



Sæsonkassen

Gammeldags oksesteg med perleløg, skysauce, pommers rissoles og lun gulerodssalat

Opskrift 1

Ingredienser:

800 g oksetykkam
500 g perleløg fra frost
2 kg små runde forkogte kartofler (uden skræl)
250 g margarine til stegning af kartoflerne
500 g grøntsager til braisering (gulerødder, selleri, løg, porrer, hvidløg, laurbærblade, hvidløg)
Evt. kraftben el. 2 l kalvefond
500 g skrællede gulerødder
50 g mandler
1 dl olie
1 dl sukker
1 bdt. persille

Fremgangsmåde:

Oksestegen brunes i gryde. Grøntsagerne skæres i mundrette stykker. Stegen tages op og grøntsagerne brunes så de tager farve. Hvis stegen tilberedes i ovn, så kom den i dyb bradepande med grøntsager. Krydr med salt og peber og tilsæt kalvefond el. kraftben og vand. Kom et låg på og braiser til stegen er mør ved 160°C.

Anvendes i stedet en gryde, så bruges samme fremgangsmåde. Lad stegen simre stille og roligt til den er mør.

Sigt stegeskyen fra, jævn og smag til. Tilsæt perleløgene i sidste øjeblik, så de ikke koger fra hinanden.

Kartoflerne dryppes af og steges gyldne på en pande eller i ovn med margarinen. Lad dem snurre stille og roligt, så de får en stegeskorpe hele vejen rundt. Krydr med salt og peber.

Skær gulerødderne i bjælker og vend med olie, sukker, salt og peber. Bag dem i ovnen ved 190°C til de tager farve. Hak mandlerne groft og vend dem med de færdige gulerødder og drys med hakket persille.



mad med mere

Februar 2020



Sæsonkassen

Braiseret osso buco

Opskrift 2

Ingredienser:

4 skiver osso buco
2 spsk. mel
Salt og peber
Neutral olie til stegning
1 løg
2 fed hvidløg
3 gulerødder
250 g champignoner
1 lille dåse tomatpuré
4 dl rødvin
5 dl oksefond
2 laurbærblade
Lidt friske krydderurter, ex. rosmarin eller timian
100 g perleløg
500 g kartofler

Fremgangsmåde:

Skær gulerødder i grove skiver, hak løget og del hvidløgene. Osso buco skiverne krydres med salt og peber og brunes godt på panden i lidt neutral olie. Drys mel henover og steg videre et par minutter.

Osso buco skiverne tages op fra panden og lægges på et passende fad. Sauter løg, hvidløg, gulerødder og champignoner. Herefter tilsættes rødvinen, som koges ned. Oksefondens hældes ved sammen med tomatpuré og det hele simrer i et par minutter. Hele herligheden hældes derefter over osso buco skiverne. Tilsæt laurbærblade, friske krydderurter og perleløg. Fadet sættes i ovnen ved 160°C i 2 timer – kødet skal være helt mørt, når det serveres.

Server direkte fra fadet med en god kartoffelmos og en kraftig rødvin til.



mad med mere

Februar 2020



Sæson kassen

Slagterkoteletter med grøntsagssauté

Opskrift 3

Ingredienser:

4 koteletter
250 g brune markchampignoner
250 g grønne bønner
300 g kartofler
1 peberfrugt
1 bdt. forårsløg
1 spsk. jomfruolivenolie
1 fed hvidløg
2 tsk. paprika
6 æg
1 dl fløde 18%
2 tsk. timian
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Skær bunden af svampene, og skær dem i skiver. Skyl og nip bønnerne. Skræl eller vask kartoflerne, og skær dem i tynde skiver. Peberfrugten og forårsløget skæres i skiver. Rist alle grøntsager på en støbejernspande i olivenolie sammen med hakket hvidløg og paprika i et par minutter. Hvis støbejernspanden ikke kan gå i ovnen, hældes grøntsagerne over i et ovnfast fad. Men bemærk at tilberedningstiden bliver lidt længere.

Pisk æg sammen med fløde og timian. Krydr med salt og peber. Hæld det over grøntsagerne, og kom det i ovnen ved 175°C i ca. 20 minutter eller til æggemassen har sat sig. Steg koteletterne på panden 4-5 minutter på hver side.

