

# 7 OPSKRIFTER MED KØDSØVS

I ALLE DISSE OPSKRIFTER KAN ANVENDES HAKKET OKSE-, GRISE- ELLER KYLLINGEKØD.

# HALVE BAGTE KARTOFLER MED KØDSOVS

4 personer

## Opskrift

Kødsovs

1 løg

1 gulerod

1 stilk bladselleri

½ spsk olie

200 g hakket kød, ca. 10 % fedt

1 tsk oregano

½ tsk salt

Lidt peber

1 dåse flåede tomater

2 spsk tomatkoncentrat

## Sådan skal du gøre

Til kødsovs

1. Mål alle varer af.
2. Pil og hak løget.
3. Skyl guleroden.
4. Skræl guleroden og riv den.
5. Skyl bladselleri-stilken grundigt, og skær den hvide del fra.
6. Skær bladselleri-stilken i strimler, og skær dem i små tern.
7. Hæld olien i en gryde, og varm den op ved middelvarme.
8. Kom løg, gulerod og bladselleri i gryden.  
Rør og svits grøntsagerne i 2 minutter.
9. Kom kødet i gryden.
10. Rør og steg indtil kødet har skiftet farve.
11. Kom oregano, salt og peber i gryden. Rør.
12. Kom flåede tomater og tomatkoncentrat i gryden. Rør.
13. Læg låg på gryden.
14. Skru ned, og kog kødsovsen ved svag varme i 30 minutter.  
Rør en gang imellem i kødsovsen.
15. Smag kødsovsen til med salt og peber.







# HALVE BAGTE KARTOFLER

## Opskrift

4 store kartofler  
½ tsk olie

Til gratinering  
75 g revet ost, 17 %

## Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Vask kartoflerne.
4. Skær kartoflerne over på langs.
5. Læg kartoflerne på bagepladen med skrællen nedad.
6. Pensl kartoflerne med olie.
7. Tænd ovnen på 225 grader.
8. Sæt kartoflerne i ovnen.
9. Bag kartoflerne i ca. 30 minutter, indtil de er møre.
10. Tag kartoflerne ud af ovnen.

Til gratinering

11. Læg 2 spsk kødsovs oven på hver kartoffel
12. Drys revet ost over kødsovsen.
13. Sæt kartoflerne i ovnen og gratiner dem i 5-10 minutter, indtil osten er gylden.
14. Server kartoflerne med tomatsalat.

Spis resten af kødsovsen til kartoflerne eller frys den, så du senere kan bruge den til pitabrød eller pizza.

## Forslag til tilbehør TOMATSALAT

## Opskrift

1 hjertesalat  
250 g cherrytomater  
¼ spsk olie  
½ tsk groft salt / salt i flager

## Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Del hjertesalaten i blade.
3. Skyl bladene grundigt og pluk dem i stykker.  
Læg dem i en skål.
4. Skyl cherrytomaterne og skær dem midt over.  
Læg dem i skålen.
5. Hæld olien i skålen og bland.
6. Drys salt over salaten.
7. Server tomatsalaten.

Energifordeling og -indhold:

Energi 6.085 kJ  
P 22 %  
K 45 %  
F 33 %

# FULDKORNSTORTILLAS MED STÆRK/KRYDRET KØDSOVS

6 personer

## Opskrift

### Kødsovs

- 1 løg
- 1 gulerod
- 1 stilk bladselleri
- ½ spsk olie
- 200 g hakket kød, ca. 10 % fedt
- 1 tsk stærk chili krydderi
- ½ tsk salt
- Lidt peber
- 1 dåse flåede tomater
- 2 spsk tomatkoncentrat

### Fyld

- 1 dl vand
- 100 g majs frosne eller fra dåse
- 100 g cherrytomater
- ½ agurk
- ½ rød peberfrugt
- 75 g salat
- 1 dl creme fraiche 9 %

