

# OPSKRIFTERNE



AIDT SLAGTEHUS vs



# Roastbeef med krydderurtebrød-dressing

Tilberedningstid: Ca. 1 time  
Beregnet til: 7-8 personer

## Det skal du bruge

1 roastbeef, ca. 1 kg  
af tykstegsfilet eller inderlår  
Salt og peber  
2 tsk olie

### Krydderurte-/brøddressing:

2-3 skiver hvidt brød  
2 bundter friske urter fra haven eller grønthandleren.  
(det kan være dild, persille, kørvel, estragon, purløg osv...)  
 $\frac{3}{4}$  -1 dl rapsolie, gerne koldpresset  
2 spsk æblecidereddike  
1-2 tsk sukker  
salt og peber

## Sådan skal du gøre

Få slagteren til at snøre stegen, hvis det ikke allerede er gjort!

Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt og peber. Varm olie på en pande ved god varme. Brun stegen godt på alle sider.

Læg stegen i et ovnfast fad, sæt et stegetermometer i stegen så spidsen af føleren sidder midt i stegen. Tænd ovnen på 150° og steg til centrumtemperaturen er 58-60°, det tar 35-45 minutter.

Rist brødet sprødt i ovnen de sidste ca. 10 minutter.

Tag stegen ud og lad den køle af. Sæt den evt. i køleskab.

Skyl og tør krydderurterne! Hak dem groft.

Knus de ristede brødsiver groft og bland med krydderurterne. Bland med rapsolie og eddike og smag til med salt, sukker og friskkværnet peber.

Skær roastbeef i så tynde skiver som muligt og anret med rigelige mængder "brøddressing" ovenpå.

## Kære læser

"Vi overtog slagtehuset den 1. oktober 2008. Vi er begge udlært butiksslagtere, og har flere års erfaring fra mindre slagtehus, detail- og engrosvirksomheder. Slagtehuset beskæftiger sig primært med slagtning og opskæring af returslagtninger af kreaturer, svin og får/lam. Vi er godkendt til økologiske slagtninger. Vi tilbyder standardopskæringer, men kan efter bestilling efterkomme særlige ønsker.

Vi lægger vægt på en ordentlig behandling af de levende dyr, og i slagtningsningen har vi fokus på hygiejne og kvalitet. Modningen af kødet sker i nye og moderne kølerum.

Dyrene mærkes i forbindelse med slagtningen, og denne mærkning følger dyret under hele processen. Der opskæres kun et dyr af gangen, og man kan således være sikker på at det er ens eget dyr man får udleveret.

Vores målsætning er kvalitet til aftalt tid!

Arne Elkjær / Kurt Vestergaard

## Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 44%  
Kulhydrat: 14%  
Fedt: 42%  
1135 kJ = 272 kcal

## Oksekød og Nøglehullet

En række udkæringer af okse- og kalvekød er lige så magert kød som kylling og kalkun.

I hvert fald 10 udkæringer indeholder mindre end 10 % fedt. Det vil sige, at de lever op til kriterierne for Nøglehulsmærket = det sunde valg.

FAKTA!



# Grillet tværreb i mørk øl med selleripuré og svampe

Tilberedningstid: ca. 1 ¾ time  
Beregnet til: 5-6 personer

## Det skal du bruge

1-1½ kg tværreb eller bryst  
15 enebær  
2 spsk salt  
2 spsk sukker  
3 hele hvidløg  
0,7 l mørk øl  
2 dl æblecidereddike

400 g knoldselleri  
2 fed hvidløg  
5 dl sødmælk  
lidt revet muskatnød  
2 stængler bladselleri  
1 stort bananskalotteløg  
500 g Porto Bello svampe eller kantareller  
4 tsk rapsolie  
½ bundt persille, gerne bredbladet

Tilbehør:  
Kartofler, 600 g

## Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 27%  
Kulhydrat: 28%  
Fedt: 45%  
3100 kJ = 742 kcal

## Sådan skal du gøre

Knus eller hak enebær. Bland med salt og sukker. Gnid saltblandingen godt ind i kødet, skær de hele hvidløg over på tværs og læg dem med snitfladen nedad på kødet.

Læg kødet i et stort fad, hvor der er plads til alle ingredienser. Hæld øl og æblecidereddike på, det skal helst dække helt. Lad det stå i 12-24 timer i køleskab. Vend kødet et par gange.

Tænd op i kuglegrillen, mindst ½ time før brug.

Læg kødet på midten i på midten og grill i 1 time ved indirekte varme. Man kan med fordel pensle det lidt med mørk øl og honning undervejs. Det er vigtigt, at der ikke er alt for varmt i grillen, så hellere fylde lidt briketter på undervejs.

Skræl selleri og skær den i mindre stykker. Pil hvidløg. Kog begge dele helt møre i mælken, det tager ca. 30 minutter.

