

*"Mad
kan sagtens
være nemt
og hurtigt"*



KOGEBOG FOR DIG PÅ SU




- med kød, fjerkræ og æg

Hurtige og nemme opskrifter med kød, fjerkræ og æg

Opskrifterne er fra voresmad.dk. Det er testede opskrifter, hvor vi har prøvet at finde de hurtigste og nemmeste opskrifter og tilberedningsmetoder, som giver det bedste resultat. Ingen unødige ingredienser og mulighed for at købe alt i samme discount supermarked - ikke flere gryder og pander end nødvendigt for at undgå en stor opvask - og forslag til, hvordan du undgår madspild mv.

Og tips til dem, som i forvejen er gode til at lave mad og bare skal have inspiration og tricks!

I KOGEBOGEN VIL DU FINDE

- Mad til dig selv 
- Mad til to dage eller til aftensmad og madpakke 
- Mad til flere/delemed – eller retter, der kan fryses ned, så du har nem mad andre dage 
- Mad til gæster, når der er noget, der skal fejres

Prøv at finde nogen at lave mad sammen med – enten at I skiftes til at lave mad til hinanden, eller at I går i køkkenet sammen. Portionerne er generelt store, men der kan være behov for mere til især unge mænd. Derfor er der forslag til mere mad under tips.

MAD FRA ASIEN, MEXICO OG DANSKE 2.0

Opskrifterne i kogebogen er hovedsageligt fra tre med stort kendskab til de tre køkkener:

Asien – Hanne Holm

Mexico – Bente Nissen Lundsgaard

Dansk 2.0 – Kasper Bus

HUSK

Vask hænder før, under og efter madlavning.

Skift karklud og viskestykker hver dag. Tør kødsaft op med køkkenrulle. Skift straks karklud, hvis du har tørret kødsaft op med den.

Knive og skærebræt, som er brugt til rå kød, skal vaskes grundigt med varmt vand og opvaskemiddel, før det bruges til anden mad.

Rå og tilberedt mad skal ikke på samme skærebræt eller tallerken. Bakterier fra rå fødevarer kan overføres til den tilberedte mad, og man kan blive syg af at spise den.

Skyl krydderurter og grøntsager ekstra grundigt, når de skal spises rå.

Hold grøntsager adskilt fra rå og tilberedt kød.

Sukkerærter, babymajs og frosne bær skal koges mindst 1 minut, før de spises, da man ellers kan blive syg af at spise dem.

Tag den mad, du kan spise, op på en tallerken, især hvis du regner med at gemme en rest. Det kan nemlig udvikle bakterier i maden, som du kan blive syg af, hvis du har haft en ske eller gaffel nede i gryden og herefter gemmer en rest til senere.

Hold temperaturen i køleskabet på maks. 5 grader.

Et rent og ordentligt køkken giver mere lyst til at spise den lækre mad, I laver, så hjælp hinanden med at få styr på det, hvis I er flere om et køkken.



VORESMAD.dk

En del af Landbrug & Fødevarer



BEGRÆNS MADSPILD

Har du mad tilovers, du vil gemme, så skal det i køleskabet tildækket så hurtigt som muligt efter at du har spist.

En rest tilberedt:

- kartofler kan bruges i kartoffelsalat, æggecake eller som pålæg
- ris kan bruges i salater eller i en suppe
- pasta kan bruges i æggecake, salater eller i en suppe
- kød og fjerkræ kan skæres i skiver eller tern og bruges i sandwich, salater, pitabrød, wokret, biksemad eller som fyld i en grøntsags-suppe
- æg kan bruges i sandwich, salater, pitabrød eller som pålæg
- grøntsager kan bruges i en æggecake, blendet til en grøntsags-suppe, i kartoffelmos eller som en del af en salat
- rugbrød, franskbrød og grovbrød kan skæres i tern og ristes på en pande og bruges som croutoner i salater og supper.

TJEK DIN MAD - DET ER IKKE NOK AT BRUGE ET MINUTUR!

Tjek om kartofler er møre ved at stikke i den største med en kniv. Det skal være rimelig nemt at stikke kniven i kartofflen. Den samme metode kan bruges til gulerødder, rødbeder, jordskokker, selleri mv.

Tag en bønne op af vandet, og prøv, om du kan skære den over. Den samme metode kan bruges til broccoli, blomkål og asparges. Smag evt. på et lille stykke. De må gerne have lidt bid.

Tag fx lidt pasta, nudler, ris .v. op af kogevandet og smag, om de er kogt perfekt.

MADEN ER VIGTIG FOR DIN PERFORMANCE

Du har størst sikkerhed for at få protein, vitaminer og mineraler nok til at yde dit bedste fysisk og mentalt, hvis du spiser varieret fra alle fødevarergrupper. Du behøver ikke at variere maden fra dag til dag, men fra uge til uge. Det er også ok med rugbrød med leverpostej og makrel i tomat til aftensmad en gang imellem, når det skal gå hurtigt, eller der mangler penge på kontoen.

Find info om protein, vitaminer og mineraler på www.altomkost.dk

SMAG PÅ MADEN

Smag på maden, når du mener, den er færdig. Måske skal den have lidt mere salt, sukker, bittert eller surt for at blive perfekt.

Salt – salt, fiskesovs, sojasauce

Sukker – sukker, honning

Bittert – øl, peber

Surt – citronsaft, limesaft, eddike

FRYS NED OG TØ OP

Fersk kød kan fryses i frostemballage ved minus 18 grader i ca. 6 måneder.

Tø det op i køleskabet på en tallerken eller i en skål, så der ikke løber kødsaft ud i køleskabet. Du sparer energi ved at tø det op i køleskabet.

SPAR ENERGI

Du kan også spare energi ved at sætte kød, som skal stege i over 30 minutter, i en kold ovn. Tænd ovnen, når kødet sættes ind. Prøv at lave hele retten i ovnen, når den tændes. Du kan også spare energi ved at slukke ovnen 10-20 minutter, før retten er klar. Så udnytter du eftervarmen.



VORESMAD.dk

En del af Landbrug & Fødevarer

SÅDAN STEGER DU KØD PÅ EN PANDE

- Dup kødet tørt med køkkenrulle.
- Krydr med salt og peber.
- Lad olien blive varm på en pande ved god varme.
- Olien skal være så varm, "at det siger lyde", når kødet kommer på panden.
- Brun kødet på begge sider.
- Skru ned til middel varme, og steg kødet færdigt.
- Pas tiden – brug minutur og lav en flig test.
- Tag kødet af panden, så snart det er færdigt, ellers steger det videre og bliver overstegt.

HELE STEGE

Brug et digitalt stegetermometer, når du steger hele stege. Man kan ikke bruge stegetermometer i stege med fedt og ben fx ribbenssteg. Centrumtemperatur ved servering for god kvalitet = mørt og saftigt

Oksemørbrad og –filet, roastbeef **58-60 grader**

Svinemørbrad **62-65 grader**

Svinekam og skinkeculotte **65 grader**

Kødet steger videre, når det tages ud af ovnen. Jo højere ovntemperaturen har været, jo mere stiger temperaturen i kødet.

Kødet behøver ikke at hvile, men hvis du vælger at lade det stå nogen tid før udskæring, så skal du ikke pakke det ind i stanniol og viskestykker. Temperaturen vil stige endnu mere, og kødet bliver overstegt.

SÅDAN SER DU, OM KØDET ER STEGT NOK

Lav en flig test. Bruges til schnitzler og koteletter mv. Vend den mindst pæne side opad. Skær en lille skrå flig ud mod kanten – sørg for ikke at skære hele stykket af. Løft fligen og se. Hvis kødet er rosa indeni, er det klar. Hvis kødet er rødt og råt, skal det steges lidt mere. Sæt nu fligen på plads igen, og vend kødet.

HAV SKARPE KNIVE I SKUFFEN

Det er meget nemmere at arbejde med - og hvis du skærer dig, heler det hurtigere!

Stegt kød ser meget flottere ud, når det skæres med en skarp kniv. Skær altid på tværs af kødfibrene, så ser kødet saftigt ud og er nemmere at tygge. Hvis du skærer på langs af kødfibrene, ser det tørt og kedeligt ud.

HVAD MÅ VÆRE RØD/ ROSA, OG HVAD SKAL VÆRE GENNEMSTEGT?

Hele kødstykker: Der er ingen bakterier inden i kødet. Hele stykker af okse-, svine- og kalvekød fx kam, mørbrad og filet samt skiver af dem, som fx schnitzler, koteletter og bøffer må derfor gerne være røde eller rosa indeni ved servering, blot overfladen er blevet stegt.

Hakket kød og industrielt marineret/tilsat lage kød: Der kan være/vil være bakterier i kødet, derfor skal det gennemsteges og må ikke være rødt. Gennemstegning = en centrumtemperatur på 70 grader, eller at kødet holdes på 65 grader i 6 minutter før servering.

Magert kød er mest mørt og saftigt, hvis du ikke steger det for længe.



Snackpeber med mexicansk kødsauce

SÅDAN GØR DU:

Kog risen efter anvisning på emballagen.

Skyl og skær snackpeberen igennem på langs. Fjern kerner og evt. stilk, eller lad den være med, og skær den fra på tallerkenen.

Skær pillet løg, tomater, æble og jalapenos i tern. Sæt en pande eller gryde på god varme. Kom kød, løg og evt. presset eller hakket hvidløg på panden, vend det, til kødet har skiftet farve. Tilsæt tomater og rosiner, og lad det småkoge 3-4 minutter under omrøring.

Tilsæt æble, kanel, spidskommen, jalapenos og lage og rør rundt i kødsaucen. Læg de halve snackpebre over kødsaucen. Lad det småkoge under låg ca. 10 minutter. Tag pebrene op på en tallerken. Smag kødsaucen til med salt og peber. Fyld kødsaucen i de halve pebre.

TIPS

Hvis du ikke er så sulten, kan rismængden sættes ned. Overskydende ris skal afkøles hurtigt og kan gemmes i køleskabet til næste dag.

Retten kan laves med hakket kød med en lavere eller højere fedtprocent, hvilket selvfølgelig vil give en mere mager eller fed ret.

Du kan også vælge at lave en større portion af kødsaucen og opbevare den tildækket i køleskab. Dagen efter kan du varme det godt igennem og spise det i tortillas, taco skaller, pitabrød mv.