### Tortillas

- 6 fuldkornstortillas



### Energifordeling og -indhold :

- Energi 7.100 kJ
- P 17 %
- K 50 %
- F 33 %

## Sådan skal du gøre

### Til kødsovs

1. Mål alle varer af.
2. Pil og hak løget.
3. Skyl guleroden.
4. Skræl guleroden og riv den.
5. Skyl bladselleri-stilken grundigt, og skær den hvide del fra.
6. Skær bladselleri-stilken i strimler, og skær dem i små tern.
7. Hæld olien i en gryde, og varm den op ved middelvarme.
8. Kom løg, gulerod og bladselleri i gryden. Rør og svits grøntsagerne i 2 minutter.
9. Kom kødet i gryden.
10. Rør og steg indtil kødet har skiftet farve.
11. Kom chili krydderi, salt og peber i gryden. Rør.
12. Kom flåede tomater og tomatkoncentrat i gryden. Rør.
13. Læg låg på gryden.
14. Skru ned og kog kødsovsen ved svag varme i 30 minutter. Rør en gang imellem i kødsovsen.
15. Smag kødsovsen til med chili krydderi, salt og peber.
16. Hæld kødsovsen i et fad.

### Til fyld

17. Hæld 1 dl vand i en lille gryde. Kog vandet.
18. Hæld majsene i gryden.
19. Læg låg på gryden og kog majsene i 2 minutter.
20. Hæld majsene i en si, og lad dem dryppe af.
21. Hæld majsene i en skål.
22. Skyl tomaterne, og skær den i 4 dele. Læg dem i en skål.
23. Skyl agurken. Skær den i tern, og læg dem i en skål.
24. Skyl peberfrugten.
25. Fjern kernerne, og skær den i tern. Læg dem i en skål.
26. Skyl salaten og skær den i strimler. Læg salaten i en skål.
27. Hæld creme fraiche i en skål.

### Til tortillas

28. Tænd varmluftsovn på 175 grader.
29. Pak 6 fuldkornstortillas ind i stanniøl, og læg på dem på en bageplade.
30. Sæt bagepladen i ovnen og varm de 6 tortillas i 10 minutter.
31. Læg en tortilla på en tallerken.
32. Fyld den med, kødsovs, majs, tomat, agurk, peberfrugt, salat og creme fraiche.
33. Rul tortillassen sammen og server den.

# KARTOFFELMOS MED KØDSOVS

4 - 6 personer

## Opskrift

Kødsovs

1 løg

1 gulerod

1 stilk bladselleri

½ spsk olie

200 g hakket kød, ca. 10 % fedt

1 tsk oregano

½ tsk salt

Lidt peber

1 dåse flåede tomater

2 spsk tomatkoncentrat

## Sådan skal du gøre

Til kødsovs

1. Mål alle varer af.
2. Pil og hak løget.
3. Skyl guleroden.
4. Skræl guleroden og riv den.
5. Skyl bladselleri-stilken grundigt, og skær den hvide del fra.
6. Skær bladselleri-stilken i strimler, og skær den i små tern.
7. Hæld olien i en gryde, og varm den op ved middelvarme.
8. Kom løg, gulerod og bladselleri i gryden.  
Rør og svits grøntsagerne i 2 minutter.
9. Kom kødet i gryden.
10. Rør og steg indtil kødet har skiftet farve.
11. Kom oregano, salt og peber i gryden. Rør.
12. Kom flåede tomater og tomatkoncentrat i gryden. Rør.
13. Læg låg på gryden.
14. Skru ned, og kog kødsovsen ved svag varme i 30 minutter.  
Rør en gang imellem i kødsovsen.
15. Smag kødsovsen til med salt og peber.