Hæld mælken fra, men gem den. Purer selleri i en foodprocessor, til den er helt blank og glat evt. med lidt af mælken.

Smag til med salt, peber og friskrevet muskat.

Kog kartoflerne.

Skær bladselleri og løg i fine tern. Rens svampene og skær dem evt. i mindre stykker.

Lad halvdelen af olien blive varm på en pande ved høj varme. Steg svampene ad to gange. Tilsæt løg og bladselleri lige inden servering. Smag til med salt og peber.

Skyl og hak persillen.

# Oksegryde

Tilberedningstid: ca. 1 ½ time  
Beregnet til: 5-6 personer

## Det skal du bruge

500 g okseklump, mager tykkam  
eller bov i tern 3x3x3 cm  
Salt og peber  
1 spsk olie

1 spsk olie  
2 løg (200 g)  
½ tsk knust sort peber  
4 tsk mild karry  
2 hele nelliker (kan udelades)  
et lille stykke hel kanel (kan udelades)  
4 fed hvidløg, groft hakkede

2 store faste kartofler (250 g)  
3 gulerødder (225 g)  
1-2 pastinakker (150 g)  
¼ hokaido græskar (300 g) (kan udelades)  
1 dåse flåede, hakkede tomater  
1 laurbærblad

2 dl yoghurt naturel, 10 %  
evt. lidt sukker

1 lille eller ½ blomkål (300 g)  
125 g frosne ærter

Speltpilaf  
3 dl forkogte (parboiled) speltkerner eller perlespelt  
1 skalotteløg  
1 spsk. olie  
1½ tsk salt

1 potte frisk koriander eller 1 bundt dild eller persille

## Sådan skal du gøre

Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt og peber. Varm olien i en tykbundet gryde ved god varme. Brun kødet af to gange. Tag kødet op og sæt det til side. Kasser stegeolien.

Pil og hak løg. Gør de andre grøntsager i stand (græskarret skæres i både, kernerne skræbes af med en ske og skrællen skæres af hver båd). Skær alle grøntsager i mundrette stykker 3x3x3 cm. Varm ny olie i gryden ved middel varme og sauter løgene let. Tilsæt peber, karry, nelliker, kanel og hvidløg. Lad det sautere sammen i ½ minut. Tilsæt så resten af grøntsagerne, tomater, laurbærblad og kødet. Lad det hele simre ved svag varme i 4-5 minutter. Tilsæt yoghurt, ½ tsk salt og ½ tsk peber. Lad retten simre i 40-50 minutter under låg. Rør forsigtigt af og til. Kom spelten i en sigte og skyl med rindende koldt vand indtil det vand, der løber igennem, er klart eller næsten helt klart. Lad den dryppe grundigt af. Pil og hak løget meget fint. Varm olie i en gryde ved middel varme. Klar løget let i olien. Tilsæt spelt, salt og godt 6 dl kogende vand. Læg låg på og lad spelten simre i 18-20 minutter, indtil kernerne har opsuget al væden. Lad pilaffen trække 10-15 minutter under låg, før den serveres.

Skær blomkål i små buketter og tilsæt den og ærterne til oksegryden. Lad retten simre yderligere ca. 15 minutter til kød og grøntsager er helt mørt. Smag til med salt, peber og evt. lidt sukker. Hak det grønne og server som på billedet.

