

Månedspakken

AUGUST

INDHOLD

600 g kæmpe steak

1 kg stegeflæsk

1 stk. svinemørbrad

4 stk. BBQ-spareribs (revelsben)

4 stk. marinerede kalkunschnitzler

8 stk. pølser.

1 stk. peberflanksteak

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. grillspyd

4 stk. kyllingebryster

4 stk. hawaiiikoteletter

4 Stk. hakkebøffer

1 stk. italiensk steg

OPSKRIFTER

AUGUST

KÆMPESTEAK MED GRØN KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

600 g steak
½ kg kartofler kogte eller stegte
½ bdt. purløg
½ bdt. dild
1 løg
1 dl ymer
1 dl creme fraiche 38%
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Grill steaken på pande eller grill ca. 6-7 minutter på hver side, og lad den hvile til-dækket inden udskæring. Servér evt. med en grøn kartoffelsalat med friske krydderurter. Krydderurter og løg blendes med creme fraiche og ymer og blandes derefter med kartofler i mundrette stykker. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

AUGUST

GRILLFLÆSK MED PERSILLECREME OG JORDBÆRSALAT



INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk i skiver

Persillecreme:

1 bdt. persille

2 dl creme fraiche 18%

2 dl creme fraiche 38%

1 citron

Jordbærsalat med agurker
og radiser

½ kg jordbær

2 agurker

1½ bdt. radiser

2 spsk. hvid balsamico



FREM GANGSMÅDE

Rør hakket persille, creme fraiche og citronsaft sammen til persillecremen. Grill flæsket sprødt eller steg det i ovnen i bradepande.

Flæk agurkerne og udkern dem med en ske. Skær dem i ca. 1 x 2 cm. Skær toppen og bunden af radiserne og flæk dem. Tag blomsten af jordbærene og halvér dem. Vend forsigtig det hele sammen med balsamico.

Servér med kogte eller grillede kartofler vendt i lidt olie.

OPSKRIFTER

AUGUST

INDISK TANDOORIMØRBRAD



INGREDIENSER

1 stk. afpudset svinemørbrad
1 dl yoghurt naturel
1 fed hvidløg
1 spsk. citronsaft
½ tsk. salt
2 spsk. Tandoori-krydderi

Salat:

½ agurk
½ radicchiosalat

Dressing:

1 dl yoghurt naturel
1/6 tsk. stødt spidskommen
½-1 frisk chili

Tilbehør:

Brød eller ovnstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Rør yoghurt sammen med knust hvidløg, citronsaft, salt og Tandoori-krydderi. Læg mørbraden i marinaden og sæt den i køleskabet mindst ½ time. Tænd ovnen på 250° C.

Læg mørbraden på en bageplade med bagepapir. Steg den i ovnen ca. 30 minutter.

Skær agurken igennem på langs, fjern kernerne og skær den i skrå skiver. Skær salaten i strimler. Rør dressingen sammen af yoghurt, spidskommen og hakket chili. Smag den til med salt og dryp den over salaten. Skær mørbraden i skiver og fordel den på salaten. Servér med brød eller ovnstegte kartofler.

OPSKRIFTER

AUGUST

BBQ-SPARERIBS MED TOMATSALAT OG NORDISK COLESLAW



INGREDIENSER

4 stk. BBQ-spareribs (revsben)

Tomatsalat:

500 g forskellige tomater

1 rødløg

100 g feta

100 g oliven

½ bdt. basilikum

½ dl olivenolie

Salt og peber

Nordisk coleslaw:

1 spidskål

3 æbler

4 gulerødder

3 dl creme fraiche 18%

2 dl mayonnaise

1 spsk. dijonsennep

1 dl æbleeddike

Groft landbrød



FREM GANGSMÅDE

Læg spareribsene på en varm grill, de skal have 15 minutter på hver side.

Tomatsalat:

Skyl og skær tomater ud, læg dem på et flot fad, og smulder feta ud over. Der krydres med olivenolie, salt og peber. Oliven og basilikumblade drysses over.

Nordisk coleslaw:

Lav en dressing af creme fraiche og mayonnaise, det røres op med sennep og æbleeddiken, og smages til med salt og peber. Spidskålen snittes fint, gulerødderne skrælles og rives på den grove side af rivejernet, æblerne rives med skræl på, og røres sammen med dressingen.

Serveres med groft landbrød og evt. din egen hjemmelavet BBQ-dip.

