

Månedspakken

DECEMBER

INDHOLD

600 g bøf bourguignon (oksekød i store tern)

1,2 kg kamsteg

600 g hakket skinkekød

1 stk. marineret svinefilet

4 stk. unghanebryst

600 g stroganoff

4 stk. panerede skinkeschnitzler

600 g hakket oksekød

600 g skinkekød i strimler

1 kg revelsben

1 svinemørbrad

1 kg pulled pork

800 g flæsk i skiver

2 stk. Fyldt andebryst

OPSKRIFTER

DECEMBER

BØF BOURGUIGNON MED MOS



INGREDIENSER

600 g bøf bourguignon
(oksekød i store tern)
200 g røget bacon u/svær
400 g champignon
20-25 chalotteløg (eller syltede perleløg)
2 fed hvidløg
½ - ¾ flaske rød bourgogne
2 spsk. hvedemel
Salt og Peber
2 spsk. vindrukerneolie
1 bdt. persille
1 kvist timian
1 laurbærblad
½ porre
1 kg kartofler til mos



FREM GANGSMÅDE

Drys kødet med mel blandet med salt og peber. Skær røget bacon i mindre tern og steg dem i deres eget fedt i en gryde. Tag de brunede bacontern 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. ad et par gange. Kom løg og bacontern i gryden med det brunede kød. Tilsæt knust hvidløg. Kom krydderbuketten i. Hæld rødvin ved så kødet akkurat er dækket og 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 smørbole, hvis den ønskes lidt tykkere. Servér med kartoffelmos.

OPSKRIFTER

DECEMBER

KAMSTEG MED SPRØD SVÆR OG RØDKÅLSSALAT MED SPELT OG ÆBLE



INGREDIENSER

1,2 kg kamsteg
1 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



FREM GANGSMÅDE

Kog perlespelt efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den. Udkern og snit æblerne i både. Rødkål og rødløg snittes fint. Bland perlespelt, æbler, rødkål samt rødløg 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. Kerntemperaturen skal være 70°C, når stegen tages ud. Er sværen ikke sprød ved en kerntemperatur 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 blanket.

OPSKRIFTER

DECEMBER

KRYDDERURTE-KARBONADER MED TOMATSALSA



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
¼ bdt. finthakket purløg
¼ bdt. finthakket persille
¼ bdt. finthakket løvstikke
2 æg
2 spsk. mel
12 spsk. mælk
Salt og peber
12 skiver bacon
Smør til stegning

Tomatsalsa:

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



FREM GANGSMÅDE

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.

Tomatsalsa: Del agurken på langs, fjern kernerne og skær resten i ensartede stykker. Sautér agurkestykkerne i en gryde med olivenolie i 1½ minut og tilsæt tomaterne og de hele fed hvidløg. Kog salsaen i ca. 4 minutter. Servér salsaen varm til karbonaderne.

OPSKRIFTER

DECEMBER

MARINERET SVINEFILET MED PERLEBYGSALAT



INGREDIENSER

1 stk. marineret svinefilet
250 g perlebyg
150 g grønne bønner
150 g blomkål
200 g cherrytomater

Dressing:

2 spsk. olivenolie
1 spsk. æbleeddike eller citronsaft
Salt og peber
50 g feta/salatost
2-3 spsk. sorte oliven



FREM GANGSMÅDE

Kog perlebyggen efter anvisning på emballagen, og afkøl den. Nip bønnerne og kog dem 2 minutter i letsaltet vand. Afdryp og afkøl dem. Skær blomkålen i små buketter. Halvér tomaterne. Kom perlebyg, bønner, blomkål og tomater i en skål. Pisk dressingens sammen og dryp den over. Fordel fetaost og oliven over. Svinefileten grilles i lukket grill eller ovn i ca. 40 minutter.

OPSKRIFTER

DECEMBER

UNGHANEBRYST MED BØNNESALAT,
PURÉ OG GLACE

INGREDIENSER

4 stk. unghanebryst
Smør til stegning
En lille håndfuld frisk timian
Salt og peber

Bønnepuré:
100 g hvide tørrede bønner
50 g parmesanost
1 stk. citron
2 dl fløde
½ dl bouillon
Salt og peber

Bønnesalat:
200 g grønne bønner
100 g spæde salater
2 spsk. olivenolie

Glacé:
1 spsk. balsamicoeddike
1 skalotteløg
1 spsk. olivenolie
4 kviste frisk timian
1 dl balsamicoeddike
1 dl kalvefond
2 dl rødvin
1 spsk. honning
30 g smør
Peber