### Energifordeling og -indhold pr. person:

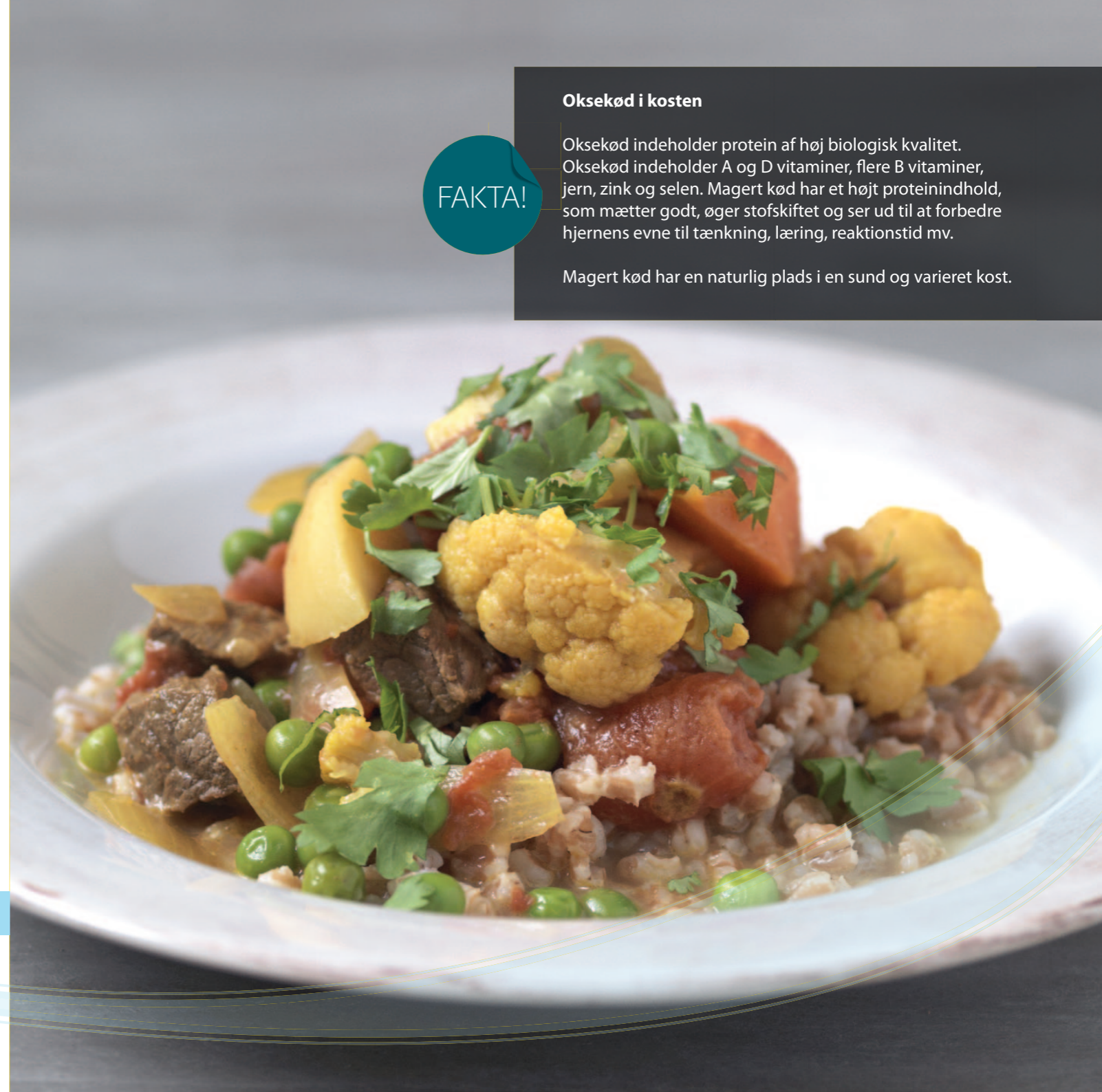
Protein: 25%  
Kulhydrat: 44%  
Fedt: 31%  
2460 kJ = 589 kcal

### FAKTA!

#### Oksekød i kosten

Oksekød indeholder protein af høj biologisk kvalitet. Oksekød indeholder A og D vitaminer, flere B vitaminer, jern, zink og selen. Magert kød har et højt proteinindhold, som mætter godt, øger stofskiftet og ser ud til at forbedre hjernens evne til tænkning, læring, reaktionstid mv.

Magert kød har en naturlig plads i en sund og varieret kost.



# Culotte med enebær, bagte kartofler, salat og hvidløgscreme

Tilberedningstid: ca. 50 minutter  
Beregnet til: 4 personer

## Det skal du bruge

1 culotte af ungvæg, ca. 1 kg.  
15 tørrede enebær  
1 spsk groft salt  
1 spsk sukker  
  
4 løg, almindelige, 400 g  
  
4 store bagekartofler, 600 g  
  
1 helt hvidløg  
  
4 dl græsk yoghurt 10%, 2 bægre  
  
2 bdt friske krydderurter (persille, kørvel, purløg, dild)  
3 stk hjertesalat eller 1 iceberg salat, 250 g  
2 tsk olie, gerne koldpresser rapsolie  
1 spsk vineddike  
Salt og peber

## Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 33%  
Kulhydrat: 34%  
Fedt: 33%  
2410 kJ = 577 kcal

## Sådan skal du gøre

Rids fedtsiden på culotten med spidsen af en kniv.

Stød enebær og salt i en morter eller elektrisk krydderikværn til enebærrene er findelt. Kom sukker i blandingen.

Gnid stegen grundigt med blandingen og sæt den på køl i minimum 3 timer, gerne 12.

Tænd op i grillen – mindst ½ time før brug. Den er klar til brug, når kullene er grå, og alle flammer er væk. Skær bunden af løgene og lad resten af skallen sidde på. Skrub kartoflerne.

Kom culotte, kartofler, hvidløg og løg på grillen. Alt skal stege ved indirekte varme.

Hvidløget skal have ca. 30 minutter. Tag det af, når det er blevet blødt. Pil skallen af og hak kødet fint, næsten helt til mos og bland det med yoghurt/creme fraiche. Smag til med salt og peber.

Tag løgene af, når de er ved at poppe ud af deres skaller, det tager ca. 30 minutter. Pres kødet ud og skær det i grove stykker. Bland med salaten og smag til med olie, eddike, salt og peber.

