

VELFÆRDSDELIKATESSER

Lækre opskrifter med jerseykalvekød

STEGEANVISNING

1 INTERVALSTEGNING

Brun stegen på panden i neutral olie, krydder den med salt og peber og placer den i en bradepande midt i en forvarmet ovn ved 180° C i 6–8 min. alt efter størrelse. Herefter hviler stegen i 15-20 min. Gentag dette 3 til 4 gange, alt efter hvor rødt kødet ønskes. Brug stegetermometer og gå efter en centrumstemperatur på ca. 57° C. Lad stegen hvile ca. 20 min. inden udskæring.

2 LANGTIDSSTEGNING

Brun stegen på en pande i neutral olie og krydder med salt og peber. Tænd ovnen på ca. 88° C, sæt stegen ind og lad den varme langsomt op i 4-8 timer til centrumtemperaturen er ca. 57° C. Lad stegen hvile ca. 20 min. inden udskæring.

Optøning

Tag stegen op og stil den i køleskabet to dage inden anvendelse. Lad stegen stå ved stuetemperatur i 4 timer inden tilberedning.

Husk at aftørre stegen godt inden tilberedning.

Opskrifter udarbejdet af Claus Udengaard. Fotos: Søren Gammelmark



Parm carpaccio

AF LÅRTUNGE ELLER YDERLÅR
MED SYLTET TOMAT, PASTINAKKER OG
FALSK BLOMKÅLSRISOTTO



500 g	lårtinge/yderlår
1 stk.	blomkålshoved
500 g	cherrytomater
600 g	pastinak
50-150 g	smør
1½ dl	æblecidereddike
1 spsk.	honning
6 dl	vand
2 tsk.	salt til kødet
Lidt	peber
1 potte	basilikum
Saft af 1	citron
1 dl	olie

- Kødet brunes, krydres med salt og peber og tilberedes ved langtidsstegning eller intervalstegning.
- Blomkålen skylles, og blomsten (det yderste af blomkålen) skæres af i tynde skiver. Om nødvendigt, hakkes blomsten med en kniv – den skal virke ligesom riskorn i størrelsen. Stokken skæres i 1 cm tykke skiver og koges mør i vand uden salt. Herefter blendes den med ca. 1 dl af kogevandet til en tynd puré, som kommes i en gryde med blomsten og smørret. Retten koges forsigtigt, smages til med salt og er klar når blomkålsblomsten er ved at være mør.
- Tomaterne skylles og kommes i en gryde med vand, honning, æblecidereddike og 1 tsk. salt. Gryden bringes til lige under kogepunktet og trækker, indtil tomaterne er møre.
- Pastinakkerne skrælles og skæres på langs i to halve, som derefter igen deles på langs i 4-6 stykker. Vendes i olie og citronsaft og krydres med salt og peber. Bages derefter i ovnen ved 200 °C til de er gyldne og møre.
- Kødet skæres i 1 cm tykke skiver, placeres på tallerknen og krydres med salt og peber.
- Den falske blomkålsrisotto anrettes sammen med pastinakkerne, tomaterne kommes på, og lidt af lagen herfra hældes over kødet. Pynt med masser af frisk basilikum.

Kalvemørbrad ELLER kalvekam

MED VARM KARTOFFELSALAT



500 g	kalvemørbrad eller -kam
600 g	kogte kartofler, gerne fra dagen før
1 bundt	radiser
1 stk.	alm. løg
1 stk.	rødløg
1 stk.	gul squash (eller andet grønt)
1 stk.	grøn squash (eller andet grønt)
100 g	frisk spinat
1 bundt	estragon
1 spsk.	honning
2 dl	hvidvinseddike
2 dl	majsolie
2 dl	vand
	salt og peber

- Kalvefileten brunes, krydres med salt og peber og langtids- eller intervalsteges. Man kan bruge mange forskellige grøntsager til retten, så den er perfekt til at rydde op i køleskabet med. Man skal dog bruge kogte kartofler og løg.
- Løgene klargøres og deles i 8 lige store stykker som både. Kartofler deles også i både, radiserne skæres i tynde skiver, gul og grøn squash skæres i samme størrelse som de andre urter. Spinat og estragon skylles.
- Tag en stor pande med høje kanter eller en gryde med stor diameter, kom eddike, honning, vand og lidt salt og peber i. Varm lagen op, tilsæt kartofler, radiser, løg og squash.
- Når det meste af lagen er kogt væk, smages til med salt og peber. Estragon og spinat tilsættes og slynges med rundt.
- Kartoffelsalaten og kødet anrettes på tallerken eller fad.