INGREDIENSER

100 g hakket svinekød, oksekød, kalvekød eller kylling ca. 10% fedt
1 stor eller 2 små snackpeber, ca. 150 g
1 lille løg
2 tomater
½-1 æble
1 tsk. syltede jalapenochili og 1 tsk. af lagen
Evt. 1 fed hvidløg
2 spsk. rosiner
¼ tsk. stødt kanel
¼ tsk. stødt spidskommen
Salt og peber

TILBEHØR

Ca. 1 dl ris – helst fuldkornsris
2 spsk. yoghurt naturel, skyr eller andet surmælksprodukt

Husk!

Har du en rest rått hakket kød til overs, kan du fryse den ned i en frysepose.

Kødet kan holde sig ca. ½ år ved minus 18 grader.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Pitabrød med kødsauce og grønt

SÅDAN GØR DU:

Kog kødsaucen uden låg ca. 5 minutter, til den bliver tyktflydende.

Snit grøntsagerne.

Lun pitabrød efter anvisning på emballagen.

Fyld pitabrød med kødsauce og grøntsager.

TIPS

Skinke i tern og dressing kan bruges i stedet for kødsauce.

Hvis du laver retten til flere personer, kan du anrette pitabrød, kødsauce og grøntsager hver for sig, så de selv kan lave deres pitabrød alt efter ønske.



INGREDIENSER

½ portion kødsauce - [se side 38](#)

2 fuldkornspitabrød

5-10 cm agurk

½ peberfrugt

Icebergsalat eller spidskål, ca. 25 g – en håndfuld



OBS!

Tilberedningstiden er beregnet ud fra, at du har tilberedt kødsauce i køleskabet.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Frikadeller med kartoffelsalat

SÅDAN GØR DU:

Hvis du ikke har kogte kartofler, koges de og afkøles. Skær kartoflerne i passende stykker.

Varm frikadellerne på en pande eller i mikrobølgeovn.

Pil løget, og skær det i tynde både eller tern.

Smag surmælksproduktet til med citronsaft, salt og peber. Vend rødløg, kartofler og ærter i dressingen.

Tilsæt evt. skyllet, grofthakket persille. Smag til.

TIPS

I stedet for ærter kan kartoffelsalaten tilsættes radiser, rå eller let kogt blomkål eller broccoli. Vælg efter lyst og årstid. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

En rest kold kartoffelsalat kan også bruges i madpakken næste dag.



INGREDIENSER

3 stegte frikadeller - [se side 37](#)

Kold kartoffelsalat:

200 g kolde, kogte kartofler

¼-½ rødløg

1 dl fromage frais, skyr eller anden fast surmælksprodukt

½ citron eller 1-2 spsk. citronsaft

Salt og peber

100 g optøede, frosne ærter

Evt. persille



Husk!

Tilberedningen tager 30-45 min., hvis du skal lave det hele fra bunden.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Mexicanske pizzaer

SÅDAN GØR DU:

Pil løget, og skær det i tern. Skræl guleroden, og skær den i tynde skiver. Sæt en pande eller gryde på god varme.

Kom kødet i, og steg, til det har skiftet farve. Kom løg og gulerod i, og steg det med 2-3 minutter, mens du hele tiden rører i det. Kom tomatkoncentrat, bouillon, paprika, spidskommen, afdryppet og hakket jalapeno og lidt salt i. Bring det i kog. Lad kødsaucen småkoge ved middelvarme ca. 5 minutter uden låg. Rør af og til. Sauce skal være tyktflydende, så er den færdig. Smag den til med salt og krydderier.

Tænd ovnen på 225 grader. Læg tortillaerne på bagepapir på en bageplade.

Fordel kødsauce over, og drys med ost og oregano.

Bag pizzaerne i ovnen ved 225 grader på midterste ovnribbe ca. 10 minutter.

Drys pizzaerne ved servering med peberfrugt i tern.

TIPS

Hvis du er ung og aktiv og dermed meget sulten, så brug 1 tortilla mere, og fordel kødsaucen på 3 tortillas, og brug 2 spsk. revet ost ekstra. Hvis du har en pizza tilovers fra dagen før, kan den klappes sammen og varmes på en pande.

Retten kan laves med hakket kød med en lavere eller højere fedtprocent, hvilket selvfølgelig vil give en mere mager eller fed ret.

Har du en rest rå kød til overs, kan du fryse den ned i en fryseegnet plastpose. Kødet kan holde sig ca. ½ år ved minus 18 grader.

Du kan også vælge at lave en større portion af kødsaucen, opbevare resten tildækket i køleskab. Dagen efter kan du varme det godt igennem og spise det i nogle af de tiloversblevne tortillas.

Resten af tortillaerne kan du opbevare i en plastpose beregnet til mad i køleskabet. De kan holde sig 3-4 dage.



INGREDIENSER

100 g hakket svinekød, oksekød eller kylling, ca. 10% fedt

1 lille løg

1 gulerod

1 spsk. tomatkoncentrat

1/2 dl bouillon

1/2 tsk. paprika

1/4 tsk. stødt spidskommen

1 tsk. syltet jalapenochili

Salt

2 medium fuldkornstortillas, ca. 80 g

20 g revet mild os, 30+, 16% fedt

1 tsk. tørret oregano

TILBEHØR

1/2 rød peberfrugt evt. snackpeber



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Krydret omelet med grønt

SÅDAN GØR DU:

Rens porre eller forårsløg, og skær dem i tynde skiver.

Pisk æggene sammen i en skål fx med en gaffel. Tilsæt fiskesovs, chilisovs og porre og bland det godt.

Opvarm olien på en pande, og hæld æggeblandingen på. Skru ned til middel til svag varme, og lad den stivne. Vend omeletten med en stor tallerken eller grydelåg, og steg den i kort tid på den anden side.

Ved servering lægges halvdelen af omeletten på tallerkenen, og den anden halvdel foldes over. Spises straks sammen med brød.

TIPS

I stedet for rugbrød kan retten serveres med ris eller nudler.



INGREDIENSER

3 æg

1 spsk. fiskesovs eller sojasauce

1 spsk. sød chilisovs eller 1 knivspids tørret knust chili

1 lille porre, 75 g eller 3-4 forårsløg

1 tsk. olie

TILBEHØR

2 skiver fuldkornsrugbrød



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Burritos med krydret kylling

SÅDAN GØR DU:

Skær kyllingekødet i tern på ca. 3 x 3 cm. Kom dem i en gryde og dæk dem med koldt vand. Kom oregano, salt og peber i, læg låg på, indtil det når kogepunktet. Skru ned til middel til svag varme, og lad kyllingekødet koge ca. 10 minutter, til kødet er mørt og gennemkogt.

Tag kødet op på en tallerken. Riv det fra hinanden med 2 gaffler.

Mens kødet koger:

Skær tomaten i meget små tern. Bland med presset eller finthakket hvidløg, spidskommen og finthakket jalapeno til en tomatsalsa. Smag til med salt og peber.

Mos avocadokødet med en gaffel og rør finthakket jalapeno i. Smag til med salt. Snit spidskålen fint. Varm tortillas på en tør pande.

Fordel spidskål som en bund på hver tortilla. Fordel avocado, kylling og lidt tomatsalsa over. Fold først siderne lidt ind over fyldet. Fold nu den ene ende op over fyldet, og rul forsigtigt til en hel lukket rulle. Spis med resten af salsaen og surmælksproduktet.

TIPS

Hvis du er ung og aktiv og dermed meget sulten, så brug 1 tortilla mere til at fordele fyldet i.

Den tiloversblevne halve avocado kan du dryppe med citronsaft, komme den i en boks eller plastpose og stille den i køleskabet til næste dag til fx [Mexi sandwich med skinkeschnitzel side 13](#).

Lime eller citron vil passe godt til retten. Skær dem i både, og server dem til retten. Frisk koriander eller purløg vil også smage godt i disse burritos.

Hvis du har råt kyllingekød tilovers, kan du opbevare det i køleskabet et par dage. Du kan også vælge at koge alt kødet på én gang. Så kan du opbevare det kogte kød tildækket i køleskab og bruge det som fyld i sandwich. Det kan holde sig 2-3 dage. De resterende tortillas kan du opbevare i en plastpose beregnet til mad i køleskabet. De kan holde sig 3-4 dage.



INGREDIENSER

125 g kyllingeinderfilet eller -brystfilet
¼ tsk. oregano
Salt og peber

Tomatsalsa:

1 tomat, ca. 100 g
1 lille fed hvidløg
¼ tsk. spidskommen
1 tsk. syltet jalapenochili

½ avocado

1 tsk. syltet jalapenochili
Spidskål eller icebergsalat, ca. 100 g
2 medium fuldkornstortillas, ca. 80 g

TILBEHØR

3 spsk. surmælksprodukt
fx fromage frais, skyr m.fl.

TIP!

Si kogelagen, og stil den tildækket i køleskabet. Det er en god bouillon til fx suppe, og den kan holde sig 2-3 dage.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Kødsauce med pasta og parmesan

SÅDAN GØR DU:

Kog pastaen efter anvisning på emballagen.

Kog kødsaucen, krydr evt. med oregano og/eller timian.

Skær parmesan i flager, eller riv den.



INGREDIENSER

¼ portion kødsauce - [se side 38](#)

Evt. oregano og/eller timian

75 g fuldkornspaghetti

10 g parmesan

Evt. persille til pynt



OBS!

Tilberedningstiden er beregnet ud fra, at du har tilberedt kødsauce i køleskabet.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Medisterpølse med stuvet kål og grov kartoffelmos

SÅDAN GØR DU:

Vask og skræl evt. kartoflerne. Skær dem i mindre stykker, og kog dem møre i letsaltet vand. Hæld vandet fra. Mos kartoflerne groft med en gaffel. Tilsæt mælk og smør. Smag til med salt og peber.

Mens kartofler koger: Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når medisterpølsen kommer på panden. Brun kødet 2 minutter på hver side, skru ned til middel varme, og steg ca. 15 minutter. Vend medisterpølsen ca. hver anden minut. Medisterpølse skal være gennemstegt. Stik evt. i den med en kødnål, og se om kødsaften, der løber ud, er klar, så er medisterpølsen gennemstegt.