Culotten skal stege ca. 40 minutter, brug et stegetermometer, og tag stegen af, når det viser 58 grader.

Skyl, tør og hak de to bundter krydderurter groft. Skyl salaten og skær den i strimler. Kom det i en skål.

Skær et kryds i kartoflerne og drys dem med salt og friskkværnet peber.



# Weekend suppe med ungvægbryst, perlespelt og æbler

Tilberedningstid: ca. 1 ¾ time  
Beregnet til: 8 personer

## Det skal du bruge

1,2 kg ungvægbryst

2 porrer, 200 g  
2 store gulerødder, 300 g  
1 løg, 100 g  
2-3 hele nelliker  
½ selleri, 300 g  
2 store persillerødder, 300 g  
2 laurbærblade  
1 spsk peberkorn  
1 spsk salt  
200 g perlespelt

1 bundt persille, gerne bredbladet  
3-4 timiankviste  
2 store madæbler, 250 g  
Salt og peber

Groft brød, 400 g

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 23%  
Kulhydrat: 41%  
Fedt: 36%  
2275 kJ = 544 kcal

## Sådan skal du gøre

Læg kødet i en tilpas stor gryde, dæk med vand og bring vandet i kog. Skru ned og kog videre ved svag varme, skum urenheder af undervejs.

Rens porrer, gulerødder, selleri og persillerod. Skær 2/3 i grove stykker.

Skær resten i små tern og sæt dem til side.

Skræl løget og stik nelliker i det.

Når kødet har kogt i ca. ½ time, og der ikke er mere at skumme af, tilsættes grøntsager, løg, timian, persille, laurbærblad, salt og hele peberkorn.

Tag kød og grøntsager op efter endnu 1 time, si suppen og hæld den tilbage i gryden sammen med kødet.

Skyl perlespelt grundigt i flere hold vand, kog dem i suppen som anført på emballagen, 20-25 minutter.

Kog de fine grøntsagstern med de sidste 5 minutter.

Tag kødet op og skær kødet i mundrette stykker og varm dem i suppen.

Skræl æblerne og skær dem i små tern 2x2x2 mm.

Hak persillen groft og tilsæt den sammen med æbletern lige inden servering. Smag til med salt og peber.

Server med groft brød.



FAKTA!

### Flere spændende opskrifter

På [www.lettenordiske.dk](http://www.lettenordiske.dk) kan du finde mange flere opskrifter. Du kan finde viden om kødet og få tips og tricks til din madlavning, vind spændende kogebøger eller melde dig til nyhedstjenesten

# Gullasch

Tilberedningstid: ca. 1 ¾ time  
Beregnet til: 4-5 personer

## Det skal du bruge

Ca. 500 g oksebov eller mager tykkam i tern eller strimler, 2x2x6 cm

Salt og peber  
1-2 spsk hvedemel  
1 spsk olie

3-4 løg (300 g)  
2-3 gulerødder (200 g)  
1 pastinak (100 g)  
1 skive knoldselleri (100 g)  
1 stor gul eller rød peberfrugt  
4 fed hvidløg

1 pakke sliced bacon, 75 g  
1 tsk olie

1 lille dåse koncentreret tomatpuré  
2 spsk. frugt eller vineddike  
1 spsk mild paprika  
1 laurbærblad  
½ tsk sukker

1 bundt persille

Tilbehør: Groft brød, 250 g

## Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 24%  
Kulhydrat: 38%  
Fedt: 38%  
2100 kJ = 502 kcal

## Sådan skal du gøre

Gør alle grøntsager inklusiv hvidløg i stand. Skær løg i tynde både og resten i skiver. Hak hvidløg fint.

Skær bacon i små tern. Varm olie i en gryde ved god varme, tilsæt bacon og lad det brune let.

Skru ned til middel varme, tilsæt grøntsagerne og lad dem sautere let et par minutter.  
Tag bacon og grøntsager op og kom resten af olien i gryden.

Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt og peber. Sigt mel over kødet.

Skru op til god varme og brun kødet af to gange. Kasser stegefedtstoffet (hvis der er noget) og læg grøntsager og bacon tilbage i gryden.

Tilsæt tomatpuré, ca. ½ liter vand, eddike, paprika, laurbærblad og sukker samt salt og peber. Vend det godt rundt, læg låg på gryden og sæt den i ovnen ved 160°. Kødet er mørt efter ca. 1 time.

Gryden kan også blive på kogepladen og simre ved svag varme, det tager i så fald lidt længere tid at få kødet mørt.

Hak persille og server som på billedet.



### Tre kategorier

Kød fra kvæg kan deles op i tre kategorier.  
Kalvekød: fra dyr der er max. 12 mdr. gamle når de slagtes  
Ungkvægekød: fra dyr der er mellem 12 og 24 mdr.  
Oksekød: fra dyr der er over 24 mdr.