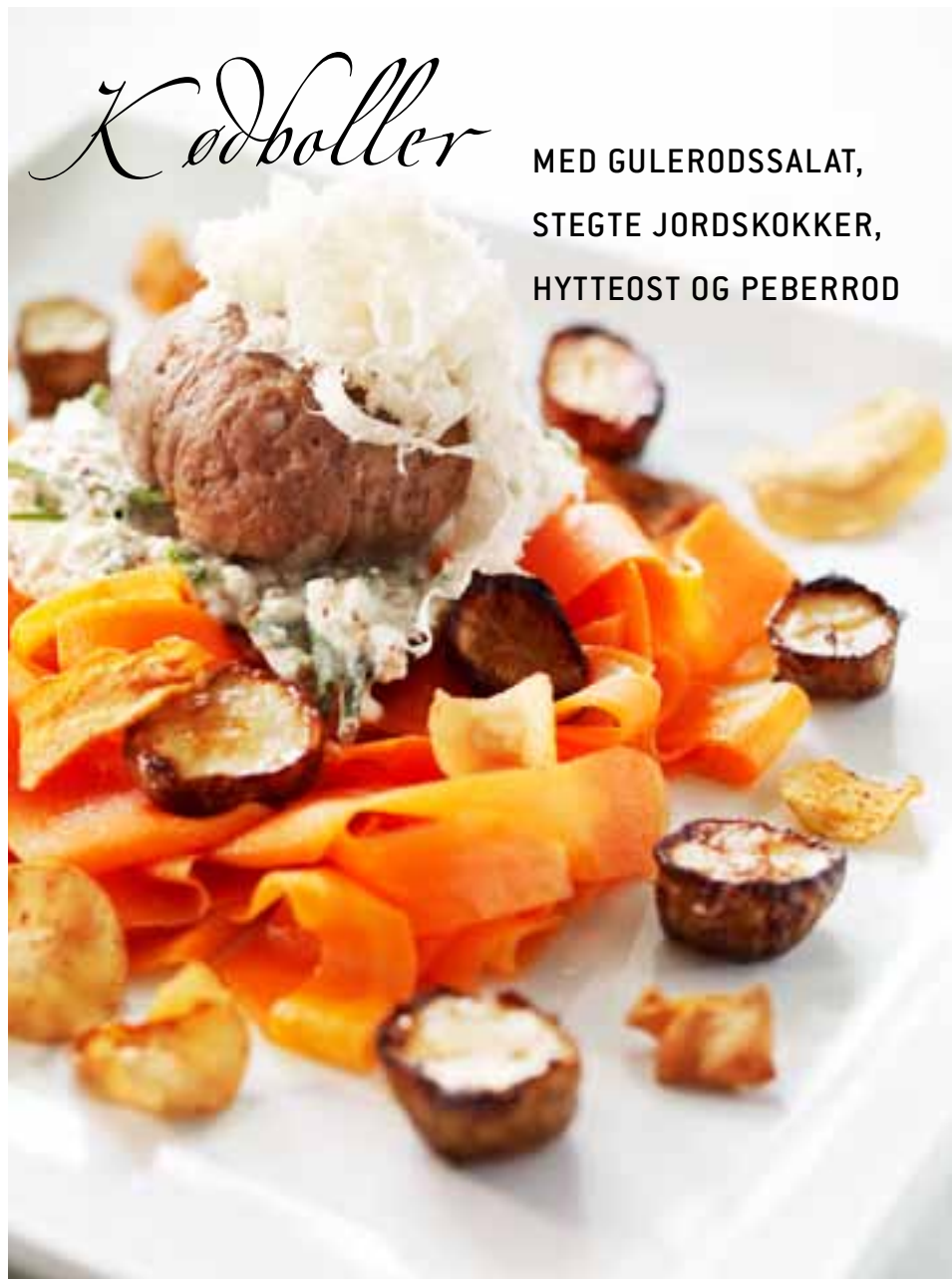
Tyksteg

MED SYLTET PORRE, KAPERS,
BAGT SELLERI
OG RODFRUGTEMOS



500 g	tyksteg
500 g	rødbeder
1 stk.	knoldselleri
4 stk.	porrer
1 glas	kapers
3 stk.	gulerod
2 stk.	pastinak
2 stk.	bagekartofler
50 g	smør
1 spsk.	honning
½ dl	majsolie
8 dl	vand
	Maizena

- Brun kødet, krydder det med salt og peber og interval- eller langtidssteg det.
- Knoldsellerien skrælles, men forbliver hel. Pensles med lidt majsolie og krydres med lidt salt. Sellerien bages i ovnen ved 175° C, til den er mør, ca. 2 til 2 ½ time alt efter størrelse. Sellerien er mør, når man kan stikke en kniv helt ind i midten og trække den ud igen uden besvær.
- Rødbederne skrælles og presses i saftpresser eller koges møre i vand og blendes til puré med lidt af kogevandet. Puréen/saften koges op, smages til med salt og jævnes med maizena.
- Porrerne klagøres og placeres i en gryde eller pande, stor nok til, at de kan ligge i bunden i fuld længde. Ca. 1 dl lage fra kapersbærrene, honningen, 4 dl vand og lidt salt kommes over porrerne. Dette koges op, og porrerne står og trækker, et par gange indtil porrerne er møre.
- Gulerødder, pastinak og bagekartofler klagøres og skæres i tern af 1x1 cm, som kommes i en gryde med smør og 4 dl vand. Dette bringes i kog og står og simrer under jævnlig omrøring. Når kartoflerne begynder at koge ud, er rodfrugtemosen ved at være klar. Er den ved at koge tør, tilsættes lidt mere vand. Smag til med salt.
- Tykstegen skæres i tynde skiver, knoldsellerien deles i 8 stykker ligesom en lagkage, porrer og rodfrugtemos placeres på tallerkenen, og der pyntes med kapersbær.



