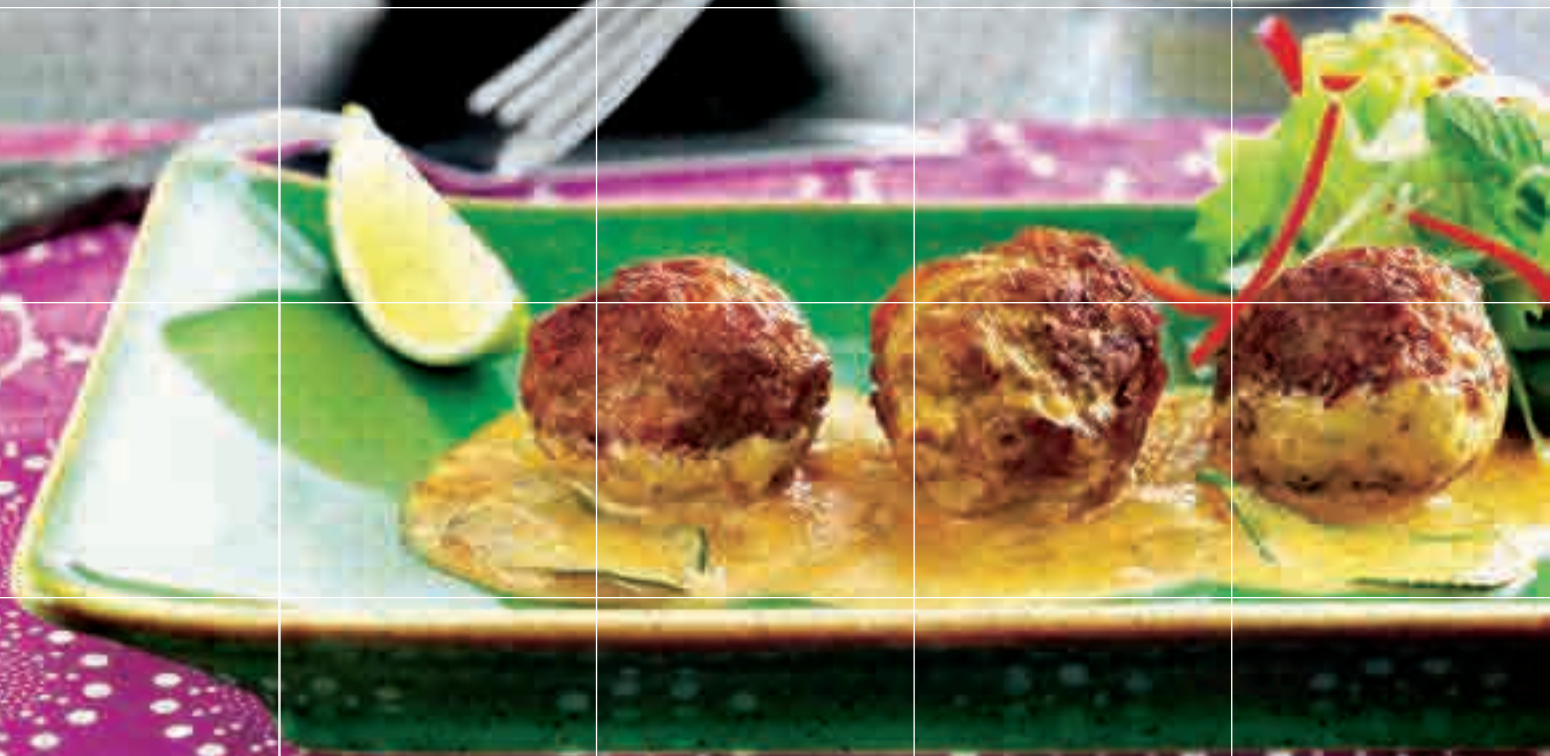


FEMTEN FAVORITTER



det gode svinekød

- 3 SMAG 40.000 DANSKERES FAVORITTER
- 4 KOTELETTER MED TANDOORIMASALA OG MANGOSALAT
- 6 CAJUN SKINKESCHNITZLER MED PASTASAUCE
- 8 WOKSTRIMLER MED CHILI, FORÅRSLØG OG KOKOSMÆLK
- 10 KOTELETTER PROVENCALE MED RATATOUILLE
- 12 ØLKOGTE REVELSBEN PÅ GRILL MED RISSALAT
- 14 FYLDT MØRBRAD I PARMAFRAKKE
- 16 WOKSTRIMLER I KOKOS-LIME SUPPE
- 18 MARINEREDE SAUTÉ-SKIVER MED JORDNØDDESAUCE
- 20 THAILANDSKE MEDALJONER MED KARRY OG KOKOSMÆLK
- 22 SKINKESCHNITZLER PROVENCALE
- 24 FRÆKKE DELLER MED CHILI, LIME OG KARRY
- 26 SVINEMØRBRAD MED KRYDDERURTER OG KARTOFLER MEDITERRANEAN
- 28 MEDALJONER MED SALAT AF ÆBLE OG SPIDSKÅL
- 30 FLIRTENDE FRIKADELLER
- 32 SVINEMØRBRAD MED CITRONPESTO
- 34 SVINEGODT.DK – LIGE SÅ GOD SOM NAVNET SIGER

SMAG 40.000 DANSKERES FAVORITTER



Det er efterhånden nogle år siden, at vi besluttede at inspirere danskerne til at lære svinekød at kende i andre forklædninger end flæskesteg og frikadeller.

Resultatet er blevet 6 opskriftshæfter, som mange tusinde danskere har taget til sig. Dette er det sidste i serien, og det kan vel bedst beskrives som vores "Greatest Hits".

Vi har simpelthen bedt Familien Danmark om at være med i vores Favoritvalg og stemme på deres yndlingsopskrift fra et hvilket som helst af hæfterne. Afstemningen er foregået på vores hjemmeside svinegodt.dk og 40.000 danskere besluttede at bruge deres demokratiske rettigheder.

Her kommer de så. De 15 favoritter som fik flest til at smile ved middagsbordet. Nyd dem selv. Og del dem gerne med familie og venner. Til hverdag eller til fest.

Skulle du få appetit på flere retter med svinekød, er det værd at vide, at svinegodt.dk rummer over 600 opskrifter og jævnligt bliver opdateret med nye. Så bare kom an med kniv og gaffel.

Velbekomme!

KOTELETTER MED TANDOORIMASALA OG MANGOSALAT

2 personer

2 svinekoteletter uden ben, 2 cm tykke,
a ca. 125 g

1 tsk stødt tandoorimasala
