Der er tale om tre skønne personligheder i det danske køkken. Tre hårdtarbejdende, hurtigtsnakkende, sjove, filosoferende, grove og professionelle kvinder i den bedste og værste alder og med madglæden intakt. Vi bad dem hver om at finde fire gode opskrifter og byde til bords.

BETINA REPSTOCK. Selv om hun i det daglige laver mad i skyhøj kvalitet på toppen af SAS Royal i København, er det enkelheden i den gode mad, Betina tager med sig hjem og giver videre i sine opskrifter. Det gælder om at kunne koge suppe på et søm, som hun siger i overført betydning. Hun bidrager blandt andet med en suveræn satay side 20.

NANNA SIMONSEN. Hun er fra "en spisende familie" – hvor faren kunne springe ud af sengen om morgenen med sætningen "jeg tror vi skal have makreller". For Nanna er mad noget, der nydes med alle sanserne – sådan som man fornemmer det, når man læser hendes mange bøger og skriverier. På side 6 frister Nanna f.eks. med den carpaccio hun laver derhjemme.

KATRINE KLINKEN. Ærligheden og fornuften kan mærkes i Katrines arbejde for at gøre vores verden rigere og sjovere gennem gode madoplevelser. Sund og god mad behøver ikke være langsom. "At spise varieret er ligesom at lytte til forskellige typer musik – det skal læres" siger hun og slår bl.a. tonen an med karrykrydret oksekød i wrap side 26.

danish meat association

Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V. Tlf. 33 73 25 00, Fax 33 73 25 10. www.danishmeat.dk

Danish Meat Association er fælles faglig og administrativ enhed for de tre brancheorganisationer Danske Slagterier, Kødbranchens Fællesråd og Det Danske Fjerkræraad. DMA løser opgaver for de tre brancheorganisationer inden for en lang række områder, bl.a. forskning og udvikling, fødevaresikkerhed, veterinært beredskab, afsætningsfremme og kommunikation.

Layout: lyhne+company 7875. Foto: Rene Riis

SPIS - MAD MED GLÆDE

12 opskrifter, der giver inspiration til nem mad i hverdagen

”Mad skal kunne tilberedes uden at have flycertifikat.”

Betina Repstock, køkkenchef i de højere luftlag.

SPIS - MAD FOR SANSERNE

SPIS RÅT, SPIS STÆRKT, SPIS GRØNT, SPIS SUNDT, SPIS SAMMEN, SPIS ALENE, SPIS IGENNEM...

Hvad gør man klokken 16.37, når man står og kigger ned i køledisken i supermarkedet og endnu engang skal finde på noget spændende til aftensmad? Det har tre af landets dygtigste koge-koner og kokke opskriften på i denne brochure. Nanna Simonsen, Katrine Klinken og Betina Repstock har nemlig – på hver sin måde – beskæftiget sig med mad og med at fortælle om deres madglæde på tryk, på tv og på tallerkenen.

I denne brochure siger de simpelthen bare SPIS. Og håber på, at vi vil give os selv og vores familier en rigtig god oplevelse omkring bordet.

Hverdagens måltider skal ikke styres af stress ved køleboksen. Men det behøver heller ikke være et anfald af højtravende fransk kogekunst. Det handler om at udfordre sanserne. At spise varieret og forskelligt. At få varmet smagsløgene op, så verden bliver lidt mere spændende og rigere. Det handler om god mad til et godt liv.

Og det kan sagtens lade sig gøre på et almindeligt budget, uden at cykle land og rige rundt efter kartofler fra den rigtige fynske mark – og uden at stå i køkkenet i timevis.

Så spring ud i oplevelserne og SPIS.

”Det er dejligt at høre en gammel plade igen - ligesom at få en god bøf ”

Katrine Klinken, madskribent med kogeplader.

7 GODE TING TIL KØKKENET

- Koldpresset olie til dressinger
- Friske hvidløg (”smid de spirede ud”)
- En god vineddike
- Dijon sennep
- Friske krydderurter (”vær ikke fedtet”)
- Hele krydderier og en god kværn
- Et stykke parmesan (”til pastaen, til salaten, til pestoen, til bøffen...”)