Mens medisterpølsen steger: Skyl kålen, fjern de yderste blade, hvis de er bløde. Snit kålen. Pil løget, og skær det i tern. Kom kålen, løget og mælken i en gryde eller på en pande ved god varme. Vend jævnligt i kålen, til den er mør, og der kun er lidt væske tilbage. Smag til med salt og peber.

TIPS

Hvis du steger hele medisterpølsen, så læg den i en spiral på panden.

Steg evt. hele medisterpølsen, og gem resten i køleskabet i et par dage til andre retter med medisterpølse eller til madpakken. Medisterpølse kan også fryses ned rå eller stegt i en fryseegnet plastpose og opbevares fx en måned i fryseren ved minus 18 grader.

Krydr evt. stuvet kål med revet muskatnød.

I stedet for en kartoffelmos kan du lave rodfrugtmos på samme måde fx ved at skifte nogle eller alle kartofler ud med selleri, jordskokker, gulerødder, persillerødder, pastinakker, eller hvad du har lyst til.

Der kan også blandes frosne ærter eller majs fra frost eller dåse i den grove kartoffelmos lige inden servering.

Du kan spise en ekstra stor portion stuvet kål til medisterpølsen eller en stor portion kartoffelmos med grøntsager i stedet for at lave begge dele.



INGREDIENSER

125 g medisterpølse
1 tsk. olie

½ spidskål eller ⅓ hvidkål, ca. 250 g
1 løg
½-1 dl mini- eller letmælk
Salt og peber

TILBEHØR

200 g kartofler
½-1 dl mini- eller letmælk
1 tsk. smør



OBS!

Du behøver ikke skrælle vaskede kartofler. Gå dem lige efter for evt. jordrester.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Mexi sandwich med skinkeschnitzel

SÅDAN GØR DU:

Skræl guleroden, og skær den i stave. Snit kålen eller salaten – ca. 1 dl. Skær tomaten og peberfrugten i skiver. Rør mayonnaisen med paprika. Fjern skal og sten på avocadoen, og skær den i skiver.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr det med salt, peber og evt. oregano. Lad olien blive varm på en pande ved kraftig varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når kødet kommer på panden. Brun kødet ½ minut på hver side, skru lidt ned for varmen, og steg det 1½ minut på hver side. Kødet er mest mørt og saftigt, hvis det er svagt rosa indeni. Tag kødet af panden, og skær det først i tynde strimler, lige før bollen gøres klar.

Lun bollen på en brødrister eller på en pande, og skær den over. Smør mayonnaiseblandingen på bollerne. Fordel salat på bunden af bollen. Læg kødet i strimler over, og fordel avocado, tomat og peberfrugt over. Læg bolletoppen på.

TIPS

Hvis du er ung og aktiv og dermed meget sulten, så kom fyldet i 2 boller.

I stedet for skinkeschnitzel kan du bruge svinekoteletter, kalveschnitzler, oksebøf eller kyllingebryst i strimler. Du kan også bruge en rest kold steg i tynde skiver eller frikadeller.

Den tiloversblevne halve avocado kan du dryppe med citronsaft, komme den i en boks eller plastpose, og stille den i køleskabet til næste dag.

Har du en rest råt kød til overs, kan du fryse den ned i en fryseegnet plastpose. Kødet kan holde sig ca. ½ år ved minus 18 grader. Schnitzler kan også holde sig i køleskab tildækket 2 dage.

Svinekød bliver mere mørt og saftigt, hvis du salter det min. 15 minutter, før det steges. Det skal kun være med 0,4-0,6% fint salt. Det er en knivspids på hver side af en svinekotelet. Der er forsket meget i svinekød og saltning, derfor er der kun resultater for svinekød.



INGREDIENSER

1 skinkeschnitzel 1 cm tyk, ca. 125 g
Salt og peber
Evt. ½ tsk. tørret oregano
1 tsk. olie
1/6 spidskål eller icebergsalat
1 tomat
¼ peberfrugt
1 spsk. fedt reduceret mayonnaise
½ tsk. paprika, gerne røget
½ avocado
1 fuldkorns bolle, ca. 80 g

TILBEHØR

1 gulerod



TIP!

Det smager også godt at komme en skive mild ost over det varme kød.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Grønne bønner med æg

SÅDAN GØR DU:

Kog risen efter anvisning på emballagen.

Skyl, rens og snit forårsløg – både det hvide og det grønne i tynde skiver.

Hvis du har friske bønner, skal stilken skæres af. Skyl bønnerne. Pil hvidløg, og hak det fint.

Pisk æggene sammen i en skål eller dyb tallerken fx med en gaffel, tilsæt snittede forårsløg, sojasauce og peber. Varm 1 tsk. olie i en wok eller pande, og hæld æggeblandingen i. Steg ved middel varme, til blandingen stivner en smule, og vend et par gange. Hæld æggeretten på en tallerken, når den er stivnet.

Tør evt. wokken eller panden af med et stykke køkkenrulle. Varm 1 tsk. olie i wokken og tilsæt hvidløg og bønnerne under omrøring. Hæld sojasauce i blandingen, og lad den stege 2-3 minutter under stadig omrøring. Tilsæt evt. lidt vand, hvis du er bange for, at bønnerne brænder på. Lad bønnerne blive mørke og 'klare' – der må gerne stadig være bid i dem. Kom æggeretten tilbage i wokken, smag til med sojasauce og eddike eller limesaft. Spis straks sammen med kogte ris

TIPS

Tilsæt evt. 1-2 tsk. mørk sesamolie af ristede sesamfrø lige før servering, eller drys med ristede sesamfrø.

Bønnerne kan også spises sammen med et par hårdkogte æg i stedet for de stegte æg.

Retten kan spises med rugbrød i stedet for kogte ris.



INGREDIENSER

2 æg

2 forårsløg

1 spsk. sojasauce

Peber

1 tsk. olie

250 g bønner, friske eller frosne

1-2 fed hvidløg

1 tsk. olie

2 spsk. sojasauce

2 - 3 tsk. riseddike eller limesaft

TILBEHØR

1 dl ris – jasmin- eller basmatiris



VORESMAD.dk

HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Broccolisuppe med stegt flæsk eller bacon og rugbrødscroutoner

SÅDAN GØR DU:

Pil løg og hvidløg, og skær dem i grove tern. Skær broccolien gerne med stok i mindre stykker.

Kom det hele i en gryde, og hæld boullonen (fx en terning og vand) ved. Læg låg på.

Kog til broccolien er helt mør, mærk med en kniv. Blend suppen med en stavblender eller i en almindelig blender. Smag til med salt og peber.

Skær rugbrødet i tern, og rist det i lidt olie på en pande, til det er sprødt.

Skær en rest stegt flæsk i tern. Hvis du ikke har en rest stegt flæsk. Skær 150 g – ca. 3 skiver – svinebryst i skiver, og steg det sprødt på en pande. Eller steg bacon i tern sprøde på en pande. Lad stegt flæsk og bacon dryppe af på køkkenrulle før servering.

TIPS

Broccoli kan erstattes af andre grøntsager fx blomkål, selleri, kartofler med porre, gulerødder med rødbede osv.

Rugbrødscroutoner kan også laves uden fedtstof på en tør pande.

Fedtindhold i en skive svinebryst / stegestykke



Rå – 9 g fedt



Stegt – 2 g fedt



INGREDIENSER

1-2 løg
1 fed hvidløg
300 g broccoli
4 dl bouillon
Salt og peber

TILBEHØR

2 skiver fuldkornsrugbrød
1 tsk. olie
3 skiver stegt flæsk eller 150 g svinebryst i skiver eller 100 g bacon i tern



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Sprød tortilla med røræg og sort bønnemos

SÅDAN GØR DU:

Pil løget, og skær det i små tern. Afdryp de sorte bønner i en si. Kom løg, bønner, hakket jalapeno, oregano og vand i en gryde. Læg låg på gryden. Lad det koge ved middel varme ca. 5 minutter. Mos det lidt med en grydeske eller gaffel, så det bliver en næsten jævn masse. Smag til med salt og peber.

Skræl gulerødderne og riv dem groft. Pisk æggene sammen i en skål med mælk. Vend gulerødderne i æggemassen. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Hæld æggemassen på. Skru ned til middel varme. Vend rundt i massen, til den er gennemstegt.

Hvis du har friske bønner, skal stilken skæres af. Skyl bønnerne og kog dem i letsaltet vand ca. 5 minutter, til de er lige netop møre, dvs. du nemt kan skære dem igennem med en spisekniv.

Halver cherrytomaterne. Steg tortilla sprød på begge sider på en tør pande.

Server tortilla med et lag sort bønnemos på og æggemassen over. Spis med bønner og halve cherrytomater over.

TIPS

Hvis du er ung og aktiv og dermed meget sulten, så brug 1 tortilla mere til at fordele bønnemos og røræg på.

I stedet for grønne bønner kan bruges grøn peberfrugt i strimler.

Røræg med revne gulerødder og evt. 1 tsk. karry kan også bruges som fyld i 2 fuldkornspitabrød med salat og rød peberfrugt.

De resterende tortillas kan du opbevare i en plastpose beregnet til mad i køleskabet. De kan holde sig 3-4 dage.



INGREDIENSER

1 lille løg
½ dåse sorte bønner eller kidneybønner
½ tsk. tørret oregano
1 tsk. syltet jalapenochili
2-3 spsk. vand
Salt og peber
2 gulerødder
2 æg
2 spsk. mælk fx minimælk
½ tsk. olie
1 medium fuldkornstortilla, ca. 40 g

TILBEHØR

75 g bønner
5-6 cherrytomater



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Frikadeller med ratatouille og pasta

SÅDAN GØR DU:

Skyl og skær aubergine og squash i tern. Skyl og fjern kernerne fra peberfrugten, og skær den i tern. Pil løg og hvidløg. Hak dem fint, og kom dem i gryden med olien ved god varme. Tilsæt aubergine, squash og peberfrugt. Vend jævnlige. Tilsæt flåede tomater, tomatkoncentrat, provencekrydderi, salt og peber. Læg låg på. Kog retten ved svag varme i ca. 15 minutter. Tilsæt lidt vand, hvis det bliver for tyktflydende.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen.

Varm frikadellerne på en pande eller i mikrobølgeovn.

TIPS

Hvis du er ung og aktiv og dermed meget sulten, så kog 75 g pasta i stedet for 35 g.

