



Sæsonkassen

Kyllingebryster i svøb med bagt spaghetti-squash og yoghurtdip

Opskrift 1

Ingredienser:

2 dl yoghurt naturel 10%
saft af 1 lime
2 spsk. olivenolie
2 dråber tabasco
1 spaghetti-squash
Salt og peber
1 fed hvidløg
Evt. rosmarin

Fremgangsmåde:

Det er et græskar - men af en lidt anden type. Den ser uoverskueligt ud, som den ligger der og ligner noget der bare skal pynte. Det hedder selvfølgelig spaghetti-squash, fordi kødet faktisk er trevlet, så det helt kan ligne spaghetti. Man river kødet op med en gaffel. Undgå dog at skue det på skallen. Der findes rigtig mange græskarter, men denne er absolut en af de letteste og hurtigste at tilberede. Og så smager den samtidig ret godt og kan varieres i mange retninger. Hvis spaghetti-squashen er lidt grønlig i skæret, skal den ligge og modne lidt ved stuetemperatur. Den skal helst være gullig.

Yoghurt, olivenolie, tabasco og limesaft røres sammen til en dip. Flæk squashen med en stor og skarp brødkniv. Skrab kernerne ud med en ske og pensl den indeni med en smule olie. Drys med salt og peber samt evt. rosmarin. Pres hvidløg ud over og bag den i ovnen ved 180° C i ca. 30 minutter eller til kødet er mørt, når der skrubes med en gaffel. Skrab kødet ud i strimler, undgå helst at det moser for meget. Kødet røres med gaffel sammen med lidt ekstra olivenolie og er klar til servering sammen med dippen og de stegte kyllingebryster.



mad med mere

Marts 2020



Sæsonkassen

Svensk pølseret

Opskrift 2

Ingredienser:

800 g kogte kartofler
8 slagterpølser
1 zittauerløg
10 g smør
3 tsk. paprika
1 ds koncentreret tomatpuré
2 dl skummetmælk
½ dl piskefløde 38%
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
Purløg

Fremgangsmåde:

Skær kartofler og pølser i mindre stykker. Pil og hak løget. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande og svits løget i ca. 1 minut. Tilsæt paprika og pølser og lad det svitse med i ca. 3 minutter. Skru ned til jævn varme og tilsæt kartofler, tomatpuré og de øvrige ingredienser.

Lad retten koge i ca. 10 minutter eller til retten er godt varm.

Pynt med klippet purløg og server.



mad med mere

Marts 2020



Sæson kassen

Stegt medister med æbler og salvie

Opskrift 3

Ingredienser:

1 kg kartofler
1 kg medister
2 madæbler
2 rødøg
½ bdt. salvie
Smør
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Skræl eller skrub kartoflerne og skær dem i både. Kog dem møre og lad dem køle af.

Steg medisteren langsomt i fedtstof ved svag varme til den er helt gennemstegt. Lad den køle en anelse af, og skær herefter i skrå skiver.

Halver løgene og skær dem i skiver. Skær æblerne i tern. Sautér begge dele i smør på en pande ved jævn varme i ca. 5 minutter. Tilsæt kartofler, medisterpølse og salvie.

Steg videre et par minutter og smag til med salt og peber.



mad med mere

Marts 2020



Sæson kassen

Oksemedaljoner med valnøddekns og uartige rødder

Opskrift 4

Ingredienser:

4 oksemedaljoner
2 gulrødder
ca. 200 g pastinak/persillerod
3-4 timiankviste
4 skiver tørsaltet bacon
Olivenolie
Salt og peber
4 små rødøg
3/4 dl balsamico
50 g parmesan i flager
15 g smør
15 g valnøddebrud
1 persilledusk
500 g små kartofler
Olie, salt og peber
Smør til bruning

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200° C varmluft. Rengør kartoflerne og del dem. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag kartoflerne i ovnen ca. 25 minutter. Skræl rodfrugter og skær dem i korte stave på langs - ca. 5 cm. Del grøntsagerne i 4-6 bundter. Læg en timiankvist på hver og sno en halv eller en hel skive bacon rundt om hvert bundt. Læg grøntsagsbundterne i et ovnfast fad. Dryp med lidt olie og krydr med salt og peber. Bag dem 20 minutter.