GÅ BARE I KØDET PÅ **BØFFEN**

Man kan ofte se, hvordan nogle kvinder sidder og skubber forsigtigt rundt med kødet på tallerkenen, selvom de i virkeligheden godt kan lide det og faktisk ville have godt af det! Nogle kvinder er nemlig ikke meget for at indrømme, at de faktisk elsker en god bøf. Det er synd og skam, når man tænker på, at kød gør mæt, så man ikke tyr til alle de dumme (og usunde) snacks...

SPIS EFTER PLANEN, SPIS VILDT, SPIS HAM AF, SPIS GROFT, SPIS KØD, SPIS GODT, SPIS VARIERET

GOD MAD ER EN KÆRLIGHEDSERKLÆRING

God mad er kærlighed. Omsorg for råvarerne og omsorg for dem der skal spise den.

De tre kvinder, der leverer gode råd og opskrifter i dette hæfte, er enige om, at maden er med til at give vores liv farve, dybde og perspektiv. Den må gerne gå fra den ene yderlighed til den anden. På den måde lærer vi nemlig at bruge vores sanser og vores smagsindtryk. Madlavning må gerne være sjovt. Drop de høje forventninger og stol på dine instinkter, når du bevæger dig ud i køkkenet. Og tag gerne nogle i hånden, når du går derud – hvem har sagt, at madlavning skal være en ensom affære?

Men der er også en travl hverdag der skal hænge sammen. "Og så skal det nok være meget enkelt," påpeger Betina Repstock. "De fleste har jo stadig hjertebanken, når de endelig får sat maden på bordet."

Måske fordi man skal nå så meget i timerne mellem arbejde og aftensmad. Og derfor vinder færdigretter og halvfabrikata ofte kampen om pladsen på spisebordet i vores dyre køkkener. Derfor er det vigtigt at huske på at fylde hylderne op med gode basisvarer. Så behøver man ikke at handle hver dag. Og på den måde bliver det let at lave enkle og velsmagende retter, uden at miste hverken pusten eller humøret.

God mad handler om glæde, sanser og en lille smule planlægning. Og selvom det er sundt at prøve noget nyt, behøver vi ikke, at sige helt farvel til børnenes livretter og familiens klassikere.

Selvfølgelig skal der være plads til pizza, rejecocktail og alt det andet. "Der er ikke noget mad, der ikke er godt, hvis bare det er tilberedt ordentligt," afslutter Nanna.

"Det er jo nærmest middagen, der kitter en familie sammen"

VÆR LIDT GAMMELDAGS

Det gør ikke noget, du er lidt gammeldags og planlægger maden. Maden du laver i dag kan måske bruges i en anden ret eller til frokost dagen efter.

Steger du f.eks. bøffer, så lav en eller to ekstra, der kan skæres ud og bruges i en wrap eller salat dagen efter.

"I køkkenet er man sin egen"

DU MÅ GERNE LEGE I KØKKENET

Hverken opskrifter eller madtrends skal tyrannisere. I dit køkken er det dig der bestemmer. Brug opskrifter og gode råd som du vil og eksperimentér, leg og forsøg dig frem. Det gælder om at få oplevelser med maden og for sanserne.

Skab med vilje lidt variation. Det giver dybde og bredde til dine og familiens madoplevelser. Den ene dag er det måske tournedos, den næste spejlæg. Begge dele kan smage pragtfuldt, hvis det er lavet ordentligt.

OPSKRIFT: NANNA SIMONSEN

CARPACCIO AF KALVEFILET

- EN LIVRET SOM I VENEDIG

Carpaccio betyder tynde skiver på italiensk. I Italien er det næsten altid kalvekød man bruger til en carpaccio af råt kød. Kødet skal være meget reelt og helt afpudset. Det bedste kød til carpaccio er kalvefilet. En udsøgt lårtunge kan dog også bruges. Men lårtunge er ikke så lækker og mør i konsistensen som filet.

Det er vigtigt, både for rettens udseende og nydelsen, at skiverne er tynde og fine. En god pålægsmaskine kan sørge for det. Men man kan også skalfryse kødet (dvs. dybfryse det indtil det er fast, men ikke hårdt) og så skære tynde skiver med en rigtig skarp kniv. Harrys Bar, Cipriani familiens verdensberømte restaurant i Venedig, er berømt for sin kalve-carpaccio. De serverer retten med en tynd, lys, lidt mayonnaiseagtig dressing af bl.a. olivenolie, æggeblomme, sennep, citron og mælk. Det er deres version af retten der betragtes som "den rigtige".

