



# Sæson kassen

## Svinemørbrad med kartoffelsalat

### Opskrift 1

#### Ingredienser:

1 svinemørbrad  
Salt og peber  
½ spsk. olie  
4 skiver lufttørret skinke, fx  
parmaskinke  
1 kg nye danske kartofler  
En håndfuld radiser  
3 forårsløg  
1 fed hvidløg  
1 bundt purløg  
2 spsk. hjemmelavet mayonnaise  
4 spsk. creme fraiche - så fed som din  
samvittighed tillader  
2 spsk. æbleeddike el. lign.  
Sukker  
Salt  
Friskkværnet peber

#### Fremgangsmåde:

##### Mørbraden:

Varm olien på en pande og brun mørbraden på alle sider og pak den derefter ind i parmaskinke. Læg mørbraden i et ovnfast fad og sæt den i midten af en forvarmet ovn på 170° C og steg kødet i ca. 30 minutter.

##### Kartofler:

Skrub eller pil kartoflerne og kom dem i saltet vand. Bring kartoflerne i kog, skru ned indtil kartoflerne koger let og lad dem koge i ca. 10 minutter, eller til de er møre.

Hæld vandet fra kartoflerne, skær dem i ikke alt for små stykker og stil dem i fryseren eller køleskabet, mens du tilbereder dressingen.

##### Dressing:

Skær radiserne i tynde skiver og læg dem i iskoldt vand. Hak forårsløg, hvidløg og purløg Bland mayo, creme fraiche, og eddike og smag til med sukker, salt og peber - dressingen må gerne være lidt sur/sød/salt i smagen  
Samle samle  
Vend forsigtigt kartoflerne i dressingen og gør efterfølgende det samme med løg og radiser. Held det hele i en skål og server med svinemørbraden.



mad med mere

Maj 2020



# Sæson kassen

## Italiensk steg med ærter francaise og spidskålssalat

### Opskrift 2

#### Ingredienser:

1 italiensk steg  
Ærter francaise  
1 kg ærter  
200 g bacon  
100 g perleløg  
1 bakke hjertesalat  
Syrnet fløde  
2 dl piskefløde  
50 g sukker  
1 citron  
Friskkværnet hvid peber  
Spidskålssalat  
1 spidskål  
1 broccoli  
50 g mandler  
50 g tranebær

#### Fremgangsmåde:

Stegen brunes godt af på alle sider på en pande. Steges færdig i ovnen ved 180°C i 40 minutter eller til kernetemperatur på 70°C. Hviler 15 minutter før den skæres ud i tynde skiver.

Hjertesalaten skæres i strimler og skylles grundigt i koldt vand. Baconen skæres i små tern, og de steges sprøde på en tør pande. Lægges på et stykke fedtsugende papir. Gem lidt af baconfedtet til at sautere perleløgene i. Perleløgene sauteres i lidt baconfedt, hvorefter ærter og bacon tilsættes. Hjertesalaten vendes til sidst rundt i panden, kun lige så det falder sammen, der skal stadigvæk være bid i salaten.

Fløden piskes sammen med citron saften, og smages til med sukker og peber.

Spidskålen snittes i tynde strimler og lægges i en stor skål. Broccoli plukkes i buketter og kommes 15 sekunder i en gryde med kogende vand, derefter tages de op og kommes i en skål med koldt vand. Derved bevarer du den flotte grønne farve og sprødheden i broccolien. Grofthakkede mandler, tranebær, broccoli og spidskål vendes sammen og en syret fløde hældes over. Der kan serveres nye kartofler og skysauce til.



mad med mere

Maj 2020



# Sæson kassen

## Koteletter med lynstegte grøntsager

### Opskrift 3

#### Ingredienser:

4 slagterkoteletter  
2 tsk. olie til stegning  
Salt og peber  
Lynstegte grøntsager  
1 løg, gerne rødløg  
400 g pastinak eller persillerød  
4 gulerødder, ca. 150 g  
400 g broccoli i buketter  
Sojasauce  
Frisk timian eller andet kryddergrønt

#### Fremgangsmåde:

Hak løget. Skær pastinak i tynde stave, gulerødder i tern og broccolien i små buketter. Varm olien på en pande ved god varme. Brun hurtigt koteletterne på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, 4-5 minutter på hver side. Tag kødet af panden.