Lav en større portion ratatouille, når du har købt aubergine og squash mv. Retten kan holde sig et par dage i køleskabet og kan spises koldt eller varmt til kød, fisk og fjerkræ eller som en vegetarret med brød.



INGREDIENSER

3 stegte frikadeller - [se side 37](#)

¼ aubergine, ca. 75 g

¼ squash, ca. 70 g

½ peberfrugt

1 løg

1 fed hvidløg

1 tsk. olie

½ dåse flåede tomater evt. med krydderi

½ dåse tomatkoncentrat på 70 g

½ tsk. provencekrydderi eller en eller flere af disse krydderier oregano, basilikum, rosmarin, timian, merian

TILBEHØR

35 g pasta – helst fuldkornspasta

Husk!

Tilberedningstiden er beregnet ud fra, at du har tilberedt frikadeller på forhånd.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Hurtig salat med æg

SÅDAN GØR DU:

Kog pastaen, hvis du ikke har en rest. For at få den hurtig kold, kom den i en si, skyl den kort med koldt vand, og lad den dryppe af.

Kog æggene smilende eller hårdkogte.

Skær rugbrødsskiverne i små tern, og rist dem på en tør pande, til de er sprøde. Vend dem jævnligt.

Rens, skyl og snit forårsløget i tynde skiver. Skyl spinatbladene og tør dem fx i en salatslynge.

Halver tomaterne. Skær æggene i halve.

Fordel pasta, spinatblade, forårsløg, bacon og æg på en stor tallerken. Drys de sprøde rugbrødscROUTONER over salaten.

Smag surmælksproduktet til med salt og peber, og server det til salaten.



INGREDIENSER

En rest kogt pasta eller 60 g tørret pasta
2 æg
1-1½ skive fuldkornsrugbrød
25- 50 g spæde spinatblade eller salat
1 forårsløg
50-75 g cherrytomater
Evt. 10 g færdigstegt bacon

TILBEHØR

3 spsk. surmælksprodukt
fx fromage frais, skyr m.fl.
Salt og peber



TIP!

Surmælksproduktet kan smages til med estragon, basilikum, karse eller persille.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Tortillas med kødsauce og grønt

SÅDAN GØR DU:

Kog kødsaucen uden låg ca. 5 minutter til den bliver tyktflydende.

Gør grøntsagerne klar: Majs, tomater i halve, agurk og peberfrugt i tern samt snittet salat.

Lun tortillas efter anvisning på emballagen.

Fyld tortillas med kødsauce, grøntsager og cremefraiche, og rul dem sammen klar til servering.

TIPS

Brug de grøntsager, du har. Det er ikke nødvendigt med mange slags.

Grøntsagerne kan suppleres med syltede jalapenochili i skiver.

Skinke i tern kan bruges i stedet for kødsauce.

Hvis du laver retten til flere personer, kan du anrette tortillas, kødsauce, grøntsager og creme fraiche hver for sig, så de selv kan lave deres tortillas alt efter ønske.



INGREDIENSER

1/8 af kødsaucen – [se side 38](#)

2 fuldkornstortillas

50 g majs, frosne eller fra dåse

50 g cherrytomater

1/4 agurk

1/2 peberfrugt

Icebergsalat eller spidskål, 50 g

1/2 dl surmælksprodukt fx creme fraiche, 9 %



OBS!

Tilberedningstiden er beregnet ud fra, at du har tilberedt kødsauce i køleskabet.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Skinkeschnitzel med sennepskartofler og grønkålsalat

SÅDAN GØR DU:

Vask og skær kartofler i mundrette stykker. Kog dem møre i letsaltet vand. Mærk med en kniv, om de er møre. Hæld vandet fra.

Imens kartoflerne koger:

Dup kødet tørt med køkkenrulle, og drys 1 knivspids salt på hver side. Stil kødet i køleskabet, til det skal steges.

Pil et rødløg, og skær $\frac{3}{4}$ af løget i tynde både.

Pisk sennep og eddike sammen, og pisk derefter olien i, til det tykner. Vend det halve løg, kapers og de kogte kartofler i. Smag til med salt, peber og evt. sukker.

Skyl og findel kålen. Vend løg i, og smag til med salt og peber.

Lad olien blive varm på en pande ved kraftig varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når kødet kommer på panden. Brun kødet $\frac{1}{2}$ minut på hver side, skru lidt ned for varmen, og steg det $1\frac{1}{2}$ minut på hver side. Kødet er mest mørt og saftigt, hvis det er rosa indeni. Tag kødet af panden, så det ikke bliver overstegt.

TIPS

I stedet for skinkeschnitzel kan bruges svinekotelet, mørbradbøffer, kalveschnitzel, bøf af oksekød, frikadeller, medisterpølse eller kyllingebryst.

Sennepskartofler kan også serveres som en kold kartoffelsalat fx dagen efter. Så lav evt. dobbelt portion.

Kødet bliver mere mørt og saftigt, hvis det krydres med salt min. 15 minutter, før det steges, og når kødet er rosa ved servering.



INGREDIENSER

1 skinkeschnitzel 1 cm tyk på ca. 110 g
Salt og peber
1 tsk. olie

Sennepskartofler:

250 g kartofler
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ rødløg
1 spsk. grov sennep
1 tsk. eddike – gerne frugteddike
1 spsk. olie – gerne oliven – eller rapsolie
1 spsk. kapers
Evt. lidt sukker

Grønkålsalat:

150 g grønkål, kinakål, spids- eller hvidkål
 $\frac{1}{4}$ rødløg



TIP!

Grønkål kan købes findelt i vinterperioden.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Mexi kotelet med chilirub og mexi coleslaw

SÅDAN GØR DU:

Lav først coleslaw: Snit kålen meget fint. Fjern kerner fra peberfrugten, skær den i små tern, og bland den med spidskål og rosiner.

Pisk limesaft og olie sammen, smag til med salt, peber og sukker og vend det i salaten.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen.

Dup koteletten tør med køkkenrulle.

Hak græskarkernerne fint. Bland chilirub ingredienserne sammen på en tallerken, og vend koteletten heri, så den bliver godt dækket over det hele.

Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når kødet kommer på panden. Brun kødet 1 minut på hver side, skru ned til middel varme, og steg den færdig 2-3 minutter på hver side. Kødet er mest mørt og saftigt, hvis det er svagt rosa indeni. Tag kødet af panden.

TIPS

Hvis du er ung og aktiv og dermed meget sulten, kan du spise en kotelet mere eller spise mere pasta.

I stedet for svinekoteletter kan bruges skinkeschnitzler.

Lav evt. dobbeltportion af coleslaw. Den kan bruges som tilbehør dagen efter eller som en del af madpakken fx med et par frikadeller og groft brød.

Har du en rest råt kød til overs kan du fryse den ned i en fryseegnet plastpose. Kødet kan holde sig ca. ½ år ved minus 18 grader. Koteletter kan også holde sig i køleskab tildækket 2 dage.



INGREDIENSER

1 svinekotelet uden fedtkant og ben 2 cm tyk, ca.100 g

1 tsk. olie

Chilirub:

1 stor spsk. græskarkerner, ca.10 g

½ tsk. paprika, gerne røget

¼ tsk. stødt spidskommen

⅛ tsk. salt

Mexi-coleslaw:

100 g spidskål eller hvidkål

¼ grøn peberfrugt

2 spsk. rosiner

Dressing:

1 spsk. lime- eller citronsaft

1 tsk. olie

Salt, peber og ¼ tsk. sukker

TILBEHØR

75 g pasta – helst fuldkornspasta



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Stegt flæsk med spidskål, kartofler og persillesovs

SÅDAN GØR DU:

Krydr kødet med salt og peber. Varm panden op ved god varme. Læg skiverne på panden, og steg ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme, og vend skiverne jævnlgt, til de er gyldne og sprøde. Det tager ca. 30 minutter. Læg skiverne på køkkenrulle i cirka 1 minut.

Kog kartoflerne, og lav resten af retten, mens kødet steger.

Pisk $\frac{1}{2}$ dl mælk og mel til en jævning, eller ryst det sammen i en melryster. Hæld det i en tykbundet gryde. Pisk resten af mælken i. Bring sovsen i kog under piskning og lad den småkoge ca. 5 minutter. Tilsæt smørret og smag til med salt og peber.

Tilsæt skyllet, hakket persille.

Fjern de yderste blade på spidskålen, hvis de er slatne. Del spidskålen på langs og skær en skive. Krydr skiven med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Læg skæreflader af spidskålen på panden, og steg ved middel varme, til den er gylden. Vend og steg, til den også er gylden på den anden side.

TIPS

Hvis du skal lave flæsk i skiver til mange, kan du lave det i ovnen. Krydr med salt og peber. Læg skiverne på risten i en bradepande. Sæt bradepanden øverst i en kold ovn. Tænd ovnen på 225 grader, og steg til skiverne er gyldne. Vend skiverne, og steg dem, til de er gyldne og sprøde. Læg skiverne på køkkenrulle i cirka 1 minut. Det tager ca. 40 minutter for $\frac{1}{2}$ cm tykke skiver og ca. 50 minutter for 1 cm tykke skiver.



INGREDIENSER

150 g svinebryst i skiver, 3-4 skiver 1 cm tykke

Salt og peber

Persillesovs:

1 dl minimælk eller letmælk

$\frac{1}{2}$ spsk. hvedemel

$\frac{1}{2}$ tsk. smør

Persille

Spidskål:

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ spidskål, ca. 150 g

1 tsk. olie

TILBEHØR

250 g kartofter



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Krydrede kødboller med nudler

SÅDAN GØR DU:

Pil og hak løg og hvidløg. Skrab skindet af ingefær fx med en teske, og finhak 1 spsk. Skræl og riv guleroden groft. Skyl og hak krydderurterne.

Bland kødet med alle ingredienserne på nær olien, som skal bruges til stegning. Rør i det, til du har en sammenhængende fars.

Form små kødboller af farsen med en teske – ca. 26 kødboller i alt. Lad olien blive varm på en stor pande ved god varme. Eller steg kødbollerne i flere portioner på en mindre pande. Olien skal være så varm, at "det siger lyde", når kødbollerne kommes på panden. Brun kødbollerne 1-2 minutter på hver side, skru ned til middel varme, og steg dem ca. 3 minutter på hver side. De skal være brune og gennemstegte. Skær fx én over og check, om den er gennemstegt. Brug 8 frikadeller pr. person til retten. Resten køles hurtigt ned og stilles i køleskabet.