**MED GULERODSSALAT,
STEGTE JORDSKOKKER,
HYTTEOST OG PEBERROD**

400 g	hakket kalv
2 stk.	løg (finthakket)
4 dl	hytteost
1 bundt	purløg
2 dl	piskefløde
2 stk.	æg
Frisk	timian (finthakket)
2 stk.	ansjosfilet (finthakket)
½ tsk.	knust spidskommen
Lidt	peberrod
¼ tsk.	peber
1 tsk.	salt
1 pose	rodfrugtechips
2 fed	hvidløg (finthakket)
500 g	gulerødder
Saft af 1	appelsin
500 g	jordskokker
Saft af ½	citron
½ dl	neutral olie
1 spsk.	grov sennep

- Kødet røres med salt og peber, til farsen er sej, enten i foodprocessor (giver en fin fars), røremaskine eller i hånden. Æggene kommes i sammen med finthakket løg, hvidløg, ansjosfileter, timian og knust spidskommen. Til sidst tilsættes fløden, og farsen stilles på køl i mindst en halv time. Når kødbollerne skal tilberedes, formes de som runde frikadeller og pocheres i saltet vand, som lige akkurat er under kogepunktet. Vandet skal have så meget salt, at det smager som havvand.
- Gulerødderne skrælles, og fortsæt bare med at skrælle, til der kommer gulerodsbånd ud af det. Gulerodsbåndene dyppes i kogende saltet vand og derefter i iskoldt vand. Gulerodsbåndene må kun være i vandet i ganske få sekunder – ellers bliver de bløde. Derefter vendes og smages gulerødderne til med appelsinsaft og salt.
- Jordskokkerne vaskes og skæres i 2 cm lange stykker, vendes med saften fra en halv citron, den neutrale olie, lidt salt og peber og bages ved 250° C i ovnen, til de er gyldne. Hytteosten smages til med lidt grov sennep, salt, peber og skåret purløg.
- Det hele anrettes med gulerødderne i bunden, dernæst hytteost, kødboller og peberrod på toppen. Jordskokkerne og rodfrugtechips placeres rundt omkring på tallerknen.