OPSKRIFTER

AUGUST

MARINEREDE KALKUNSNITZLER MED GRILLEDE CHILIKARTOFLER



INGREDIENSER

4 stk. marinerede kalkun schnitzler
800 g kartofler
1 dl chilisaucen
Evt. grøn salat



FREM GANGSMÅDE

Kog kartoflerne møre og vend dem med chilisaucen. Grill dem i en alubakke til de tager farve.
Grill schnitzlerne til saften er lys, når der trykkes på dem.
Servér med en grøn salat.

OPSKRIFTER

AUGUST

PØLSER MED AGURKE-/MELONSLAT



INGREDIENSER

8 stk. pølser

Agurke-/melonsalat:

1 melon

1 agurk

200 g vindruer

100 g saltede peanuts

¼ bdt. mynte

3 spsk. olivenolie

3 spsk. balsamicoeddike



FREM GANGSMÅDE

Udkern melonen og skær i tern. Flæk agurkerne og skræl kernerne ud, skær den i tern.

Halvér druerne. Vend det hele sammen med hakket mynte, olie og eddike.

Gril pølserne og servér salaten til.

OPSKRIFTER

AUGUST

PEBERFLANKESTEAK



INGREDIENSER

1 stk. peberflankesteak

Kartoffelsalat:

700 g kogte kartofler

2 dl creme fraiche 18%

1 dl mayonnaise

1 spsk. dijonsennep

1 løg hakket

1 agurk i små tern

Salt og peber

Blandet salat:

500 g blandet salat

3 tomater

1 håndfuld friske spinatblade

Forskellige krydderurter såsom

basilikum, kørvel, dild

1 bakke friske blåbær



FREM GANGSMÅDE

Flankesteaken skal grilles 10 minutter på hver side på en varm grill, krydres godt med salt og peber. Det er vigtigt, at den hviler i ca. 15 minutter, så bliver al saften inde i stegen, og så får man et mørt og saftigt stykke kød.

Kartoffelsalat:

De kogte kartofler skæres i mundrette stykker, og blandes sammen med creme fraiche og mayonnaise. Det hakkede løg og agurketernene tilsættes og der smages til med sennep, salt og peber.

Blandet salat:

De forskellige salatblade skylles grundigt og slynges tørre i en salatslynge. Tomaterne skæres i skiver og krydderurterne plukkes og vendes i salaten. Blåbærrene kommer i. Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvad der kan bruges i salatskålen, men grøntsager, salat og bær smager altid bedst, hvis de er i sæson.

OPSKRIFTER

AUGUST

OKSEPANDEKAGE MED KRYDDERURTER OG TZATZIKISALAT



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
1 bdt. purløg
1 bdt. basilikum
1 glas sorte oliven uden sten
1 bakke champignon
1 pakke frisk pasta
1 bæger fedtfattig kvark eller
græsk yoghurt
1 agurk
3 fed hvidløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kvarken sættes til at dræne i kaffefilter eller viskestykke i en si mindst 3 timer.

Purløg, basilikum og sorte oliven hakkes. Halvdelen røres i oksekødet sammen med salt og peber, mens den anden halvdel gemmes til pastaen.

Oksekødet formes til en ca. 2-3 cm tyk pandekage, der bages i tærteform i ovnen ca. 20 minutter ved 190° C. Pandekagen tages ud og den overskydende væske hældes fra (væk!) et par gange undervejs.

Svampene skylles og skæres i mindre stykker. De ristes på en tør pande. Pastaen koges, sies og blandes med svampene og resten af krydderurte-oliven-blandingen - gerne på panden, hvis den er stor og rummelig.

Agurken rives og blandes med den drænedede kvark, salt og peber og presset hvidløg.

OPSKRIFTER

AUGUST

AUBERGINE FARSERET MED HAKKET SKINKEKØD



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
2 store auberginer
600 g hakket skinkekød
4 æg
5 spsk. polentamel (groft majsme)l
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



FREM GANGSMÅDE

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 og soltørrede tomater samt tomater skåret i små tern.

Auberginerne halveres på langs og indmaden tages ud med en ske og hakkes i små stykker. Det tilsættes og farsen røres godt. Fyld farsen i de 4 halve aubergine "skaller", og pensl kanter og toppen af kødet med lidt olivenolie. Sættes i et ildfast fad og kommes i en forvarmet ovn ved 200° C, bage i ca. 45 minutter til de er gyldne og gennemstegte. Serveres sammen med en god salat og groft brød.

