



Kødbox

Kamsteg med sprød svær og rødkålssalat

Opskrift 1

Ingredienser

1,2 kg kamsteg
1 dl perlespelt
2 æbler, f.eks. Ingrid Marie eller cox orange
½ liter fintsnittet rødkål
1 fintsnittet rødøg
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

Kog perlespelt efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den.

Udkern og snit æblerne i både. Rødkål og rødøg fintsnittes. Bland perlespelt, æbler, rødkål samt rødøg 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 70°C i kernen, når stegen tages ud. Er sværen ikke sprød ved en kernetemperatur på 70°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.



Kødbox

Oksesteg med vintergrøntsager

Opskrift 2

Ingredienser

1,2 kg oksesteg
2 løg
2 fed hvidøg
2 gulerødder
½ bundt timian
1 dl olie
2 stk. laurbærblade
5 dl oksebouillon
Salt og peber

Vintergrøntsager

3 søde kartofler
4 persillerødder
4 pastinakker
1 dl olivenolie
Salt og peber

Skær løgene i kvarte og hak hvidløg fint. Skyl timianen godt. Varm en pande godt op med lidt olie. Steg løg, timian, det hele oksesteg, hvidøg og laurbærblade. Brun det godt, krydr med salt og peber og kom det i et ildfast fad.

Har du et fad med låg, så brug det. Du kan også bruge en stegesko eller en jerngryde med låg.

Skræl gulerødderne og skær dem midt over. Kom dem i fadet med oksestegen og tilsæt vand eller bouillon, så kødet er dækket 2/3 op. Dæk fadet til og sæt det i ovnen i 2 – 2½ time ved 170°C.

Du kan lave en god sauce ud af skyen.

Vintergrøntsager

Kartofler, persillerødder og pastinakker skrælles og skæres i 1 cm tykke skiver. Skiverne marineres i olie og krydres med salt og peber. Grøntsagerne taglægges i et ildfast fad og sættes i en 180°C varm ovn i 45 minutter.



Kødbox

Hverdagssteg i stegesø med rodfrugter

Opskrift 3

Ingredienser

1 hverdagssteg
Salt og peber
1 spsk. olie
3 kviste timian
1 usprøjtet citron
1 spsk. balsamicoeddike
4 dl vand
4 gulerødder
4 persillerødder
4 gule beder
3 fed hvidløg
1 dl fløde
1 spsk. majsstivelse
Frisk timian
1 usprøjtet citron

Krydr kødet med salt og peber og brun det i olien. Kom kødet i en gennemvædet stegesø og tilsæt timian, revet citronskal, eddike og vand. Skræl rødderne, skær dem i mindre stykker og læg dem ved kødet. Læg låg på stegesøen, stil den i en kold ovn, indstil ovnen på 180°C og lad den stå i 2 timer.

Kog stegeskyen op i en gryde med fløden og jævn den med majsstivelse rørt ud i vand. Smag sovsen til med salt og peber, skær stegen i skiver og server med rodfrugterne drysset med timian og revet citronskal.



mad med mere

November 2018



Kødbox

Stegt flæsk med stuvet hvidkål

Opskrift 4

Ingredienser

700 g stegeflæsk i skiver
Salt
Stuvet hvidkål
1/4 hvidkål
2 dl vand
Lidt salt
2 dl piskefløde
1 dl mælk
Friskkværnet peber
Lidt friskrevet muskatnød
Skal og saft af 1 usprøjtet citron
1 kg små kartofler
Bredbladet persille

Skrub kartoflerne, og kog dem møre i letsaltet vand.

Krydr flæsket med salt, og bank det evt. lidt tyndere. Læg flæsket på en ovnrister med en bageplade under, som fedtet kan dryppe ned i under stegningen. Steg flæsket i ovnen ved 180°C i ca. 15 minutter eller til det er sprødt og gyldent.

Snit hvidkålen i grove stykker, og læg dem i en gryde sammen med vand og lidt salt. Damp kålen under låg i 6-8 minutter til den falder sammen og bliver mør. Hæld vandet fra. Tilsæt fløde og mælk og krydr med salt, peber og muskatnød. Lad kålen koge ind til en cremet konsistens. Smag til med fintrevet citronskal og citronsaft.