Pil og halver løgene. Kog løgene møre i balsamico i ca. 15 minutter under låg. Vend dem et par gange. Knus parmesanosten, hak valnødderne og persillen. Rør parmesan sammen med smør, valnødder og persille. Vikl evt. bacon om medaljonerne. Brun dem på begge sider ved kraftig varme. Læg medaljonerne i fadet med grøntsagsbundterne og kom valnøddetapanaden oven på. Steg bøfferne og grøntsagerne færdige i ovnen i 10 minutter.

Server kartofler, grøntsagsbundterne og rødøgene til kødet sammen med lidt af den kogte balsamico.



mad med mere

Marts 2020



Sæsonkassen

Slagter gourmet-færdigret med rawfoodsalat

Opskrift 5

Ingredienser:

2 æbler
2 gulerødder
½ hvidkål
2 spsk. oregano og/eller Herbes de Provence
4 spsk. olie
1 spsk. æbleeddike eller eddike
½ spsk. salt

Fremgangsmåde:

Varm de to slagter gourmet-færdigretter stille og roligt op i en passende gryde. Æbler skrælles og skæres i tynde skiver. Gulerødder rives groft og hvidkål snittes fint. Grøntsagerne blandes med oregano, eddike, olie og salt. Salaten æltes/masses med fingrene for at blødgøre fibre.

Tips:

Salaten kan serveres straks – men er bedst, hvis den hviler et par timer eller til dagen efter i køleskabet. Kan suppleres med andre rodfrugter. Kun fantasien sætter grænsen.



mad med mere

Marts 2020



Sæsonkassen

Øl-marineret spoleben med mos af rødder og sprøde chips

Opskrift 6

Ingredienser:

4 øl-marinerede spoleben
Salt
Peber
3 gulerødder
2 løg
2 fed hvidløg
1 æble
1 spsk. smør til stegning
4 stilke frisk rosmarin
4 laurbærblade
4 dl hvidvin
2 dl balsamicoeddike
5 dl hønsebouillon
50 g smør

Rodfrugtmos

500 g bagekartofler
250 g persillerødder
250 g pastinacker
1 liter grøntsagsbouillon
2 spsk. smør
Salt
Peber

Grønkålschips

200 g frisk grønkål
1 spsk. olivenolie til stegning
Salt
Stegte gulerødder
300 g gulerødder
1 spsk. olivenolie til stegning
Salt
Peber

Fremgangsmåde:

Krydr spolebenene med salt og peber, og læg dem til side. Skræl gulerødder og skær dem i tykke skiver. Pil løg og hvidløg og skær dem i rustikke skiver. Skær æblet i skiver. Brun spolebenene i smør i en stor, tykbundet gryde til de er gyldne. Tag dem op af gryden og læg gulerødder, løg, hvidløg, æble, rosmarin og laurbærblade i gryden. Krydr med salt og peber og lad det småstege til løgene får lidt farve. Læg spolebenene tilbage i gryden og tilsæt vin, balsamico og bouillon – så kød og grøntsager næsten er dækket af væske. Læg låg på gryden og lad det småkoge i 2½ time.

Tag forsigtigt spolebenene op af gryden. Si væsken fra gryden gennem en sigte over i en mindre gryde. Kassér alle grøntsagerne. Lad væsken koge i 25-30 minutter til den får en tykkere konsistens. Pisk koldt smør i. Læg spolebenene ned i gryden, og varm dem forsigtigt op i saucen.