### FAKTA!

Jo yngre dyret er jo lysere er kødet i farven og jo mildere er smagen. Også fedtindholdet (i samme udskæring) er mindre i kalvekød end i oksekød. Halvdelen af det kød, der produceres, kommer fra kategorien ungvæg.



# Bøffer af tyndstegsfilet med lun salat af agurk, kartofler og krydderurter

Tilberedningstid: Ca. 40 minutter  
Beregnet til: 4 personer

## Det skal du bruge

4 bøffer (tyndstegsfilet eller tykstegsfilet)  
1½ cm tykke, ca. 125 g  
Salt og peber  
1 spsk olie  
1 tsk smør

### Salat

½ bundt persille gerne bredbladet  
½ potte løvstikke  
1 slank og fast agurk  
1 kg kogefaste kartofler  
½ tsk stødte korianderfrø  
2 tsk salt  
1 tsk olie  
1 stort skalotteløg  
1 lille fed hvidløg  
2 tsk olivenolie  
1 tsk smør  
½-1 tsk hvid balsamicoeddike

### Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 28%  
Kulhydrat: 49%  
Fedt: 24%  
1675 kJ = 401 kca

## Sådan skal du gøre

Skyl og tør persille og løvstikke. Tag 1/3 af persillen fra og læg den til side.  
Hak løvstikke og resten af persillen.

Skær enderne af agurken, skræl og flæk den og skrab kernerne ud med en teske.

Skær den i tern på ca. 2x2x2 cm.

Skræl kartofler og skær dem i tern på ca. 3x3x3 cm.

Skyl dem i koldt vand indtil vandet er helt klart.

Læg kartoflerne i kogende vand, kog dem 5-6 minutter sammen med den uhakkede persille, koriander, salt og 1 tsk olie. De skal kun lige være møre.

Fjern persillen og hæld al vandet, på nær 1 dl fra kartoflerne. Hak skalotteløg og hvidløg meget fint.

Varm 2 tsk olie i en gryde ved middel varme. Sauter skalotteløg, hvidløg, agurketerninger i ½ minut.

Vend smørret i og vend det hele sammen med kartofler og kogevand.

Vend forsigtigt de hakkede krydderurter og balsamico i, og smag til med salt og peber. Hold kartoffelsalaten lun.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olie og smør ved god varme på en stor stegepande.

Brun kødet 1 minut, vend og brun den anden side 1 minut. Skru ned til middel varme og steg til saften kommer op på overfladen. Vend og steg på den anden side til saften kommer op. Stegetid i alt 4-6 minutter.



# Grillet flanksteak med grillet spidskål og citron

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 4 personer

## Det skal du bruge

1,2 kg ungvægbryst

2 porrer, 200 g  
2 store gulerødder, 300 g  
1 løg, 100 g  
2-3 hele nelliker  
½ selleri, 300 g  
2 store persillerødder, 300 g  
2 laurbærblade  
1 spsk peberkorn  
1 spsk salt  
200 g perlespelt

1 bundt persille, gerne bredbladet  
3-4 timiankviste  
2 store madæbler, 250 g  
Salt og peber

Groft brød, 400 g

## Sådan skal du gøre

Grill hvidløgene til de er bløde, ca. 30 minutter.  
Pres "kødet" ud og bland med skyr/yoghurt  
Skyl og hak dilden groft og bland den i. Smag til med salt, peber og lidt sukker.

Rens og kog eller grill kartoflerne til de er netop møre.

Fjern de yderste blade fra spidskålen og halver den.  
Skær citronerne i halve.

Grill kål og citroner med skærefladen nedad til de får god farve.

Dup kødet tørt med køkkenrulle og krydr med salt og peber.  
Brun kødet 1 minut, vend og brun 1 minut på den anden side.  
Flyt stegen lidt væk fra kullene eller hæv risten.  
Steg 4-5 minutter på hver side til centrumtemperaturen er 58 – 60 grader.

Skær flanken på skrå i tynde skiver på tværs af kødfibrene og dryp lidt citronsaft over.

Anret det hele på en stor tallerken!

Tip:  
Små flanksteaks skal have noget kortere stegetid.

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 40%  
Kulhydrat: 23%  
Fedt: 27%  
1770 kJ = 423 kcal



### Sporbarhed

Færdigpakket oksekød, der sælges i detailhandelen, skal mærkes med oplysning om, hvor dyret er født, opvokset, slagtet og opskåret. Ved hjælp af CKR nummer/registreringsnummer og oplysninger i Kvæg-databasen, kan man altid finde tilbage dertil hvor dyret kom fra. Det giver forbrugerne er stor tryghed.

FAKTA!