eller ½ tsk karry + ½ tsk paprika

1 tsk olie
salt og peber

1 spsk olie

Mynteraita

frisk mynte

1 dl Fromage Frais 0,3%

½ tsk stødt tandoorimasala eller

¼ tsk karry + ¼ tsk paprika

Mangosalat

1 stor mango, ikke for moden

1 rød peberfrugt

2 forårsløg

frisk mynte

1 lime

1 tsk olie

100-125 g rucola

Pynt

1 lime

Tilbehør

Nanbrød, 125 g



Skær fedtkanten af koteletterne. Rør krydderi, olie, salt og peber sammen. Pensl kødet med blandingen og stil det i køleskab.

Hak myntebladene til raitaen groft. Rør Fromage Frais, mynteblade og tandoorimasala sammen. Smag til med salt og peber.

Skræl mangoen, skær mangokødet fri af stenen og skær det i tern. Skær peberfrugten i tern. Snit forårsløgene fint og mynten groft. Pres 2 spsk limesaft, rør det sammen med olien og smag dressingen til med salt og peber. Bland det hele med rucola.

Varm olien på en pande ved god varme. Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige ca. 3 minutter på hver side. Pynt med lime.

Tips

- Skinkeschnitzler af inderlår og medaljoner af svinefilet kan bruges i stedet for svinekoteletter.
- Hvis koteletterne ønskes svagt rosa, steges de kun 2½ minut på hver side efter bruningen. Skær en lille flig af et hjørne af en kotelet og kontrollér, at kødet er svagt rosa. Hvis kødet stadig er råt, skal det stege ca. 1 minut mere på hver side.
- Fire ferskner kan bruges i stedet for mangoen.
- Kerner fra et granatæble kan bruges i stedet for rød peberfrugt.

WWW.SVINEGODT.DK



Koteletterne med indisk accent er hentet fra "15 Sommeraftener", men kan nydes hele året

CAJUN SKINKESCHNITZLER MED PASTASAUCE

2 personer Bland alle de tørre krydderier til Cajunblandingen.

2 skinkeschnitzler af inderlår,
1 cm tykke, a ca. 125 g
15 g smør eller olie

Svits finthakkede løg og hvidløg sammen med fintsnittet blegselleri i en gryde med olie. Tilsæt hakkede tomater, oregano, salt og peber og lad sauce koge ved svag varme i ca. 5 minutter. Smag sauce til.