OPSKRIFTER

AUGUST

GRILLSPYD MED BØNNESALAT OG HVIDLØGSBRØD



INGREDIENSER

4 stk. grillspyd

Bønnesalat med soltørrede
tomater og porrer:

½ kg bønner

1 rødløg

½ porrer i tynde strimler

100 g soltørrede tomater

¼ dl olie (gerne fra tomaterne)

¼ dl eddike eks. lys eller mørk
balsamico

Hvidløgsbrød:

8 skiver franskbrød el. lignende

4 fed hvidløg



FREMGANGSMÅDE

Blanchér bønnerne, dryp dem af. Vend rundt med snittet rødløg. Bland soltørrede tomater, olie, eddike og porrer i tynde ringe sammen og vend rundt med bønner og rødløg. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Rist brødene sprøde på grillen, gnid med et flækket hvidløg på hver skive brød og dryp evt. med lidt olie.

Drys gerne flagesalt på til sidst

OPSKRIFTER

AUGUST

KYLLINGEBRYST MED BRIE OG THAIGULERØDDER



INGREDIENSER

4 stk. kyllingebryster
4 skiver brie
2 pakker bacon i skiver
1 bdt. frisk timian
Salt og peber

Thaigulerødder:
6 gulerødder
2 rødløg
5 dl kokosmælk
½ spsk. rød karrypasta
Citronsaft fra 1 citron
Salt og peber
1 dl frisk koriander
Smør og olie til stegning



FREM GANGSMÅDE

Skær en lomme i hver kyllingefilet. Krydr med salt og peber og fyld lommen med en skive brie og et par kviste timian. Læg 2-3 skiver bacon rundt om hver filet. Steges i ovnen i 25-30 minutter ved 180° C.

Thaigulerødder:
Skræl gulerødderne og skær dem i 2 cm tykke skiver, skræl løget og skær det i skiver. Svits gulerødder, løgskiver og karrypasta i lidt smør og olie i en gryde. Hæld kokosmælken over. Hvis den er for tyk, så hæld lidt vand i. Kog det op under låg til gulerødderne er møre. Smag til med citronsaft, salt og peber. Bland koriander i lige før servering. Tag kyllingen ud af ovnen og skær den i diagonale skiver, som serveres i dybe tallerkner med thaigulerødder.

OPSKRIFTER

AUGUST

HAWAIIKOTELETTER MED GRATINEREDE BØFTOMATER OG NYE KARTOFLER MED PERSILLE



INGREDIENSER

4 stk. Hawaiikoteletter
4 bøftomater
50 g revet ost
1 fed hvidløg
800 g kartofler
½ bdt. persille
2 forårsløg
100 g smør
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Halvér bøftomaterne og krydder med salt, peber og frisk presset hvidløg. Drys lidt ost på og bag eller grill dem ca. 15 minutter.

Kog kartoflerne og hæld vandet fra. Hak persille samt forårsløg og vend det hele rundt med smørret. Klar til servering.

Grill eller steg koteletterne ca. 4 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

AUGUST

HAKKEBØFFER MED KRYDDERKANT OG BBQ-KARTOFLER



INGREDIENSER

4 stk. hakkebøffer
800 g kartofler kogte
1 -2 dl barbecuesauce



FREM GANGSMÅDE

Vend kartoflerne i barbecuesaucen og grill dem på en engangsbakke.
Steg bøfferne på grillen. Der trykkes let på dem, så saften kommer op, jo lysere saften er des mere gennemstegt er bøfferne.
Servér med en grøn salat.

OPSKRIFTER

AUGUST

ITALIENSK STEG OG KARTOFFEL-SPINATCURRY



INGREDIENSER

1 stk. italiensk steg
1 løg
3 fed hvidløg
1 spsk. rapsolie
1 kg små skurede kartofler
2 dl vand
2 spsk. Garam Masala
1 spsk. karry
500 g spinat
Salt

Agurkeraita:
3 dl græsk yoghurt
1 stor håndfuld mynteblade
2 agurker
1 tsk. stødt spidskommen
Salt

Tilbehør:
Lune naanbrød
Mangochutney



FREMGANGSMÅDE

Hak løg og hvidløg groft. Svits dem i olien ved middellav temperatur under omrøring i ca. 5 minutter. Halvér kartoflerne og bland dem med løgene. Tilsæt Garam Masala og karry og svits et øjeblik. Tilsæt vand. Lad kartoflerne simre under låg i ca. 20 minutter til de er møre. Prik i dem med en spids kniv for at mærke. Skyl spinaten grundigt og bland den med kartoflerne. Skru op for varmen og vend spinaten rundt i kartoflerne til den falder sammen. Smag til med salt.

Agurkeraita:
Rør yoghurt med spidskommen og grofthakket mynte. Flæk agurkerne og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurkerne i ½ cm tykke skiver og vend dem i yoghurten. Smag til med salt.

Servér curryen og agurkeraita med lune naanbrød og mangochutney.
Stegen grilles i lukket grill ved indirekte varme eller i en ovn ved 180° C i 50-60 minutter.