Rens porren, og skær den i skiver.

Tilbered nudlerne efter anvisning på emballagen. Kog porre i skiver med nudlerne de sidste 2-3 minutter. Hæld vandet fra.

TIPS

Retten kan også spises kold. Lav retten til to dage evt. til madpakken næste dag (se foto). Stil straks den portion og de overskydende kødboller, som skal gemmes, i køleskabet.

De overskydende kødboller kan fryses i frostemballage eller gemmes i køleskabet et par dage til senere brug.

Retten kan laves med hakket kød med en lavere eller højere fedtprocent, hvilket selvfølgelig vil give en mere mager eller fed ret.

Har du en rest råt kød til overs, kan du fryse den ned i en fryseegnet plastpose. Kødet kan holde sig ca. ½ år ved minus 18 grader.



INGREDIENSER

300 g hakket svinekød, kalvekød, oksekød eller kylling, ca. 10% fedt

1 stort løg

3-4 fed hvidløg

Et stykke ingefær, 1 spsk.

1 stor gulerod, ca. 100 g

2 spsk. koriander, purløg eller mynte

¼ - ½ tsk. sort peber

½ tsk. tørret, knust chili

3 spsk. fiskesovs eller sojasauce

2 æg

1-2 spsk. olie

TILBEHØR

150 g ægnudler

1 porre

2 spsk. sød chilisovs

1-2 spsk. sojasauce



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Thailandsk kokossuppe med champignon

SÅDAN GØR DU:

Kog risen efter anvisning på emballagen.

Pil og skær hvidløg og løg i tern. Skrab skindet af ingefær fx med en teske og hak 2 spsk. Det behøver ikke være fintskåret, da det kasseres efter kogning. Opvarm olien i en gryde, og steg løg, hvidløg, ingefær og chili et par minutter. Det må ikke blive brunt, for så bliver hvidløg bittert. Tilsæt 5 dl bouillon (fx en terning og vand). Læg låg på, og lad det koge ved svag varme ca. 10 minutter.

Imens suppen koger: Skær kødet i strimler på 1 x 1 x ca. 5 cm. Dup kødet tørt med køkkenrulle, og stil det i køleskabet. Rens champignon, og skær dem i skiver. Skær snackpeber igennem på langs, fjern kerner og stilk og skær i strimler.

Si suppen og kasser løg, hvidløg mv. Kog suppen, tilsæt kødet, og lad det koge 2-3 minutter. Kom kokosmælken i under omrøring, og tilsæt dernæst champignon og snackpeber. Lad suppen nå til kogepunktet, og smag til med fiskesovs, 3-4 spsk. limesaft og peber.

Drys med skyllet og klippet purløg på portionen ved servering

TIPS

Hvis du har lavet suppe til to dage, så stil straks den portion, som skal gemmes, i køleskabet. Opvarm suppen næste dag sammen med de kolde ris.



INGREDIENSER

2-3 fed hvidløg
1 løg
Et stykke ingefær, 2 spsk.
1 tsk. olie
½-1 tsk. tørret, knust chili
5 dl bouillon
200 g skinkeschnitzler, svinekoteletter, kyllingebryst eller -inderfilet
250 g champignon
1-2 snackpebre eller 1 peberfrugt, ca. 175 g
1 lille dåse kokosmælk, 16-18% fedt, 165 ml
2-3 spsk. fiskesovs
2 lime – 3-4 spsk. limesaft
Peber
Evt. purløg

TILBEHØR

Ca. 2 dl ris – jasmin- eller basmatiris



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Mega mexi-salat

SÅDAN GØR DU:

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Bland salt, peber, paprika, oregano og finthakket hvidløg. Vend skinkeschnitzlerne i blandingen. Lad olien blive varm på en pande ved kraftig varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når kødet kommer på panden. Brun kødet ½ minut på hver side, skru lidt ned for varmen, og steg det 1½ minut på hver side. Kødet er mest mørt og saftigt, hvis det er svagt rosa indeni.

Tag kødet af panden og skær det først i tynde strimler, lige før det skal i salaten. Hvis den ene schnitzel skal bruges i madpakken næste dag, er det bedst først at skære den i strimler næste dag.

Rul hver tortilla sammen som en roulade, og skær den i meget tynde skiver. Steg strimlerne sprøde i olie på en pande. Afdryp dem på køkkenrulle. Server de sprøde strimler af tortillas til salaten.

Snit kålen fint. Skær ananassen i tern. Skær agurken i tern. Skær tomaterne i halve. Snit løget. Bland grøntsagerne på en stor tallerken. Fordel kødet over. Dryp limesaft og olie samt jalapenos evt. finthakket over salaten.

TIPS

Hvis du er ung og aktiv og dermed meget sulten, så kom ½ dåse kikærter eller kidneybønner i salaten, så mætter den bedre.

Rester af salaten kan bruges næste dag fx i madpakken. Se foto. De sprøde tortillas og græskarkerner blandes ikke i salaten, men pakkes ind for sig, for ikke at blive bløde.

Græskarkerner eller mandler og andre nødder kan ristes på en tør pande, det får dem til at smage af mere.

I stedet for skinkeschnitzel kan du bruge svinekoteletter, kalveschnitzler, oksebøf eller kyllingebryst i strimler.

Har du en rest råt kød til overs, kan du fryse den ned i en fryseegnet plastpose. Kødet kan holde sig ca. ½ år ved minus 18 grader. Schnitzler kan også holde sig i køleskab tildækket 2 dage.



INGREDIENSER

2 skinkeschnitzler 1 cm tyk, ca. 125 g pr. stk

Salt og peber

½-1 tsk. paprika, gerne røget

1-1½ tsk. tørret oregano

1 lille fed hvidløg

1 tsk. olie

½ spidskål, ca. 200 g

200 g ananas, rensset vægt, frisk eller usødet fra dåse

½ agurk

10 cherrytomater

1-2 forårsløg

1 lime eller 2 spsk. citronsaft

2 tsk. olie – gerne olivenolie

1-1½ stk. syltet jalapenochili

TILBEHØR

4 medium fuldkornstortillas, ca. 160 g

1 tsk. olie

2 spsk. græskarkerner eller mandler



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Thailandsk grøn salat med hakket svinekød og ærter

SÅDAN GØR DU:

Kog risen efter anvisning på emballagen.

Opvarm olien i en wok, sautepande eller stor pande, og steg finthakket hvidløg et øjeblik heri. De må ikke blive mørke, for så er de bitre. Tilsæt kødet, vend jævnlige, til det har skiftet farve. Lad det stege ca. 3 minutter, tilsæt chilisovs og tørret chili. Tilsæt og smag til med limesaft, sojasauce og evt. sukker. Lad kødet stege yderligere 2 minutter. Kom kødet på en tallerken, og stil det til side.

Hæld kogende vand over ærterne, eller kog dem et par minutter. Kom dem i en si, og hæld koldt vand over.

Skær den skyllede salat i strimler, og bland kød og ærter i.

Pynt med purløg og evt. med limebåde, hvis der er lime tilovers.

TIPS

Retten kan også spises kold. Lav retten til to dage evt. til madpakken næste dag (se foto). Stil straks den portion, som skal gemmes, i køleskabet.

Retten kan laves med hakket kød med en lavere eller højere fedtprocent, hvilket selvfølgelig vil give en mere mager eller fed ret.

Salaten kan også laves med andre grøntsager, fx gulerødder, spidskål eller bønner.

Har du en rest råt kød til overs, kan du fryse den ned i en fryseegnet plastpose. Kødet kan holde sig ca. ½ år ved minus 18 grader.



INGREDIENSER

250 g hakket svinekød eller kyllingkød, ca. 10% fedt

1 tsk. olie

2-3 fed hvidløg

2-3 spsk. sød chilisovs

1 knivspids tørret, knust chili

2 lime, 3-4 spsk. limesaft

2-3 spsk. sojasauce eller fiskesovs

Evt. 1 tsk. sukker

100 g ærter, frosne

1 hjertesalat eller anden sprød salat

Evt. purløg eller korianderblade

TILBEHØR

2 dl ris – jasmin- eller basmatiris



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Skaftekoteletter med bagte rødbeder og saltbagte kartofler

SÅDAN GØR DU:

Dup koteletterne tørre med køkkenrulle, drys en knivspids salt på hver side af koteletterne, og stil dem i køleskabet. Tænd ovnen på 200 grader.

Vask kartoflerne og vend dem i lidt olie, drys med salt og læg evt. laurbærblade ved. Læg dem på bageplade med bagepapir. Stil dem i ovnen 30 -40 minutter – afhængig af kartoflernes størrelse. Stik i dem med en kniv for at mærke, om de er møre.

Skræl rødbederne og skær dem i både eller stave som til pommes frites. Vend dem i olie og honning og krydr med salt og peber. Læg dem i et ovnfast fad og stil dem i ovnen ved 200 grader i ca. 30 minutter, til de er møre. Stik i det største stykke med en kniv og mærk, om det er mørt. Vend rødbederne med snittet forårsløg, revet skal og saft af lime samt hakket mynte før servering.

Smag surmælksproduktet til med salt og peber og evt. presset hvidløg.

Steg koteletterne: Lad olien blive varm på en pande ved kraftig varme. Olien skal være så varm, at "det siger lyde", når kødet kommes på panden. Brun kødet 1 minut på hver side, skru ned til lav varme, og steg 15- 20 minutter. Vend kødet ca. hver anden minut. Eller stil koteletterne i ovnen i et fad eller panden, hvis den kan tåle at komme i ovnen – efter at kødet er brunet 1-2 minutter på hver side. Tag dem ud af ovnen efter ca. 12 minutter, og læg dem på et fad, ellers steger de videre og bliver overstegte.

TIPS

Kødet er færdigstegt, når der ikke er blod ved benet. Se side 4: Sådan ser du, om kødet er stegt nok.

Surmælksproduktet kan tilsættes limesaft og hakket mynte, persille eller purløg.

I stedet for små kartofter kan der bruges store kartofler skåret i stave, som til pommes frites – stegetid i ovn ca. 30 minutter.