Tykkam

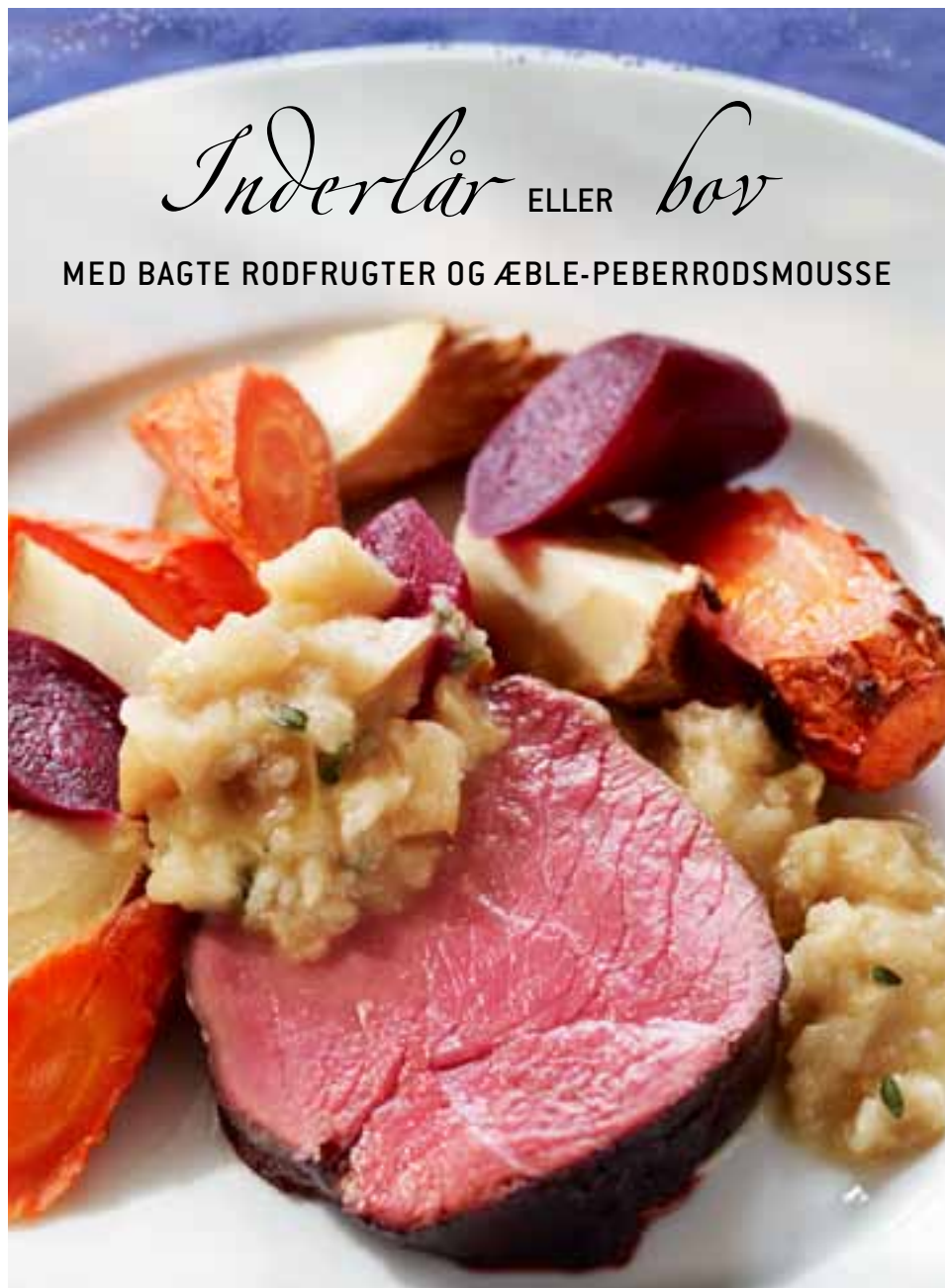
BRAISERET I HYLDEBLOMST

MED HVIDE ASPARGES,

PERLESPELT OG URTER

700 g	tykkam
300 g	perlespelt
500 g	hvide asparges
3 dl	hyldeblomstsft
5 dl	vand
1 stk.	løg
500 g	gulerødder
500 g	persillerødder
1 bundt	forårsløg
1 potte	brøndkarse
50 g	smør
2 dl	majsolie
	salt og peber
Evt.	Maizena til jævning

- Start med at tage én gulerod, én persillerod og et løg, klargør disse, og skær dem i stykker á ca. 2 cm. Placer dem dernæst i bunden af en gryde, bradepande, eller lignende som er velegnet til braisering.
- Kom kødet oven på urterne. Kødet skal ikke brunes, som man ellers oftest gør, da dette er en lys ret. Hæld vand og hyldeblomstsft over kødet og krydder med lidt salt og peber. Kom låg eller stanniol over gryden/bradepanden – gerne så tæt som muligt. Sættes midt i en 185° C varm ovn i ca. 1½ til 2 timer. Tjek med jævne mellemrum om væskestanden falder, og juster da med lidt kogende vand, så stegen ikke tørrer ud.
- Kog perlespelt møre i let saltet vand og sigt vandet fra.
- Klargør resten af rodfrugterne og forårsløget og skær dem i små tern af ca. ½ x ½ cm. Urterne kommes på en pande med høje kanter sammen med perlespelten og majsolien. Varmes ved lav temperatur til urterne lige akkurat er møre.
- Asparges skrælles omhyggeligt og tilberedes i lidt vand sammen med smørret, til de er møre.
- Når kødet er mørt, sigtes skyen fra. Skyen kan evt. jævnes med lidt maizena.
- Anret kød, perlespelt og hvide asparges, hæld skyen over og pynt med brøndkarse.



Inderlår ELLER *bov*

MED BAGTE RODFRUGTER OG ÆBLE-PEBERRODSMOUSSE

500 g	inderlår eller bov
3 stk.	store rødbeder
3 stk.	store gulerødder
3 stk.	pastinakker
1 stk.	citron
1 fed	hvidløg
1 dl	koldpresset rapsolie
2 stk.	spiseæbler
1 bundt	timian
Lidt	peberrod
	smør
	salt og peber
	neutral olie

- Kødet brunes, krydres med salt og peber og langtids- eller intervalsteges.
- Rodfrugterne skrælles og vendes med rapsolie, citronsaft, salt og peber. De bages hele i ovnen ved 180° C, til de er møre. Herefter skæres de i passende stykker og anrettes. Derved bliver smagen bedst i rodfrugten.
- Del æblerne, fjern kernehuset og hak æblerne groft. Kom dem i en gryde med lidt vand og plukket timian, kog dem til mos og smag til med salt. Lige før man skal spise, røres 25 g koldt smør i.
- Peberroden rives over æblemosen, som anrettes sammen med passende skiver af kalvekødet.