I en lidt simplere version er det bare virkelig god jomfruolivenolie der hældes over kødet. Hen over høvler man frisk parmesan og serverer retten med citronbåde. Husk friskkværnet peber og salt.

1. Kom kødet i en frysepose og læg det i dybfryseren i 2-2½ time. Klem forsigtigt på det undervejs og mærk når det begynder at virke fast og skæreegnet.

2. Rør æggeblommen med salt, sennep og citronsaft. Fortsæt med at røre og tilsæt olien dråbe for dråbe. Dressingen skal blive som en lidt tynd mayonnaise. Rør mælken i og smag til med peber, estragon og worchestershire sauce.

3. Skær kødet i meget tynde skiver. Bred skiverne ud over store tallerkener eller et stort fad i et tyndt lag og fordel dressingen over. Læg rucula i kanten og riv tynde spåner af parmesanost over. Brug den grove side af rivejernet, en ostehøvl eller et trøffeljern.

HUSKELISTEN

4 personer

- afpudset kalvefilet (beregn 50-70 g pr. person til en forret, og 130-150 g til hovedret)

Dressing til 4 personer, hovedret:
- 1 meget frisk og fin æggeblomme evt. pasteuriseret
- ¼ tsk salt
- ½ spsk dijonsennep
- 1 lille tsk citronsaft
- ¾ dl jomfruolivenolie
- 2 spsk sødmælk
- peber
- ½ tsk finthakket, frisk fransk estragon
- 1 tsk Worchestershire sauce (engelsk sauce)
- 200 g skyllet og tørret rucula
- frisk parmesan

OPSKRIFT: NANNA SIMONSEN

KLASSISK ENGELSK BØF

- MED LÆKRE BLØDE LØG OG SKYSAUCE

1. Tag bøfferne ud af køleskabet mindst 3 kvarter før de skal steges. Puds dem rene for evt. fedt og hinder. Læg dem på et fad og drys dem med lidt salt på begge sider og lad dem få rumtemperatur.

2. Pil løgene og snit dem i meget tynde skiver eller både. Kom knapt 1½ spsk smør på panden og tilsæt løgene samt timian og peber når smørret har bruset af. Steg dem gyldne og bløde på meget lavt blus. Tilsæt vineddike, salt og sukker og steg yderligere i et par minutter.

3. Dup bøfferne tørre, tryk dem forsigtigt en smule fladere med håndfladen og krydr med peber.

4. Tag løgene af panden og læg dem på et varmt fad. Kom friskt smør på panden og læg bøfferne på når smørret har bruset af. Brun bøfferne hurtigt på begge sider ved kraftig varme. Skru ned og steg dem i 2-2½ minut på hver side, hvis de skal være røde og ca. 1 minut længere på hver side, hvis de skal være rosa. 4-4½ minut på hver side giver gennemstegte bøffer. Tag bøfferne af panden og læg dem på fadet med løgene.

5. Kog panden af med suppe og fløde, lad det koge lidt ind og smag til med salt og peber.

6. Læg løgene oven på bøfferne og hæld saucen over. Server med kogte kartofler og syltede asier eller agurker. Engelsk sauce, "Worchestershiresauce", et lille skvæt over bøf og løg er den klassiske efterkrydring til en rigtig engelsk bøf.

HUSKELISTEN

4 personer

- 4 bøffer á ca. 180 g (2-2,5 cm tykke) vælg afpudset oksefilet eller tyndsteg
- salt
- 5 mellemstore løg (evt. en blanding af rødløg og alm. løg)
- 3 spsk smør
- 1 kvist timian
- peber
- 1 tsk vineddike
- salt
- ¼ tsk sukker
- 3 dl suppe eller bouillon
- 1 dl fløde 13%

Tilbehør:

- nye kartofler, asier og engelsk sauce

OPSKRIFT: NANNA SIMONSEN

KOLD KALVECULOTTE
- MED SOMMER-SALSA

1. Rids fedtlaget på culotten, gnid hele stegen med salt og læg den i et ildfast fad. Dæk det med plastfilm og lad culotten trække ved rumtemperatur i en time eller to.

2. Tænd ovnen på 160°C. Dup culottestegen tør og brun den – fedtsiden først – på alle sider, i en smule olie. Skyl og tør fadet og læg stegen heri. Stik et stegetermometer i culotten så spidsen er midt i kødet og sæt fadet midt i ovnen. Lad den stege i 25-30 minutter. Eller til termometeret viser 58°C. Tag stegen ud, krydr den med peber og lad den blive kold.

