



## Kødpakke

### Svinekam på grill med salat

#### Opskrift 1

Svinekam med svær (ca. 1,2 kg)  
1 tsk. groft salt

#### Salat

700 g broccoli  
200 g slikærter  
2 liter kogende vand  
3 spsk friskpresset limesaft  
3 spsk akaciehonning  
3 spsk japansk sojasauce  
1½ spsk thai fiskesauce  
1½ spsk fintrevet frisk ingefær  
1½ spsk sesamolie  
1 tsk groft salt  
8 blommer i både (ca. 300 g)  
2 finthakkede rødløg (ca. 100 g)  
100 g ristede, saltede cashewnødder  
100 g skyllede blandede babysalatblade  
4 dl friske korianderblade

#### Tilbehør

6 dl Karolines Køkken® Græsk inspireret  
yoghurt 10% - med et drys peber  
4 naanbrød (ca. 500 g)

#### Flæskesteg

Tjek om sværen på flæskestegen er ridset hele vejen - gå den evt. efter med en skarp kniv, særligt i siderne. Gnid salt mellem alle sværene. Læg stegen på risten med sværen opad og luk grillens låg.

Steg flæskestegen i ca. 1 time til centrumstemperaturen er ca. 65°. Hvis ikke sværen er sprød, kan du skære den af og grille den ved direkte varme - hold øje med sværen og hold kødet varmt imens. Hvis sværen er tæt på at være sprød, kan du blot vende stegen med sværen nedad og give den et par minutter ved direkte varme.

#### Salat

Skær stokken af broccolien og fjern den træede bund. Skær stokken i tynde stave og resten af broccolien i buketter. Kom broccoli og slikærter i en skål og hæld kogende vand over. Lad grøntsagerne trække i ca. 1 min., hæld dem i et dørslag og brus over med koldt vand. Flæk slikærterne.

Bland limesaft, honning, sojasauce, fiskesauce, ingefær, sesamolie og salt i en skål. Vend broccoli, slikærter, blommer og løg godt rundt i dressingen og lad salaten trække på køkkenbordet i ca. 15 min.

Vend salatblade og koriander i lige inden serveringen. Skær den grillede flæskesteg i skiver og server dem sammen med salat, yoghurt og lunt naanbrød.



mad med mere

Uge 26



## Kødpakke

### Kylling med bacon, porrer og spinat i fad

#### Opskrift 2

250 gram spinat  
2 porrer  
4 stk. kyllingebryst  
8 skiver bacon  
4 deciliter fløde  
1 bouillonterning  
1 teskefuld oregano

Salt og friskkværnet peber  
Dertil serveres kogte basmati ris

Spinat skylles grundigt - eller køb en spinat, der allerede er skyllet og dermed klar til brug.

Varm en pande op, læg spinaten gradvist på og lad den falde sammen. Tilsæt eventuelt lidt vand undervejs. Straks spinaten er faldet sammen, fordeles den i et ildfast fad.

Porrerne rengøres og snittes i tynde skiver. Fordeles over spinaten i fadet.

Brun kyllingefileterne i lidt olie på den varme pande, og tag dem derefter af. Vikl to skiver bacon om hvert stykke kylling, og læg dem i fadet.

Kom fløden i panden, smuldr bouillonterningen i og kom også oregano ved. Kog hurtigt op, smag til med salt og peber og hæld det derefter i fadet.

Stil fadet i en forvarmet ovn ved 180 grader varmluft, og her skal det have cirka 30 minutter indtil baconen er sprød og lækker.

Imens koger du basmati ris i letsaltet vand.



mad med mere

Uge 26



## Kødpakke

### Farsbrød med timian og bacon

#### Opskrift 3

600 g hakket svine/kalve kød  
1 løg (revet)  
2 fed hvidløg (pressede)  
1 æg  
½ dl mælk  
3 spsk hvedemel  
2 tsk tørret timian  
1 pk bacon i skiver  
Salt og peber

**Ristede kartofler med timian**  
800 gr små kartofler  
2 spsk. olie  
3 tsk. tørret timian  
Salt og peber

Rør hakket kød, løg, hvidløg, æg, mælk, mel, timian, salt og peber sammen i en skål. Hæld farsen i et ildfast fad og form den til et brød med en ske eller med hænderne. Kniber det med at få formet brødet ordentligt, så fugt hænderne let under vandhanen. Halver baconskiverne og læg dem taglagt ovenpå farsbrødet, så de overlapper hinanden let. Bag brødet ved 180 grader varmluft i ca 45 minutter, eller til kerntemperaturen er 75 grader.

Vask kartoflerne og dup dem let med køkkenrulle, så de ikke er alt for våde. Der er ingen grund til at skrælle dem. Hæld kartoflerne i en stor frysepose og kom olie, timian, salt og peber ved. Ryst posen godt, så olie og krydderier fordeles på kartoflerne.

Hæld kartoflerne ud på en bageplade beklædt med bagepapir og rist dem i ovnen ved 180 grader varmluft i ca 30 minutter, eller til de er gyldne og møre. Rod evt. rundt i kartoflerne et par gange undervejs. Server kartoflerne til farsbrødet.



## Kødpakke

### Skinkewok med sommergrønt, mandler og ris

#### Opskrift 4

750 g skinke- eller wokstrimler  
1 tsk groft salt  
friskkværnet peber  
1 blomkål eller spidskål  
250 g sukkerærter  
1 spsk rapsolie  
6 gulerødder i mindre stykker  
2 små knuste fed hvidløg  
1 spsk fintrevet frisk ingefær  
3 dl hønsbouillon  
1 spsk friskpresset citronsaft  
1 spsk majsstivelse, fx maizena  
1 bundt grofthakket kruspersille  
Mandler  
Sommerløg

**Tilbehør**  
Kog 320 g løse ris, parboiled (ca. 4 dl)

Vend kødet med salt og peber, og lad det trække. Del imens blomkålen i buketter.

Nip sukkerærterne og snit dem i mindre stykker. Lad fedtstoffet blive godt varmt i en wok og svits kødet i ca. 2 min - tag det op.

Steg nu gulerødder og blomkål i wokken sammen med hvidløg og ingefær i ca. 5 min.

Vend kød og sukkerærter i wokken. Rør den kolde bouillon sammen med citronsaft og majsstivelse og hæld det i wokken.

Bring retten i kog og kog i ca. 3 min. under omrøring. Smag til og drys med persille.

Server med nykogte ris til.



# Kødpakke

## Grillspyd med spidsskålssalat

### Opskrift 5

4 stk. grillspyd  
1 lille spidsskål  
2 æbler  
100 gram mandler,  
1/2 dl. sesamfrø,  
2 spsk. olivenolie,  
1 spsk. sirup (gerne æble eller  
stikkelsbær),  
3 spsk. æblecidereddike eller  
æbleeddike  
Salt, peber.

Snit kålen fint og skær æblerne i tern.

Rist mandlerne på en tør pande og rist efterfølgende sesamfrøene under opsyn, da de ret hurtigt begynder at hoppe rundt på den varme stegepande.

Bland alle de våde ingredienser sammen til en dressing og smag til med salt og peber.

Bland kål, æbler, groft hakkede mandler og ristet sesam sammen i en stor skål og hæld dressingen over.

Vend salaten forsigtigt så al kålen har fået dressing på sig.



mad med mere