og åben ovnlågen let, men bliv ved ovnen hele tiden og hold øje med at sværen bobler op inden den bliver branket.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

HAMBURGERRYG MED LØGRELISH



INGREDIENSER

1 kg hamburgerryg

1 løg

8 nelliker

5 hele peberkorn

Løgrelish:

3 løg

25 g smør

1 spsk. rapsolie

1 dl grøntsagsbouillon

1 dl honning

2 spsk. grov sennep

1 kg kartofler

Olie

Salt



FREM GANGSMÅDE

Læg hamburgerryggen i en gryde. Pil løget og stik nellikerne ind i det. Læg løg og peberkorn i gryden og hæld koldt vand over, så det netop dækker kødet. Bring gryden langsomt i kog uden låg. Fjern skum fra overfladen. Skru ned for varmen og læg låg på gryden. Lad hamburgerryggen simre i 1 time. Sluk for varmen og lad den trække 30 minutter i lagen. Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Råsteg dem i olie på en pande. Smag til med salt.

Løgrelish: Pil løgene, og skær dem i ringe. Svits dem i smør og olie i en gryde til de bliver bløde uden at tage farve. Tilsæt bouillon, honning og sennep. Lad det koge ved jævn varme til konsistensen er tyk. Løgene kan tilberedes i forvejen – og holder sig fint i en uges tid i køleskabet.

Skær hamburgerryggen i passende skiver og servér med råstegte kartofler og løgrelish.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

WRAPS MED KARRYKRYDRET OKSEKØD OG SALAT



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
4 dl yoghurt naturel
½ - 1 tsk. hel spidskommen
½ tsk. groft salt
2 løg
6-8 stilke bladselleri
1 spsk. olie
2 tsk. karry
Salt og friskkværnet peber
½ icebergsalat
4 tomater
8 flade wraps eller bløde tortillas



FREM GANGSMÅDE

Rør yoghurt med spidskommen og salt. Stil det i køleskabet. Tænd ovnen på 200°C. Pil løgene og skær dem i tynde skiver. Skær bladselleristængler i tynde skiver. Varm olie i en tykbundet gryde. Steg løgene, så de ikke bruner, i ca. 5 minutter. Kom kødet i og lad det stege med løgene i 5 minutter. Rør i gryden og kom bladselleri og karry i. Lad det simre et par minutter mere og smag til med salt og peber. Læg låg på gryden og sluk for varmen. Skyl salaten og tomaterne. Snit salaten fint. Skær tomaterne i mindre stykker. Varm wraps eller tortillas som angivet på pakken. Fordel kødblanding, salat, tomat og yoghurt dip på Wrapsene og pak dem ind.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

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 halvdelene 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.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

ITALIENSKE KØDBOLLER MED TOMATSOVS



INGREDIENSER

Kødboller:

600 g Kalv og skinke

3 æg

1 løg

1 håndfuld basilikumblade

2 fed hvidløg

3 spsk havregryn

Tomatsovs:

1 finthakket løg

2 fed hvidløg

1 dåse tomater

½ dl olivenolie

½ squash

100 g god slagterbacon

2,5 dl vand

6 store bagekartofler

2 kviste rosmarin

1 dl god olivenolie

Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kødbollerne: Skyl basilikumblade, pil løg og hvidløg – hak det hele fint. Vend sammen med fars, æg, havregryn samt salt og peber. Rør farsen med en ske indtil den begynder at blive lidt sej i det – det tager et par minutter. Sæt farsen på køl i mindst 30 minutter.

Når farsen har hvilet i mindst 30 minutter tages den ud, og du former små kødboller i hånden med en ske. Form dem alle sammen og læg på et skærebræt.

Steg dine kødboller med middelvarme på en pande i lidt olivenolie til det begynder at tage farve. Husk at vende dem undervejs, så det får lidt stegeskorpe over det hele – dette er samtidig med til at sikre, at dine kødboller forbliver runde.

Når kødbollerne alle er brunede lægges de i tomatsovsen, hvor de tilberedes færdige i 10-15 minutter.