Drys kartoflerne med hakket persille og server som tilbehør til den stegte flæsk sammen med stuvet hvidkål.



mad med mere

November 2018



Oksekødsboller i tomatsauce

Kødbox

Opskrift 5

Ingredienser

600 g hakket oksekød
 1 lille rød peberfrugt
 1 lille løg
 1-2 fed hvidløg
 1/2 dl hakket persille
 Hvedemel
 Salt og peber
 3 æg
 Olivenolie til stegning

Tomatsauce

1 løg
 2 fed hvidløg
 2 spsk. olivenolie
 2 laurbærblade
 1 dl halvtør hvidvin
 2 dåser hakkede tomater
 Salt og peber

Kødboller

Hak løg, hvidløg og peberfrugter fint og rør det i kødet sammen med hakket persille, salt, peber og 2 æg. Tilsæt hvedemel indtil farsen er fast nok til at blive formet til kødboller. Form små kødboller med en dessertske. Vend dem først i det sammenpiskede æg, og derefter i hvedemel. Steg kødbollerne i olivenolie på en pande til de er gennemstegte og gyldne (ca. 5 minutter i alt).

Tomatsauce

Sautér hakket løg og hvidløg i olivenolie i en gryde i ca. 4 minutter. Tilsæt laurbærblade og hvidvin, og lad vinen koge næsten væk. Hæld tomaterne i gryden (disse kan evt. blendes først), og lad saucen småkoge uden låg i ca. 15 minutter. Smag til med salt og peber og læg kødbollerne i saucen og varm retten igennem.

Servér retten med pasta og flutes.



mad med mere

November 2018



Krydderurte-karbonader med tomatsalsa

Kødbox

Opskrift 6

Ingredienser

600 g hakket skinkekød
 1/4 bundt finthakket purløg
 1/4 bundt finthakket persille
 1/4 bundt finthakket løvstikke
 2 æg
 2 spsk. mel
 12 spsk. mælk
 Salt og peber
 12 skiver bacon
 Smør til stegning

Salsa

100 g semidry tomater (eller tomatbåde tilsagt med en krydderolie og tørret 45 minutter i ovnen ved 85-90° C)
 1 hel agurk
 2 fed hvidløg
 Olivenolie
 Salt og peber

Kødet røres med krydderurter, æg, mel, mælk, salt og peber. Form farsen til 12 karbonader som ombindes med en skive bacon. Brun karbonaderne i smør på en stegepande og sæt dem herefter i ovnen ved 200°C i 10-12 minutter. Lad karbonaderne hvile i 3 minutter inden de serveres.

Del agurken på langs, fjern kernerne og skær resten i ensartede stykker. Sauter agurkestykkerne i en gryde med olivenolie i 1 1/2 minut og tilsæt tomaterne og de hele fed hvidløg. Kog salsen i ca. 4 minutter.

Servér salsen varm til karbonaderne.



mad med mere

November 2018



Kødbox

Medister med råmarineret blomkål

Opskrift 7

Ingredienser

1 kg medister
Margarine til stegning
1 blomkål
2 spsk. nøddeeddike eller æbleeddike
2 spsk. nøddeolie eller olivenolie
Frisk estragon
Salt og peber
6-8 kartofler
Paprika

Skrub og halvér kartoflerne, drys med salt og paprika evt. lidt olie. Steg dem i ovnen ca. 1 time ved 180°C til de er møre.

Ved hjælp af en lille skarp kniv og fingrene deles blomkålshovedet, indtil man har små buketter cirka på størrelse med et kirsebær. Bland blomkålen med eddike og olie og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Lad det gerne stå en times tid eller længere og trække på køkkenbordet. Lige inden servering blandes de plukkede estragonblade i. Anden urt kan selvfølgelig også benyttes.

Opvarm panden på mellem varme og tilsæt fedtstof. Læg derefter medisteren på panden og steg den forsigtigt. Vend den efter et kvarters tid.

Man kan med fordel give den et lille opkog (kommes i kogende vand og når vandet koger igen tages medisterpølsen op) og dernæst stege den. Det afkorte stegetiden.



mad med mere

November 2018



Kødbox

Farsbrød med timian og bacon

Opskrift 8

Ingredienser

1 farsbrød
2-3 tsk. tørret timian
6-8 skiver slagterbacon

800-1000 g små kartofler
2 spsk. olie
2-3 tsk. tørret timian
Salt og friskkværnet peber

Læg farsbrødet i en lille bradepande. Drys med tørret timian. Halvér baconskiverne og læg dem taglagt ovenpå farsbrødet, så de overlapper hinanden let. Bag brødet ved 180°C i ca. 45 minutter eller til kernetemperaturen er 75°C.

