



## Kødbox

### Bøffer med pastinakfritter og blomkålssalat

#### Opskrift 1

##### Ingredienser

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

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 små 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 dressing 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 bearnaisesovs til.



mad med mere

December 2018



## Kødbox

### Fyldt kalkunbryst med rødkålssalat

#### Opskrift 2

##### Ingredienser

1 fyldt kalkunbryst  
  
**Rødkålssalat**  
1/2 hoved rødkål  
3 spsk. akaciehonning  
1 spsk. balsamicoeddike  
2 appelsiner  
2 æbler  
Salt og peber

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 der skæres appelsinbåde ud. Æblerne skæres i små tern og det hele vendes sammen.

Til retten kan der evt. serveres en krydderurtedip og et rustikt landbrød.



mad med mere

December 2018



## Kødbox

### Kamsteg og rødkålssalat med spelt og æbler

#### Opskrift 3

##### 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

Kog perlespelt efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den. Udkern og snit æblerne i både. Rødkål og rødløg fintsnittes. Bland perlespelt, æbler, rødkål samt rødløg med de tørrede frugter.

Rør dressing 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.



## Kødbox

### Hamburgerryg med løgrelish

#### Opskrift 4

##### Ingredienser

1 kg hamburgerryg  
1 løg  
8 nelliker  
5 hele peberkorn

3 løg

25 g smør

1 spsk. rapsolie

1 dl grøntsagsbouillon

1 dl honning

2 spsk. grov sennep

1 kg kartofler

Olie

Salt

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.

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.



## Kødbox

### Wrap med karrykrydret oksekød med salat

#### Opskrift 5

##### 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 wrap eller bløde tortillas

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 wrap'sene og pak dem ind.



## Kødbox

### Pork chops med grønkålssalat

#### Opskrift 6

##### Ingredienser

4 pork chops (revsben)  
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. hvidvineddike  
Salt og peber  
Lidt citron og sukker

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.

Halver 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.



## Kødbox

### Opskrift 7

## Italienske kødboller med tomatsovs

#### Ingredienser

600 g italienske kødboller

#### 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

Hæld olien i gryden. Svits baconen 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.



mad med mere

December 2018



## Kødbox

### Opskrift 8

## 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

1 smule salt

1 smule peber

Kødet i strimler vendes i paprikaen. 3-4 løg hakkes og klares i smørret i en sort smedjernsgryde 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 kommer ved 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.



mad med mere

December 2018



## Koteletter med pikantsauce

### Kødbox

#### Opskrift 9

##### 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 pikantost  
Salt og peber

Ris eller kartofler  
Rosenkål

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 pikantost.

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.



mad med mere

December 2018



## Panderet med asiatiske grøntsager

### Kødbox

#### Opskrift 10

##### Ingredienser

750 g panderet  
1 bundt 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 bundt bredbladet persille

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.



mad med mere

December 2018



## Kødbox

### Opskrift 11

## Høsekødssuppe

#### Ingredienser

1 landkylling  
½-1 spsk. salt  
2 gulerødder  
2 porrer  
1 pastinak  
¼-½ selleri,  
½ bundt persille  
2 kviste timian

Kødsnor, tefilter eller kaffefilter  
8 peberkorn  
Evt. 600 g kød- og melboller,  
fedtreducerede, frosne

#### Tilbehør

Brød f.eks. grov flutes

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 porrerblad, 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.



mad med mere

December 2018



## Kødbox

### Opskrift 12

## Forloren mørbrad med ovnbagte græskar

#### Ingredienser

1 forloren mørbrad  
Salt og peber  
5 dl svinebouillon

#### Græskar

1 stk. græskar, f.eks. hokkaido  
3 kviste timian  
2 fed hvidløg  
1 rød chili  
Soft af 1 citron  
Olivenolie  
Salt og peber

#### Græskarkerner

50 g græskarkerner

#### Tilbehør

1 bakke rucola

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

#### Græskar

Halver 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.



mad med mere

December 2018



## Julemedister med grønlankål

### Kødbox

#### Opskrift 13

##### Ingredienser

1 kg julemedister  
300 g grønkål  
2 dl mel  
1 kg kartofler  
20 g smør  
Evt. muskatnød  
Salt og peber  
250 g cherry blomme tomater

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. Juster evt. konsistensen. Skyl tomaterne og halver.

Steg medister gylden i lidt olie på en middelvarm pande, til den er gylden og sprød. Ca. 15 minutter.

Servér medister med grønlankål og friske cherrytomater smag evt. grønlankålen til med lidt revet muskatnød.



mad med mere

December 2018



## Brændende kærlighed med slagterbacon og svampe

### Kødbox

#### Opskrift 14

##### Ingredienser

500 g selleri, skrælet og groft skåret  
500 g kartofler, skrælet og groft skåret  
50 g smør, skåret i tern  
evt. lidt af kogevandet  
Salt  
**Bacon og svampe**  
800 g bacon  
100 g svampe, f.eks. champignon eller bølgehatte  
4 løg, skåret i små tern  
200 g gulerødder, skåret i små tern  
200 g persillerødder, skåret i små tern  
200 g rosenkål skåret i halve eller kvarte  
100 g smør  
1 tsk. salt og groftkværnet peber  
1 bundt salvie

Dæk selleri- og kartoffeltern med vand, og lad dem koge møre, ca. 20 minutter. Hæld vandet fra men gem lidt. Tilsæt smørret, 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 rist dem 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.



mad med mere

December 2018