

*Månedspakken*

# MARTS

INDHOLD

---

500 g skinkekød i strimler

1 Landkylling

4 stk. Venøsteaks

4 store koteletter

600 g hakket oksekød, maks. 8% fedt

600 g hakket skinkekød, maks. 8% fedt

750 g oksekød i strimler "New York-style"

1 svinemørbrad

1,2 kg porchettasteg

1,2 kg fransk kalvesteg

4 stk. kalkunmedaljoner

1 kg stegeflæsk i skiver

4 stk. unghanebryster

4 Stk. tykstegsbøffer

# OPSKRIFTER

MARTS

## WRAPS MED SKINKEKØD I STRIMLER



### INGREDIENSER

500 g skinke i strimler  
½ dl olivenolie  
4 wraps  
1 agurk  
2 spsk. sesamfrø  
2 spsk. soja  
2 spsk. akaciehonning  
1 rød chili  
2 avokado  
3 stk. springløg  
8 stilke frisk koriander  
200 g blandet salat



### FREM GANGSMÅDE

Skinkestrimlerne brunes godt i olivenolien, hvorefter sojaen hældes på. Dernæst hældes akaciehonningen over, lad det simre i 5 minutter. Til sidst drysses sesamfrøene over. Chilien flækkes og snittes i fine tern. Stenen tages ud af avokadoen og kødet skræbes ud. Springløget og agurken snittes fint lidt på skrå og salaten skylles grundigt. Wrapsene lunes i 1 minut i en 180°C varm ovn. Det hele anrettes, som man selv ønsker.

# OPSKRIFTER

MARTS

## KARRYKYLLING I OVN



### INGREDIENSER

1 landkylling  
Salt og peber  
2 løg  
2-3 tsk. karry  
1 stort syrligt æble  
½-1 tsk. stødt ingefær  
½-1 stk. stødt koriander  
¼ tsk. stødt chili  
1 spsk. hvedemel  
4½ dl bouillon  
½ dl fløde, 9%  
3 dl løse ris  
300 g bønner



### FREMGANGSMÅDE

Del kyllingen i kvarte. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm en pande op ved god varme. Læg kyllingestykkerne på panden med skindsiden nedad. Brun stykkerne på alle sider og læg dem i et ovnfast fad. Svits hakkede løg på panden sammen med karry. Skær æblet i tern, tilsæt det sammen med ingefær, koriander, chili og mel. Rør i blandingen. Tilsæt bouillon og fløde og kog sauce igennem. Hæld sauce over kyllingen. Sæt fadet i en kold ovn. Tænd ovnen på 200°C. Lad kyllingestykkerne stå til de er møre og gennemstegte. Mærk efter ved lårene med en urtekniv – kødsaften skal være klar. Stegetiden er ca. 40 minutter. Kog ris og bønner.

# OPSKRIFTER

MARTS

## VENØSTEAKS MED SVAMPESAUCE MED STEGTE KARTOFLER



### INGREDIENSER

4 Venøsteaks  
400 g frosne ærter

Svampesauce  
250 g mørke champignoner  
250 g østershatte  
2 løg  
2½ dl piskefløde  
½ bundt frisk timian  
½ dl cognac

### Stegte kartofler

650 g små kartofler  
1 helt hvidløg  
½ bundt timian  
Olivenolie  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 220°C. Skær kartoflerne halvt igennem og steg dem i olivenolie på en pande. Når kartoflerne har fået god farve, tilsættes timian og hvidløg, der er skåret halvt igennem. Krydr med salt og peber, og kom kartoflerne i ovnen i en bradepande.

Skær champignoner og østershatte i mindre stykker. Halver løget og skær det i skiver. Rist svampene i olivenolie. Når svampene har taget farve tilsættes løgene. Tilsæt cognac og sæt så ild til blandingen, så svampene bliver flamberet. Kom fløden ved, og lad det simre ind stille og roligt. Smag til med salt, peber og friskhakket timian.

Kom ærterne i den lille gryde med 1 liter kogende vand tilsat salt i maks. 1 minut.