# Oksehøjreb med rosenkål og lun kartoffelsalat

Tilberedningstid: Ca. 1½ time  
heraf arbejdstid ca. 30 minutter  
4 personer

2,5 kg oksehøjreb uden ben  
Salt og peber

Kartoffelsalat  
1 kg små kartofler  
10 g smør  
3-4 cm peberrod  
100 g syltede agurker  
1 dl skyr eller yoghurt naturel  
2 dl bouillon (grøntsags eller kylling)  
1 bundt persille eller dild/purløg/kørvel

500 g rosenkål  
150 g bacon

## Energifordeling og -indhold pr. person:

Energifordeling og – indhold pr. person:  
Uden fedtkanter på stegen: 2130 kJ – 510 kcal  
Protein 33 %  
Kulhydrat 45 %  
Fedt 22 %

## Energifordeling og -indhold pr. person:

Med fedtkanter på stegen: 2650 kJ – 635 kcal  
Protein 24 %  
Kulhydrat 36 %  
Fedt 40 %

## Sådan skal du gøre

Rids fedtet på stegen i tern, eller bed slagteren om at gøre det. Krydr med salt og peber.  
Læg stegen i et ovnfast fad og sæt et stegetermometer i stegen, så spidsen af føleren sidder midt i stegen. Tænd ovnen på 150 grader og sæt fadet ind. Steg til centrumtemperaturen er 58-60 grader, så er stegen rosa indeni. Det tager 75-90 minutter alt efter, hvor tyk stegen er.

Kog og pil kartoflerne. Lad dem køle af og halver de største. Riv peberroden fint. Hak de syltede agurker fint. Varm smør i en gryde ved god varme – det skal ikke blive brunt. Kom kartofler, peberrod og syltede agurker i og sauter det et par minutter. Tilsæt bouillon og skyr/yoghurt og lad et koge ind til det tykner. Smag til med salt og peber. Hak persille eller andet grønt og vend det i til sidst.

Skær roden af rosenkålene og pil de yderste blade af. Halver dem. Skær bacon i tern på 1x1x1 cm. Læg bacon på en kold pande. Tænd og steg bacon sprødt ved god varme.

Tilsæt rosenkål og steg i 5 minutter  
Smag til med salt og peber.  
Server som på billedet.

FAKTA!

## Øremærker

Hvert eneste dyr har sit eget CKR nummer – ligesom vi har vores personnummer. Det står på de gule øremærker, som dyret skal have på – ét i hvert øre. Alle oplysninger om dyret samles i Kvægdatabase: Fødsel, salg, køb, sygdomsbehandlinger, slagtning mv. Landmanden har pligt til at indberette alt inden syv dage efter, det er sket.

# Oksesteg med braiseret julesalat

Tilberedningstid: ca. 2 ½ time  
Beregnet til: 6 personer

## Det skal du bruge

1 kg oksebov eller -klump  
Salt og peber  
2 tsk stegeolie

300 g skalotteløg  
3 julesalat  
0,7 l mørk øl  
3 laurbærblade  
10 peberkorn  
1 dl æbleeddike eller anden frugteddike  
2 spsk sukker  
300 g små, modne blommer eller kirsebær

300 g jordskokker

Dressing:  
1 spsk koldpresset rapsolie  
½ tsk salt  
1 spsk honning  
2 spsk æbleeddike

Pynt: ½ bundt persille, gerne bredbladet

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 37%  
Kulhydrat: 30%  
Fedt: 25%  
1650 kJ = 395 kcal

## Sådan skal du gøre

Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt og peber. Varm olie i en tykbundet gryde ved høj varme. Brun stegen godt på alle sider 6-8 minutter i alt.

Pil skalotteløgene.

Tag stegen op, og kom skalotteløg uden skal og hele julesalat i gryden. Læg kødet i igen, og tilsæt øl, laurbærblade, peberkorn, eddike, sukker og 1-2 tsk salt.

Sørg for at kødet er næsten dækket, læg låg på, og lad det simre i ca. 2 timer.

Kom de hele blommer eller kirsebær i gryden i de sidste 5 minutter.

Læg jordskokkerne i koldt vand, og lad dem stå i 20 minutter. Skrub dem godt, så der ikke sidder noget jord tilbage. Skær jordskokkerne i bittesmå tern på 0,5x0,5x0,5 mm og læg dem i koldt vand, gerne med en isterning eller to.

Når kødet er så mørt, at det kan tygges med øjenbrynene, er det klart.

Hvis der stadig er meget væde tilbage i gryden, tages kødet op og væden koges ind ved kraftig varme uden lå til ca. 3 dl.

Hæld jordskokkerne i en sigte, og lad vandet dryppe fra. Bland rapsolie, salt, honning og æbleeddike og vend jordskokkerne heri.

Skyl og hak persillen og server som på billedet.