Osso Buco

AF KALVESKANK I HVIDVIN MED GULBEDE,
MAJROE, KARTOFFELMOS OG SYLTET RØDLØG

1 kg.	kalveskank
1 stk.	alm. løg
2 stk.	rødløg
2 stk.	gulerødder
Lidt	timian
1 stk.	laurbær
3 stk.	enebær
3 fed	hvidløg
7-8 stk.	store bagekartofler
2-3 dl	koldpresset
	raps- eller olivenolie
4 stk.	majroe
4 stk.	gulbede
1 dl	sherry- eller hvidvinseddike
2 tsk.	honning
½ flaske	hvidvin
½ l.	vand
50 g	smør
Lidt	Maizena
	salt og peber

**DYRENES
BESKYTTELSE** | 
VELFÆRDSDELIKATESSE

- Det almindelige løg og gulerødderne klargøres, deles i 2 cm store stykker og placeres i bunden af en gryde eller bradepande. Herpå placeres skiverne af kalveskank, som ikke brunes, da dette er en lys ret. Tilsæt laurbær, enebær, hvidløgsfed, hvidvin og vand, krydres med salt og peber. Der kommes låg på gryden eller stanniol på bradepanden, som sættes i ovnen ved 185°C i 1½ - 2 timer, til kødet er ved at være mørt.
- Rødløgene klargøres, og hvert løg deles i 8 lige store, bådformede stykker. Kommes i en gryde med vineddike, 1 tsk. honning og lidt salt. Kog op under omrøring, til løgene er møre.
- Bagekartoflerne skrælles, kommes i en gryde med rigeligt vand og koges, til de er helt møre. Vandet sigtes fra, kartoflerne moses med et piskeris, og der tilsættes 2- 3 dl koldpresset raps- eller olivenolie. Smag til med salt.
- Majroerne klargøres og koges, til de lige er møre, de må endelig ikke få for meget. Derefter deles de i kvarte.
- De gule beder behandles akkurat lige som rødbeder, altså koges til de er møre, skallen gnides af, og de deles i kvarte. Lige før servering slynges majroer og gulbeder i en gryde med 1 tsk. honning og 50 g smør.
- Når kalveskanken er mør, sigtes lagen fra og jævnes med lidt maizena. Det hele anrettes i en dyb tallerken.

Farsbrød

MED BRØDCRUST, BAGTE SVAMPE, LØG OG KARTOFLER



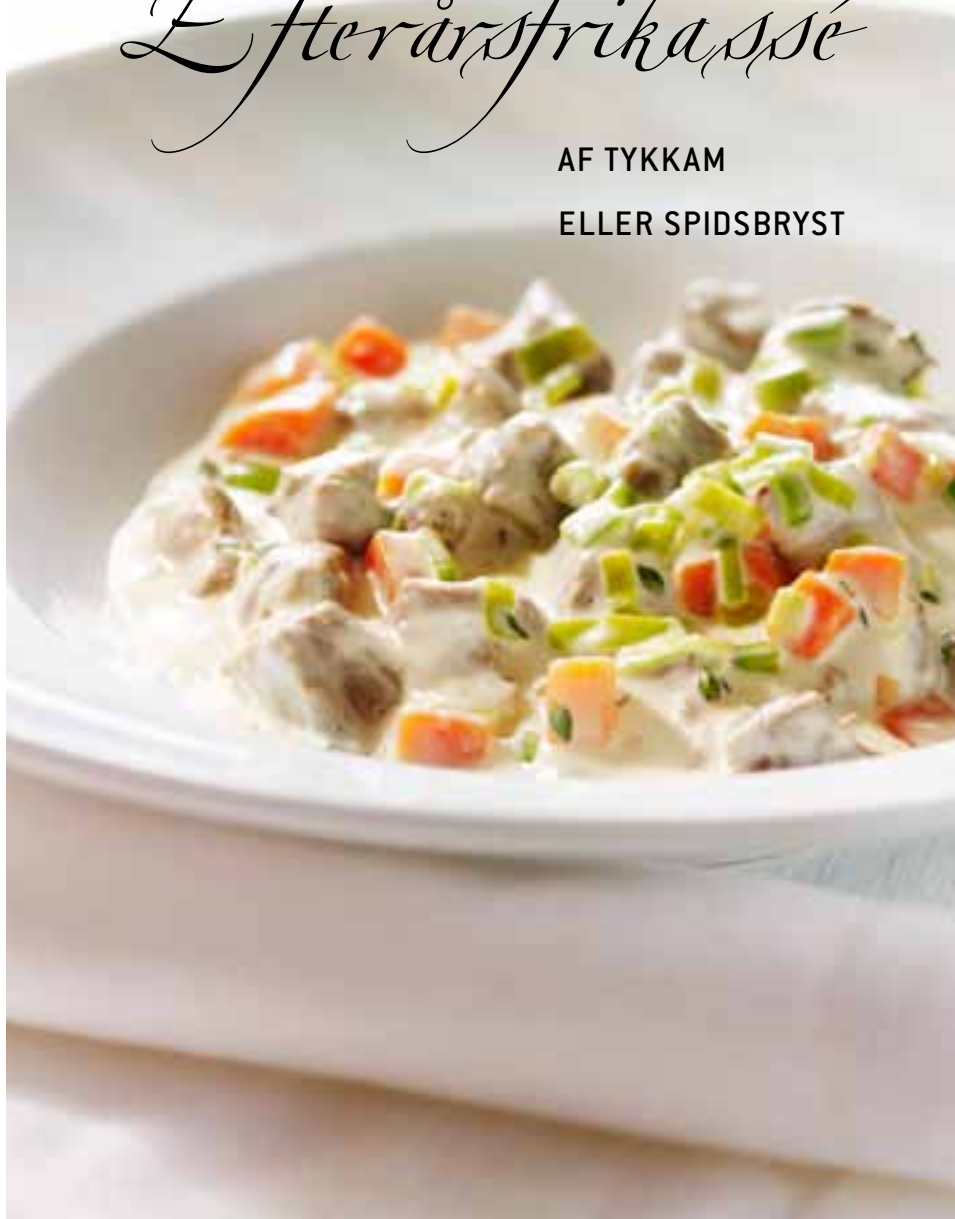
**DYRENES
BESKYTTELSE** | 
VELFÆRDSDELIKATESSE