Koteletterne kan eventuelt steges færdige i ovnen sammen med grøntsagerne i 15-20 minutter – når de blot er brunet på begge sider.



mad med mere

Februar 2020



Sæson kassen

Græske karbonader med råstegte kartofler

Opskrift 4

Ingredienser:

4 krydderkarbonader
1 kg kartofler med skræl
1 spsk. olie
Groft salt
Timian
½ l græsk yoghurt
2-3 agurker (ca. 800 g)
1 spsk. groft salt
1 dl cremefraiche
2 fed hvidløg
Friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Skræl agurkerne og skær dem i skiver. Læg dem i en skål og bland med salt. Rør yoghurt med cremefraiche, presset hvidløg og peber. Skyl efter ca. 1/2 time agurkerne i koldt vand. Vrid dem let i et klæde og vend dem i yoghurtdressingen. Smag til og stil tzatzikien tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Skær kartoflerne i både og dup dem tørre mellem to viskestykker. Fordel bådene i en bradepande beklædt med bagepapir. Smør olien på kartoffelbådene med en pensel og rør rundt i kartoflerne, for at fordele olien tilstrækkeligt. Drys med salt og timian. Bages i ca. 50 minutter ved 225°C på midterste ovnrille.

Steg karbonaderne på en pande i rigeligt fedtstof. Server sammen med tzatziki og de råstegte kartofler.



mad med mere

Februar 2020



Sæson kassen

Slagter gourmet-ret med stegte ris

Opskrift 5

Ingredienser:

2 slagter gourmet-færdigretter
300 g kolde kogte ris (gerne fra dagen før)
1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. sesamolie til stegning
3 store gulerødder
3 forårsløg
2 dl ærter fra frost
2 spsk. sojasauce
1 spsk. østerssauce
½ limefrugt
4 æg
1 håndfuld frisk koriander

Fremgangsmåde:

Hak løget fint og pres hvidløg. Steg løg og hvidløg i sesamolie i en wok. Gulerødderne skæres i tynde skiver på skrå. Forårsløg skæres i lange strimler fra top til bund (inklusive de grønne toppe). Vend gulerødder og forårsløg i wokken, og tilsæt ris og frosne ærter. Varm det godt igennem. Tilsæt sojasauce, østerssauce og limesaft. Lad risene steg til de begynder at blive gyldne. Pisk æggene sammen i en skål. Skub risene til side i wokken, og hæld æggemassen på. Rør rundt i æggemassen, til den bliver fast. Vend æggene sammen med ris og grøntsager i wokken.

Server de varmede færdigretter med stegte ris toppet med plukket koriander.



mad med mere

Februar 2020



Sæson kassen

Marineret kyllingebryst med hasselback kartofler

Opskrift 6

Ingredienser:

4 marinerede kyllingebryster
1 kg kartofler
Hasselnødder i flager
Olivenolie
Salt

Fremgangsmåde:

Kartoflerne skrælles og der skæres dybe riller i – men pas på for de skal stadig hænge sammen i bunden som "hele" kartofler. Kartoflerne pensles med olie og drysses med salt og hasselnøddeflager. De bages i ovnen ved 175° C i ca. 45 minutter eller til de får en gylden farve.

Kyllingebrysterne sættes i ovnen cirka halvvejs i kartoflernes tilberedningstid. De skal have ca. 25 minutter.

Server med en frisk salat.



mad med mere

Februar 2020



Sæsonkassen

Hamburgerryg med broccoli-couscous

Opskrift 7

Ingredienser:

1 hamburgerryg
1 broccoli
1 rødløg
100 g ærter
50 g rosiner
50 g mandler

1 dl yoghurt naturel
1 spsk. mayonnaise

4 kviste frisk estragon eller persille

Kartofler eller brød

Fremgangsmåde:

Hamburgerryggen lægges i kogende vand – den simrer i 40 minutter under låg. Herefter hviler den i suppen i 40 minutter inden udskæring.

Del broccolien i buketter. Damp buketterne i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og afdryp. Kom broccolibuketterne i en blender sammen med rødløget og blend til en couscous-lignende konsistens. Vend med ærter, rosiner og ristede hakkede mandler. Rør en dressing af yoghurt, mayonnaise og hakket estragon eller persille. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i broccoli-couscousen.