# Burger med sprøde løg, tomater og ærtepuré

Tilberedningstid: ca. 45 minutter  
Beregnet til: 4 personer

## Det skal du bruge

400 g hakket okse- eller ungvægekød, 8 – 12 % fedt  
1 tsk salt  
Peber

4 toplækre hvedeboller, 400 g

4 banan skalotteløg, 100 g  
1 spsk salt  
1 spsk eddike

400 g modne tomater

Ærtepuré:  
1 tsk olie  
1 løg, 100 g  
1 dl vand  
½ kg fine ærter  
2 spsk creme fraiche 18%

2 hjertesalat eller anden grøn salat, 150 g

Evt.: Lidt ristet bacon

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 24%  
Kulhydrat: 50%  
Fedt: 26%  
2825 kJ = 676 kcal

## Sådan skal du gøre

Tænd op i grillen – mindst ½ time før brug. Den er klar til brug, når kullene er grå, og alle flammer er væk.

Rør kødet med salt og form det til 4 bøffer, 1 cm tykke.

Skræl skalotteløg og skær dem i tynde skiver.  
Kom dem i en skål, kom salt og eddike på, rør rundt og lad trække 10 minutter – gerne mere.

Skær tomaterne i skiver.

Del salaten i blade og skyl dem.

Hak løget fint. Varm olien op i en gryde ved middel varme. Steg løgene til de er gennemsigtige. Hæld vand og ærter på og lad det koge i 4 minutter. Kom det i en blender og tilsæt creme fraiche, salt og peber. Blend det til en lind masse.

Grill bøfferne ved god varme, de skal have 1 minut for hver mm, de er tykke, så er de gennemstegte. Krydr med og peber, de har jo fået salt, inden de kom på grillen.

Del bollerne og grill dem med de sidste 3-4 minutter.

Smør bollerne med rigeligt ærtepuré og byg burgeren op af tomater, salat, sprøde løg, evt. bacon og bøf.



### Oksekødsproduktion

I Danmark er der godt 40.000 landbrugsbedrifter. Godt ¼ af dem er der kvæg på – enten malkekøer, slagtekalve/ungkvæg eller ammekøer. Der er i gennemsnit omkring 125 malkekøer pr. bedrift, og omkring 10 ammekøer pr. bedrift.

Langt de fleste kvægbedrifter ligger i Sønderjylland, Vest- og Nordjylland

FAKTA!

# Oksemørbrad med kartoffelragout og æbler

Tilberedningstid: ca. 45 minutter  
Beregnet til: 4-5 personer

## Det skal du bruge

600 g okse eller kalvemørbrad  
Salt og peber  
1 tsk stegeolie

1 kg små spisekartofler  
2 æbler, ca. 250 g  
2 dl æbleeddike  
2 spsk sukker  
1 spsk stærk sennep

Pynt:  
½ bundt persille, gerne bredbladet

## Sådan skal du gøre

Kog kartoflerne, til de er 2/3 færdige. Det vil sige at de stadigvæk skal føles en smule hårde i midten, når man stikker i dem.

Hæld vandet fra kartoflerne og køl dem af med koldt vand. Pil dem og skær dem i mundrette stykker (skal kunne ligge på en ske).

Tænd ovnen på 150 grader.  
Dup kødet tørt med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved høj varme. Brun kødet godt på alle sider.

Steg det i ovnen i ca. 20 minutter eller til det har en centrumtemperatur på 58-60 grader.

Fjern kernehus og skær æblerne i mundrette stykker. Lad kartoffel- og æblestykker, æbleeddike, sukker, sennep og lidt salt simre på en pande ved svag/middel varme til væden er næsten væk.

Skyl og hak persillen og server som på billedet.



Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein: 29%  
Kulhydrat: 47%  
Fedt: 24%  
1450 kJ = 347 kcal

# Stegning i ovn – mørt og ikke tørt, STOP i tide

Det er vigtigt, at magert kød ikke steges for længe, hvorimod fede udskæringer tåler lang stegetid. Centrumtemperaturen er afgørende for kødets mørhed, saftighed, smag og farve og for tilberedningssvindet. Magert kød er mest saftigt, når centrumtemperaturen er 58 – 65°.

Bakterier som fx salmonella vil kunne findes på kødets overflade, mens der i kernen på hele kødstykker praktisk taget er sterile bakteriologiske forhold. Der er derfor ingen grund til at fraråde rosastegte stege af svinekam, mørbrad og okse-/kalvefilet. Koteletter, medaljoner og schnitzler skåret af hele kødstykker må også gerne være røde/rosa indeni. Hakket kød skal altid gennemsteges.

## Traditionel stegning – ovntemperatur 150° og derover

(varmluftovn 20° lavere end almindelig ovn)  
Sæt gerne kødet i kold ovn, det bliver bedre, når det varmes langsomt op. Sæt et stegetermometer i stegen, så spidsen af spydet sidder i centrum af stegen: Kød med svær steges ved 200°, mens federe kødtyper som revlsben steges ved 180°. Magert kød som Filet Royal, skinkeculotte, skinkemignon, oksefilet og -culotte steges ved 150-160°. Centrumtemperaturen i kødet kan stige op til 5 grader efter, at kødet er kommet ud af ovnen. Jo højere ovntemperatur, jo mere vil centrumtemperaturen stige.