400 g	hakket kalv
1 bundt	bredbladet persille
1 stk.	stort alm. løg
500 g	champignon
300 g	frisk brødkrumme
800 g	bagekartofler (8 stk.)
2 store	rødløg
2 stk.	æg
½ tsk.	knust enebær
1 kvist	rosmarin
3 kviste	timian
2 dl	fløde
2 fed	hvidløg
2 dl	olie
1 dl	hvidvinseddike
2½ tsk.	salt
	peber

- Tag et lyst brød og skær skorpen af, skær det hvide af brødet i store tern og kør det i en foodprocessor, så du har en blød, lækker brødkrumme. Tilsæt 2 fed hvidløg, den klargjorte persille, 1 tsk. salt, de knuste enebær samt nåle og blade fra rosmarin og timian. Kør, til du har en fin lysegrøn brødkrumme, klar til brug.
- Klargør et stort almindeligt løg og skær det i små tern. Kødet røres med halvanden tsk. salt. Derefter røres æg, hakket løg og 1/3 af den lysegrønne brødkrumme i. Til sidst røres fløden i, og farsen formes – gerne i en lidt flad facon, så der er plads til brødkrummen ovenpå.
- Kartoffler og rødløg klargøres og skæres i ½ cm tynde skiver, som placeres skiftevis i bunden af et ildfast fad, som smøres med olie.
- Champignoner klargøres og placeres rundt i kanten af fadet, det hele krydres med salt og peber. Vineddike og resten af olien dryppes ud over.
- Farsbrødet placeres ovenpå løg og kartofler og fadet placeres midt i en 175° C varm ovn. Farsbrødet er færdigt, når saften begynder at pible ud. Hvis kartofler og løg ikke er møre, tag da farsbrødet ud, og hold det varmt, til grøntsagerne er klar.