Server hamburgerryg i skiver med broccoli-couscous indover sammen med enten et godt brød eller kartofler.



mad med mere

Februar 2020



Sæsonkassen

Roastbeef med syltede peberfrugter og kartoffelsalat med avokado-mayonnaise

Opskrift 8

Ingredienser:

1 roastbeef
1 spsk. smør
1 spsk. olie
Salt og peber

Syltede peberfrugter:

1 løg
4 røde peberfrugter
1 spsk. groft salt
2 dl eddike
6 spsk. sukker
10 hvide peberkorn

Kartoffelsalat:

1 kg kartofler
3 avokadoer
50 g mayonnaise
½ citron + ca. 2 dl vand
3 forårsløg eller 1 porre
1 bdt. dild
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Syltede peberfrugter:

Pil løget og skær det i tynde ringe. Skær peberfrugter i 3-4 mm tynde strimler, og kom dem i en skål sammen med løgringene. Drys 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. Hæld den varme lage over grøntsagerne. De skal køle af inden servering. Er der syltede peberfrugter til overs, kan de gemmes i ca. 1 uge i køleskab.

Kartoffelsalat med avokado-mayonnaise:

Kogte, pillede kartofler afkøles og skæres i skiver. Lav en dressing ved at blende kødet fra avokadoer med mayonnaise, friskpresset citronsaft og vand. Det skal blive til en lind og cremet konsistens. Vend dressingen med de skivede kartofler samt meget fint snittede ringe af forårsløg eller porrer og små duske dild. Smag til med salt og peber.

Roastbeef:

Brun kødet i varmt smør og olie i en tykbundet gryde. Krydr med salt og peber og hæld lidt vand ved kødet i gryden. Steg roastbeefen under låg og vend den undervejs. Steg til kødets kerntemperatur er 52°C – her er roastbeefen rosa. Det tager ca. 40 minutter. Lad den trække 30 minutter inden udskæring. Roastbeefen kan også steges dagen før og serveres kold.



mad med mere

Februar 2020



Sæson kassen

Hakket oksekød med kartoffellåg

Opskrift 9

Ingredienser:

700 g hakket oksekød
800 g kartofler (skrællet vægt)
1 spsk. olie
1 tsk. tørret timian
2 grønne peberfrugter
1 ds. hakkede tomater
3 dl. cremefraiche 9%
150 g cheddarost
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Skær de skrællede kartofler i tynde skiver og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter. Hæld kartoflerne i en sigte til afdrypning.

Brun derefter det hakkede kød grundigt i fedtstof til det smuldrer og får farve. Bland de skivede peberfrugter og tomaterne i og drys med salt, peber og timian. Lad det småstege 5-6 minutter. Hæld blandingen i et smurt fad, ikke for dybt. Kom kartoflerne ovenpå og fordel cremefraichen over. Drys med revet ost og sæt fadet i ovnen ved 225°C i ca. 20 minutter.

Serveres alene eller med groft brød til.



mad med mere

Februar 2020



Sæson kassen

Auberginer farseret med spicy skinkekød

Opskrift 10

Ingredienser:

700 g hakket skinkekød
2 store auberginer
4 æg
5 spsk. polentamel (groft majsmeel)
1 løg
1 fed hvidløg
50 g reven parmesan
1 spsk. frisk salvie
½ spsk. frisk timian
3-4 tomater
50 g soltørrede tomater, semidried
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Lav farsen ved først at røre kødet med æg, salt og peber. Tilsæt polenta og rør det godt sammen. Derefter tilsættes finthakket løg og hvidløg, parmesan, hakket salvie, timian samt soltørrede tomater og tomater skåret i små tern.

Auberginerne halveres på langs og indmaden skræbes ud med en ske. Det hakkes i små stykker som tilsættes farsen. Rør godt. Fyld farsen i de 4 halve aubergineskaller pensl kanter og toppen af kødet med lidt olivenolie. De placeres i et ovnfast fad og kommes i en forvarmet ovn ved 200°C. De skal bage i ca. 45 minutter til de er gyldne og gennemstegte.

Serveres sammen med en god salat og groft brød.



mad med mere

Februar 2020