Cajun krydderiblanding

2 tsk paprika

1 tsk salt

½ tsk hvidløgspulver

¼ tsk stødt cayennepeber

¼ tsk stødt sort peber

½ tsk Herbes de Provence

Kog pastaen. Vend den i sauce.
Dup schnitzlerne tørre med køkkenrulle og drys dem med Cajunblandingen på begge sider. Lad smørret blive gyldent på en pande ved kraftig varme. Brun hurtigt schnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 1½-2 minutter på hver side.

Pastasauce

1 lille løg

1 fed hvidløg

2-3 stilke blegselleri med top

½ spsk olie

½ dåse hakkede tomater

1 tsk tørret oregano

200 g pasta

Tips

- Skinkeschnitzlerne skal steges lidt kortere tid, hvis de ønskes svagt rosa indeni.
- Svinekoteletter eller medaljoner af svinefilet kan bruges i stedet for skinkeschnitzler.
- Cajunblanding kan købes færdigblandet.



WWW.SVINEGODT.DK



Smagen af Louisiana er hentet fra "15 Stærke", som kan bestilles på svinegodt.dk

WOKSTRIMLER MED CHILI, FORÅRSLØG OG KOKOSMÆLK

2 personer Kog risene.

200-250 g wokstrimler af skinkeinderlår eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm

salt og peber

½ spsk olie

1 løg – evt. rødløg

6 forårsløg

frisk ingefær

¼-½ rød chili

½-1 tsk gul karrypasta eller

1½ tsk tørret karry

2 dl kokosmælk, 6-8% fedt

1 spsk sojasauce

frisk koriander

Tilbehør

2 dl ris og ekstra sojasauce

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien i en wok eller på en stor pande ved kraftig varme. Brun kødet på alle sider – samlet stegetid 1-1½ minut. Læg kødet på en tallerken.

Rist løg i tynde både og forårsløg skåret på skrå på panden i ca. 1 minut.

Tilsæt 1 tsk finthakket, skrællet ingefær, chili i små tern og karry. Vend det på panden og tilsæt kokosmælk.

Skru ned til middel varme og lad det koge i 4-5 minutter. Læg kødet tilbage i wokken. Smag til med sojasauce. Pynt med koriander.

Tips

- I frisk chili sidder det meste af styrken i mellemvægge og frø. Vil du have en mild chilismag, så brug kun frugtkødet.
- Wokstrimler kan skæres af skinkeschnitzler af inderlår.
- Husk at ryste dåsen med kokosmælk godt før den åbnes, så kokosmælken bliver ensartet.
- Resten af kokosmælken kan opbevares i køleskab et par dage eller fryses ned til senere brug.
- Med kokosmælk, 18-20% fedt bliver energiindholdet 2730 kJ - 650 kcal og fedtenergi procenten 35.



WWW.SVINEGODT.DK



Nem og hurtig hverdagsmad, der kan få en onsdag til at føles som en fredag, er hentet fra det første hæfte "15 Nemme"

KOTELETTER PROVENCALE MED RATATOUILLE

2 personer

2 svinekoteletter uden ben,
2 cm tykke, a ca. 125 g
salt og peber
1 tsk provencekrydderi
2 tsk olie

Ratatouille

2 store peberfrugter, fx rød og gul
1 lille squash
1 lille aubergine
2 salatløg
3 tomater
2-3 fed hvidløg
1-2 laurbærblade
1 spsk olivenolie
frisk basilikum

Tilbehør

400 g kartofler

Skær alle grøntsagerne i grove stykker og vend dem med presset hvidløg, laurbær, olie, salt og peber. Læg grøntsagerne i ét lag på en bageplade med bagepapir. Bag dem møre i ovnen ved 225 grader i ca. ½ time. Vend grøntsagerne undervejs. Vend hakkede basilikumblade i den færdige ratatouille.

Kog kartoflerne.

Skær fedtkanten af koteletterne. Dup kødet tørt med køkkenrulle og krydr med salt, peber og provencekrydderi. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Brun koteletterne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige ca. 3 minutter på hver side.

Tips

- Medaljoner af svinefilet eller skinkeschnitzler af inderlår kan bruges i stedet for koteletter.
- Pres citronsaft over kødet ved servering.
- Små kartofler kan tilberedes sammen med grøntsagerne i ovnen.