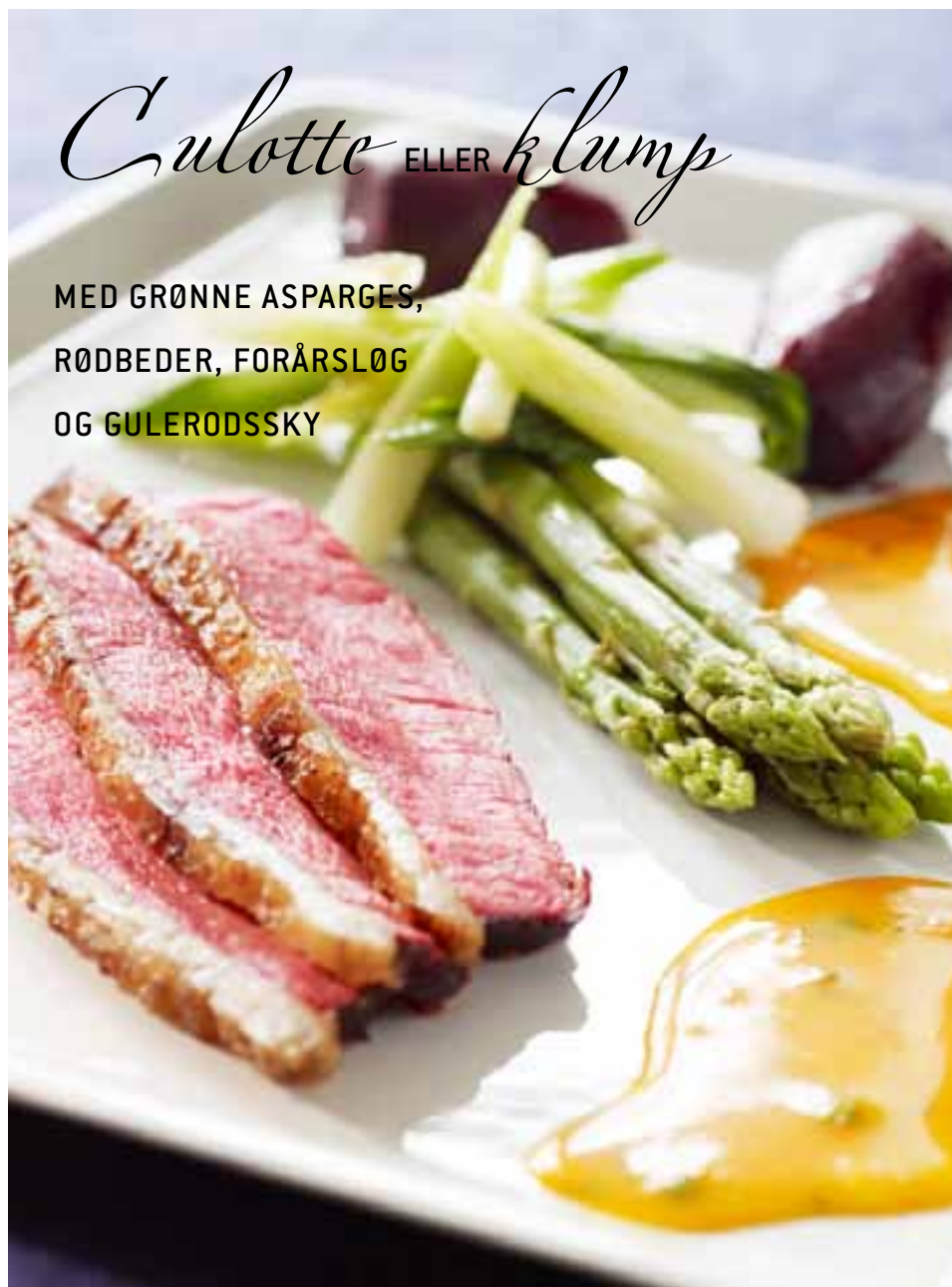
Efterårsfrikasse

AF TYKKAM
ELLER SPIDSBRYST



600 g	tykkam eller spidsbryst
0,5 l.	piskefløde
1 bundt	timian
1 alm.	løg
1 stk.	porrer
2 stk.	gulerødder
200 g	frosne ærter
100 g	smør

- Skær kødet i små tern ca. 1 x 1 cm. Kom det i en gryde med 2 l koldt vand tilsat lidt salt. Gryden sættes i kog, når det har kogt i 2 min. tages kødet op i en sigte. Kødet skylles under den kolde hane, og hældes derefter over i en gryde igen med koldt vand. Vandet skal kun lige dække kødet. Herefter koges det ved lav varme til det er mørt – cirka 20-30 min.
- Piskefløden koges ned til det halve og hældes ned i gryden med kødet.
- Klargør urterne og skær dem i tern af 1 x 1 cm.
- Pluk timianbladene af stilkene og skyl dem.
- Kom smørret i en gryde ved lav varme og smelt, tilsæt løg, porrer, gulerødder, ærter og timian. Lad urterne simre til de er møre og tilsæt så kød med kogelage. Smag til med salt.
- Servér et godt brød til.



Culotte ELLER klump

MED GRØNNE ASPARGES,
RØDBEDER, FORÅRSLØG
OG GULERODSSKY

500 g	culotte eller klump
500 g	gulerødder
700 g	små rødbeder
800 g	grønne asparges
2 bundter	forårsløg
Lidt	frisk timian
¼ dl	kold kaffe
½ tsk.	spidskommen
1 tsk.	maizena
50 g	smør
½ dl	vand
½ dl	majsolie
Saft	fra en ½ appelsin
	Salt og peber

- Kødet brunes ved jævn varme i lidt olie og tilberedes enten ved intervalstegning eller langtidsstegning.
- Klargør gulerødderne og kør dem igennem en saftpresser. Eller kog gulerødderne møre og blend dem til en puré med lidt af kogevandet. Når gulerødderne er presset eller pureret, koges skyen op, smages til med appelsinsaft, salt, frisk timian og jævnes med maizena.
- Rødbederne skylles, kommes i en gryde med rigeligt vand, koges (ca. 45 min.). Hæld kold vand over de kogte rødbeder, så de får et chok, og gnid derefter skrællen af med fingrene. Kommes i en gryde med majsolie, den kolde kaffe, spidskommen og lidt salt og peber. Det hele varmes forsigtigt igennem før anretningen.
- Asparges klagøres og koges møre i letsaltet vand.
- Forårsløgene klagøres og skæres på skrå i 5 cm lange stykker. Vand og smør kommes på en middelvarm pande, det koger op, og forårsløgene tilsættes. Krydder med lidt salt og peber. Steg løgene til de lige er møre og anret straks.
- Når man skærer culotte eller klump, er det meget vigtigt at skære på tværs af kødfibrene. Dette gøres nemmest ved at vende kødet på hovedet, så man ser bagsiden, den side uden fedt. Her ses, hvilken vej fibrene løber, er man i tvivl så prøv forsigtigt at skære en skive. Er den ikke meget mør, er kødet vendt forkert.
- Skær kødet i tynde skiver og anret på tallerken eller fad med lidt af den flotte gulerodssky, asparges, forårsløg og rødbeder.



