



## Kødpakke

### Opskrift 1

## Paprikagryde med oksekød

600 g oksekød i tern  
50 g bacon i skiver  
50 gram margarine  
1 løg  
1 spsk. paprika  
250 g champignon  
2½ dl okseboullion  
2 spsk. hvedemel  
1 dl tomatpure  
4 modne tomater  
2 dl fløde  
Salt og peber  
1,5 kg kartofler skrællede til mos.

Skær kødet i tykke strimler. Skær bacon i mindre stykker og steg det sammen med kødet i margarinen. Skræl løget og hak det fint. Når kødet er blevet brunet steges løget med.

Tag gryden af varmen, tilsæt paprika, rør godt og sæt den tilbage på varmen, hvor den nu skal varmes godt i gennem.

Rens champignons og skær dem over i halve. De blandes i gryden, mens der røres. Lad dem koge med i et par minutter før boullion, meljævning og tomatpure tilsættes.

Tomaterne skoldes, flåes, deles og udkernes. De kommes i gryden og retten simrer under låg i cirka 1 time.

Retten koges op og fløden hældes i lidt af gangen. Smag til med salt og peber og server med kartoffelmos.



mad med mere

Uge 20



## Kødpakke

### Opskrift 2

## Forårskrebinetter med cous cous

4 krebinetter  
1 broccoli  
Olie til stegning  
3 dl cous cous  
1 fed hvidløg  
1 agurk  
1 rød løg  
50 g rosiner

Reven skal og saft af 1 økologisk citron  
2 spsk. ekstra jomfru olivenolie

Salt og peber  
Persilleyoghurt  
2 dl græsk yoghurt  
1 håndfuld persille  
1 fed hvidløg  
Salt og peber

Steg krebinetterne i fedtstof på en pande i ca. 5 minutter på hver side. Server med grøn cous cous og persilleyoghurt.

Del broccoli i små buketter. Damp den i ca. 3 minutter. Afdryp og blend broccoli til en cous cous lignende konsistens. Tilbered cous cous som angivet på emballagen i vand tilsat presset hvidløg. Afkøl cous cous.

Skær agurk i små tern og hak løget. Vend cous cous med blended broccoli, agurk, løg og rosiner. Tilsæt reven citronskal og citronsaft og dryp olivenolie over. Smag salaten til med salt og peber. Rør yoghurt med hakket persille og presset hvidløg. Smag til med salt og peber.



mad med mere

Uge 20



## Kødpakke

### Opskrift 3

## Farsbrød med italiensk smag

600 g hakket kalv og flæsk  
6 skiver toastbrød, hvidt  
2 æg  
1 dl tomatjuice  
2 fed hvidløg  
2 spsk. persille, frisk  
2 tsk. oregano, tørret  
Salt og peber  
80 g parmaskinke, tynde skiver  
150 g revet ost  
7 laurbærblade  
1 ds. flæde, hakkede tomater  
2 dl svinebouillon

Tænd ovnen på 175° C. Riv brødet fint og bland det med sammenpisket æg, tomatjuice, knuste hvidløg, og krydderier.  
Tilsæt kødet og ælt det godt igennem. Bred farsen ud på et stykke bagepapir, skær fedtkanten af skinken og læg dem på farsen. Drys med revet ost og rul sammen som en roulade.  
Læg det i et smurt ovnfastfad med samlingen ned og tryk enderne lidt sammen.  
Stik laurbærblade i overfladen af farsen og sæt fadet i ovnen 45-60 min.

Efter 20 minutter hældes en dåse tomater over farsbrødet.

Farsbrødet tages op og tomater og væde hældes i en gryde evt. med lidt bouillon, blendes og koges op, smages til med salt, peber og oregano.

Server med kogte kartofler.



mad med mere

Uge 20



## Kødpakke

### Opskrift 4

## Rødvinsmarineret nakkefilet og spi natsalat med linser og cherrytomater

Rødvinsmarineret nakkefilet  
125 g små, grønne linser  
125 g daggammelt brød  
2 tsk olie  
250 g cherrytomater skåret i halve  
75 g babyspinat  
1 fintsnittet rødløg  
2 tsk. olivenolie  
Salt og peber  
75 g blå ost, mild gedeost eller feta

Grill i lukket grill eller i ovn 170° C nakkefileten i 1 time eller til en kerne temperatur på 75° C. Lad den hvile 20 minutter inden udskæring.

Kog linserne efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl dem.

Skær eller riv brødet i mindre, mundrette stykker, vend dem i olie og rist dem gyldne og sprøde i ovnen eller på en pande. Afkøl og bland dem med linser, cherrytomater, spinatblade og rødløg samt olivenolie, salt og peber.

Smuldr ost over og server.



mad med mere

Uge 20



# Kødpakke

## Opskrift 5

### Grillpølser og kold kartoffelsalat

8 pølser

Rør ymer sammen med finthakket løg og purløg og de øvrige ingredienser. Skær kartoflerne i skiver, og vend dem i dressingen.

*Kartoffelsalat:*

1 kg kogte kolde kartofler

4 dl ymer naturel

1 spsk. sennep

1 tsk. salt

1 knsp. peber

1 tsk. sukker

1 løg

Purløg

Tips:

Salaten smager bedst, hvis den får lov at trække en time og ikke er for kold ved serveringen.

Grill pølserne på grillen og server kold kartoffelsalat til.



mad med mere