Hæld olien i gryden. Svits bacontern af i gryden i et par minutter og tilsæt de snittede løg, hakket hvidløg og squash i skiver. Efter et par minutter kan du tilsætte tomater og vand. Tilsæt kødboller og lad retten simre i 25 minutter. Bagekartoflerne skæres i både, og krydres godt med olie, salt og peber. Der drysses med hakket rosmarin. Steges gyldne og sprøde i en 200°C varm ovn i 45 minutter.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

STROGANOFF MED CHAMPIGNON OG BACON



INGREDIENSER

700 g stroganoff
3-4 spsk. paprika
3-4 stk. løg
2 spsk. smør
300 g champignon
5-6 skiver bacon
2 spsk. koncentreret tomatpuré
0,5 liter fløde
En smule salt
En smule peber



FREM GANGSMÅDE

Kødet i strimler vendes i paprikaen. 3-4 løg hakkes og klares i smørret i en sort smed-ejernsgryde eller lignende. Når løgene er klare, fisker man dem op og sætter dem til side. Bacon skåret i mindre strimler steges i gryden til de er gyldne, men ikke for sprøde. Så tages de op og sættes også til side. Champignonerne renses og skæres i tynde skiver og steges på en separat pande i lidt smør. Sæt dem ligeledes til side. I det fedt, der er tilbage i gryden, brunes nu kødstrimlerne over en rask ild. Hvis der ikke er nok fedt, må der tilsættes lidt olie. Men pas på - paprika er slemt til at brænde på, så der skal røres. Når kødet begynder at blive lidt fast i konsistensen, tilsættes et par skefulde koncentreret tomatpuré og bruner med. Fløden tilsættes og får et kort opkog, hvorpå man tilsætter løg, bacon og de ristede champignons. Og så skal Stroganoff 'en bare varmes hurtigt igennem, smages til med salt og peber og serveres rygende varm - gerne med hjemmelavede pommes frites.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

KOTELETTER MED PIKANTSAUCE



INGREDIENSER

8 fadkoteletter
60 g chorizo
2 spsk. olivenolie + evt. lidt smør
2 løg
2 fed hvidløg
300 g champignon
2 røde peberfrugter
1 dåse hakkede tomater
4 spsk. tomatpuré
2 tsk. sød paprika
2 tsk. timian
2 dl fløde
200 g pikant ost
Salt og peber
Ris eller kartofler
Rosenkål



FREM GANGSMÅDE

Krydr koteletterne med salt og peber. Kom koteletter og chorizo i små tern på pande med lidt olie og smør. Brun koteletterne i et halvt minut på begge sider. Sæt kødet til side på en tallerken. Skær champignon i kvarte og peberfrugter i tynde strimler. Hak løg og hvidløg. Steg champignon, timian og løg sammen på panden ved høj varme i lidt olivenolie. Tilsæt hvidløg, peberfrugt og paprika, og derefter koteletter, chorizo, hakkede tomater, fløde og pikant ost. Lad saucen koge i 7-10 minutter, hvorefter den smages til med salt og peber. Læg koteletter over i et smurt ovnfast fad og hæld saucen henover. Bages i en forvarmet ovn ved 175°C i 10-15 minutter. Servér med ris eller kartoffelmos og kogte rosenkål.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

PANDERET MED ASIATISKE GRØNTSAGER



INGREDIENSER

750 g panderet
1 bdt. forårsløg
1½ dl grøntsagsbouillon
2 tsk. majsstivelse
2 spsk. sesamolie
1 pose frosne asiatiske grøntsager,
ca. 300 g
Salt og friskkværnet peber
200 g jasminris
½ bdt. bredbladet persille



FREM GANGSMÅDE

Kog risene efter anvisningen. Rens forårsløgene, og skær dem i skiver på skrå. Varm sesamolien op i en dyb sauterpande eller en wok. Brun kødet ved høj varme. Hæld bouillon ved og giv det et opkog. Vend de frosne grøntsager i retten sammen med de snittede forårsløg. Varm det hele godt igennem og smag til med salt og peber. Jævn evt. med lidt majsstivelse. Drys retten med hakket persille og servér straks direkte fra panden med kogte jasminris som tilbehør.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

HØNSEKØDSUPPE



INGREDIENSER

1 landkylling
½-1 spsk. salt
2 gulerødder
2 porrer
1 pastinak
¼-½ selleri
½ bdt. persille
2 kviste timian
Kødsnor, te-filter eller kaffefilter
8 peberkorn
Evt. 600 g kød- og melboller,
fedtreducerede, frosne

Tilbehør:

Brød, f.eks. grove flutes



FREM GANGSMÅDE

Læg kyllingen i en gryde og hæld ca. 2,5 liter vand ved, så det netop dækker. Bring det i kog og skum. Under kogningen skummes jævnlige så suppen bliver mest muligt klar. Tilsæt salt. Tilsæt halvdelen af grøntsagerne i hele stykker. Bind persille og timian sammen med kødsnor eller kom buketten i et porreblad, før det kommes i gryden sammen med peberkorn. Læg låg på og kog kyllingen ca. 1 time til den er mør. Tag kyllingen op og pluk kødet af. Den anden halvdel af grøntsagerne skæres ud i mindre tern efter eget ønske og gemmes. Si suppen. Skum evt. fedtet af, som samler sig oven på suppen. Varm suppe og boller. Smag til med salt og peber. Tilsæt de sidste urter i suppen og lad dem koge med de sidste 5 minutter inden servering. Tilsæt kyllingekødet og servér med brød.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

FORLOREN MØRBRAD MED OVBAGTE GRÆSKAR



INGREDIENSER

1 forloren mørbrad
Salt og peber
5 dl svinebouillon

Ovnbagte græskar:
1 stk. græskar, f.eks. Hokkaido
3 kviste timian
2 fed hvidløg
1 rød chili
Saft af 1 citron
Olivenolie
Salt og peber

Græskarkerner:
50 g græskarkerner

Tilbehør:
Kartofler



FREM GANGSMÅDE

Den forlorne mørbrad brunes af på en pande og lægges i et ildfast fad sammen med bouillon. Steges i ovn ved 180°C i ca. 2 timer. Trækker yderligere 10 minutter inden udskæring.

Græskar: Halvér græskarret og skrab kernerne ud med en ske. Skær græskarkødet i både. Pluk bladene af timiankvistene og rør en marinade af finthakket hvidløg, timian, chili, citronsaft, olivenolie, salt og lidt peber. Kom græskarstykkerne i et stort ildfast fad og vend dem sammen med marinaden. Bag græskar i ovnen i ca. 25 minutter ved 180°C til det er mørt.

Græskarkerner: Rist græskarkernerne på en tør, varm pande til de begynder at poppe. Krydr med salt og kom dem over på en tallerken til afkøling.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

MEDISTER MED GRØNLANKKÅL



INGREDIENSER

1 kg medister
300 g grønkål
2 dl mel
1 kg kartofler
20 g smør
Evt. muskatnød
Salt og peber
250 g Cherry blomme tomat



FREM GANGSMÅDE

Skur kartoflerne og kog dem i 12-14 minutter i saltet vand. Hæld vandet fra og lad dem trække færdige under låg. Giv grønkålen et opkog i vand med salt. Køl det straks i koldt vand, afdryp det, vrid vandet ud og hak den groft. Afbag smør og mel i gryden, tilsæt mælk ad flere omgange. Kog igennem, smag til med salt og peber og vend grønkålen i. Justér evt. konsistensen. Skyl tomaterne og halvér. Steg medister gylden i lidt olie på en middelvarm pande, til den er gylden og sprød. Ca. 15 minutter. Servér medister med grønlankkål og friske cherrytomater, smag evt. grønlankkålen til med lidt revet muskatnød.

OPSKRIFTER

NOVEMBER

BRÆNDENDE KÆRLIGHED MED SLAGTERBACON OG SVAMPE



INGREDIENSER

500 g selleri
500 g kartofler
50 g smør
Evt. lidt af kogevandet
Salt

Bacon og svampe:
800 g bacon
100 g svampe, f.eks. champignon
eller bøgehatte
4 løg, skåret i små tern
200 g gulerødder
200 g persillerødder
200 g rosenkål
100 g smør
1 tsk. salt og groft kværnet peber
1 bdt. salvie



FREM GANGSMÅDE

Selleri og kartofler skrælles og skæres i grove tern, dæk dem med vand, og lad dem koge møre, ca. 20 minutter. Hæld vandet fra men gem lidt. Tilsæt smørret i små tern, og mos med et piskeris, en håndmixer eller en kartoffelmoser. Smag til med salt, og juster evt. tykkelsen med kogevandet. Skær/riv svampene i mindre stykker og skær gylerødder og persillerødder i små tern og rosenkål i halve eller kvarte. Rist svampene på en tør, varm pande sammen med bacon i tern i 5 minutter. Skru ned for varmen, og tilsæt de øvrige grøntsager samt smørret. Drys med salt og peber. Lad det hele stege, til smørret dufter af nødder. Tilsæt salviebladene, og lad dem stege med de sidste 2 minutter. Servér de stegte grøntsager og det brune smør på toppen af mosen. Kværn gerne mere peber ud over retten.