WWW.SVINEGODT.DK



Smagen af Sydfrankrig er hentet fra "15 at mødes om". Men den er også god, når man bare er sig selv til hverdag



ØLKOGTE REVELSBEN PÅ GRILL MED RISSALAT

4 personer Tænd grillen.

8 revelsben i skiver, ca. 1,2 kg

Kogelage

2 flasker mørkt øl, fx porter

1 lille løg

4 fed hvidløg

2 tsk hele sorte peberkorn

8 nelliker

4 kviste timian

1 tsk salt

1 liter bouillon

Barbecuesauce

2 dl ketchup

2 tsk barbecue-krydderiblanding

salt og peber

Salat

1½ dl basmatiris

150 g blomkål

150 g broccoli

2 røde æbler

1 lille salatløg

1 lille bundt persille, gerne bredbladet

Dressing

2 dl Fromage Frais 0,3%

1 spsk dijonsennep

2 spsk honning

Tag 1 dl øl fra til barbecuesaucen. Skær løget i kvarte. Læg kødet i en gryde med øl, løg, hvidløg og krydderier og tilsæt bouillon til kødet er dækket. Bring det i kog og lad det koge under låg ved lav varme i ca. 30 minutter.

Kog risene. Skyl dem med koldt vand og lad dem dryppe godt af.

Rør barbecuesaucen sammen af øl, ketchup, barbecue-krydderier, salt og peber.

Del blomkål og broccoli i små buketter. Skær æblet i små tern og hak løget fint. Vend risene med blomkål, broccoli, æble, løg og grofthakket persille. Rør ingredienserne til dressingen sammen og smag til med salt og peber. Vend den i salaten.

Grill de kogte revelsben ca. 8 minutter i alt. Vend dem hyppigt og pensl med barbecuesauce.

Tips

- Revelsbenene kan koges dagen før.
- Salaten kan tilberedes i forvejen.
- Solsikkefrø, pinjekerner og græskarkerner kan også bruges i salaten.



WWW.SVINEGODT.DK



Fingermad af den rigtig lækre slags. Perfekt til en uformel sommerhyggeaften med venner

FYLDT MØRBRAD I PARMAFRAKKE

4 personer

1 stor afpudset svinemørbrad, ca. 500 g
salt og peber
ca. 75 g lufttørret skinke i skiver,
fx parmaskinke
1 løg

Fyld

12 tørrede abrikoser
25 g valnødder
1 spsk honning

Salat

1 hjertesalat
4 tørrede abrikoser
2 appelsiner
1 moden pære
1 lille salatløg
40 g valnødder
100-125 g rucola

Dressing

1 appelsin
1 tsk olie

Tilbehør

4 skiver rugbrød, 200 g

Fjern sølvsenen på mørbraden, hvis den ikke er fjernet. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Giv mørbraden et snit på langs halvt igennem kødet. Krydr med salt og peber.

Hak abrikoser, valnødder og honning til en ensartet masse i en hurtighakker. Læg skinkeskiverne på langs, så de overlapper en smule. Læg fyldet i snittet i mørbraden og luk kødet sammen. Læg mørbraden nederst på skinkeskiverne og rul skiverne stramt om kødet.

Skær løget i tynde ringe og læg dem i et ovnfast fad. Læg mørbraden – med samlingen nedad – ovenpå løgene. Sæt kødet i en kold ovn. Tænd ovnen på 160 grader og steg kødet i ca. 35 minutter. Hvis der bruges stegetermometer, skal centrumtemperaturen i kødet være 65-70 grader.

Bræk bladene af hjertesalaten. Skær abrikoserne i strimler. Skær enderne af appelsinerne. Skær skallen og den hvide hinde af med en skarp kniv. Skær appelsinfileterne ud med en skarp kniv. Gør det over en skål, så saften bliver opsamlet. Skær pæren i tynde både. Halver løget og snit det fint. Hak nødderne groft. Rør appelsinsaft, olie, salt og peber sammen og vend dressingen i salaten. Rist evt. rugbrødet.

Tips

- Skinkemignon kan bruges i stedet for mørbrad.
- Den fyldte mørbrad kan også serveres kold. Kødet kan evt. steges dagen før.
- Lufttørret skinke kan erstattes med back-bacon.



WWW.SVINEGODT.DK



Denne favorit med abrikos og honning fra "15 Sommeraftener" scorede 5.476 stemmer – og en flot 2. plads i Favoritvalget

WOKSTRIMLER I KOKOS-LIME SUPPE

2 personer Kog risene.

