

Månedspakken

JULI

INDHOLD

4 stk. hakkebøffer med krydderkant

4 stk. kyllingebryster

4 stk. koteletter

600 g whiskeysteg

600 g chilimarineret kæmpesteak

1 stk. landkylling

500 g skinkestrimler

8 stk. magre spareribs

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

750 g panderet

1 stk. mørbrad

1 kg pulled Pork

8 pølser

OPSKRIFTER

JULI

HAKKEBØFFER MED BBQ-KARTOFLER



INGREDIENSER

4 stk. hakkebøffer med krydderkant
800 g kogte kartofler
1-2 dl barbecuesauce



FREM GANGSMÅDE

Vend kartoflerne i barbecuesaucen og grill dem i en engangsbakke.
Steg bøfferne på grillen 3-4 minutter på hver side ved direkte varme. Tryk let på dem, jo lysere saften er, des mere gennemstegt er bøfferne.
Servér med en grøn salat

OPSKRIFTER

JULI

KYLLINGEBRYST OG GRILLEDE COURGETTER MED HVIDLØGSOLIE



INGREDIENSER

- 4 stk. kyllingebryster
- 2 courgetter
- 2 fed hvidløg
- 4 spsk. olie



FREM GANGSMÅDE

Del courgetterne i to på den lange led. Pres hvidløg ned i olien, og smør det ud på skærefladerne af courgetterne. Krydr med salt og peber. Grill eller steg dem i ovnen til de tager farve. De skrumper ind pga. stort væskeindhold, men de smager dejligt alligevel.

Grill eller steg kyllingebrysterne ca. 5 minutter på hver side til saften er klar, når der trykkes på dem.

Servér med kartoffelsalat eller grøn salat.

OPSKRIFTER

JULI

KOTELETTER MED SOMMERGRØNT



INGREDIENSER

4 stk. koteletter
200 g kål, f.eks. spidskål
eller savojkål
200 g broccoli
2 sommerløg
100 g østershatte
12 cherrytomater
2 fed hvidløg, fint hakket
2 spsk. majsolie
1 dl vand
3 spsk. østerssauce
1 spsk. soyasauce
1 tsk. sukker
Salt og hvid peber



FREM GANGSMÅDE

Steg svinekoteletterne på en pande i varm olie i ca. 3 minutter på hver side.
Skær kålbladene ud i store strimler. Skær broccoli ud i grove buketter med stilk. Snit sommerløg fint og gem toppene. Varm majsolie i en wok og steg det finthakkede hvidløg gyldenbrunt sammen med kål, broccoli, løg og østershatte i ca. 2-3 minutter. Tilsæt cherrytomater, vand, østerssauce og soyasauce og lad det simre i ca. 2-3 minutter. Smag til med sukker, salt og hvid peber.
Anret svinekoteletterne med de wokstegte grøntsager og kogejuicen. Pynt med fintsnittede toppe fra sommerløg.
Servér med ris eller nye kogte kartofler.

OPSKRIFTER

JULI

WHISKYSTEG MED KARTOFFEL-SPINATCURRY OG AGURKERAITA



INGREDIENSER

600 g whiskeysteg
Kartoffel-spinatcurry
1 løg
3 fed hvidløg
1 spsk. rapsolie
1 kg små skurede kartofler
2 dl vand
2 spsk. Garam Masala
1 spsk. karry
500 g spinat
Salt

Agurkeraita:
3 dl græsk yoghurt
1 stor håndfuld mynteblade
2 agurker
1 tsk. stødt spidskommen
Salt

Tilbehør:
200 g lune naanbrød eller fladbrød
Mangochutney



FREM GANGSMÅDE

Steg whiskeystegen i lukket grill eller ovn 20-25 minutter ved 170° C. Lad den hvile med stanniol over i 15 minutter inden udskæring.

Kartoffel-spinatcurry:

Hak løget og hvidløg groft. Svits løg og hvidløg i olien ved middellav temperatur under omrøring i ca. 5 minutter. Halvér kartoflerne og bland dem med løgene. Tilsæt Garam Masala og karry, svits et øjeblik og tilsæt vand. Lad kartoflerne simre under låg i ca. 20 minutter til de er møre. Prik i dem med en spids kniv for at mærke. Skyl spinaten grundigt og bland den med kartoflerne. Skru op for varmen og vend spinaten rundt i kartoflerne til den falder sammen. Smag til med salt.

Agurkeraita:

Rør yoghurt med spidskommen og grofthakket mynte. Flæk agurkerne og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurkerne i ½ cm tykke skiver og vend dem i yoghurtblandingen. Smag til med salt.