## Lavtemperaturstegning – ovntemperatur 100° eller derunder

Ovntemperaturen skal minimum sættes 20° højere end den ønskede centrumtemperatur i den færdige steg. Kødet bliver mere mørt og saftigt, når det steges ved lav temperatur. Temperaturen ind igennem stegen bliver mere ensartet. Centrumtemperaturen i kødet vil normalt ikke stige, efter at kødet er taget ud af ovnen.

### Hviletid:

En steg behøver ikke hvile, når den er taget ud af ovnen. Den bliver ikke bedre af det. Hvis man lader den hvile, skal den ikke pakkes ind, så vil den nemlig "stege videre".

	Anbefalet centrumtemperatur
Oksemørbrad	58-60°
Oksefilet	58-60°
Roastbeef	58-60°
Filet Royal	60°
Kalvefilet	60-62°
Svinemørbrad	62-65°
Svinekam, skinkesteg	65°
Skinkeculotte og skinkemignon	65-70°
Industrielt marineret kød	70°
Hakket kød, rullesteg o.l.	70°
Nakkekam og nakkefilet	80°
Oksetykkam	80°

FAKTA!

# Stegning på pande

- Dup kødet tørt med køkkenrulle.
- Krydr med salt\* og peber.
- Varm panden op, brug gerne fedtstof\*\*, det skal sige lyde.
- Kom ikke for meget kød på ad gangen.
- Brug minutur og skær en flig af kødet for at se, om det er færdigt.
- Tag kødet af panden, når det er færdigt, og kasser fedtstoffet.

\*Jo tidligere saltet kommer på, jo større virkning vil det have. Salt trækker ikke væske ud af kødet – det giver mere mørt og saftigt kød og mindre stegesvind.  
\*\*Helt kød (bøffer, koteletter, schnitzler) optager ikke fedtstof under stegning. Stegning i fedtstof giver et pænere resultat og stegningen bliver mere ensartet. Bruning har stor betydning for smag, farve og duft, men bruning kan ikke lukke porerne på kødet. Stegning med fedtkant giver ikke mere smag end stegning uden fedtkant.

Kødtype	Bruning i minutter (på hver side ved høj varme)	Stegning i minutter (på hver side ved god varme)		Samlet stegetid i minutter
		Rosa:	Gennemstegt:	
Wokstrimler af svine- eller oksekød	hurtigt			1 - 1 ½
Sauté skiver af svinefilet (½ cm)	hurtigt	Skal straks vendes		1
Skinkeschnitzler (1 cm)	hurtigt	Rosa: Gennemstegt:	1 - 1 ½ 1 ½ - 2	3 - 4 4 - 5
Fadkoteletter (1 cm)	½		1 ½ - 2	4 - 5
Bøffer af mørbrad eller filet (2 cm)	1	Rød: Rosa: Gennemstegt:	1 - 1 ½ 2 - 2 ½ 3 - 3 ½	4 - 5 6 - 7 8 - 9
Medaljoner af tyksteg eller mørbrad (3 cm)	1	Rød: Rosa: Gennemstegt:	2 - 3 3 - 4 5 - 6	6 - 8 8 - 10 12 - 14
Medaljoner af svinefilet (2½ cm)	1	Rosa: Gennemstegt:	1 ½ 2	5 6
Schnitzler af kalvekød (1 cm)	1	Rosa: Gennemstegt:	1 2	4 6
Kalvekoteletter (2 cm)	1	Rosa: Gennemstegt:	2 - 3 3 - 4	6 - 8 8 - 10
Tournedos af mørbrad (3 - 4 cm) (Oksekød)	1	Rød: Rosa: Gennemstegt:	2 - 3 3 - 4 5 - 6	6 - 8 8 - 10 12 - 14
Mørbradbøffer (3 cm) (Svinekød)	1	Rosa: Gennemstegt:	2 ½ - 3 3 - 4	7 - 8 8 - 10
Svinekoteletter (2 cm)	1		2 ½ - 3	7 - 8
Nakkekoteletter (1½ cm)	1		4 - 5	10 - 12
Krebinetter (1½ cm)	1		4 - 5	10 - 12
Stegt flæsk (½ cm)	1	Til de er gyldne og sprøde		
Frikadeller	2		4	12
Hakkebøffer (1½ cm) (2 cm)			7 - 8 9 - 10	14 - 15 18 - 20

For flere opskrifter og inspiration klik ind på:

[lettenordiske.dk](http://lettenordiske.dk)

[voresmad.dk](http://voresmad.dk)



Aidt Slagtehus I/S  
Bavnehøjvej 1 • 8881 Thorsø  
Tlf. 86 96 69 43  
[www.aidtslagtehus.dk](http://www.aidtslagtehus.dk) • [aidt-slagtehus@os.dk](mailto:aidt-slagtehus@os.dk)