INGREDIENSER

2 skaftekoteletter, ca. 250 g pr. stk
Salt og peber
1 tsk. olie

Bagte rødbeder:

Ca. 500 g rødbeder
1 tsk. olie
2 spsk. honning
2-3 forårsløg
½ lime
Mynte

Saltbagte kartofler:

200 g små kartofler
2 tsk. olie
Evt. 2-3 laurbærblade

TILBEHØR

1 dl fromage frais, skyr eller andet surmælksprodukt
Evt. 1 fed hvidløg

TIP!

Kødet bliver mere mørt og saftigt, hvis det krydres med salt min. 15 minutter, før det steges, og når kødet er rosa ved servering.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Vietnamesisk nudelsuppe

SÅDAN GØR DU:

Skær kødet i strimler på $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} \times$ ca. 5 cm. Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt, og stil det i køleskabet.

Tilbered risnudler efter anvisning på emballagen. Skyl nudlerne under den kolde hane, lad dem dryppe af i en si, og stil dem til side.

Pil og skær løg i tern eller både. Skrab skindet af ingefær fx med en teske, og finhak 1 spsk.

Opvarm olien i en gryde, og steg løg, ingefær og karrypulver i et øjeblik før boullonen (fx en terning og vand) tilsættes. Skru ned til svag varme, når det koger, læg låg på, og lad suppen koge i 5-6 minutter.

Imens suppen koger: Rens forårsløgene, og skær dem i tynde skrå skiver. Skyl bænespirer og sukkerærter.

Kog suppen, og tilsæt kødet, og lad det koge 1-2 minutter. Lad suppen nå kogepunktet, og tilsæt forårsløg, bænespirer og sukkerærter, og lad det koge et par minutter. Smag suppen til med 3-4 spsk. limesaft, fiskesovs og peber.

Bland nudlerne i suppen. Drys med skyllet og klippet purløg på portionen ved servering.

TIPS

Hvis du har lavet suppe til to dage, så stil straks den portion, som skal gemmes, i køleskabet. Opvarm suppen næste dag sammen med de kolde nudler.

Kødet bliver mere mørt og saftigt, hvis det krydres med salt min. 15 minutter, før det steges, og når kødet er rosa ved servering.



INGREDIENSER

300 g skinkeschnitzler, svinekoteletter, kalveschnitzel, kyllingebryst eller -inderfilet

$\frac{1}{4}$ tsk. salt

100 g mellemtykke risnudler eller ægnudler

2 spsk. olie

2 tsk. karrypulver eller $\frac{1}{2}$ tsk. tørret, knust chili

Et stykke ingefær, 1 spsk.

1 løg

8-9 dl bouillon

2 bundter forårsløg

150 g bænespirer

150 g sukkerærter

2 lime, 3-4 spsk. limesaft eller riseddike

2-3 spsk. fiskesovs eller sojasauce

Peber

Evt. purløg

TILBEHØR

2 spsk. sojasauce

2 spsk. sød chilisovs



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Oksebøf med svampe-pebersovs og grov rodfrugtmos

SÅDAN GØR DU:

Vask og skræl evt. kartoflerne. Skræl sellerien og guleroden. Skær dem alle i mindre stykker, og kog dem møre i letsaltet vand. Hæld vandet fra. Mos kartofler og grøntsager groft med en gaffel. Tilsæt mælk og smør. Smag til med salt og peber.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber.

Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når bøfferne kommes på panden.

Brun dem 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg, til saften kommer op på overfladen som små lyserøde dråber af kødsaft. Vend og steg på den anden side, til dråber af kødsaft kommer op på overfladen. Bøfferne er nu medium stegte.

Når bøfferne er færdigstegte, tages de af panden, som bruges til sovs.

Kom de rensede og skivede champignon på panden. Tilsæt fløde og bouillon – fx lidt af en terning og vand. Lad det koge, til det tykner. Smag til med syltede peberkorn, salt og peber.

Drys skyllet, hakket persille over retten.

TIPS

Se stegning af bøf på voresmad.dk

Hvis du vil have røde til rosa bøffer, vendes de, så snart du ser den første lyserøde dråbe af kødsaft på oversiden af bøffen. Hvis du vil have gennemstegte til let rosa bøffer, vender du først bøfferne, når der er mange dråber kødsaft på oversiden af bøfferne.

Husk at tage bøfferne af den varme pande, ellers steger de videre, og kødet bliver gennemstegt.

Bøfferne er mest møre og saftige, når de er røde og rosa indeni.



INGREDIENSER

2 bøffer af oksefilet eller tykstegsfilet, ca. 180 g pr. stk

Salt og peber

½-1 spsk. olie

Grov rodfrugtmos:

150 g kartofler

⅓-½ selleri, ca. 150 g

1 gulerod, ca. 75 g

1 dl mini- eller letmælk

1 tsk. smør

Svampe- pebersovs:

200 g champignon evt. i skiver

1 dl piskefløde

1-2 spsk. bouillon

1-2 spsk. grønne syltede peberkorn

Persille – evt. bredbladet

TIP!

En bøf er nemmest at steges perfekt, hvis den er lige tyk over det hele. Se efter det, når du køber kød.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Thailandsk risnudelsalat

SÅDAN GØR DU:

Tilbered risnudlerne efter anvisning på emballagen. Skyl nudlerne under den kolde hane, lad dem dryppe af i en si og stil dem til side.

Gør grøntsagerne klar: Hak pillet løg og hvidløg, og skær kålen i tynde strimler. Skær peberen igennem på langs, fjern kerner og stilk og skær den i strimler. Skær den skyllede salat i strimler.

Lad en wok, sautérpande eller en dyb pande blive varm. Tilsæt kødet, og vend det, til det skiller og ændrer farve. Tilsæt løg og hvidløg, og steg nogle minutter ved stærk varme. Kom kål og peberfrugt i under omrøring og dernæst chilisovs og 3-4 spsk. limesaft. Smag til med sukker og fiskesovs, og lad retten stege 3-4 minutter mere.

Bland retten på panden med de afdryppede risnudler. Vend salaten i til sidst lige før servering.

Drys med grofthakkede nødder og hakkede krydderurter og chilisovs.

TIPS

Retten kan også spises kold. Lav retten til to dage - evt. til madpakken næste dag (se foto). Stil straks den portion, som skal gemmes, i køleskabet.

Kødmængden kan varieres efter lyst og pris. Grøntsagerne kan også varieres efter smag, årstid og pris, fx kan gulerødder, porre, bønner, champignon mv. i tynde skiver tilsættes sammen med kålen. Squash, sukkerærter og ærter kan også bruges, men de skal kun i de sidste 2-3 minutter.

Retten kan laves med hakket kød med en lavere eller højere fedtprocent, hvilket selvfølgelig vil give en mere mager eller fed ret.

Har du en rest råt kød til overs, kan du fryse den ned i en fryseegnet plastpose. Kødet kan holde sig ca. ½ år ved minus 18 grader



INGREDIENSER

125 g mellemtykkede eller tynde risnudler

200 g hakket svinekød, oksekød, kalvekød eller kylling ca. 10% fedt

1 løg evt. rød løg

3 fed hvidløg

¼ spidskål eller 125 g hvidkål

1 rød peberfrugt

1 hjertesalat eller anden sprød salat

3-4 spsk. sød chilisovs

2 lime, 3-4 spsk. limesaft

Evt. lidt sukker

2-3 spsk. fiskesovs eller sojasauce

TILBEHØR

2 spsk. peanuts eller mandler

Basilikum, koriander eller mynte

Sød chilisovs



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Svinemørbrad med pasta og bønner

SÅDAN GØR DU:

Hvis du har friske bønner, skal stilken skæres af. Skyl bønnerne.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen. Kog de friske bønner sammen med pastaen i ca. 6 minutter. Kog frosne bønner med i 3-4 minutter. Lad pasta og bønner dryppe af i en si. Hæld det hele tilbage i gryden.

Afpuds svinemørbraden for sener, hinder og fedt. Skær kødet i 1 eller 2 cm tykke skiver. Dup dem tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når kødet kommes på panden. Brun bøfferne 1 minut på hver side. Hvis de er 1 cm tykke, er de færdige og tages af panden. Hvis de er 2 cm tykke, skru ned til middel varme og steg bøfferne færdige ca. 1 minut på hver side. Tag kødet af panden.

Rør friskost, ½ tsk. revet citronskal og 1 spsk. citronsaft sammen. Krydr med salt og peber. Vend blandingen i pastaen. Tilsæt evt. mælk, hvis der ønskes en tyndere konsistens. Pynt med skyllede basilikumblade

TIPS - SÅDAN STEGER DU KØD PÅ EN PANDE

- Dup kødet tørt med køkkenrulle
- Krydr med salt og peber
- Lad olien blive varm på en pande ved god varme
- Oliens skal være så varm "at det siger lyde", når kødet kommes på panden
- Brun kødet på begge sider
- Skru ned til middel varme og steg kødet færdigt
- Pas tiden – brug minutur og lav en flig test
- Tag kødet af panden, så snart det er færdigt, ellers steger det videre og bliver overstegt.



INGREDIENSER

1 svinemørbrad, ca. 300 g, afpudset
salt og peber
½ spsk. olie

Pasta og bønner:

200 g bønner, friske eller frosne
150 g pasta – gerne fuldkornspasta
50 g friskost, light
1 citron
Evt..2 spsk. mælk eller vand
Evt. basilikum



OBS!

Se "Sådan gør du" videoer af stegning af kød på

voresmad.dk



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Medisterpølse med bagte rodfrugter

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200 grader.

Skræl kartofler og grøntsøger, og skær dem i passende lige store stykker.

Vend dem i lidt olie, salt, peber og evt. laurbærblade. Læg dem på en bageplade med bagepapir i et lag eller i et stort fad. Stil dem i ovnen i ca. 30 minutter. Stik i dem med en kniv for at mærke, om de er møre.

Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når medisterpølsen kommer på panden. Brun pølsen 2 minutter på hver side, skru ned til middel varme, og steg ca. 15 minutter. Vend medisterpølsen ca. hvert andet minut, eller stil den i ovnen i et fad eller på panden, hvis den kan tåle at komme i ovnen. Tag den ud af ovnen efter ca. 15 minutter. Medisterpølse skal være gennemstegt. Stik evt. i den med en kødnål, og se om kødsaften, der løber ud, er klar, så er medisterpølsen gennemstegt.

TIPS

Hvis du steger hele medisterpølsen, så læg den i en spiral på panden.