Steg løg, pastinak og gulerødder på panden nogle minutter under omrøring. Tilsæt broccoli og steg igen nogle minutter, til grøntsagerne er lige netop møre, men stadig sprøde. Smag til med sojasauce, salt og peber. Pynt med timianblade.



mad med mere

Maj 2020



# Sæson kassen

## Gourmet-færdigret med spidskålsalat med saltede mandler og estragon

### Opskrift 4

#### Ingredienser:

1 stk spidskål snittet fint i strimler  
1 bundt hakket estragon  
100g saltede mandler, hakket groft

#### Dressing: (vinaigrette)

2 dl smagsneutral olie  
4 spsk. Æblecidereddike  
1 spsk. grovkornet sennep  
Salt/peber

#### Fremgangsmåde:

Gourmet-færdigretten varmes efter slagterens anvisning.

Pisk alle ingredienserne til dressingen sammen og smag til med salt og peber.

Vend alle salat ingredienserne sammen og vend dressingen deri.

Server i en flot skål.



mad med mere

Maj 2020



# Sæsonkassen

## Spanske kyllingelår med kompot og asparges

### Opskrift 5

#### Ingredienser:

4 spanske kyllingelår  
 500 g rabarber  
 90 g sukker  
 Vaniljestang  
 500 grønne asparges  
 2 spsk. olivenolie  
 2 dl rugmel  
 5 spsk. friske krydderurter efter eget valg  
 1 æggeblomme  
 1 tsk. Dijon sennep  
 Smør  
 Olivenolie  
 Salt og peber

#### Fremgangsmåde:

##### Kompot:

Rens rabarberne og snit dem i skiver. Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud. Læg stang og korn i en gryde, tilsæt sukker og en anelse vand og kog det op. Tilsæt rabarberne, rør rundt og lad det simre ved svag varme i 10 minutter. til rabarberne er møre – rør ikke unødigt, så rabarberne bevarer lidt af formen. Smag til med sukker efter smag.

##### Asparges:

Fjern den træede ende på aspargeserne ved at brække dem af. Vend aspargeserne sammen med olivenolie, salt og peber. Grill dem på en hed grillpande eller over kul til de er møre.

##### Hollandaise:

Saucen skal røres sammen umiddelbart inden servering! Rens og pluk krydderurterne (f.eks. persille, estragon, purløg og basilikum), dup dem tørre og hak dem fint. Smelt 125 g smør i en gryde. Rør æggeblomme, dijonsennep og et lille nip salt sammen i en skål. Pisk smørret i lidt ad gangen med et piskeris til konsistensen er cremet. Rør krydderurterne i og smag til..

Brun lårene af på en pande og steg dem færdig i ovnen ved 180 grader i 25 min.



mad med mere

Maj 2020



# Sæsonkassen

## Piemontegryderet med polenta fritter

### Opskrift 6

#### Ingredienser:

Polenta fritter  
 250 g polenta mel  
 1 l vand  
 1 nip salt  
 4 spsk olivenolie, ca - heraf ca 1 spsk til at smøre fadet med  
 3 stængler frisk rosmarin  
 3 spsk parmesan, fintrevet  
 flagesalt  
 sort peber, friskkværnet  
 Polenta fritter

#### Fremgangsmåde:

Varm gryderetten langsomt op imens du laver fritterne.

Kog vandet op, skrue ned for varmen og kom polenta i under omrøring. Rør grundigt, så det ikke klumper og lad det simre under låg i 30-45 minutter med jævne omrøringer – kom evt lidt mere vand i hvis det bliver for fast.

Smør et fad med en smule olivenolie og kom polenta i. Tryk den godt flad og ensartet – og kom et stykke bagepapir over. Stil på køl i mindst et par timer og gerne til om aftenen næste dag.

Tag polentaen ud af formen og skær tynde pommesfrites stave. Det er nemt, for polentaen er fast og nærmest lidt gummiagtig at arbejde med.

Vend dem godt med olie, salt og peber og bag polenta fritterne i ovnen ved 225 grader varmluft i 30 minutter, til de er sprøde. Vend dem cirka halvvejs i bagningen. Inden servering drysses de med fintrevet og friskrevet parmesanost og finthakket rosmarin, smages til med salt og så er der sprøde polenta fritter klar til servering.



mad med mere

Maj 2020



# Sæsonkassen

## Engelske bøffer med pommefondant og bearnaise

### Opskrift 7

#### Ingredienser:

4 engelske bøffer  
4 æggeblommer  
500 g smør, klart.

(Smelt i vandbad så vollen (det hvide) skiller fra det gule fedt). Hæld fedtet i en beholder for sig selv.

