



Thai ret med kylling, grønt og ris

Kødpakke

Opskrift 1

4 stk. kyllingebryst i tern
1 løg
2 fed hvidløg
1 bundt forårsløg
1 bakke sukkerærter
1 glas med curry paste (grøn eller rød)
2 dåser kokosmælk
1 ingefærrod
1 bakke bønnespirer
1 bundt friske koriander (kan undlades)
Lime eller citron
Salt

Ris efter behov

Snit løg og hvidløg fint, og snit forårsløgene. Del evt. sukkerærterne i to, hvis de er for store til at få ind i munden. Skræl og riv ingefærroden.

Steg kylling af ved middel varme sammen med lidt curry paste, i en tykbundet gryde eller sautérpande. Tilsæt løg, hvidløg og forårsløg og lad dem sautere. Derefter tilsættes kokosmælk. Lad det småsimre i 5 til 10 minutter.

Tilsæt ingefærrod, og smag til med salt og syre (lime eller citron). Inden servering vendes sukkerærter og bønnespirer ned i den varme sauce og koriander rives i hænderne ud over retten.

Ris koges efter anvisning på posen.



Braiserede spoleben

Kødpakke

Opskrift 2

6 stk. spoleben
3 gulerødder
3 løg
4 fed hvidløg
1 æble
5-7 stilke timian
½ liter fond (kalv eller høns) eller
bouillon vand
½ øl efter eget valg
2 tsk. salt og lidt friskkværnet peber
Evt. lidt fløde (ca. 1 dl)

Ris eller kartofler

Skræl og skær gulerødder i tern, snit løg, pil hvidløg og skær æblet i 1/8.

Steg spolebenene af i en støbejernsgryde, så de bliver gyldne og læg dem til side. Sautér løg, hvidløg og timian og læg nu spolebenene tilbage oven på løgene. Tilsæt fond, øl, gulerødder, salt, peber og fløde. Hvis væden ikke kan dække 2/3 af spolebenene kan der spædes op med vand.

Tilbered ved 180° C i 1½ time eller til kødet er mørt.

Serveres med kogte kartofler, eller ris.

Tip: Hvis saucen er for tynd, kan den jævnes med maizena. Husk at smage til med salt og peber.



Kødpakke

Spaghetti med italiensk kødsauce

Opskrift 3

600 g hakket oksekød
1 stort bundt persille
2 løg
2 gulerødder
2 stilke bladselleri eller et stykke knoldselleri
3-4 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
3 dl vin (rød eller hvid)
1 dåse hakkede flåede tomater
1 lille dåse tomatpuré
Salt og peber
1 tsk. sukker
2 tsk. vineddike
3 dl vand

Krydderurter, friske eller tørrede. Lidt af hver af: oregano, rosmarin, timian

Tilbehør
Spaghetti

Ca. 50 g frisk parmesanost

Skyl og tør persillen.

Gør grøntsager og hvidløg i stand, skær alt i mindre stykker og kom dem i foodprocessoren sammen med 2/3 af persillen. Kør det til det er helt findelt.

Brun kødet i olie i en stegegyde. Rør i det mens det bruner, og giv det god tid. Kom grøntsagsblandingen i og lad den brune med. Hæld vinen ved og lad det småkoge, til den næsten er helt fordampet. Tilsæt tomater, tomatpuré, salt, peber, sukker, vineddike samt vand og krydderurter.

Læg låg på gryden og lad kødsaucen simre i mindst 40 minutter. Rør i den indimellem og tilsæt evt. lidt vand, hvis den er ved at blive for tør. Smag sauce til.

Hak den sidste 1/3 af persillen.

Kog spaghetti som anvist på pakken. Riv frisk parmesan over og drys hakket persille på toppen.



Uge 17



Kødpakke

Karbonader med stuede ærter og gulerødder

Opskrift 4

600 g hakket skinkekød
1 æg
1 dl rasp
Salt og peber
25 g smør eller margarine

Stuede ærter og gulerødder
3 gulerødder
300 g frosne ærter
3 dl vand
20 g smør
2 spsk. mel

Form 4 karbonader ca. 1½ cm høje. Slå ægget ud på en tallerken og pisk det sammen med en gaffel. På en anden tallerken blandes rasp med salt og peber. Vend karbonaderne først i æg og dernæst i raspen.

Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun karbonaderne, skru ned til middel varme og steg dem, til de er gennemstegte.

Gulerødderne skæres i tern, koges i 3 dl letsaltet vand, ca. 3 minutter. Tilsæt ærterne og kog yderligere 2 minutter. Gem kogevandet fra grøntsagerne, og hæld grøntsagerne i en si. Hæld kogevandet tilbage i gryden. Rør blødt smør og mel sammen til en bolle. Kom den i grøntsagsvandet og lad den smelte ved svag varme uden omrøring. Rør sauce igennem og kog den et par minutter. Vend grøntsagerne i og smag til med salt og peber.

Servér med kogte hvide kartofler.



Uge 17



Kødpakke

Panderet med blomkålssalat

Opskrift 5

700 g panderet Kødet steges godt igennem ca. 20-25 minutter.

Blomkålssalat
1 blomkålshoved Skær blomkål i små buketter og kom dem på
250 g champignoner serveringsfadet sammen med små hele eller skivede
2 tomater champignoner, tomatbåde og skivede forårsløg.
2-3 forårsløg Pisk dressingen sammen og hæld den på salaten eller servér
den til.

Dressing
5 spsk. olie
2 spsk. vineddike
1 tsk. sennep
Salt og peber



mad med mere