Servér med naanbrød eller fladbrød og mangochutney.

OPSKRIFTER

JULI

CHILIMARINERET KÆMPESTEAK MED KANTARELLER/MAJSFRIKASSÉ OG BAGT KARTOFFEL



INGREDIENSER

600 g chilimarineret kæmpesteak

Kantarel/majsfrikassé:

500 g kantareller

2 majscolber

½ bdt. persille

1 fed hvidløg

1 spsk. smør

Salt og peber

Salat:

1 bakke hjertesalat

50 g friske hindbær

50 g cashewnødder

1 spsk. balsamicoeddike

Salt og peber

4 store bagekartofler

100 g krydderurtesmør



FREM GANGSMÅDE

Bagekartoflerne lægges på en bagerist og stilles i ovnen ved 180° C i ca. 1 time. Du kan med fordel lige stikke en lille urtekniv i kartoflen, glider den nemt igennem, er kartoflerne færdige.

Start op i grillen, og når briketterne er rødglødende, fordeles de i bunden af grillen. Læg risten på og efter 10 minutter lægger du steaken på. Den skal have 8 minutter på hver side.

Kantarel/majsfrikassé:

Kantarellerne renses grundigt for jord, evt. med en lille madpensel. Top og bund skæres af majscolberne, skrællen fjernes, og de friske majs skæres af på langs. På en varm pande ristes kantarellerne i smør i et par minutter, og i sidste øjeblik tilsættes majs-kornene og det hakkede persille og hvidløg.

Salat :

Hjertesalaten skylles og brækkes i mundrette stykker. Cashewnødderne ristes gyldne på en tør pande.

Salat og nødder lægges på et fad, og der drysses med de friske hindbær. Balsamicoen hældes over, og der smages til med salt og peber.

OPSKRIFTER

JULI

KYLLING MED AGURKESALSA OG DAMPET SPIDSKÅL



INGREDIENSER

1 landkylling
Salt og peber

Agurkesalsa:
1 agurk
1 bdt. radiser
1 bdt. forårsløg
Saft af 1 citron
1½ spsk olivenolie
1 bdt. kørvel eller 1 bdt. dild
Salt og peber

Tilbehør:
1 spidskål, ca. 600 g
1 kg skurede kartofler



FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen til 200° C ved alm. ovn. Skær kyllingen ud i 8 stykker, brug evt. en god køkkensaks. Læg kyllingestykkerne med sk-indsiden opad i en bradepande med bagepapir. Krydr med salt og peber og steg kyllingen i ovnen ved i 30 minutter.

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.

Skær spidskål 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. Tilsæt evt. ekstra vand, hvis den er ved at koge tør.

Kog kartoflerne.

Anret spidskålen på et fad, læg kyllingestykkerne ovenpå og Servér med kartofler og agurkesalsa.

OPSKRIFTER

JULI

WOKSTEGTE SKINKESTRIMLER MARINERET MED INGEFÆR OG CITRON



INGREDIENSER

500 g skinkekød i strimler
3 spsk. fedtstof
5 gulerødder i stave
2 porrer i 1 cm skrå ringe - kan
erstattes med sommerløg

Marinade:

½ dl friskpresset citronsaft
1 stort knust fed hvidløg
¼ tsk. stødt ingefær
1½ tsk. sukker
1½ tsk. groft salt
friskkværnet peber

Nudler:

400 g tørrede æg nudler
2 liter vand
2 tsk. groft salt
1 liter kinakål i strimler (ca. 225 g)

Pynt:

Finstrimlet porretop



FREM GANGSMÅDE

Marinade:

Bland citronsaft, hvidløg og krydderier i en plastikpose, egnet til madlavning. Kom wokstrimlerne i posen og luk den. Vend godt rundt og lad kødet marineres i køleskabet i ca. 10 minutter.

Lad fedtstoffet blive varm i en wok eller stegryde ved kraftig varme, men uden at brune. Svits gulerødderne i ca. 1 minutter. Tilsæt porrer og wokstrimler med marinade og svits videre i ca. 4 minutter.

Nudler:

Kom imens nudlerne i en stor gryde med kogende vand tilsat salt. Efter ca. 1 minut, under omrøring er nudlerne "løst op" og møre uden at være bløde. Lad dem dryppe af i en sigte. Vend de ny kogte nudler og kinakål sammen med de svitsede grøntsager og kød i den varme wok. Smag til.

Pynt med porretop og servér straks.