FREMGANGSMÅDE

Skyl de hvide bønner, og sæt dem i blød i koldt vand i mindst 10 timer. Kassér derefter vandet, og kog bønnerne møre i letsaltet vand i ca. 1 time. Kassér kogevandet, og blend bønnerne med parmesanost, revet citronskal og fløde. Spæd til med lidt bouillon, til puréen har en passende konsistens. Smag til med salt og peber. Dup kødet tørt. Krydr med salt og peber, og brun det i smør, til det er gyldent. Læg det dernæst med skindsiden opad på en bageplade med bagepapir. Krydr med lidt timian, og steg i ovnen ved 200°C i ca. 15 minutter. Hak løget. Varm olien i en gryde, og steg løget et par minutter, uden det tager farve. Tilsæt timian og balsamicoeddike, og kog ind til det halve. Tilsæt bouillon og rødvin, og kog ind til det halve. Si saucen, og hæld den tilbage i gryden. Tilsæt honning og kog, til glacen tykner. Tag gryden af varmen og monter med smør. Smag til med peber. Nip bønnerne og damp dem i 2 minutter og afkøl. Skyl salaten, og slyng den tør. Vend bønner med salat, olivenolie og eddike. Anret puréen på tallerkenerne, og servér med unghanebryst, bønnesalat, og dryp timian-glacé over.

OPSKRIFTER

DECEMBER

STROGANOFF PÅ KLASSISK FACON



INGREDIENSER

600 g stroganoff
200 g løg i strimler
250 g champignon i kvarte
1 tsk. paprika
1 dl tomatpuré
Vand eller bouillon
1 dl piskefløde
50 g smør
Salt og peber
1 kg kartofler til mos eller pommes frites



FREMGANGSMÅDE

Brun kødet af i en gyde. Kom løg og champignoner i og lad dem brune med. Tilsæt salt, peber, paprika, tomatpuré, vand eller bouillon, så det næsten dækker kødet. Lad det koge under låg ved svag varme ca. 30- 40 minutter til det er mørt. Tilsæt fløden og lad det koge i yderligere 5 minutter. Servér sammen med kartoffelmos eller pommes frites og evt. asier.

OPSKRIFTER

DECEMBER

PANERET SKINKESCHNITZEL MED KLASSISK TILBEHØR



INGREDIENSER

4 stk. panerede skinkeschnitzler
Fedtstof til stegning
4 bagekartofler
1 pose ærter
Kapers
Høvlet peberrod
1 citron
Benfri sild



FREMGANGSMÅDE

Brun schnitzlerne ved god varme i fedtstof på panden ca. 1 minut på hver side. Dæmp varmen og steg dem færdige ca. 2 minutter på hver side. Servér med brasede eller ovnbagte kartofler i skiver eller både, citronskive med revet peberrod, kapers, gaffelbidder og grønne ærter. Servér evt. smeltet smør til.

OPSKRIFTER

DECEMBER

BACONBØF MED CHAMPIGNONSAUCE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
4 spsk. rasp
1,25 dl vand
1 æg
125 g bacon i skiver
8 skiver ost
Salt og peber

Champignonsauce:

250 g friske champignoner
1 spsk. smør
Citronsaft
Evt. hvidvin
3 dl piskefløde
Evt. meljævning
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Rasp, vand, salt og peber røres sammen. Står og trækker ca. 10 minutter. Bland det hakkede kød i og rør det godt sammen med ægget. Form farsen til 8 boller, der trykkes lidt flade og ombindes med baconskiver, som holdes fast med en tandstik. Steg bøfferne i smør. Få minutter før bøfferne er færdigstegte, lægges en skive ost på bøfferne. Bøfferne steger nu færdige, til osten er let smeltet/cremet.

Champignonsauce: Rens og hak champignonerne groft. Steg dem i smør, tilsæt salt, citronsaft og evt. lidt hvidvin. Lad det stå og småsimre 5 minutter. Tilsæt fløde og jævn evt. sauce, smag til med salt og peber. Serveres med kogte kartofler.

OPSKRIFTER

DECEMBER

FRISK PASTA MED SKINKESTRIMLER OG RUCCOLA



INGREDIENSER

600 g skinkekød i strimler
1 spsk. rapsolie
1 lille bæger creme fraiche 38%
1 glas soltørrede tomater
1 pk. frisk pasta
1 bakke rucola
2 lime
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Sæt en gryde med vand over til pastaen. Sæt en pande over og kom olien på. Når olien er varm, kommes kødet på panden og steges i 2 minutter, så det får farve. Dræn og hak de soltørrede tomater. Kom creme fraiche på panden sammen med de soltørrede tomater og vend det rundt med kødet. Tag panden af varmen. Kom den friske pasta i det kogende vand, og kog den i 2 minutter. Hæld pastaen i en sigte og lad den dryppe af. Kom pasta og rucola op i panden til kødet og vend det hele godt rundt. Smag det til med salt og peber. Skær lime i både og servér dem ved siden af.

