



## Kødpakke

### Opskrift 1

#### Koteletter med porrefyld

4 stk. koteletter med porrefyld  
Steg de fyldte koteletter på en varm pande i brusende smør i 5-6 minutter på hver side.

**Tilbehør**  
F.eks ris eller mos

Lav en dejlig kartoffelmos til.



## Kødpakke

### Opskrift 2

#### Kalvegryde med grøntsager

750 g kalvegryde med grøntsager  
Steg kalvegryden med grøntsager godt af på en varm pande med lidt olie. Hæld en ¼ liter piskefløde på og kog godt op.

**Tilbehør**  
F.eks. et lækkert groft flutes.

Servere et dejligt rustikt flutes til.



## Kødpakke

### Opskrift 3

4 stk. marineret kyllingebryst  
1 tsk. groft salt  
2 dl piskefløde 38%  
2 dl barbecuesauce

#### Grøntsagsris

5 dl vand  
3/4 tsk. groft salt  
240 g brune ris, parboiled (ca. 3 dl)  
200 g frosne Haricots verts  
200 g frosne ekstrafine ærter  
200 g frosne, bælgede  
edamamebønner (sojabønner)

1/2 tsk. flagesalt  
Groft kværnet peber  
2 limefrugter i både

#### Grøntsagsris

Bring vand tilsat salt i kog i en stor, tykbundet gryde. Tilsæt ris og kog dem ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 20 minutter.

Kom grøntsagerne i en skål, hæld kogende vand over og lad dem trække i ca. 3 minutter. Hæld vandet fra og vend grøntsagerne i risene. Lad ris og grøntsager koge i yderligere ca. 10 minutter, stadig under låg.

Kom, lige inden serveringen, grøntsagsrisene i en skål, drys med salt og peber og pynt med limebåde.

#### Kyllingefilet

Rens imens kyllingebrysterne og flæk dem en gang på langs. Læg kødet i et eller to ovnfaste fade og drys med salt. Bland piskefløde og barbecuesauce og hæld blandingen over kødet. Bag kyllingen midt i ovnen i ca. 1/2 time ved 225° C - traditionel ovn.

Server kyllingen og barbecuefløde sammen med grøntsagsris og limebåde - risene er gode at suge den lidt tynde barbecuefløde op med.



## Kødpakke

### Opskrift 4

600 g hakket kalv- og skinkekød  
2 1/2 spsk. hvedemel  
2 spsk. zittauerløg  
2 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
1 æg eller 2 æggehvider  
2 1/2 dl mælk  
75 g smør

#### Smørdampede grøntsager

75 g smør  
250 g hvidkål  
250 g gulerødder  
250 g porrer  
3/4 tsk. groft salt  
1/2 dl vand

#### Pynt

Hakket frisk kruspersille

#### Pandekage

Riv zittauerløg fint og bland sammen med kød, mel, krydderier og æg i en skål. Rør mælken i lidt efter lidt.

Lad smørret gyldne i en stegepande. Bred farsen ud i panden og bag den som en stor pandekage 6-7 minutter på hver side ved jævn varme.

#### Smørdampede grøntsager

Snit hvidkål fint og skær porrer i tynde skiver. Rib gulerødderne groft.

Smelt smørret i en tykbundet gryde og læg grøntsagerne i. Salt og vand tilsættes. Grøntsagerne dampes møre under låg ved svag varme i ca. 10 minutter. Smag til.

#### Ved serveringen

Grøntsagerne fordeles over farspandekagen og retten pyntes med hakket persille.



## Paprikagryde

### Opskrift 5

600 g skinkekød i strimler  
2 løg  
20 g margarine  
3 dl vand  
70 g tomatpuré  
1 tsk. paprika  
2 tsk. maizena majsstivelse  
1,5 dl Cheasy fraiche 9 %  
200 g cocktailpølser  
0,5 tsk. salt  
Peber

Løgene hakkes.

Kødet svitses i margarine sammen med løgene. Vand, tomatkoncentrat og paprika tilsættes. Snurrer sammen i 30 minutter.

Majsstivelsen udrøres i Cheasy fraiche og røres i. Pølserne kommes i. Retten koges igennem og smages til med salt og peber.

Serveres med kartofler eller ris.



mad med mere