Steg de 4 Venøsteaks på en meget varm pande, ca. 1 minut på hver side.

# OPSKRIFTER

MARTS

## SVINEKOTELETTER STIFADO



### INGREDIENSER

4 store koteletter  
1 kg små løg  
1 tekop olivenolie  
1 tekop eddike  
3 modne tomater  
Rosmarin  
1 laurbærblad  
2 fed hvidløg  
Salt  
Peberkorn

### Tilbehør

Kartoffelmos  
Blandet salat



### FREMGANGSMÅDE

Varm olien op i en gryde og brun koteletterne ved jævn varme. Tilsæt løg og sautéer ca. 5 minutter. Tilsæt eddike, tomaterne (fine tern), hvidløg, rosmarin, salt, peber, laurbærblad og en smule vand. Lad koteletterne små-simre i 30 minutter. Serveres med rustik kartoffelmos og en stor skål blandet salat.

# OPSKRIFTER

MARTS

## LANGTIDSKOGT BOLOGNESE MED RØDVIN



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
125 g bacon i tern  
1 stor persillerod  
2 hakkede løg  
2 hakkede fed hvidløg  
3 gulerødder  
2 stængler bladselleri  
250 g champignon  
2 små dåser koncentreret  
tomatpuré  
5 dl rødvin  
Kalvefond eller vand  
2 laurbærblade  
1 spsk. oregano  
1 spsk. basilikum  
½ tsk. cayennepeber  
(kan udelades)  
1 tsk. sukker  
Salt og peber  
1-2 dl fløde



### FREM GANGSMÅDE

Svits bacon i en stor gryde. Hæld fedtet fra. Svits oksekødet godt, tilsæt løg, hvidløg og krydderier. Tilsæt tomatpuré og rør godt. Tilsæt rødvin og lad det simre i et par minutter, før du tilsætter alle de revne grøntsager, de hakkede champignoner og det stegte bacon. Hæld fond/vand ved, til det næsten dækker kødet, der må ikke komme for meget vand i, så forsvinder smagen. Læg låg på gryden. Lad det småsimre i minimum en time, gerne to. Hæld fløden i og varm godt igennem. Serveres med friskkogt pasta og friskrevet parmesanost.

# OPSKRIFTER

MARTS

## GRØNNE KREBINETTER MED STUVET BLOMKÅL



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød

1 bundt dild

1 bundt persille

1 bundt purløg

Salt og peber

Panering

1 æg

Rasp

### Stuvet blomkål

800 g blomkål

25 g smør

2 spsk. hvedemel

2½ dl kogevand fra blomkålen

2½ dl piskefløde

Muskat

Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Hak krydderurterne fint og bland dem i farsen sammen med salt og peber, gem lidt krydderurter til pynt. Form farsen til 4 krebinetter som først vendes i sammenpisket æg og dernæst i rasp. Steges på pande i smør eller margarine. Del blomkålen i buketter og kog dem knap møre i saltet vand. Smelt smør eller margarine, rør melet i og spæd op med vand og fløde. Smag til med salt og peber. Lad det simre 5 minutter og tilsæt så blomkålsbuketterne. Servér krebinetter og blomkål med nye kartofler og et drys krydderurter.

# OPSKRIFTER

MARTS

## OKSESTRIMLER "NEW YORK STYLE"



### INGREDIENSER

750 g oksekød i strimler  
½ dl olivenolie  
Salt og peber  
1 stor pakke nudler  
½ dl cognac  
2 tsk. Sambal oelek  
(chili/tomat pasta)  
50 g smør  
½ bundt frisk mynte  
1 lime  
1 grøn squash  
1 gul peberfrugt



### FREM GANGSMÅDE

Oksekødsstrimlerne steges ved høj varme i en wok, krydres med salt og peber. Sambal oelek tilsættes og brunes godt med strimlerne. Cognac hældes ved og alkoholen koges væk. Tilsæt squash og peberfrugt i tynde strimler og lad det stege i 5 minutter. Rund retten af med smørret, og til sidst presses der limesaft over retten, og der rives frisk mynte henover. Serveres med frisk kogte nudler.