700 g	tværreb eller spidsbryst
2 dl	rødvin
2 dl	sød sherry eller anden dessertvin
2 dl	vand
½ dl	sherryeddike
2 stk.	gulerødder
1 stk.	pastinak
1 stk.	løg
1 stk.	laurbærblad
3 fed	hvidløg
1 bundt	timian
1 stk.	muskatnød
4 stk.	porrer
4 stk.	store bagekartofler
3 dl	god jomfru olivenolie
	Salt, peber
	Neutral olie

- Brystet skæres ud i 8 lige store stykker. Gulerod og pastinak skrælles, flækkes på langs og deles i to. Løg og hvidløg pilles og deles i 4. Timian skylles. Porrerne renses og skylles, men bevares så hele som muligt. Skræl kartoflerne og kom dem i en gryde dækket af vand uden salt. Brystet brunes i en stegegryde med neutral olie og tages efterfølgende op. Dernæst brunes rodfrugter, løg og hvidløg. Vin og sherry tilsættes og koger op i 2 min. Kødet kommer tilbage i gryden med urterne, derudover tilsættes 2 dl vand, salt, peber, laurbær og timian, og låget kommer på. Gryden stilles derefter i ovnen ved 175° C i ca. 2½ time, eller til kødet er helt mørt. De sidste 20 minutter placeres de 4 porrer rundt om kødet i gryden, hvorved det hele er færdigt på samme tid.
- Når kødet mangler ca. 1 time, sættes kartoflerne over, de koges møre, og vandet hældes fra. Mos kartoflerne med piskeris eller grydeske, tilsæt olivenolie og smag til med revet muskatnød, salt og peber. Mosen kan evt. holdes varm i et ildfast fad i ovnen.
- Kød og porrer tages op og holdes varmt under folie. Timian og laurbær smides ud. Sky og urter blendes til en purésauce og smages til med salt og peber.

BBQ Spareribs

MED KÅLSALAT OG STEGTE KARTOFLER



800 g	tværreb skåret ud i 8 stk. spareribs
1 l.	tomatjuice
1 bundt	timian
½ tsk.	spidskommen
1 stk.	stjerneanis
2 stk.	nellike
1 dl	æbleeddike
1 dl	honning
1 stk.	spidskål
200 g	grønne bønner eller snittebønner
4 stk.	store jordskokker
1 dl	god olivenolie
1 stk.	citron
600 g	små kartofler
1 lille glas	ansjosfileter, ca. 10 stk.
3 fed	hvidløg
	salt, peber
	neutral olie

**DYRENES
BESKYTTELSE** | 
VELFÆRDSDELIKATESSE

- Tomatjuice, timian, spidskommen, stjerneanis, nellike, 1 fed hvidløg, æbleeddike og honning kommes i en stor skål. Spareribsene krydres med salt og peber og kommes i tomatmarinaden, det hele stilles i køleskabet natten over, ca. 12-18 timer.
- Hele blandingen koges i en gryde, indtil spareribsene er møre – cirka 45 min. Kødet tages op, marinaden koges ned til passende tykkelse og smages til. Spareribsene steges i ovn ved 175° C i 15-20 min. til de er gyldne.
- Kartofflerne kommes i en bradepande sammen med de grofthakkede ansjosfileter og 2 fed hvidløg vendt med neutral olie, salt og peber. Bradepanden kan passende være i ovnen sammen med kødet.
- Spidskålen skæres groft og kommes i kogende vand tilsat salt i 30 sek. Derefter hældes kålen i koldt vand for efterfølgende at dryppe af i en sigte. Bønnerne klagøres og får samme tur som spidskålen.
- Jordskokkerne vaskes grundigt, evt. med en stiv børste, og skæres i tynde skiver med skræl på. Bønner, kål og jordskokker vendes i en skål med god olivenolie og saften af en halv citron, smages herefter til med salt.
- Kød, kartofler og kålsalat anrettes på en tallerken, marinaden bruges som sovs.

Kalvefond

4 kg.	ben
7 l.	vand
4 stk.	løg
1 bundt	løvstikke
1 dl	tomatpure
2 stk.	pastinakker
2 stk.	gulerødder
1 tsb.	salt
6 hele	peberkorn
1 bundt	timian
5 fed	hvidløg

- Smør benene ind i tomatpure og brun dem i ovnen ved 175 grader sammen med løg, hvidløg, pastinak og gulerod som er delt i 3 cm. stykker. Kom ben og grønt i en gryde sammen med salt, peberkorn og 7 l koldt vand. Kog langsomt op og skum af. Husk, at væskestanden skal være konstant, så fyld efter med kogende vand, når det er nødvendigt.
- Fonden skal kun lige akkurat simre, og det skal den i ca. 5-6 timer. Dog skal man huske at skumme fedt af ca. hver halve time.
- Den sidste halve time skal timian og løvstikke simre med, og så sigter man fonden og bruger den enten som suppe eller braiseringslage – eller reducerer den og bruger den som base til sauce.