Skrub kartoflerne og dup dem let med køkkenrulle, så de ikke er alt for våde. Hæld kartoflerne i en stor frysepose og kom olie, timian, salt og peber ved. Ryst posen godt og hæld dernæst kartoflerne ud på en bageplade. Bag dem i ovnen ved 180°C i ca. 30 minutter eller til de er gyldne og møre. Rod gerne rundt i kartoflerne et par gange undervejs.

Skær skiver af farsbrødet og server med timiankartoflerne.



mad med mere

November 2018



Landkylling med grov råkost

Kødbox

Opskrift 9

Ingredienser

1 landkylling
Timian
2 gulerødder
1 lille persillerod, pastinak eller et
stykke selleri
100 g rosenkål
100 g grønkål
25 g salte græskarkerner
50 g sultanas rosiner

Dressing

3 spsk. rapsolie
1 spsk. vand
3 spsk citron- eller appelsinsaft
1 tsk. honning
1 tsk. grov sennep
Salt og peber

Tilbehør

4 ciabattaboller

Forvarm ovnen til 170°C. Krydr kyllingen med salt, peber og timian. Steg den i 50 minutter.

Skær gulerødder og andre rødder i tynde strimler, bland det med fintsnittet rosenkål og finthakket grønkål, græskarkerner og rosiner.

Pisk ingredienserne til dressingen sammen og smag den godt til, før den vendes omhyggeligt med salaten.

Parter kyllingen og servér med råkostsalaten og ciabattaboller.



mad med mere

November 2018



Bøf bourguignon med mos

Kødbox

Opskrift 10

Ingredienser

700 g oksekød i tern
200 g røget bacon u/svær
400 g champignon
20-25 chalotteløg (eller syltede
perleløg)
2 fed hvidløg
1/2 - 3/4 flaske rød burgogne
2 spsk. hvedemel
Salt og peber
2 spsk. vindrukekerneolie

Krydderbuket

1 bundt persille
1 kvist timian
1 laurbærblad
1/2 porre

Tilbehør

1 kg kartofler til mos

Drys kødet med mel blandet med salt og peber.

Skær røget bacon i mindre terninger. Steg baconterningerne i sit eget fedt i en gryde. Tag de brunede baconterninger op og læg dem til side.

Tilsæt olie og brun de pillede chalotteløg. (Bruges der syltede løg, skal de ikke brunes). Tag også løgene op.

Brun kødterningerne, evt. af et par gange. Kom løg og baconterninger i gryden med det brunede kød. Tilsæt knust hvidløg. Kom krydderbuketten i. Hæld rødvin ved så kødet akkurat er dækket. Bring det i kog, læg et tætsluttende låg på, og lad retten simre ved svag varme til kødet er mørt. (ca. 1 time).

Rens og skyl champignon og, brun dem på en pande. Tilsæt champignon til retten ca. 10 minutter før den er færdig. Retten kan evt. jævnes lidt med en smørbolle, hvis den ønskes lidt tykkere.

Servér med kartoffelmos.



mad med mere

November 2018



Marinerede svinemedaljoner med jordskokkecreme

Kødbox

Opskrift 11

Ingredienser

4 svinemedaljoner

½ dl hvidvin

½ dl sojasauce

2 spsk. ekstra jomfruolivenolie

1 spsk. ahornsirup

3 enebær

6-8 rosa peberkorn

Tørrede krydderurter, ex. rosmarin og

timian

Salt

300 g jordskokker

1 skalotteløg

2 spsk. smør

¼ dl hvidvin

2,5 dl vand

1 fed hvidløg

½ grøntsagsbouillonterning

½ dl fløde

Salt og peber

Persille

Pasta

Rosenkål

Kom hvidvin, sojasauce, olivenolie, ahornsirup og de knuste krydderier/krydderurter i en skål og marinér medaljonerne i denne blanding i 1 time.