250 g wokstrimler af skinkeinderlår
eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm

2-3 forårsløg

½ spsk olie

4 dl bouillon

2 dl kokosmælk, 6-8% fedt

½ tsk gurkemeje

1 tsk sukker

2½ dl fine frosne ærter

½-1 tsk sambal oelek

1 spsk sojasauce

1 lime eller 1 spsk citronsaft

salt og peber

Tilbehør Tips

1½ dl ris og evt. lidt rød chili

- Skær evt. selv strimlerne af skinkeschnitzler af inderlår.
- Husk at ryste dåsen med kokosmælk godt før den åbnes, så kokosmælken bliver ensartet.
- Resten af kokosmælken kan opbevares i køleskab et par dage eller fryses ned til senere brug.
- Suppen kan smages til med revet frisk ingefær, hakket syltet ingefær eller finthakket hvidløg.
- Gulerødder i små tern kan bruges i stedet for ærter.



WWW.SVINEGODT.DK



Denne klassiker fra "15 Hurtige" kan laves på bare 20 minutter. Husk at du kan bestille alle hæfterne på svinegodt.dk

MARINEREDE SAUTÉ-SKIVER MED JORDNØDDESAUCE

2 personer

250 g sauté-skiver af svinefilet,
½ cm tykke
1 spsk sojasauce
1 fed hvidløg
2 tsk frisk ingefær
¼ tsk stødt chili eller ½ frisk chili
¼ tsk stødt koriander
¼ tsk stødt spidskommen
1 tsk sukker, gerne rørsukker
1 tsk sesamfrø
1 lime

Jordnøddesauce

1 skalotteløg
1 fed hvidløg
1-1½ frisk rød chili
1 tsk olie
2 spsk peanuttbutter
1 spsk sojasauce
2 tsk sukker, gerne rørsukker
1 lime
salt og peber

Råkostsalat

2-3 gulerødder
1 rødbede
2-3 spsk citronsaft
lidt rørsukker

Tilbehør

1½ dl ris

Bland sojasauce, knust hvidløg, revet ingefær, krydderier, sukker og sesamfrø i en skål. Bruges frisk chili skal den være finthakket. Tilsæt fintrevet limeskal og 1 spsk limesaft. Vend sauté-skiverne i marinaden og stil dem i køleskab i mindst ½ time.

Til saucen svitses finthakket løg, hvidløg og chili i olie i en gryde i et par minutter. Tilsæt 1 dl vand, peanuttbutter, sojasauce og sukker. Kog saucen igennem under omrøring. Smag til med 2 spsk limesaft, salt og peber. Saucen kan serveres enten kold eller varm. Pynt evt. med lidt hakket chili ved servering.

Kog risene.

Snit grøntsagerne til salaten fint. Smag til med lidt citronsaft eller lime og sukker.

Steg de marinerede sauté-skiver på en varm grillpande eller en almindelig pande ½-1 minut på hver side. Pynt med lime skåret i både.

Tips

- Svinemørbrad i ½ cm tykke skiver kan bruges i stedet for sauté-skiver.
- Sauté-skiverne kan ligge i marinaden op til 12 timer i køleskab.
- I frisk chili sidder det meste af styrken i mellemvægge og frø. Vil du have en mild chilismag, så brug kun frugtkødet.



WWW.SVINEGODT.DK



Sødme og styrke udgør balancepunkterne i denne ret fra "15 Stærke". Find resten af opskrifterne på svinegodt.dk

45
min

2565 kJ
610 kcal
pr. pers

Protein: 27%
Kulhydrat: 51%
Fedt: 22%

THAILANDSKE MEDALJONER MED KARRY OG KOKOSMÆLK

2 personer Kog risene.

2 medaljoner af svinefilet,
2½ cm tykke, a ca. 100g
salt og peber
2 tsk olie

Karrysauce

1 tsk olie

1 spsk thailandsk gul karrypasta
2 dl kokosmælk, 6-8% fedt
1-2 spsk fishsauce eller sojasauce
1 spsk sukker

Stegte grøntsager

1 lille gul squash
1 lille grøn squash
1 rød peberfrugt
1 fed hvidløg
1 tsk frisk ingefær
1 tsk olie

Pynt

Frisk basilikum eller persille

Tilbehør

2 dl ris evt. pyntet med
sesamfrø og forårsløg



Til saucen varmes olien i en wok eller på en pande. Svits karrypastaen i olien. Tilsæt kokosmælk og lad det koge igennem. Smag til med fishsauce, sukker og evt. salt.