Steg evt. den hele medisterpølse, og gem resten i køleskabet i et par dage til andre retter med medisterpølse eller til madpakken. Medisterpølse kan også fryses ned rå eller stegt i en fryseegnet plastpose og opbevares fx en måned i fryseren ved minus 18 grader.

Læg evt. staniol over kartofler og rodfrugter de første 10 minutter i ovnen, det giver en bedre kulinarisk kvalitet af de færdige rodfrugter.

Rodfrugterne kan også være løg, hvidløg, pastinak og persillerod. Vælg efter smag og sæson. Det kan også bare være to slags.

Hvis der er bagte rodfrugter med kartofler til overs, kan de varmes og spises med spejlæg næste dag evt. med en rest medisterpølse.



INGREDIENSER

250 g medisterpølse
2 tsk. olie

Bagte rodfrugter:

425 g kartofler
450 g rodfrugter fx en blanding af selleri, gulerødder, rødbeder og jordskokker
2 tsk. olie
Salt og peber
Evt. 2-4 laurbærblade



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Thailandsk grøn salat med kyllingekød og sukkerærter

SÅDAN GØR DU:

Kog risen efter anvisning på emballagen.

Skær kødet i mindre strimler eller tern, eller hak det groft med en kniv.

Opvarm olien i en wok, sautépande eller stor pande og steg finthakket hvidløg et øjeblik heri. De må ikke blive mørke, for så er de bitre. Tilsæt kødet, vend jævnlige, til det har skiftet farve. Lad det stege ca. 5 minutter, tilsæt chilisovs og tørret chili. Tilsæt og smag til med limesaft, sojasauce og evt. sukker. Lad kødet stege yderligere 2 minutter. Kom kødet på en tallerken, og stil det til side.

Kog sukkerærterne i letsaltet vand i et par minutter. Kom dem i en si, og hæld koldt vand over.

Skær den skyllede salat i strimler, og bland kød og ærter i.

Pynt med purløg.

TIPS

Retten kan også spises kold. Lav retten til to dage evt. til madpakken næste dag. Stil straks den portion, som skal gemmes, i køleskabet.

Salaten kan også laves med andre grøntsager, fx gulerødder, spidskål eller bønner.



INGREDIENSER

280 g kyllingebryst eller - inderfilet
2 tsk. olie
2-3 fed hvidløg
2-3 spsk. sød chilisovs
1 knivspids tørret, knust chili
2 lime, 3-4 spsk. limesaft
2-3 spsk. sojasauce eller fiskesovs
Evt. 1 tsk. sukker
150 g sukkerærter
1 hjertesalat eller anden sprød salat
Evt. purløg eller korianderblade

TILBEHØR

Ca. 2 dl ris – jasmin- eller basmatiris



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Svinemørbrad på japansk

SÅDAN GØR DU:

Kog risen efter anvisning på emballagen.

Svinemørbraden afpudses helt for sener, hinder og fedt. Skær kødet i tynde skiver maks. ½ cm tykke.

Skræl gulerødder, og pil løget. Rens porre, skyl bladselleri, og rens svampene, hvis de ikke er rensede og i skiver. Skær alle grøntsagerne i tynde skiver, strimler eller både. Skyl bænespirer. Hæld væsken fra bambusskud.

Varm bouillon (fx terning og vand), sukker og sojasauce i en høj pande eller gryde ved høj varme. Kom først halvdelen af kødet og halvdelen af grøntsagerne, der er snittede, i den varme væske. Lad det koge ved middel varme 4-5 minutter. Tag kød og grøntsager op med en hulske eller lignende. Kom resten af kødet og de snittede grøntsager i den varme bouillon, og lad det koge ved middel varme i ca. 5 minutter. Tilsæt bænespirer, bambusskud og den første portion kød og grøntsager. Smag retten til.

TIPS

Hvis bouillonens fordampes, tilsættes mere bouillon, sukker og sojasauce.

Købt evt. sukiyakisauce, som kan bruges i stedet for bouillon, sukker og sojasauce.



INGREDIENSER

½-1 svinemørbrad, ca. 250 g
2 gulerødder
1 løg
1 porre
1-2 stængler bladselleri
100-200 g champignon evt. i skiver
2½ dl kraftig bouillon
¼ tsk. sukker
1 spsk. sojasauce
ca. 180 g bænespirer
1 dåse bambusskud, 140 g drænet vægt
Salt og peber

TILBEHØR

Ca. 2 dl ris

TIP!

Pak mørbraden i film, og læg den på frost i 1½-2 timer, så er det nemmere at skære kødet ud i tynde skiver.



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer





Hakkebøf med svampe- peber- sovs og grov rodfrugtmos

SÅDAN GØR DU:

Vask og skræl evt. kartoflerne. Skræl sellerien og guleroden. Skær dem alle i mindre stykker, og kog dem møre i letsaltet vand. Hæld vandet fra. Mos kartofler og grøntsager groft med en gaffel. Tilsæt mælk og smør. Smag til med salt og peber.

Form kødet til to ens tykke hakkebøffer. Krydr med salt og peber. Mål højden på bøfferne, da de skal stege 1 minut pr. mm i højden. Dvs. at hakkebøffer 1,5 cm høje skal stege i ca. 15 minutter. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når hakkebøfferne kommes på panden. Brun bøfferne ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til jævn varme, og steg bøfferne det antal minutter, de bør stege for at være gennemstegte. Steg dem halvdelen af tiden på den ene side og halvdelen på den anden side.

Når bøfferne er færdigstegte, tages de af panden, som bruges til at lave sovsen på.

Kom de rensede og skivede champignon på panden, Tilsæt fløde og bouillon – fx lidt af en terning og vand. Lad det koge, til det tykner. Smag til med syltede peberkorn, salt og peber.

Drys skyllet, hakket persille over retten.

TIPS

Grønne syltede peberkorn købes på dåse og kan opbevares i køleskab ca. 1 uge efter åbning. Gem dem i en beholder fx glas beregnet til mad.

Resten af sellerien kan bruges til bagte rodfrugter.

I stedet for selleri og gulerod kan bruges pastinak og jordskokker.



INGREDIENSER

360 g hakket oksekød, ca. 10% fedt
Salt og peber
½ spsk. olie

Grov rodfrugtmos:

150 g kartofler
⅓-½ selleri, ca. 150 g
1 gulerod, ca. 75 g
1 dl mini- eller letmælk
1 tsk. smør

Svampe- pebersovs:

200 g champignon evt. i skiver
½ dl piskefløde
1-2 spsk. bouillon
1-2 spsk. grønne syltede peberkorn
Persille – evt. bredbladet



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Ribbenssteg med bagte rodfrugter

SÅDAN GØR DU:

Gå ridsningen af sværen efter med en kniv. Nogle gange er sværen ikke skåret helt igennem, især ikke i siderne. Sværen bliver ikke ordentlig sprød, hvis den ikke er ridsset helt igennem ned til kødet. Vær omhyggelig med at få salt ned imellem alle sværene. Læg staniol i bunden af en lille bradepande med rist. Læg stegen på risten evt. med laurbærblade under kødet. Stil bradepanden med stegen midt i en kold ovn. Gør evt. plads til rodfrugterne. Tænd ovnen på 200 grader.

Skræl kartofler og grøntsager, og skær dem i passende lige store stykker. Vend dem i lidt olie, salt, peber og evt. laurbærblade. Læg dem i ét lag på bagepladen ved siden af ribbensstegen – gerne på bagepapir eller i et stort fad. Når ribbensstegen har stegt i ca. 45 minutter, stilles rodfrugterne i ovnen 30-40 minutter, til de er gyldne og møre. Stik i dem med en kniv for at mærke, om de er møre.

Ribbensstegen er mør efter ca. 1½ time i ovnen. Hvis den ikke er sprød, så tag rodfrugterne ud, og skru op på 250 grader, til sværen er sprød. Hold øje med den, da sværen hurtigt kan blive brændt.

TIPS

Staniol i bunden af bradepanden letter rengøringen og bruges, når der ikke er brug for sauce. Hvis man vil have sauce, hældes der ca. 5 dl vand i bradepanden inden stegning. Efter stegning sies skyen, skummes for fedt og jævnes med sovsejævner. Smages til og tilsættes evt. kulør.

Gem halvdelen af ribbensstegen til madpakken fx som ribbensstegssandwich og til biksemad til aftensmad evt. med en rest rodfrugter og spejlæg.

Læg evt. staniol over kartofler og rodfrugter de første 10 minutter i ovnen, det giver en bedre kulinarisk kvalitet af de færdige rodfrugter.

Rodfrugterne kan også være løg, hvidløg, pastinak og persillerod. Vælg efter smag og sæson. Det kan også bare være to slags.



INGREDIENSER

¾-1 kg ribbenssteg
¾-1 spsk. groft salt
Evt. 2 laurbærblade

Bagte rodfrugter:

225 g kartofler
450 g rodfrugter fx en blanding af selleri, gulerødder, rødbeder og jordskokker
2 tsk. olie
Salt og peber
Evt. 2-4 laurbærblade



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Frikadeller

16 stk.

SÅDAN GØR DU:

Pil løgene. Riv eller hak dem fint.

Bland kødet med alle ingredienserne på nær olien, som skal bruges til stegning. Rør farsen, til den er sammenhængende og kan formes til frikadeller med en spiseske.

Lad olien blive varm på en stor pande ved god varme. Eller steg frikadellerne i flere portioner på en mindre pande. Olien skal være så varm, at "det siger lyde", når de første frikadeller kommer på panden. Brun dem 2 minutter på hver side, skru ned til middel varme, og steg dem ca. 4 minutter på hver side. De skal være brune og gennemstegte. Skær fx én over og check, om den er gennemstegt.

TIPS

Hvis farsen er rørt for lidt, er den for løs og falder fra hinanden, og er den rørt meget fast, fx hvis man bruger maskine og rører for længe, så bliver frikadellerne som "kanonkugler".

Stil rørt fars i køleskabet, hvis du ikke er klar til at stege frikadellerne med det samme.

Man kan også bruge halvt svine- og halvt oksekød til farsen.

Farsen kan krydres med hvidløg, rosmarin, timian, muskatnød, eller hvad du har lyst til. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

Retten kan laves med hakket kød med en lavere eller højere fedtprocent, hvilket selvfølgelig vil give en mere mager eller fed frikadelle. Dog optager den magre frikadelle lidt fedt fra panden, mens den fede afsmelter fedt på panden.