Skrub jordskokkerne og skær dem i tern. Hak skalotteløget fint. Varm smør op i en lille gryde og svits løget i nogle minutter, uden at det tager farve. Tilsæt jordskokkerne og svits dem kort. Tilsæt hvidvin og lad det dampe lidt af. Tilsæt vand, hvidløgsfed og bouillonterning. Lad det simre til jordskokkerne er helt møre (ca. 15 minutter). Det må ikke tørre ud – tilsæt evt. mere vand. Tag af varmen og blend til en meget jævn sauce. Tilsæt fløde og smag til med salt og friskkværnet peber. Du kan justere tykkelsen ved at tilsætte mere væske. Denne creme kan laves i forvejen og varmes op igen lige før servering. Drys med lidt friskhakket persille.

Steg medaljonerne på en varm stegepande i få minutter på hver side. Hæld evt. resten af marinaden ved og kog det op. Dryp medaljonerne med skyen og servér med smørstegte rosenkål og pasta.



Skinke gordon bleu med vintergrønt

Kødbox

Opskrift 12

Ingredienser

4 skinke gordon bleu

20 g smør

Salt og peber

Frisk estragon

Rå grøntsager

½ rødløg

2-3 spsk frugt- eller risvinseddike

Vælg 300 g grøntsager efter lyst og

udbud, f.eks. radiser, ræddiker eller

kinaradiser

Agurker

Jordskokker

Gulerødder

Grønkål

Broccoli

Dressing

1 spsk. rapsolie

Evt. frisk estragon eller salvie

Tilbehør

Grovbrød

Hak rødløget fint og hæld eddiken over. Lad blandingen stå i minimum 1 time.

Skær grøntsagerne i små tern og broccolien i små buketter. Rør olie og krydderurter til en dressing og, smag til med salt og peber. Hæld den over grøntsagerne, og kom rødløg med eddike over.

Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun gordon bleuerne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg færdig, ca. 3-4 minutter på hver side. Steg estragonen med ca. 1 minut til sidst.

Servér med grovbrød.



Vildtgryde med skovsvampe og mandler

Kødbox

Opskrift 13

Ingredienser

750 g vildtgryde
 200 g bacon i tern
 1 spsk. balsamicoeddike
 100 g løg
 60 g hakkede mandler
 100 g soltørrede tranebær
 500 g skovsvampe
 Olivenolie
 Smør
 ½ liter kraftig vildtfond
 ¼ liter piskefløde
 1-2 spsk. Danablue
 Salt og peber
 Kartoffler

Bacon svitses i lidt olivenolie på en pande. Balsamicoeddike tilsættes og der svitses i yderligere ca. 1 minut. Tag baconerne op. Løgene svitses i fedtstof fra bacon, og kommer i en støbejernsgryde sammen med bacon. Svampene svitses i lidt olivenolie, og kommer ned til bacon og løg i støbejernsgryden.

Mandlerne svitses i lidt smør, og kommer også i gryden. Kødstykkerne svitses i ca. 1 minut på hver side. Der krydres med salt og peber, og kødstykkerne kommer i gryden. De soltørrede tranebær kommer også i.

I en anden gryde blandes vildtfond og piskefløde. Sovsen koges lidt ind og jævnes. Smag til med Danablue, salt og peber. Sovsen hældes over de øvrige ingredienser i støbejernsgryden, og det hele vendes forsigtigt og opvarmes under lavt blus til kogepunktet.

Til retten kan serveres kogte kartofler, hjemmesyltede asier og en god kraftig rødvin.



mad med mere

November 2018



Løgsteaks med pikante flødekartofler

Kødbox

Opskrift 14

Ingredienser

4 løgsteaks
 800-900 g kartofler
 Olie
 1 løg
 1 porre
 1 pk. pikantost (200 g)
 1½ dl fløde (piskefløde eller madlavningsfløde)
 1 dl mælk
 Salt og friskkværnet peber
 1 spidskål
 Salt og friskkværnet peber

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Skær porren i tynde skiver. Fordel kartofler og porre i et ildfast fad. Hak løget. Varm olien op på en pande og svits løg. Tilsæt pikantost, fløde og mælk og opvarm panden under omrøring til osten smelter og saucen tykner. Smag til med salt og peber. Fordel ostesaucen ovenpå kartofler og porre. Bag kartoflerne ved 200°C i en times tid til de er møre og gyldne på toppen.

Skær spidskål i strimler og rist det kort på en varm pande til det falder let sammen. Smag til med salt og peber.

Steg løgsteaksene på en varm pande i lidt olie.

Servér flødekartofler og spidskål som tilbehør til løgsteaksene.



mad med mere

November 2018