# OPSKRIFTER

MARTS

## MØRBRADGRYDE MED RØSTI OG GULERØDDER



### INGREDIENSER

1 svinemørbrad  
500 g champignoner  
2 løg  
1 dl hvedemel  
4 spsk. olivenolie til stegning  
5 dl bouillon  
½ bundt frisk timian  
Salt og friskkværnet peber  
1 kg kartofler  
250 g knoldselleri  
½ tsk. salt og friskkværnet peber  
3 spsk. olivenolie  
4 gulerødder  
2 spsk. olivenolie  
2 spsk. æbleeddike  
Salt og friskkværnet peber  
20 kapersbær



### FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200°C. Skræl kartofler og knoldselleri, og riv dem groft. Pres væden fra med hænderne. Bland de revne kartofler og selleri med salt og peber. Læg bagepapir på en bageplade, og smør papiret med halvdelen af olien. Fordel røstiblandingen oven på papiret, og form den som en flad og fast firkant. Dryp med resten af olien. Steg røstien i ovnen i 45 minutter til den er flot gylden. Skær mørbraden i 2 cm tykke skiver. Skær champignon og løg i skiver. Vend kødet i mel og brun det i halvdelen af olien i en varm gryde. Læg kødet til side. Brun løg og champignoner i resten af olien i gryden. Tilsæt bouillon og timian. Kog op. Tilsæt kødet, og lad det simre i 15 minutter. Krydr med salt og peber. Skræl gulerødder og skær dem i lange strimler med en skrællekniv. Rør olie og eddike sammen og vend gulerødderne heri. Smag til med salt og peber. Drys kapersbær henover. Servér mørbradgryden med gulerodssalat og den bagte røsti i mindre stykker. Drys evt. med lidt hakket persille og timian.

# OPSKRIFTER

MARTS

## PORCHETTASTEG MED PASTA OG ASPARGESSAUCE



### INGREDIENSER

1,2 kg porchettasteg  
400 g pasta f.eks. rør  
500 g grønne asparges  
1 løg  
1 spsk. olivenolie  
2 dl hønsbouillon  
1-2 spsk. citronsaft  
1 tsk. revet usprøjtet citronskal  
1½ dl fløde 9%  
2 tsk. majsstivelse  
Salt og peber

### Pynt

Friske basilikumblade  
Reven usprøjtet citronskal



### FREM GANGSMÅDE

Sæt stegen i ovnen eller kuglegrill og steg den 45-50 minutter ved 170°C. Husk at lade den hvile 30 minutter inden udkæring. 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 boullonen 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. Servér straks pyntet med basilikumblade og citronskal.

# OPSKRIFTER

MARTS

## GRYDESTEGT KALVESTEG "A LA FRANCE"



### INGREDIENSER

1,2 kg fransk kalvesteg  
25 g smør  
Salt og peber  
2 løg  
2 gulerødder  
1 laurbærblad  
10 hele peberkorn  
3 dl rødvin  
3 dl kalvebouillon  
1 rød peberfrugt  
2 spsk. majsstivelse

### Forslag til tilbehør

Kogte kartofler  
Lækker salat fra slagteren



### FREM GANGSMÅDE

Stegen brunes i fedtstoffet, på alle sider i en stegegryde. Stegen krydres godt med salt og peber. Løg og gulerødder skæres i mindre stykker og lægges i gryden sammen med laurbærblad og peberkorn. Vin og bouillon hældes over og varmen dæmpes. Simrer under låg i ca. 45 minutter eller til et stegetermometer viser 60-65°C. Kødet tages op og hviler i ca. 20 minutter, før det skæres i tynde skiver. Stegeskyen sies, og hældes tilbage i gryden. Sauce koges ind til ca. ½ liter. Peberfrugt skæres i meget små tern og tilsættes. Majsstivelse udrøres i lidt vand, piskes i og koges igennem. Sauce smages evt. til med salt og peber.