Når du steger en portion frikadeller, kan dem, du ikke spiser straks, gemmes i køleskabet et par dage eller fryses ned i en fryseegnet plastpose til senere brug.



INGREDIENSER

500 g hakket svinekød eller svine- og kalvekød, ca. 10% fedt

2 løg

1-1½ tsk. salt

½ tsk. peber

2 æg

2 dl havregryn

2 dl vand, mælk eller fx mørk øl

1½ spsk. olie

Husk!

Find tilbehør:

Side 6 - kartoffelsalat

Side 16 - ratatouille



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Kødsauce

SÅDAN GØR DU:

Pil løget, skræl gulerødder, og skyl bladselleri. Skær løg, gulerødder og bladselleri i tern – gerne små tern.

Kom baconterne i en gryde ved god varme, og steg dem let gyldne. Kom grøntsagerne i, og steg 2-3 minutter. Rør jævnlige. Kom kødet i, og steg, til det har skiftet farve. Tilsæt flåede tomater, tomatkoncentrat og bouillon (fx terning og vand). Krydr med chili krydderi, salt og peber. Kog sauceen ved lav varme ca. 30 minutter under låg. Smag til med salt og peber. Hvis sauceen skal være tyktflydende, koges sauceen ind under omrøring uden låg i ca. 10 minutter.

TIPS

Sauceen kan tilsættes frisk chilli i små tern.

Kom kødsauceen i frostemballage - fordel kødsauceen i 1/4 og 1/8 portioner. 1/4 portioner passer til pasta med kødsauce, og 1/8 passer til fyld i pitabrød og tortillas. Køl kødsauceen ned - og når portionerne er kolde, kan de opbevares i fryseren i ca. 3 måneder. Tag portionen ud af fryseren aftenen før, og lad den tø op i køleskabet. Det er den mest energivenlige måde at gøre det på. Den kan også tøs op i mikrobølgeovnen, hvis du ikke har fået den op dagen før.

Du kan også lave portioner med kødsauce, som er tyndflydende til pasta – og lave tyktflydende kødsauce, så den er klar til brug i pitabrød og tortillas.

Tyndflydende kødsauce kan også bruges i lasagne og til kartoffelmos. Tyktflydende kødsauce kan også bruges som pizzafyld og fyld i bagte kartofler.

Retten kan laves med hakket kød med en lavere eller højere fedtprocent, hvilket selvfølgelig vil give en mere mager eller fed ret.



INGREDIENSER

- 1 stort løg
- 1-2 gulerødder
- 1-2 stilke bladselleri
- Evt. 25 g bacon i tern
- 400 g hakket svinekød, kalvekød, oksekød eller kylling, ca. 10% fedt
- 1 dåse flåede hakkede tomater
- 1 lille dåse tomatkoncentrat, 70 g
- 2 dl bouillon
- 2 tsk. stærk chili krydderi
- Salt og peber



TIP!

Find retter hvor du kan bruge kødsauceen:

Side 5 - Pitabrød

Side 10 - Pasta

Side 18 - Tortillas



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Thailandsk karrygryde med kød og grøntsager

SÅDAN GØR DU:

Kog risen efter anvisning på emballagen.

Skær kødet i strimler på 1 x 1 x ca. 5 cm. Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt, og stil det i køleskabet.

Pil og skær hvidløg i tern og løg i tynde både eller tern. Skrab skindet af ingefær fx med en teske og finhak 1 spsk. Skræl gulerødder, og skær dem i skiver. Snit spidskålen fint.

Opvarm olien i en gryde, og steg hvidløg, ingefær, chili og tomatkoncentrat et øjeblik. Tilsæt 1 spsk. kokosmælk, så krydderierne ikke brænder på. Tilsæt løg, gulerødder og resten af kokosmælken. Lad det nå kogepunktet, tilsæt kødet, og kog 2 minutter. Tilsæt spidskål og ærter, og kog i yderligere 2 -3 minutter. Smag til med fiskesovs, sukker og peber.

Pynt med basilikum.

TIPS

Hvis du har lavet retten til flere dage, så stil straks den portion, som skal gemmes, i køleskabet. Opvarm retten næste dag ved svag varme, og spis den evt. med nudler til.

Retten kan laves med andre grøntsager, fx blomkål, bønner eller asparges.



INGREDIENSER

400 g skinkeschnitzler, kalveschnitzler, tykstegsbøffer eller kyllingebryst

¼ tsk. salt

1 stort løg

2-3 fed hvidløg

Et stykke ingefær, 1 spsk.

2-3 gulerødder, ca. 225 g

½ spidskål, ca. 200 g

2 tsk. olie

2 tsk. tørret, knust chili eller 2 tsk. rød karrypasta

1 lille dåse tomatkoncentrat, 70 g

1 ds kokosmælk 16-18 % fedt, 400 ml

150 g ærter, frosne

4-5 spsk. fiskesovs

2-3 tsk. sukker

Peber

TILBEHØR

Ca. 4 dl ris – jasmin- eller basmatiris

Evt. basilikum



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Chili con carne

SÅDAN GØR DU:

Kog risen efter anvisning på emballagen.

Pil løgene og skær dem i tern. Skær bacon i tern. Sæt en gryde på god varme. Kom bacon, kød, løg og evt. presset eller hakket hvidløg i gryden, vend det, til kødet har skiftet farve. Kom de øvrige ingredienser, undtagen bønner, i gryden.

Lad retten koge under låg ved svag varme ca. 15 minutter. Rør i gryden jævnligt.

Kom bønnerne i en si, og overbrus dem med koldt vand. Afdryp dem, og kom dem i gryden. Kog retten igennem, og smag til med salt, peber og evt. mere af krydderierne.

TIPS

Du kan også vælge at lave en større portion af retten og opbevare resten tildækket i køleskab. Dagen efter kan du varme det godt igennem og evt. spise den i lunede tortillas. Eller du kan fryse retten ned i fryseegnet emballage og gemme den i ca. 3 måneder ved minus 18 grader.

Har du en rest rått hakket kød til overs, kan du fryse den ned i en fryseegnet plastpose. Kødet kan holde sig ca. ½ år ved minus 18 grader.



INGREDIENSER

400 g hakket svinekød, oksekød, kalvekød eller kylling, ca.10% fedt
3-4 løg

Evt. 4 skiver bacon

Evt. 2-3 fed hvidløg

1 dåse flåede, hakkede, tomater

1 dåse tomatkoncentrat, ca. 70 g

2 dl bouillon

1 spsk. tørret oregano

1 tsk. paprika

½ tsk. stødt spidskommen

1 spsk. syltede jalapenochili og 1 spsk. lage

½-1 tsk. stødt kanel

1 dåse kidneybønner

Salt og peber

TILBEHØR

Ca. 4 dl ris - helst fuldkornsrís



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer



Flæskesteg med råmarineret rødkål og saltbagte kartofler

SÅDAN GØR DU:

Rids sværen helt ned til kødet med en ½ cm's mellemrum - undgå at ridse i selve kødet. Hvis slagteren har ridset sværen, så gå den efter, da det især kan knibe med dybe ridser i siderne. Vær omhyggelig med at få salt ned mellem alle sværene. Stik laurbærbladene i stegen. Hæld 3 dl vand i en lille bradepande. Læg en rist over. Læg kødet på risten. Læg evt. sammenkrøllet stanniol under kødet for at få sværen til at ligge så vandret som muligt – så bliver den nemmest sprød. Stik et stegetermometer ind midt i kødet. Stil stegen på en bageplade med bagepapir midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200 grader.

Kom kartoflerne i ovnen ca. 30 minutter efter, at stegen er sat i ovnen.

Steg stegen til centrumtemperaturen er 55 grader. Hvis sværen **er sprød**: Fortsæt stegningen ved 200 grader, indtil centrumtemperaturen er 65 grader.

Hvis sværen **ikke er sprød**: Skru ovnen op på 250 grader, indtil centrumtemperaturen er 65 grader. Hold øje med, at sværen ikke bliver for mørk.

Vask kartoflerne, og vend dem i olie, drys med salt og læg evt. laurbærblade ved. Fordel kartoflerne på bagepapiret ved siden af stegen. Bag dem 30-40 minutter – afhængig af kartoflernes størrelse. Stik i dem med en kniv, mærk, om de er møre.

Vask kålen, og snit den fint. Rens forårsløg, og skær dem i tynde skiver. Skyl æbler, fjern kernehuset, og skær dem i tern eller tynde både. Kom det hele i en skål. Pisk æblejuice, eddike og olie sammen. Smag til med salt og peber, og hæld det over salaten i skålen. Drys med nødder – evt. grofthakkede – lige før servering.

Tag stegen ud af ovnen, og hæld skyen fra. Si skyen op i en gryde, og skum fedtet fra. Der skal være ca. 3 dl sky - spæd med vand, hvis der mangler væske. Ryst melet ud i ca. ½ dl vand, og rør det i skyen. Tilsæt balsamico. Kog sauce igennem ca. 5 minutter under omrøring. Smag til med ribsgelé, salt og peber. Giv sauce lidt kulør.

Skær sværene af flæskestegen. Skær fedtet af mellem svær og kød, og kasser fedtet. Skær kødet i tynde skiver, og pynt med sværene. Beregn 2 skiver pr. person. Resten af stegen bruges i sandwich, bixsemad mv.



INGREDIENSER

1,2-1,5 kg svinekam med svær og uden ben
Salt og peber
2-4 laurbærblade

Råmarineret rødkål:

½ rødkål eller hvid-, savoy- eller spidskål, ca. ½ kg
5 forårsløg eller et salatløg
3-4 æbler ca. 450 g
1 dl æblejuice
½ dl æblecidereddike eller sherry- eller hvidvinseddike
½ dl olivenolie
90 g valnødder, hasselnødder eller mandler

Sauce :

3 dl sky
1½ spsk. hvedemel
2-3 spsk. balsamico eller mørk øl
1 spsk. ribsgelé
Madkulør

TILBEHØR

1,2 kg små kartofler
1 spsk. olie
Evt. 2-3 laurbærblade



VORESMAD.dk HER FINDER DU OPSKRIFTER OG INSPIRATION

En del af Landbrug & Fødevarer