# KARTOFFELMOS

## Opskrift

800 g kartofler  
Vand til kogning  
10 g smør  
1 dl letmælk  
½ tsk salt  
Lidt peber

## Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Vask kartoflerne og skræl dem.
3. Skær kartoflerne i tern, og kom dem i en gryde.
4. Hæld vand i gryden indtil det dækker kartoflerne.
5. Læg låg på gryden.
6. Kog kartoflerne i 15 minutter indtil de er møre.
7. Hæld vandet fra kartoflerne.
8. Mos kartoflerne med kartoffel-moser.
9. Kom smør i kartoffelmosen, og pisk med et piskeris.
10. Hæld lidt efter lidt mælken i kartoffelmosen og pisk.
11. Kom salt og peber i kartoffelmosen. Pisk.
12. Smag kartoffelmosen til med salt og peber.
13. Læg kartoffelmosen på et fad.
14. Læg kødsovsen uden om kartoffelmosen.

Du kan pynte kartoffelmosen med hakket persille.

## Forslag til tilbehør AGURKESALAT, ELLER GRØNNE BØNNER

## Opskrift

1 spsk æbleeddike  
1 tsk sukker  
½ tsk salt  
Lidt peber  
1 agurk  
½ tsk tørret dild eller 5 stilke frisk dild

## Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Kom eddike, sukker, salt og peber i en skål.
3. Pisk det godt sammen.
4. Skyl agurken og skræl den.
5. Skær agurken i skiver på ½ cm.
6. Skær agurkeskiverne over og kom dem i skålen.
7. Drys dild over agurkeskiverne og bland agurkesalaten.
8. Server agurkesalaten til kartoffelmosen med kødsovs.

### Energifordeling og -indhold:

Energi 6.135 kJ  
P 18 %  
K 54 %  
F 28 %



# LASAGNE MED KØDSOVS

4 - 8 personer

## Opskrift

### Kødsovs

- 1 stort løg
- 1 stor gulerod
- 1 stilk bladselleri
- ½ spsk olie
- 300 g hakket kød, ca. 10 % fedt
- 1 tsk oregano
- ½ tsk timian
- ½ tsk salt
- Lidt peber
- 1 dåse flåede tomater
- 2 spsk tomatkoncentrat

### Bechamelsovs

- 10 g smør
- 2 spsk hvedemel
- 4 dl minimælk
- Lidt revet muskatnød

### Lasagne

- 8-10 fuldkornslasagneplader
- 75 g revet ost, 17 % fedt



## Sådan skal du gøre

### Til kødsovs

1. Mål alle varer af.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Pensl et lasagnfad (20x25 cm) med lidt olie.
4. Pil og hak løget.
5. Skyl guleroden.
6. Skræl guleroden og riv den.
7. Skyl bladselleri-stilken grundigt, og skær den hvide del fra.
8. Skær bladselleri-stilken i strimler, og skær dem i små tern.
9. Hæld olien i en gryde, og varm den op ved middelvarme.
10. Kom løg, gulerod og bladselleri i gryden. Rør og svits grøntsagerne i 2 minutter.
11. Kom kødet i gryden.
12. Rør og steg indtil kødet har skiftet farve.
13. Kom oregano, timian, salt og peber i gryden. Rør.
14. Kom flåede tomater og tomatkoncentrat i gryden. Rør.
15. Læg låg på gryden.
16. Skru ned, og kog kødsovsen ved svag varme i 30 minutter. Rør en gang imellem i kødsovsen.
17. Smag kødsovsen til med salt og peber.

### Til bechamelsovs

18. Kom smørret i en gryde og smelt det.
19. Kom melet i gryden og rør det godt sammen med smørret.
20. Hæld ½ dl mælk i gryden. Rør godt indtil massen er jævn.
21. Fortsæt på denne måde indtil al mælken er brugt.
22. Kom lidt muskatnød i sovsen og smag den til.