OPSKRIFTER

JULI

SPARERIBS MED COLESLAW OG MARINEREDE BØNNER



INGREDIENSER

8 stk. magre spareribs
1 dl ketchup
1 tsk. chilipulver
2 spsk. soja
2 tsk. brun farin
2-3 spsk. rødvinseddike

Bønner:

200 g grønne bønner
1 skalotteløg
2 tsk. stærk sennep
1 tsk. rødvinseddike
2 spsk. olivenolie

Coleslaw:

1 gulerod
1 rødløg
1 porre
¼ spidskål
¼ dl mayonnaise
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Det ikke svært at lave gode spareribs. Svinekø-dets struktur, konsistens og søde smag indbyder til at blive marineret med eddike, peber, chili, sukker og krydderier. Efter en magisk marinade bliver købet både mørt og får tilført en sur, sød stærk smag, som klæber sig til kødet, som en skinnene frakke over det hele.

Ribs:

Bank dine ribs let og kom i en skål. pisk resten af ingredienserne til marinaden sammen og krydr godt med salt og peber. Hæld den over kødet og vend rundt. Lad det trække gerne nogle timer på køl, men 20 minutter kan også gøre det.

Bønner:

Klargør bønnerne ved at nippe enderne af. Kom dem i kogende vand og lad dem koge i 2-3 minutter. Tag dem op og køl hurtigt ned i iskoldt vand. Pisk sennep, eddike og olivenolie sammen i en skål og krydr med salt og peber. Hæld dres-singen over bønnerne og tilsæt så skalotteløg skåret i skiver.

Coleslaw:

Snit grøntsagerne fint og kom i en skål. Tilsæt mayonnaise og krydr med salt og peber. Vend sammen og tryk grønsagerne let, så de bliver let mørnet og bløde. Fordel ribs i en bradepande og hæld marinaden ud over og sæt i en forvarmet ovn ved 200° C. Steg dem i 40 minutter, og vend dem flere gange under vejs, så de bliver glaserede og gylden på begge sider. Servér med bønner og coleslaw.

OPSKRIFTER

JULI

HAKKEBØF MED RØDBEDE, KAPERS OG GROV SENNEP



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
Lidt olie
2 spsk. grov sennep
2 spsk. æbleeddike
6 spsk. koldpresset rapsolie
400 g rødbeder
1 bakke karse
2 spsk. kapers
2 små skalotteløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Vask rødbederne grundigt og kog i en gryde med vand og salt. De skal koge ca. 30-50 minutter. Hæld vandet fra og kom koldt vand på. Smut nu skindet af rødbederne og skær rod og top af. Skær dem i passende stykker. Rør sennep og eddike sammen med lidt salt, pisk så rapsolie i lidt ad gangen. Bland rødbederne sammen med skalotteløg skåret i ringe, kapers og karse. Vend det hele sammen med sennepsdressing og smag til med salt og peber. Det hakkede kød formes til 4 store hakkebøffer og steges i lidt olie ca. 3 minutter på hver side og krydres med salt og friskkværnet peber. Servér med rødbedesalaten.

OPSKRIFTER

JULI

GRIS PAKKET I HVIDKÅL MED NUDLER OG SVAMPE



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
3 æg
2-3 spsk. rasp
1 tsk. sesamolie
1 lille hakket løg
Lidt finthakket rød chili
2 kviste mynte (plukket og hakket)
10 hvidkålsblade

Nudler:
1 hakket løg
2 hvidløgsfed skåret i tynde skiver
300 g blandede svampe
2 dl hvidvin
½ liter kalvefond eller
vand med terning
Lidt stærk chilisaucé
1 tsk. sesamolie
Lidt smør
200 g tørrede kogte nudler
4-5 kviste plukket dild



FREM GANGSMÅDE

Tag kålbladene og skær stokken fra. Kom dem herefter i kogende letsaltet vand og kog dem næsten møre. Tag dem op og køl dem hurtigt ned i isvand. Dryp dem herefter af.

Fars:

Kom kødet i en stor skål og rør det sejt med salt og peber. Tilsæt herefter æg, rasp, løg, chili og mynte og rør det godt sammen. Fordel nu farsen på kålbladene og rul dem sammen til små grønne bolde. Gør en gryde klar med ½ liter vand i, læg kålbaldene heri og damp dem under låget i 10-12 minutter.