Lav salsaen imens:
3. Gør grøntsagerne i stand og skær dem i bittesmå terninger. Bland sennep, hvidløg, citron, eddike, sukker samt salt og peber. Tilsæt olien lidt efter lidt. Vend grøntsagsterninger og krydderurter i og smag til.

4. Skær kødet i tynde skiver og server det med salsaen over og giv brød og evt. en salat med nye kartofler og/eller asparges i vinaigrette til.

”...og så hev hun det her glas frem med hjemmelavede ferskner”

Nanna Simonsen, om sit mest mindeværdige måltid da hun for vild i Frankrig.

HUSKELISTEN

4-5 personer

- 1 kalveculotte på ca. 800 g
- 2 spsk groft salt
- olivenolie
- peber

Salsa:
- 2 nye gulerødder
- 1 stilk bladselleri
- 2 forårsløg
- 6 modne tomater
- 1 lille skalotteløg
- 1 spsk dijonsennep
- 1 finthakket fed hvidløg
- fintreven skal af ½ usprøjtet citron + lidt saft
- 1 ½ -2 spsk vineddike
- et nip sukker
- salt og peber
- 4 spsk jomfruolivenolie
- 3 spsk finthakkede, blandede krydderurter: bladpersille, løvstikke og basilikum

Tilbehør:
- brød

OPSKRIFT: NANNA SIMONSEN

SPAGHETTI
MED ÆGTE ITALIENSK KØDSAUCE (RAGÙ)

”Hver dag burde man jo få varm mad og et glas vin til frokost... - og en lille lur bagefter”

Nanna Simonsen, der ønsker sig hen, hvor æsler er et transportmiddel.

1. Skyl og tør persillen. Gør grøntsager og hvidløg i stand. Skær alt i mindre stykker og kom dem i foodprocessoren sammen med ⅔ af persillen. Kør det til det er helt findelt.

2. Brun kødet i olie i en stegegryde. 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 er næsten helt fordampet.

3. Tilsæt tomater, tomatpuré, salt, peber, sukker, vineddike samt vand og krydderurter. Læg låg på gryden og lad kødsaucen simre i en time til halvanden. Rør i den indimellem og tilsæt evt. lidt vand hvis den er ved at blive for tør.

4. Juster smagen og hak den sidste ⅓ af persillen. Kog spaghettien som anvist på pakken og server den med kødsaucen til.

5. Riv frisk parmesan over og drys persille på toppen.

HUSKELISTEN

4-5 personer

- 1 stort bundt persille
- 2-3 løg
- 3 gulerødder
- 2 stilke bladselleri eller et stykke knoldselleri
- 3-4 fed hvidløg
- 2-3 spsk olivenolie
- 400 g hakket oksekød 10-15%
- 3 dl vin (rød eller hvid)
- 1 ½ 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:
- 600-700 g tørret spaghetti
- ca. 50 g frisk parmesanost

OPSKRIFT: BETINA REPSTOCK

PITABRØD

MED "PERSILLEDELLER" OG AGURK/PERSILLESALAT

Persilledeller

1. Rør kødet med salt til det er sejt. Hak løg og hvidløg og kom det sammen med æg og mælk i skålen. Rør rundt, tilsæt mel og friskkværnet peber og rør godt. Skyl persillen godt, hak den og rør den i farsen. Lad farsen trække ca. ½ time i køleskab.

2. Steg frikadellerne i olie/smør på panden ved god varme til de er gyldne og gennemstegte 10-15 minutter.

Tænd ovnen på 200°C.

Pitabrød

3. Rør gæren ud i lunkent vand. Tilsæt mel og salt og rør/ælt til passende konsistens. Lad dejen hæve tildækket i ca. 1 time.

4. Ælt dejen godt igennem på køkkenbordet, form den til 8 boller, som rulles flade med en kagerulle. Sæt bollerne på en plade med bagepapir og lad dem hæve ca. 10 minutter. Bag dem ved 200°C i ca. 10 minutter.

Agurk/persillesalat

5. Rør citronsaft, sennep, hakket hvidløg, olivenolie, salt og peber sammen i en skål. Skyl persillen og hak den groft. Høvl agurken i spåner eller i blyantstynde strimler og bland det hele til salat.