Skær squashene i tynde strimler med en kartoffelskræller. Skær peberfrugten i strimler. Svits finthakket hvidløg og ingefær på en pande med olie og tilsæt peberfrugt. Steg 5 minutter. Vend squashene i, steg videre under omrøring i ca. 2 minutter og smag til med salt og peber.

Dup medaljonerne tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun kødet 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg medaljonerne færdige ca. 2 minutter på hver side.

Tips

- Svinekoteletter eller skinkeschnitzler af inderlår kan bruges i stedet for medaljoner.
- Medaljonerne skal steges lidt kortere tid, hvis de ønskes svagt rosa indeni.
- Husk at ryste dåsen med kokosmælk godt før den åbnes, så kokosmælken bliver ensartet.
- Resten af kokosmælken kan opbevares i køleskab i et par dage eller fryses ned til senere brug.
- Thailandsk gul karrypasta fås i supermarkeder og asiatiske butikker.

WWW.SVINEGODT.DK



Reelt og magert kød med masser af smag, her i eksotisk forklædning, er hentet fra "15 Stærke"



SKINKESCHNITZLER PROVENCALE

2 personer

2 skinkeschnitzler af inderlår,
1 cm tykke, a ca. 125 g
2 spsk frisk oregano eller
2 tsk tørret
1 fed hvidløg
salt og peber
evt. 1-2 tsk stødt kardemomme
1 spsk olie

Grøntsager

½-1 squash
1 lille eller ½ stor aubergine
3 tomater
1-2 spsk frisk salvie eller 1-2 tsk tørret
1-2 spsk frisk oregano eller 1-2 tsk tørret
2½ spsk olie
2-3 fed hvidløg
1 spsk balsamico

Tilbehør

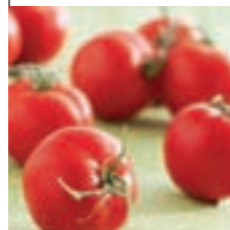
Brød, 200 g

Skær squash, aubergine og tomater i ½-1 cm tykke skiver. Krydr skiverne med salt, peber, hakket salvie og oregano. Varm 1½ spsk olien på en pande ved høj varme. Steg aubergine og squash på panden, til de er møre. Steg hvidløg i tynde skiver og tomat et øjeblik i 1 spsk olie. Dryp balsamico på grøntsagerne. Anret grøntsagerne som vist på foto.

Dup skinkeschnitzlerne tørre med køkkenrulle. Vend dem i oregano-blade, presset hvidløg, salt, peber og evt. stødt kardemomme. Varm olien på en pande ved god varme. Brun hurtigt kødet på begge sider. Skru ned til middel varme og steg 1½-2 minutter på hver side.

Tips

- Svinekoteletter og medaljoner af svinefilet kan bruges i stedet for skinkeschnitzler.
- Grøntsagerne kan tilberedes i ovnen. Læg grøntsagerne taglagt med hvidløg i et ovnfast fad. Dryb med kun 1 spsk olie og balsamico. Drys med hakket salvie og oregano. Bag grøntsagerne i ovnen ved 180 grader i ca. 1 time. Indholdet i retten vil da være 2370 kJ, 565 kcal, protein: 28%, kulhydrat: 48%, fedt: 24%.
- Bag evt. saltbagte kartofler af 500 g små kartofler og 1 spk groft salt i ovnen sammen med grøntsagerne og brug dem som tilbehør i stedet for brød.



WWW.SVINEGODT.DK



Her er beviset for at fedtfattig mad sagtens kan være rig på smag. Se resten af opskrifterne fra "15 Ufede" på svinegodt.dk



FRÆKKE DELLER MED CHILI, LIME OG KARRY

2 personer Kog risene.

200 g hakket svinekød, 6% fedt
¼-½ tsk salt
2 løg
½-1 lille chili
1 tsk olie

2 dl kokosmælk, 6-8% fedt
½-1 spsk stærk karrypasta,
eller 1 spsk tørret karry
1 lime eller 3 limeblade
salt og peber

Tilbehør

2 dl ris og grøn salat
af fx diverse salater,
korianderblade og
chili i tynde strimler

Tips

- De små deller kan serveres på spid af citrongræs
- Husk at ryste dåsen med kokosmælk godt før den åbnes, så kokosmælken bliver ensartet.
- Resten af kokosmælken kan opbevares i køleskab et par dage eller fryses ned til senere brug.