Skræl kartofler og rodfrugter til rodfrugtmosen og skær dem i små tern. Kog dem i bouillon i en gryde i ca. 15 minutter til de er helt møre. Gem lidt af væsken og si resten fra. Mos kartofler og rodfrugter sammen med smør og lidt af væsken. Smag til med salt og peber. Tænd ovnen på 150° C. Skyl grønkålen til

grønkålschipsene og hak den groft. Dup den tør i et rent viskestykke. Vend den hakkede grønkål med olie og fordel på en bageplade. Krydr med salt. Steg grønkålen i ovnen i 10-15 minutter til den er sprød – men ikke for brændt. Skræl gulerødder, og skær dem i små tern. Steg dem gyldne i olie på en pande i ca. 5 minutter. Krydr med salt og peber. Anret spolebenene ovenpå rodfrugtmosen, og server med grønkålschips og de stegte gulerødder. Sæt saucen på bordet så man selv kan dryppe lidt ekstra over sin ret.



mad med mere

Marts 2020



Sæson kassen

Svineroast med grønne bønner og stegte rosmarinkartofler

Opskrift 7

Ingredienser:
 1 svineroast
 60 g valnødder
 60 g tørrede abrikoser
 2 spsk. whisky
 Salt og peber
 ½ spsk. olie
 Kødsmør

4 store bagekartofler
 1 spsk. olie
 1 kvist frisk rosmarin
 Salt og peber

500 g grønne bønner
 3 fed hvidløg
 2 spsk. olie

Fremgangsmåde:

Hak valnødder og abrikoser groft og udblød dem i whisky i nogle timer eller evt. natten over.

Tænd ovnen på 160° C varmluft.

Skræl kartoflerne. Skær dem i 1 cm tykke skiver. Vend skiverne i olie, salt, peber og grofthakket rosmarin. Steg dem møre i ovnen i ca. 45 minutter.

Lav en lomme på langs i svineroasten. Fyld valnødder og abrikoser ind i lommen. Snør den fyldte svineroast, så kødskiverne bliver runde ved servering. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun kødet på alle sider 1-2 minutter i alt. Læg kødet i et lille ovnfast fad og sæt det i ovnen. Steg kødet i ca. 35 minutter ved 160° C. Fjern snoren.

Kog bønnerne i ca. 5 minutter. Lad dem dryppe af. Pres hvidløgene ned i olie på en pande ved middel varme. Hvidløget skal være lysebrunt – hvis det bliver for mørkt, bliver det bitter. Vend bønnerne på panden og krydr med salt og peber.



mad med mere

Marts 2020



Sæson kassen

Pita kebab med hjemmelavet pitabrød

Opskrift 8

Vær opmærksom på at kødet skal marinere i mindst 12 timer.

Ingredienser:
 600 g kebabkød
Marinade
 5 dl græsk yoghurt/creme fraiche min.
 18 %
 3 fed presset hvidløg
 1 tsk. peber
 2 tsk. salt
 1 tsk. stødt kardemomme
 1 tsk. stødt nellike
 1 tsk. stødt muskat
 1-2 tsk. garam masala
 3 spsk. Ras el hanout (kan udelades)
 Saften af 1 citron

Pitabrød hjemmelavet – 8 stk.:
 300 g mel Tipo 00
 200 g durummel
 Ca. 3 dl. vand
 2 tsk. salt
 2 spsk. olivenolie
 15 g. gær

Purløgsdressing:
 1 dl mayonnaise
 1 dl græsk yoghurt
 1 dl cremefraiche 18 %
 Salt og peber
 En anelse sukker
 Citronsaft
 Finthakket purløg
 Det sprøde grønne
 Friske tomater
 Agurker
 Rå løg
 Salat

Fremgangsmåde:

Bland alle ingredienser til marinaden sammen. Smag til – den skal være kraftig, krydret og skarp. Bland kødet i marinaden og lad det stå i minimum 12 timer. Tag kødet op – kassér overskydende marinade. Steg kødet på en stor og meget varm pande i små portioner, sådan at det steger og ikke koger. Det vil ryge og syde en del på grund af yoghurten – men kødet får en meget delikat, lidt ru overflade, når marinaden er stegt ind i kødet. Pas på kødet ikke får for meget.