6. Fyld pitabrødene med salat, frikadeller og fetaost i tynde skiver og server.

"Når det går stærkt - så husk at spise sundt"

Betina Repstock, kok med mange gryder i luften.

HUSKELISTEN

5 personer

- 400 g hakket kalvekød
- 1 spsk olie + 1 spsk rigtigt smør
- 1 spsk salt
- 2 ½ dl mælk
- 2 fed hvidløg
- 1 løg
- 2 æg
- 60 g hvedemel
- 1 bdt persille
- friskkværnet peber

Til pitabrød:
(Kan også købes færdige)

- 2 dl lunt vand
- 10 g gær
- 250 g durum hvedemel
- 1 knivspids salt

Til salat:

- 1 citron (saften)
- 1 spsk sennep
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- salt og peber
- 1 agurk
- 1 bdt bredbladet persille
- 200 g fetaost

OPSKRIFT: BETINA REPSTOCK

OKSETYKSTEGSFILET

- I GRYDE MED SOLTØRREDE TOMATER OG OLIVEN

"I hverdagen må maden gerne være enkel"

1. Brun stegen i en stor gryde i olivenolien. Tilsæt de rensede champignon og brun dem med et par minutter. Tilsæt derefter alle de andre ingredienser.

2. Vend stegen flittigt de første 5-10 minutter, læg så låg på og lad stegen simre ca. 15-20 minutter ved svag varme.

3. Tænd for ovnen på ca. 180°C. Skær det italienske brød i skiver og rist dem gyldne i ovnen.

4. Tag stegen op, lad den hvile ca. 10 minutter – imens simrer grøntsagerne videre – skær stegen i skiver og anret dem på et fad. Hæld grøntsagerne, der nu næsten er karamelliserede, over kødskiverne.

Tag brødskiverne ud og gnid hver skive med hvidløgsfedet. Riv parmesanosten over og sæt brødskiverne i ovnen igen ca. 1 minut til osten er smeltet. Server hvidløgs/ostebrødene til retten.

HUSKELISTEN

4 portioner

- oksetykstegsfilet, ca. 600-800 g (inderlår, filet eller mørbrad kan også bruges)
- olivenolie, 1 spsk
- champignon, 250 g
- soltørrede tomater, 150 g
- oliven, 50-100 g
- frosne perleløg, 200 g
- timian, 1 bdt
- engelsk sauce, ½ dl
- oksebouillon, 2 dl
- paprika, 1 spsk
- smør, 50 g
- salt og peber

Hvidløgs/ostebrød:
- italiensk brød, 1 stk
- hvidløg, 1 fed
- parmesan, 50 g

OPSKRIFT: BETINA REPSTOCK

KALVE- OG OKSE TAPAS

DANSK-SPANSK INSPIRERET

KALVETATAR MED ASPARGES I WASABI, TOPPET MED VILDE RIS OG SYLTET INGEFÆR

1. Aspargesene vaskes og det træge skæres fra. Herefter snittes de fint i strimler. En dressing af en 1 tsk wasabi, olivenolie og saft af en halv lime mikses sammen. Heri vendes aspargesene.

2. Olien opvarmes og risene steges til de puffer op, tages op og drysses med fint salt.

3. Små bøffer af tataren formes og der toppes op med asparges, vilde ris og syltet ingefær.

ROASTBEEF MED BROCCOLI I SOYA OG SESAM MED CHILI OG ØSTERSHATTE

1. Roastbeefen brunes i lidt fedtstof i en stegegryde og krydres. Løget skrælles, skæres i kvarte og brunes med i gryden. Timian, laurbærblade og ½ l vand tilsættes. Låget lægges på og stegen simrer 20 minutter, tages af varmen og hviler i gryden, under låg, yderligere 10 minutter. Herefter skæres tynde skiver.

2. Løget fra gryden skæres i skiver. Østershattene skæres i strimler, ristes i lidt fedtstof og krydres. Broccolien skæres i små buketter og koges i saltet vand et par minutter så den stadig er al dente. Soya, sesam, chiliringe, sesamolie og limesaft blandes og heri vendes broccolien.