# OPSKRIFTER

MARTS

## KALKUNMEDALJONER MED SVAMPE



### INGREDIENSER

4 kalkunmedaljoner  
400 g frisk pasta  
Olivenolie  
Salt  
Friskkværnet peber  
400 g blandede svampe  
4 fed hvidløg  
2 tsk. olivenolie  
1 dl grøntsagsbouillon  
80 g revet parmesan  
½ bundt bredbladet persille



### FREM GANGSMÅDE

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Steg kalkunmedaljoner ca. 6-8 minutter på hver side til de er gennemstegte. Kog pastaen efter anvisningen på pakken. Skær svampene i skiver og hak hvidløgene fint. Varm olien i en gryde ved god varme og rist svampene til de er gyldne og fri for væske. Steg hvidløg med et kort øjeblik. Til-sæt bouillon og lad det koge ved god varme i ca. 2 minutter. Vend pastaen sammen med svampesaucen. Riv parmesanosten og hak persillen groft. Vend det i pastaen. Servér kalkunmedaljonerne sammen med svampe- og pastablandingen.

# OPSKRIFTER

MARTS

## STEGT FLÆSK MED BRUNET LØGSAUCE



### INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk i skiver  
Salt og peber

#### Persillesauce

25 g smør  
2 spsk. hvedemel  
4 dl kogende mælk  
3-4 spsk. hakket persille  
½ tsk. sukker

#### Tilbehør

Kartofler  
Syltede rødbeder  
Små dampede gulerødder



### FREM GANGSMÅDE

Dup flæskeskiverne tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm panden op ved god varme. Brun skiverne 1 min. på hver side. Skru ned til middelvarme, vend skiverne jævnligt, til de er gyldne og sprøde. Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut. Smelt smørret i en gryde. Rør hvedemelet i. Tilsæt lidt mælk ad gangen under omrøring. Kog sauceen igennem 3-4 minutter under omrøring. Smag sauceen til med persille, sukker, salt og peber. Servér det sprøde flæsk med nykogte kartofler, syltede rødbeder og små dampede gulerødder.

# OPSKRIFTER

MARTS

## FARSERET UNGHANEBRYST MED KRYDDERURTESAUCE



### INGREDIENSER

4 unghanebryster  
1 æg  
½ dl piskefløde  
¼ tsk. karry  
¼ tsk. muskat  
½ tsk. groft salt  
150 g frisk babyspinat  
2 dl hønsebouillon  
1 dl piskefløde  
1 tsk. frisk kørvel  
1 tsk. frisk dild  
1 tsk. frisk persille  
25 g smør  
Salt og peber  
500 g frisk tagliatelle  
100 g rucola  
2 bøftomater  
3 spsk. olie



### FREM GANGSMÅDE

2 unghanebryster deles i lange, tynde og flade skiver. Skiverne lægges så de lapper lidt over hinanden på et stykke mikrobølgeovnsfilm eller stanniol til de danner en firkant. De 2 resterende unghanebryster skæres i mindre stykker og blendes til en fin fars sammen med æg, salt, muskatnød og karry. Fløden tilsættes til sidst. Blanchér spinaten og tryk den fri for væde. Læg spinaten ud over firkanten af unghanebryster. Den fine fars smøres oven på spinaten. Firkanten rulles stramt sammen om fyldet og rouladen sættes i ovnen i ca. 35 minutter ved 180°C. Kog de 2 dl hønsebouillon ned. 1 dl piskefløde tilsættes så saucen bliver jævn. Lige inden servering kommer de hakkede krydderurter i. Saucen tages af blusset og 25 g koldt smør piskes i. Smag til med salt og peber. Pastaen koges efter anvisning. Skyl rucolaen og nip den i mindre stykker. Bøftomaterne udkernes og skæres i små stykker/strimler. Lige inden servering vendes tomater, rucola og pasta i 3 spsk. varm olie.

# OPSKRIFTER

MARTS

## 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



### FREM GANGSMÅDE

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.