WWW.SVINEGODT.DK



Frikadellerne i thai-forklædning fik 5.135 stemmer og kom ind på en 3. plads i Favoritvalget. Opskriften er fra "15 Nemme"

30
min

2250kJ
540kcal
pr. pers

Protein: 22%
Kulhydrat: 52%
Fedt: 26%

SVINEMØRBRAD MED KRYDDERURTER OG KARTOFLER MEDITERRANEAN

2 personer Kog kartoflerne.

1 lille afpudset svinemørbrad, ca. 350 g
salt og peber
½ spsk olie
1-1½ dl krydderurter, fx dild, rosmarin,
timian, kørvel og salvie
2 spsk dijonsennep

Kartofler Mediterran

500 g små kartofler
½ spsk olie
3-6 semi-dried – eller soltørrede tomater
10 sorte oliven
30 g feta eller frisk gedeost
persille, helst bredbladet

Tænd ovnen på 160 grader. Fjern sølvsenen på mørbraden, hvis den ikke er fjernet. Dup mørbraden tør med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun hurtigt kødet på alle sider, 1-2 minutter i alt. Læg kødet i et ovnfast fad og sæt det i ovnen. Lad kødet stå i 15 minutter.

Hak krydderurterne groft eller fint og læg dem på en tallerken eller evt. et stykke bagepapir. Tag kødet ud af ovnen. Smør sennep på mørbraden og rul kødet i krydderurterne. Læg kødet tilbage i fadet, sæt det i ovnen og lad det stege yderligere ca. 10 minutter. Hvis der bruges stegetermometer, skal centrumtemperaturen være 62-70 grader.

Pil evt. kartoflerne. Rist kartoflerne på en pande i olien. Drys med salt og peber. Bland kartoflerne med soltørrede tomater – evt. i strimler, oliven, feta og plukket persille.

Tips

- Ved en centrumtemperatur på 62 grader er kødet rosa, ved 65 grader er kødet let rosa og ved 70 grader gennemstegt.
- En række supermarkeder har små, vaskede kartofler, som er klar til brug. Kog evt. kartoflerne dagen før.
- Ricotta eller græsk yoghurt kan bruges i stedet for feta eller gedeost.



WWW.SVINEGODT.DK



Solmodne grøntsager og gedeost sendte svinemørbraden direkte ind på en 1. plads med 7.970 stemmer i Favoritvalget

MEDALJONER MED SALAT AF ÆBLE OG SPIDSKÅL

2 personer

2 medaljoner af svinefilet,
2½ cm tykke, a ca. 100 g
salt og peber
2 tsk olie

Salat

1 rødt æble
½ lille spidskål eller
savoykål, ca. 200 g
2 forårsløg

Dressing

1 dl yoghurt, 10%
½ spsk frisk ingefær
¼ tsk karry
2 spsk pistacienødder uden skal

Tilbehør

2 skiver ristet rugbrød, ca. 100 g

Skær æblet i tynde både, snit kålen og forårsløgene fint. Smag yoghurten til med finthakket ingefær, karry, salt og peber. Vend salaten med dressingen og drys med hakkede pistacienødder.

Dup kødet tørt med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun kødet 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg medaljonerne færdige ca. 2 minutter på hver side. Tag kødet af panden.

Tips

- Skinkeschnitzler af inderlår eller svinekoteletter kan bruges i stedet for medaljoner.
- Hvis kødet ønskes svagt rosa, skal 2½ cm tykke medaljoner kun steges 1½ minut på hver side efter brunning.
- Prøv at blande et par fintsnittede, rå jordkokker i salaten – det giver en fin, nøddeagtig smag.
- Små kartofler kan bruges som tilbehør i stedet for rugbrød.



WWW.SVINEGODT.DK



Perfekt på en lun sommerdag eller når man trænger til noget let. Opskriften er fra "15 at mødes om". Se flere på svinegodt.dk

FLIRTENDE FRIKADELLER

2 personer Kom couscous i $\frac{3}{4}$ dl kogende vand og lad det stå ca. 5 minutter.

200 g hakket svinekød, 6% fedt
4 spsk couscous
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tsk salt
 $\frac{1}{4}$ tsk peber
 $\frac{1}{2}$ løg
1 lille æg
1 knsp tørret chili
1 tsk spidskommen
1 fed hvidløg
frisk persille
15 g feta, ca. 5 tern
1 spsk olie

Skræl agurken, skær den igennem på langs, fjern kernerne med en teske og skær den i skiver eller tern. Skær tomater i tern. Hak løg og hvidløg fint. Bland det og smag til med salt, peber og finthakket dild eller mynte.