5. Alle ingredienser stikkes på spyd og serveres.

HUSKELISTEN 4 kuverter

- 100 g okse- eller kalvetatar
- 4 stk grønne asparges
- 4 tsk wasabi på tube
- 1 spsk oliven olie
- 1 stk lime
- 2 dl soyaolie til stegning
- 50 g vilde ris
- 50 g syltet ingefær
- fint salt

TIPS: Køb din tatar hos en god slagter så den er friskhakket. Opbevar kødet på køl til du skal bruge det.

HUSKELISTEN 4 kuverter

- 1 stk roastbeef, ca. 1 kilo (8 skiver stegt roastbeef)
- olivenolie
- 1 løg
- 1 kvist timian
- 2 stk laurbærblad
- vand/fond
- 50 g østershatte
- 8 stk broccoli buketter
- 2 spsk teriyaki-soya
- 1 tsk sesam
- 1 stk rød chili
- 1 spsk ristet sesam olie
- saft af en halv lime

OPSKRIFT: BETINA REPSTOCK

SATAY AF MARINEREDE OKSEKØDSSTRIMLER SERVERET MED JORDNØDDESALSA

1. Læg grillspydene i en skål med vand.

2. Skær kødet i strimler på ca. 1½ x 6 cm og læg dem i en skål. Riv ingefær og kom det og soya over kødet. Rør rundt og lad det trække i et par timer. Tænd grillen.

Salat

3. Skær agurken på langs i fire stænger, fjern kernerne, halvér stængerne og del dem endnu en gang på langs. Læg dem i en skål.

4. Skær chilien i lange tynde strimler, klip koriander fint og kom det sammen med limesaft og sesamolie over agurkerne. Rør forsigtigt rundt.

Jordnøddesalsa

5. Skær chilien i strimler, riv ingefær og kom det sammen med kokosmælk i en gryde. Flæk citrongræsset og kom det sammen med den brune farin og de hakkede peanuts i gryden. Kog det hele ved middelvarme til en tyk sauce. Tag citrongræsset op inden servering.

6. Kødstrimlerne sættes på grillspydene og grilles 1-2 minutter på hver side på grill eller grillpande.

HUSKELISTEN

5 personer

- 16 små træ-grillspyd
- 800 g dansk okseklump eller okseinderlår
- 2 spsk olie til grill-pande (oliven- eller rapsolie)

Til marinade:
- 1 spsk frisk revet ingefær
- 1 dl soya (gerne teriyaki-soya)

Til salat:
- 1 agurk
- 1 rød, sprød chili
- 1 bdt koriander
- 1 limefrugt (saften)
- 2 spsk ristet sesamolie

Til jordnøddesalsa:
- 1 dåse light kokosmælk
- 1 rød, sprød chili
- 1 spsk frisk revet ingefær
- 1 stængel citrongræs
- 1 spsk brun farin (puddersukker)
- 1 dl peanuts
- 1 godt brød

OPSKRIFT: KATRINE KLINKEN

MARINERET OKSECUVETTE

ANRETTET PÅ SALATBLADE

1. Rids stegen i fedtet i den retning, stegen skal skæres. Se hvilken retning kødtrådene går og rids på tværs. Sæt evt. en kødnål eller tandstikker i den ende af stegen, hvorfra der skal skæres. Brun stegen på en varm pande i olie og smør – kassér fedtstoffet.

2. Læg stegen i et ildfast fad, krydr med salt og peber. Tilsæt 1 dl vand. Sæt den i ovnen ved 150°C i ca. 1 time. Bruges stegetermometer, skal centrum-temperaturen være 55°C-60°C for rødt til rosa og 60°C- 65°C for svagt rosa til gennemstegt. Stegen kan hvile i 20 minutter utildækket – lad den køle af i køleskabet. Først når den er kold, skæres der skiver af den.

3. Marinaden laves ved at røre soya, sukker og limesaft sammen i en rummelig skål. Flæk chilierne og fjern frøene. Snit chili-kødet i tynde, fine strimler. Snit forårsløgene i tynde ringe. Bland det hele sammen i skålen med friskpresset hvidløg og korianderblade eller bredbladet persille. Hæld marinaden over skiverne af den stegte, afkølede oksecuvette.

4. Lad kødskiverne marinere i 1 times tid. Anret dem så på friske salatblade på et fad, eller som portionsanretninger på tallerkener.

Servér brød til.