Cayennepeber efter smag  
Salt

Et godt bundt hakket estragon og kørvel blade

(stilkene bruges til essens)

1 ½ dl bearnaise essens  
2 dl hvidvin

2 dl estragoneddike

50 g hakkede skalotteløg

Lidt groft knust peber

Estragon og kørvelstilkene fra de hakkede blade

4 store bagekartofler

Salt

Peber

150 g smør

Et bundt timiankviste

4-5 spsk. smagsneutral olie til stegning

1 liter hønsebouillon/fond

#### Fremgangsmåde:

Saucen skal helst laves, så den er færdig, når du skal spise.

Det tager ca. 15 minutter at lave den. Essensen kan købes, men lav helst saucen selv, da resultatet er vanvittigt meget bedre, end en købt.

#### Saucen:

Ingredienserne koges op og reduceres til en tredjedel.

Sigt væsken over i en lille skål og afkøl let. En lille gryde placeres i vandbad eller over svag varme. Léger æggeblommerne med essensen. Dvs. pisk over svag varme, til du når en cremet tyk konsistens. (Dette sker ved 80 grader). Du må ikke stoppe med af piske.

Når blommerne er legeret piskes smørret i, i en tynd stråle lidt ad gangen. Når alt smørret er pisket i, smages saucen til med salt og cayennepeber. Til sidst vendes de hakkede estragon og kørvel blade i.

Skræl bagekartoflerne og skær dem til i ensartede rektangulære eller kvadratiske klodser.

Varm olien op i en pande med høj kant, som kan tåle at komme i ovnen. Steg kartoflerne på alle sider, så de bliver fint gyldne. Tilsæt smørret og lad det bruse op, uden det branker. Hæld bouillon ved, så det står halvvejs op om kartoflerne. Dæk med alufolie og sæt dem i ovnen på 200 grader i ca. 20 minutter eller til de er møre.

Bøfferne steges på panden eller grillen efter slagterens anvisning.



mad med mere

Maj 2020



# Sæsonkassen

## Chili con carne

### Opskrift 8

#### Ingredienser:

700 g hakket oksekød

1 løg

2 fed hvidløg

1-2 friske røde chilier

2 spsk. rapsolie til stegning

2 spsk. knust spidskommen

1 spsk. kanel

1 spsk. knust koriander

1-2 tsk. tørrede chiliflager

Salt og friskkværnet peber

1 dåse hakkede tomater

2½ dl okse- eller kalvebouillon

1 dåse kidneybønner

3 dl yoghurt naturel

Knust spidskommen

Salt og friskkværnet peber

4 dl jasminris

1 frisk rød chili

4 spsk. friskhakket mynte

#### Fremgangsmåde:

Hak løg og hvidløg fint. Rens chilierne og hak dem fint. Varm olien op i en stor gryde og steg løg, hvidløg og chili sammen med krydderierne. Tilsæt kødet og brun det godt af. Krydr med chiliflager, salt og peber. Tilsæt hakkede tomater og bouillon og lad retten simre i 30 minutter. Rør jævnlige.

Kog risene efter anvisningen.

Skyt bønnerne i en sigte og vend dem i gryden. Lad retten småsimre i yderligere 25 minutter. Smag til med chiliflager, salt, kanel og spidskommen.

Rør yoghurt, spidskommen samt salt og peber sammen i en skål.

Drys de kogte ris med finthakket chili og mynte, og servér som tilbehør til chili con carne sammen med den kølige yoghurtcreme.



mad med mere

Maj 2020



# Sæsonkassen

## Karbonader med stuede ærter og gulerødder

### Opskrift 9

**Ingredienser:**

- 700 g hakket skinkekød
- 1 æg
- 1 dl rasp
- Salt og peber
- 25 g smør eller margarine
- 3 gulerødder
- 300 g frosne ærter
- 3 dl vand
- 20 g smør
- 2 spsk. mel
- Kartofler

**Fremgangsmåde:**

Form 4 karbonader ca. 1½ cm høje. Slå ægget nud på en tallerken og pisk det sammen med en gaffel. På en anden tallerken blandes rasp med salt og peber. Vend karbonaderne først i ægget og dernæst i raspen. Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun karbonaderne, skru ned til middel varme og steg dem, til de er gennemstegte.

Gulerødderne skæres i tern, koges i 3 dl letsaltet vand, ca. 3 min. Tilsæt ærterne og kog yderligere 2 min. Hæld grøntsagerne i en si. Hæld kogevandet tilbage i gryden. Rør blødt smør og mel sammen til en bolle. Kom den i grøntsagsvandet og lad den smelte ved svag varme uden omrøring. Rør saucen igennem og kog den et par minutter. Vend grøntsagerne i og smag til med salt og peber.

Serveres med kogte hvide kartofler.



mad med mere

Maj 2020



# Sæsonkassen

### Opskrift 10

**NOTER**


---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



mad med mere

Maj 2020