Tips

- Små kartofler kan bruges som tilbehør i stedet for brød.
- Agurken kan også bruges med skræl.

Tomat-agurkesalat

$\frac{1}{2}$ agurk
3 tomater
 $\frac{1}{2}$ løg
1 fed hvidløg
frisk dild eller mynte

Tilbehør

Nanbrød, 250 g



WWW.SVINEGODT.DK



Frikadeller der flirter med smagsløgene men heldigvis ikke med fedtstoffet. Opskriften er nemlig fra "15 Ufede"

30
min

2555 kJ
610 kcal
pr. pers

Protein: 21%
Kulhydrat: 58%
Fedt: 21%

SVINEMØRBRAD MED CITRONPESTO

2 personer Nip de friske bønner. Kog pastaen.

*1 afpudset svinemørbrad, ca. 300 g
salt og peber
10-25 g smør eller olie*

Pasta og bønner

*200 g grønne bønner, friske eller frosne
150 g pasta*

Citronpesto

*75 g yoghurt, 10%
1 citron
evt. 2 spsk mælk
frisk basilikum*

Kog de friske bønner sammen med pastaen i ca. 6 minutter. Kog frosne bønner med i 3-4 minutter. Lad pasta og bønner dryppe af i en si. Hæld det hele tilbage i gryden.

Fjern sølvsenen på mørbraden, hvis den ikke er fjernet. Skær kødet i 2 cm tykke skiver. Dup dem tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm smørret på en pande ved god varme til det er gyldent. Brun bøfferne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg bøfferne færdige ca. 1 minut på hver side. Tag kødet af panden.

Rør yoghurt, ½ tsk revet citronskal og 1 spsk citronsaft sammen. Krydr med salt og peber. Vend blandingen i pastaen. Tilsæt evt. mælk, hvis der ønskes en tyndere konsistens. Pynt med basilikumblade.

Tips

- Mørbraden kan steges hel på panden i ca. 15 minutter og skæres i skiver ved servering.
- Medaljoner eller sauté-skiver af svinefilet, skinkeschnitzler af inderlår eller svinekoteletter kan bruges i stedet for mørbrad.
- Pynt evt. med kapers og/eller smuldret færdigstegt bacon.
- Light friskost kan bruges i stedet for yoghurt.



WWW.SVINEGODT.DK



Frisk, delikat og færdig på 20 minutter! Find mange andre hurtige retter på svinegodt.dk

SVINEGODT.DK - LIGE SÅ GOD SOM NAVNET SIGER

Svinegodt.dk er et must for alle, som elsker god mad. Her kan du nemlig boltre dig i opskrifter på alt fra hverdagsmad til festbuffeter.

Fællesnævneren er selvfølgelig det gode, danske svinekød. Men selv en dreven kok vil næppe kunne forestille sig hvor meget forskelligt, det kan blive til.



Faktisk rummer sitet pt. over 600 opskrifter, som løbende bliver opdateret. Og de er alle sammen blevet afprøvet i vores testkøkken, så du kan være sikker på, at alt går efter planen, når du er køkkenklar.

For at gøre opskrifterne nemme at overskue, har vi inddelt dem i kategorier, som du kan søge på. F.eks. opskrifter som er børnevenlige, fedtfattige, indeholder ekstra mange grøntsager, er gode til begyndere eller kreeret af danske mesterkokke.



I Quick-guiden kan du også søge på retter til en særlig anledning, udskæringer, årstider m.m. Hvis du har lyst, kan du melde dig til vores e-mail opskriftsservice. Så får du relevante opskrifter, mens de stadig er varme. Er du i det nysgerrige hjørne, kan du læse om udskæringer, ernæring og takt & tone i køkkenet.

Svinegodt.dk rummer desuden et webmagasin, hvor kendte og ukendte danskere fortæller om deres traditioner og holdninger til temaer som grill, slankeretter eller mad fra andre lande. Der er altid gode informationer, sjove historier og helt nye opskrifter at hente. Du kan også bestille opskriftshæfter og andre materialer. **Der er med andre ord masser at gå i gang med. Så kig ind og lad dig inspirere!**

CITAT FRA BRUGER:
“ALLE TIDERS HJEMMESIDE
OG JERES OPSKRIFTS-
SERVICE ER FREMRAGENDE”





WWW.SVINEGODT.DK



danish meat association

Axeltorv 3,
1609 København V
Tlf.: 3373 2500
www.svinegodt.dk