Nudler:

Kom lidt olie i en stor gryde og læg herefter svampene, skåret i mindre stykker ved, og rist dem gyldne ved moderat varme i nogle minutter. Kom så løg og hvidløg ved og sauter videre. Hæld så hvidvin på og kog denne væk, hæld fonden på og kom låg over. Lad det simre nogle minutter. Fjern så låget og krydr med salt, peber, sesamolie og chilisaucé. Tilsæt derpå de kogte nudler og varm igennem. Kom smør ved.

Ved servering kommes grofthakket dild henover. Kål-grise-boldene serveres varme med nudlerne ved siden af.

OPSKRIFTER

JULI

PANDERET MED SNITTET GRØNT OG HVIDLØGSBRØD



INGREDIENSER

750 g panderet
4 dl brune ris
½ dl fløde
½ liter grøntsagsfond
4 -8 skiver brød
2 spsk. olie
1 fed hvidløg
½ kg snittede grøntsager
(f.eks. peberfrugt, tomat, løg,
svampe)



FREMGANGSMÅDE

Sautér panderetten i en gryde, og tilsæt fond samt fløde og kog op.
Dryp brødkiverne med olie og rist dem i ovnen. Gnid dem derefter med hvidløg.
Kog risene og bland herefter med de snittede grøntsager.
Servér panderetten med risblandingen og med brødene ved siden af.

OPSKRIFTER

JULI

INDBAGT MØRBRAD



INGREDIENSER

1 stk. svinemørbrad
4 plader butterdej

Fars:

400 gram hakket svinekød
2 spsk. hvedemel
1 æg
1 løg
200 g champignon
1 fed hvidløg
1 tsk. paprika
½ dl letmælk
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Mørbraden brunes på pande i olie. Den krydres med salt og peber. Derefter lægges mørbraden til afkøling.

Farsen røres sammen med mel, æg, finthakket løg, knust hvidløg, paprika, salt og peber. Champignon renses og snittes i fine tern. Herefter tilsættes de farsen.

Butterdejen rulles sammen til en plade på ca. 30 cm på hver side. Halvdelen af farsen kommes midt på butterdejspladen. Mørbraden kommes ovenpå, og resten af farsen pakkes omkring mørbraden. Butterdejen lukkes ind over fars og mørbrad, så der dannes en pakke. Pakken lægges i et smurt ildfast fad eller en smurt bradepande. Pensles herefter med mælk. Bages i ovn ved 200° C i ca. 1 time. Servér med flødekartofler og en god salat.

OPSKRIFTER

JULI

PULLED PORK MED BØNNESALAT OG KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

1 kg pulled pork

Bønnesalat:

500 g grønne bønner

2 rødløg

1 lille glas kapers

1 dl olivenolie

50 g hasselnødder

Salt og peber

Kartoffelsalat-vinaigrette:

500 g kogte kartofler

½ blomkål

3 dl olivenolie

1 dl hvidvinseddike

1 bdt. purløg

Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Pulled pork sættes i ovnen ved 140° C i ca. 7 timer. Den kan med fordel også tilberedes på grill, jo længere tid den får, jo bedre. Det skal være fuldstændigt mørt, og man skal kunne trække det fra hinanden.

Bønnesalat:

De grønne bønner koges møre og køles af i koldt vand, for at stoppe tilberedningsprocessen. Rødløg snittes fint og hasselnødderne hakkes groft, og vendes i bønnerne.

Bønnesalaten vendes sammen med kapers og olivenolien hældes over.

Kartoffelsalat-vinaigrette:

De kogte kartofler skæres i mundrette bider og marineres med olie, eddike, salt og peber. Blomkålen plukkes i små buketter og purløget snittes fint. Det hele vendes sammen. Husk og smag på kartoffelsalaten, om den trænger til mere salt eller peber

OPSKRIFTER

JULI

KARTOFFELSALAT MED PØLSER



INGREDIENSER

8 stk. pølser
600 g nye kartofler
2 tomater
8 radiser
1 icebergsalat
1 blomkål
1 agurk
Groft brød
Salt og peber

Dressing:

2 dl creme fraiche 38%
1 dl piskefløde
1 tsk. sød sennep
1 tsk. karry
Salt og peber
1 bdt. purløg



FREM GANGSMÅDE

Kog kartoflerne og skær dem i skiver.
Snit salaten fint, pluk blomkålen i bittesmå buketter, skær radiser og agurk i skiver, tomater i både og pølser i skiver. Bland alt i en salatskål også sammen med de kogte kartofler.

Dressing:

Rør creme fraiche med piskefløde. Smag til med sennep, karry samt salt og peber. Vend purløg i.
Hæld dressingen over salaten og Servér gerne med groft brød.