Pitabrød:

Lun vandet og opløs gæren deri. Opvarm ovnen til 250° C. Bland mel, salt og olie sammen med vand og gær i en stor skål. Ælt det til en smidig og elastisk dej. Lad den hæve lunt i 3 timer. Rul derpå dejen ud til en aflang pølse og skær ud i 8 stykker. Rul dem i hænderne til en bolle og bank dem ud til pitabrød med håndfladen. Pas på ikke at lave dem for tynde midt på – de skal jo kunne skæres op. Har man en bagesten, kan denne med fordel bruges. Bag pitabrødene i 4 minutter – til de hæver op – derefter vendes de og får ca. 2 minutter på den anden side. Bland ingredienserne til dressing sammen og smag til. Den skal være mild, rund og cremet. Den må meget gerne trække et par timer. Hvis du har en gammel ketchupflaske eller anden flaske, så riv etiketten af, vask flasken og skyld den med kogende vand. Fyld din egen dressing heri.



mad med mere

Marts 2020



Sæsonkassen

Ildfast fad med krydret spidskål og hakket oksekød

Opskrift 9

Ingredienser:

250 g gulerødder
250 g spidskål
Revet muskatnød
700 g hakket oksekød
1 rødløg
4 fed hvidløg
1/4 tsk. cayennepeber
1/2 tsk. stødt spidskommen
2 tsk. paprika
2 tsk. tørret oregano
1 dusk frisk persille
3 dl kalvefond (eller hønsebouillon)
Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Gulerødder rives groft og spidskålen snittes og hakkes fint.

Varm lidt olie på en meget varm pande og sauter gulerødder og spidskål i ca. tre minutter. Gør det ad to (måske tre) omgange og kom det i et ildfast fad. Riv lidt muskatnød over. Kom lidt mere olie på panden og brun det hakkede oksekød grundigt. Hak rødløg og hvidløg fint, og lad det sautere med. Kom cayennepeber, spidskommen, paprika og oregano ved og steg det hele et par minutter. Hæld det over i fadet, og tilsæt også grofthakket persille, et lille drys salt og friskkværnet peber.

Vend det hele godt rundt og hæld kalvefonden ved. Stil fadet i en forvarmet ovn ved 190° C varmluft i ca. 30 minutter. Vend det gerne nogle gange undervejs, så kålen ikke bliver alt for mørk/karamelliseret.



mad med mere

Marts 2020



Sæsonkassen

Krydrede kødboller - orientalsk style

Opskrift 10

Ingredienser:

Kødboller:
700 g hakket svinekød
1 løg
1 spsk. soyasauce
1 spsk. fiskesauce
1 spsk. revet ingefær
1 æg
2 spsk. mel
2 spsk. hakket koriander
1 tsk. cayennepeber
2 spsk. neutral olie til stegning

Nudelsalat:

300 g ægnudler
150 g sukkerærter
6 stængler forårsløg
200 g spidskål
1 dl hakket koriander

Dressing:

1/2 dl soyasauce
3 spsk. solsikkeolie
4 spsk. sursød chilisauce
1 spsk. honning
1 rød chili

Pynt til kødboller:

3 spsk. sesamfrø
3 spsk. soyasauce
2 lime

Fremgangsmåde:

Riv løg og bland med det hakkede svinekød sammen med de øvrige ingredienser til kødbollerne. Form farsen til kødboller og steg dem i olie på en varm pande i 5-6 minutter. Kog nudler efter pakkens anvisning.

Hæld vandet fra og skyl dem i koldt vand. Skær sukkerærter i strimler, forårsløg i skiver og snit spidskål fint. Til dressingens blandes soyasauce, solsikkeolie, sursød chilisauce, honning og finthakket chili. Vend nudlerne, de snittede grøntsager, koriander og dressingens sammen.

Rist sesamfrø på en varm pande til de er gyldne. Vend de færdige kødboller i soyasauce og efterfølgende i de ristede sesamfrø. Anret nudelsalat i en skål og top med kødboller.

Server med lime skåret i både.



mad med mere

Marts 2020