"Kvinder tager sig for det meste af mad til hverdag og sådan har det traditionelt set altid været "

HUSKELISTEN

4 personer

- 1 oksecuvette, ca. 800 g
- 1 spsk olie og 1 spsk smør
- 4 spsk soya
- 2 spsk sukker
- 2 lime-frugter (presses til saft)
- 2 chilipeber (f.eks. 1 rød og 1 grøn cayenne chili, de er ikke så stærke)
- 5 forårsløg
- 2 fed hvidløg
- 1 bdt koriander eller bredbladet persille
- 1 salathoved
- 500 g godt hvedebrød

OPSKRIFT: KATRINE KLINKEN

ROASTBEEF MED SYLTEDE PEBERFRUGTER OG KARTOFFELSALAT MED AVOCADO-MAYONNAISE

1. Syltede peberfrugter
Pil løget og skær det i tynde ringe. Flæk peberfrugterne og fjern frø, skær frugtkødet i 3-4 mm tynde strimler. Kom peberfrugtstrimlerne i en skål sammen med løgringene, drys dem med salt og lad dem trække i 2 timer. Skyl med koldt vand i en si og kom dem tilbage i skålen.

Kog eddike, sukker og peberkorn op, og hæld den varme lage over grøntsagerne. Dette er syltede peberfrugter i lage, og de skal køle af inden servering. Spises de syltede peberfrugter ikke op, kan de tåle opbevaring i ca. 1 uge i køleskab.

2. Kartoffelsalat med avocado-mayonnaise
Kogte, pillede kartofler afkøles og skæres i skiver. Lav en dressing ved at blende avocado med mayonnaise, friskpresset citronsaft og vand, til en lind og cremet konsistens. Vend dressingen, de skivede kartofler, meget fint snittede ringe af forårsløg eller porrer og små duske dild sammen. Smag til med salt og peber.

3. Brun kødet i varmt smør og olie i en tykbundet gryde. Kassér fedt-stoffet. Krydr med salt og peber og hæld lidt vand ved kødet i gryden. Steg roastbeefen under låg og vend den undervejs. Steg til kødets centrum-temperatur (målt med stege-termometer) er 55°C, så er roastbeefen rød indvendig. Det tager ca. 45 minutter.

Roastbeefen kan også steges dagen før og serveres kold.

HUSKELISTEN

5 personer

- ¾ kg okseinderlår snøret til roastbeef
- 1 spsk smør
- 1 spsk olie
- salt og peber

Til syltede peberfrugter:
- 1 løg
- 4 røde peberfrugter
- 1 spsk groft salt
- 2 dl eddike
- 6 spsk sukker
- 10 hvide peberkorn

Til kartoffelsalat med avocado-mayonnaise:
- 1 ¼ kg kartofler
- 3 stk avocado
- 50 g mayonnaise
- ½ citron + ca. 2 dl vand
- 3 forårsløg eller 1 porre
- 1 bdt dild
- salt og peber

OPSKRIFT: KATRINE KLINKEN

WRAP MED KARRYKRYDRET OKSEKØD - MED SALAT OG YOGHURTDIP

”Mange kvinder spiser utrolig dårligt mellem måltiderne”

Katrine Klinken, foreslår at spise noget, der mætter længere f.eks. grøntsager, kød og brød.

1. Rør yoghurt med spidskommen og salt. Stil det i køleskabet. Tænd ovnen på 200°C.

2. Pil løgene og skær dem fra rod til top i tynde skiver. Skær bladselleristængler i tynde skiver.

3. 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.

4. Skyl salaten og tomaterne. Snit salaten fint. Skær tomaterne i mindre stykker.

5. Varm wraps eller tortillas som angivet på pakken, i ovnen ca. 5 minutter. Fordel kødblanding, salat, tomat og yoghurtdip på wrap'sene og pak dem ind.

HUSKELISTEN

4 portioner

- 500 g hakket magert oksekød, 8-10%
- 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 tortilla'er

OPSKRIFT: KATRINE KLINKEN

LYNSTEGT OKSEKØD
OG GRØNTSAGER I SUR-SØD MARINADE

1. Skyl hvedekornene i koldt vand. Bring vand i kog. Tilsæt salt og afdryppede korn. Kog ved svag varme under låg i 45 minutter (forkogte har kortere kogetid – læs på emballagen).