OPSKRIFTER

DECEMBER

ØLKOGTE REVELSBEN MED BASILIKUMYOGHURT



INGREDIENSER

1 kg revelsben
1 løg, halveret
1 helt hvidløg, halveret
1 rød chili, tørret
1 spsk. korianderfrø
20 sorte peberkorn
1 spsk. salt
1/2 liter øl

Barbecuemarinade:

4 dl ketchup
1 dl sød chilisaUCE
300 g brun farin
2 spsk. Worcestershire sauce
2 tsk. stødt koriander
Salt

Basilikumyoghurt:

3 dl yoghurt
1/2 bdt. basilikum
Salt & peber



FREM GANGSMÅDE

Kom revelsbenene i en stor gryde med koldt vand, kog dem op og fjern skummet. Kom løg og hvidløg i gryden til benene sammen med krydderier, salt og øl og lad det simre i ca. 1 time, indtil benene er godt møre. Tag herefter benene op og lad dem køle af. Rør barbecuemarinaden af ketchup, chilisaUCE, brun farin, Worcestershire sauce, koriander og salt. Smør benene godt ind i marinaden og grill dem i ovnen i ca. 10-15 minutter, indtil de er gyldne og sprøde. Eller giv dem en tur på grillen. Hak basilikum groft, rør det sammen med yoghurt og smag til med salt og peber. Anret benene med basilikumyoghurt, salat og kartofler.

OPSKRIFTER

DECEMBER

SVINEMØRBRAD



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
Salt og peber
2 æbler, fx. Jonagold
Kødsnor
Olie og smør
1 ½ dl piskefløde
Evt. kulør
1 kg kartofler
400 g Haricots verts
1 dl røgede eller saltede mandler



FREM GANGSMÅDE

Skær mørbraden godt halvt igennem på langs. Spred ud og læg en plastikpose over og bank dem let flade med hånden eller en kødhammer. Krydr med salt og peber. Skræl æblerne og skær i dem i stave. Fordel æblet på mørbraden og rul den sammen. Bind mørbraden sammen med kødsnor. Kom olie og smør i en stegegyde. Brun kødet på alle sider. Tilsæt 2 dl vand og fløden og lad kødet simre under låg ved svag varme i 20 minutter. Kog kartoflerne møre. Kom bønner i en gryde med vand og salt og lad dem koge møre i 2 minutter. Tag kødet op og fjern snoren. Skær kødet i mindre stykker og servér med sauce, kartofler, bønner og et drys mandler.

OPSKRIFTER

DECEMBER

PULLED PORK MED KARTOFFEL-VINAIGRETTE



INGREDIENSER

1 kg pulled pork

Bønnesalat:

500 g grønne bønner

2 rødløg

1 lille glas kapers

1 dl olivenolie

50 g hasselnødder

Salt og peber

Kartoffelsalat-vinaigrette:

500 g kogte kartofler

½ blomkål

3 dl olivenolie

1 dl hvidvinseddike

1 bdt. purløg

Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Pulled pork sættes i ovnen ved 140°C i ca. 7 timer. Den kan med fordel også tilberedes på grill, jo længere tid den får, jo bedre. Det skal være fuldstændigt mørt og man skal kunne trække det fra hinanden. De grønne bønner koges møre og køles af i koldt vand, for at stoppe tilberedningsprocessen. Rødløg snittes fint og hasselnødderne hakkes groft og vendes i bønnerne. Bønnesalaten vendes sammen med kapers og olivenolien hældes over. De kogte kartofler skæres i mundrette bider og marineres med olie, eddike, salt og peber. Blomkålen plukkes i små buketter og purløget snittes fint. Det hele vendes sammen. Husk at smage på kartoffelsalaten, om den trænger til mere salt eller peber.

OPSKRIFTER

DECEMBER

STEGT FLÆSK MED PERSILLESOVS



INGREDIENSER

800 g flæsk i skiver

Persillesovs:

2 spsk. smør

2 spsk. hvedemel

5 dl mælk

1/2 øko citron, saft og skal herfra

2 håndfulde finthakket persille

Salt og friskkværnet sort peber

Tilbehør:

1 kg nye kogte kartofler

1 spsk salt



FREM GANGSMÅDE

Flæsk saltes med en god flagesalt og lægges på en rist over en bradepande beklædt med bagepapir. Kom rist og bradepande i ovnen og steg flæskeskiverne i en forvarmet ovn ved 175°C varmluft i 30- 45 minutter, vend dem et par gange undervejs.

Persillesovs: Smelt smør i en gryde ved lav varme. Pisk mel i til det er en jævn masse, pisk derefter mælk i lidt ad gangen. Kog persillesaucen i 5-7 minutter ved mellemhøj varme, mens den piskes igennem og smag den derefter til med citronsaft, en smule citronskal, persille, salt og peber.

OPSKRIFTER

DECEMBER

FYLDT ANDEBRYST MED GRØNKÅLSSALAT



INGREDIENSER

2 stk. fyldt andebryst

Grønkålssalat:

6 store blade grønkål plukket fra stilken

¼ rødkål snittet fint

1 dl bulgur

2 dl edamamebønner

Ca. 200 g hummus

1 spsk. olivenolie

Salt/peber



FREM GANGSMÅDE

Andebrysterne brunes på panden og steges færdigt i ovnen på 190°C varmluft, til de er 60°C i kernen. Vask grønkålen grundigt og pluk den i mundrette stykker. Kog bulgur mør i saltet vand og afkøl. Bland alle ingredienserne på nær hummus. Vend salaten med olivenolie og krydder med salt og peber. Flyt salaten over i en pæn skål og server. Hummus serveres i en lille skål ved siden af.