



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 rød løg
1 dl grofthakkede, tørrede, frugter
f.eks. abrikoser, rosiner og tranebær
samt lidt syltet ingefær

Dressing

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

Udkern og snit æblerne i både. Rødkål og rød løg fintsnittes. Bland perlespelt, æbler, rødkål samt rød løg 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.



mad med mere

November 2017



Kødbox

Oksesteg med vintergrøntsager

Opskrift 2

Ingredienser

1,2 kg oksesteg
2 løg
2 fed hvidløg
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 hvidløget fint. Skyl timianen godt. Varm en pande godt op med lidt olie. Steg løg, timian, det hele oksesteg, hvidløg 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.



mad med mere

November 2017



Hverdagssteg i stegesø med rodfrugter

Kødbox

Opskrift 3

Ingredienser

- 1 stk. 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 stegesoen, 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 2017



Timianflæsk med appelsinsalat

Kødbox

Opskrift 4

Ingredienser

- 700 g stegeflæsk i skiver
- 3 tsk frisk timian
- Salt og peber

Appelsinsalat

- 4 appelsiner
- 1/4 rød løg
- 2 julesalat eller hjertesalat
- 2 spsk. olivenolie
- 25 g hasselnødder i flager

Tilbehør

- 7 skiver rugbrød
- 350 g sennep

Krydr flæsket med hakket timian, salt og peber. Varm panden ved god varme. Brun skiverne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og vend skiverne jævnligt, til de er gyldne og sprøde. Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut.

Skær enderne af appelsinerne. Skær skal og den hvide hinde af. Skær appelsinerne i skiver. Skær rødløget i tynde skiver. Snit salaten. Fordel appelsinskiver, løg og salat i et fad. Pisk olivenolie med salt og peber og dryp det over salaten. Rist nødderne gyldne på en tør pande og drys dem over.



mad med mere

November 2017



Kødbox

Oksekødsboller i tomatsauce

Opskrift 5

Ingredienser

600 g hakket oksekød
1 lille rød peberfrugt
1 lille løg
1-2 fed hvidløg
½ 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.

Server retten med pasta og flutes.



mad med mere

November 2017



Kødbox

Krydderurte-karbonader med tomatsalsa

Opskrift 6

Ingredienser

600 g hakket skinkekød
¼ bundt finthakket purløg
¼ bundt finthakket persille
¼ 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 1½ minut og tilsæt tomaterne og de hele fed hvidløg. Kog salsen i ca. 4 minutter.

Server salsen varm til karbonaderne.



mad med mere

November 2017



Medister med råmarineret blomkål

Kødbox

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 halver 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 2017



Nordisk farsbrød med rødbedesalat

Kødbox

Opskrift 8

Ingredienser

1 stk. farsbrød
½ kg rødbeder
2 dl creme fraiche 38%
1 spsk. sød fransk sennep
½ tsk. groft salt, f.eks. urtesalt
1 tsk. nigellafrø

Farsbrødet sættes i et ildfast fad i en 180° C varm ovn i 45 minutter.

Skyl rødbederne og kog dem møre i ca. ½ time. Gnid skrællen af rødbederne og skær dem i tynde stave. Rør creme fraiche med sennep og lidt urtesalt. Vend rødbederne heri og anret retten i en skål. Drys med nigellafrø.

Tilbehør

Ovnbagte kartofler
Sprød salat



mad med mere

November 2017



Landkylling med grov råkost

Kødbox

Opskrift 9

Ingredienser

1 stk. 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 server med råkostsalaten og ciabattaboller.



mad med mere

November 2017



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.

Server med kartoffelmos.



mad med mere

November 2017



Svinemedaljon med æble-sellerikompot

Kødbox

Opskrift 11

Ingredienser

4 stk. svinemedaljoner
Salt og peber
1 spsk. smør
1 dl vindrukerneolie
1 dl rødvin
2 dl bouillon
2 spsk. smør
½ bundt persille

Æble-sellerikompot

2 belle de Boskoop (el. andre
madæbler)
1 dl revet knoldselleri
1 tsk sukker
2 spsk vand
Et par kviste timian

Drys kødet med salt og peber og brun godt på en pande i smør og olie. Hæld vin på panden og lad det koge op. Hæld bouillon henover, og lad simre 5-6 minutter. Tag bøfferne op fra panden. Tag panden fra varmen og pisk smørret i. Nu bør skyen ikke koge igen, da smørret så vil skille. Vend persille i og smag til med salt og peber.

Æble-sellerikompot

Æblerne skrælles, udkernes og skæres i mindre stykker. Kog æbler, sukker, vand og et par kviste hakket timian til mos i en gryde. Rør groftrevet knoldselleri i. Server kompotten lun eller afkølet efter behag.



Skinke gordon bleu med vintergrønt

Kødbox

Opskrift 12

Ingredienser

4 stk. 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.

Server med grovbrød.



mad med mere

November 2017



mad med mere

November 2017



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
Kartofler

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 2017



Løgsteaks med broccoli-couscous

Kødbox

Opskrift 14

Ingredienser

4 stk. løgsteaks
1 broccoli
1 rødløg
1 revet gulerod
100 g friskbælgede ærter
50 g rosiner
50 g mandler

Dressing

1 dl yoghurt naturel
1 spsk. mayonnaise
4 kviste frisk estragon eller persille

Tilbehør

Kartofler eller brød

Fjern det mest grove af broccolistokken. Del broccolien i buketter og damp i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og afdryp. Kom broccoli i en foodprocessor sammen med rødløg og blend til en couscous lignende konsistens.

Vend den blandede broccoli med friskbælgede ærter, rosiner og ristede hakkede mandler og den revne gulerod

Rør en dressing af yoghurt, mayonnaise og hakket estragon eller persille. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i broccoli-couscousen.

Steg løgsteaks på panden ca. 5 minutter på hver side. Krydr med salt og peber og server med couscous-salaten og kartofler eller brød.



mad med mere

November 2017