2. Rens grøntsagerne. Skær kål, gulerod og pastinak i tynde strimler.

3. Dup kødstrimlerne med køkkenrulle, så de er tøre, når de skal steges.

4. Varm wok, gryde eller pande op, så den er så varm, at du ikke har lyst til at holde hånden over den mere end få sekunder.

5. Kom olie i og steg kødet få minutter under kraftig omrøring.

6. Kom de snittede grøntsager i. Kom ikke flere grøntsager i, end at gryden bliver ved med at være meget varm. Del portionen hvis den er til flere end to, eller hvis panden eller gryden er lille. Kom kogt korn, sukker, salt og hvidvinseddike i retten. Varm den kort igennem. Drys med purløg og kørvel. Smag til med salt.

7. Rør cremefraiche med friskrevet peberrod og salt – giv dressingen til retten.

HUSKELISTEN

4 personer

- 400 g okse- eller kalvekød i strimler af inderlår eller klump (wok strimler)
- 2½ dl hele hvedekorn (afskallede) – evt. forkogte
- 1 lille spidskål, 400 g
- 3-4 gulerødder, 250 g
- 2 pastinakker, 150 g
- 2 spsk olie
- 2 tsk lys rørsukker
- 1 spsk groft salt
- ½ dl hvidvinseddike
- 2 spsk purløg (klippet)
- 1 håndfuld blade af kørvel
- 2 dl cremefraiche 9%
- 1-2 spsk friskrevet peberrod
- ½ tsk groft salt

OM KVINDER, **KOST OG KØD**

Kød har god næringsværdi. Det er rigt på protein, A og B vitaminer, jern, zink og selen. De animalske proteiner mætter og levner mindre plads og lyst til sukker og fedt, der bare giver et midlertidigt kick.

Jern i kød er særlig letoptageligt og bevirker, at jern i måltidets øvrige bestanddele optages lettere i kroppen. Mængden af energi og fedt kan nedsættes betragteligt ved at vælge magert kød frem for fedt kød og ved at skære fedtkanter af.

Læs mere på **www.danishmeat.dk** under "kost og opskrifter", hvor du også finder mange andre spændende opskrifter med okse- og kalvekød.

1. Carpaccio af kalvefilet
Beregnet til 4 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 2.400 kJ
125 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
43 E % kulhydrat
20 E % protein
37 E % fedt

2. Klassisk engelsk bøf
Beregnet til 4 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 2.451 kJ
175 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
43 E % kulhydrat
33 E % protein
24 E % fedt

3. Kold kalveculotte
Beregnet til 4-5 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 2.543 kJ
200 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
38 E % kulhydrat
28 E % protein
34 E % fedt

4. Spathetti med ægte italiensk kødsauce
Beregnet til 4-5 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 3.000 kJ
225 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
64 E % kulhydrat
21 E % protein
15 E % fedt

5. Pitabrød med "persilledeller"
Beregnet til 5 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 2.550 kJ
160 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
29 E % kulhydrat
25 E % protein
36 E % fedt

6. Oksetykstegsfilet
Beregnet til 4 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 3.875 kJ
175 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
43 E % kulhydrat
23 E % protein
34 E % fedt

7. Kalve- og okse tapas
Beregnet til 4 kuverter

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 2.400 kJ
125 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
43 E % kulhydrat
20 E % protein
37 E % fedt

8. Satay af marinerede oksekødsstrimler
Beregnet til 5 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 3.535 kJ
160 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
42 E % kulhydrat
26 E % protein
32 E % fedt

9. Marineret oksecuvette
Beregnet til 4 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 3.100 kJ
75 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
43 E % kulhydrat
29 E % protein
28 E % fedt

10. Roastbeef med syltede peberfrugter
Beregnet til 5 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 2.800 kJ
160 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
25 E % kulhydrat
41 E % protein
34 E % fedt

11. Wrap med karrykrydret oksekød
Beregnet til 4 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 2.683 kJ
230 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
43 E % kulhydrat
26 E % protein
31 E % fedt

12. Lynstegt oksekød
Beregnet til 4 personer

Næringsindhold
Energi i 1 portion med tilbehør 2.450 kJ
200 g grøntsager og frugt i en portion

Energifordeling
48 E % kulhydrat
24 E % protein
28 E % fedt

"Hverdagsmad er alt for ofte én tallerken mad, hvor alt skal være der på en gang"

Katrine Klinken, der gerne vil fokusere på at opleve ingredienserne...