### Læg lasagnen sammen

23. Læg lidt kødsovs i bunden af lasagnefadet.
24. Læg 2 lasagneplader over.
25. Læg et tyndt lag kødsovs over pladerne.
26. Hæld lidt bechamelsovs over kødsovsen og drys lidt ost på.
27. Fortsæt på denne måde indtil alle lasagneplader er brugt.
28. Slut med kødsovs, bechamelsovs og revet ost.
29. Bag lasagnen midt i ovnen i ca. 40 minutter indtil lasagnepladerne er al dente.



# Forslag til pynt

## Opskrift

4 cherry tomater  
½ agurk  
½ bundt persille

## Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Skyl tomaterne og skær dem midt over.
3. Skyl agurken og skær den i tern.
4. Skyl persillen og pluk bladene af.
5. Pynt hver tallerken som vist på billedet



## Energifordeling og -indhold:

Energi 9.470 kJ

P 24 %

K 46 %

F 30 %

# PITABRØD MED KØDSOVS

4 - 8 personer

## Opskrift

### Kødsovs

1 løg  
1 gulerod  
1 stilk bladselleri  
½ spsk olie  
200 g hakket kød, ca. 10 % fedt  
1 tsk oregano  
½ tsk salt  
Lidt peber  
1 dåse flåede tomater  
2 spsk tomatkoncentrat

### Fyld

½ agurk  
½ gul eller rød peberfrugt  
50 g salat

### Pitabrød

4 fuldkorns pitabrød



## Sådan skal du gøre

### Til kødsovs

1. Mål alle varer af.
2. Pil og hak løget.
3. Skyl guleroden.
4. Skræl guleroden og riv den.
5. Skyl bladselleri-stilken grundigt, og skær den hvide del fra.
6. Skær bladselleri-stilken i strimler, og skær dem i små tern.
7. Hæld olien i en gryde, og varm den op ved middelvarme.
8. Kom løg, gulerod og bladselleri i gryden. Rør og svits grøntsagerne i 2 minutter.
9. Kom kødet i gryden.
10. Rør og steg indtil kødet har skiftet farve.
11. Kom oregano, salt og peber i gryden. Rør.
12. Kom flåede tomater og tomatkoncentrat i gryden. Rør.
13. Læg låg på gryden.
14. Skru ned, og kog kødsovsen ved svag varme i 30 minutter. Rør en gang imellem i kødsovsen.
15. Smag kødsovsen til med salt og peber.

### Til fyld

16. Skyl agurken og skær den i små tern.
17. Skyl peberfrugten. Fjern kernerne og skær den i små tern.
18. Skyl salaten og skær den i strimler.

### Til fyldte pitabrød

19. Skær pitabrødene op.
20. Fyld dem med agurk, peberfrugt, salat og kødsovs.
21. Server pitabrødene.

Frys resten af kødsovsen, så du senere kan bruge den til halve bagte kartofler eller pizza.

# PITABRØD

8 stk

## Opskrift

25 gær

1 dl lunkent vand

1 dl kærnemælk

½ tsk salt

1½ dl fuldkornshvedemel

3-3½ dl hvedemel

## Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Smuld gæren i en stor skål.
4. Hæld vand og kærnemælk i skålen. Rør.
5. Kom salt i skålen. Rør.
6. Kom fuldkornshvedemelet i skålen. Rør.
7. Kom lidt efter lidt 2 dl hvedemel i skålen.
8. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
9. Kom resten af hvedemelet i skålen.
10. Ælt dejen færdig på bordet.
11. Læg dejen i skålen.
12. Læg film over dejen, og lad den hæve i 15 minutter.
13. Form dejen til en pølse, og skær den i 8 stykker.
14. Form 8 boller.
15. Rul hver bolle ud til et ½ cm tykt pitabrød.
16. Læg pitabrødene på bagepladen.
17. Tænd ovnen på 225 grader.
18. Læg film over pitabrødene, og lad dem hæve i 15 minutter.
19. Sæt pitabrødene øverst i ovnen og bag dem i 10 - 12 minutter.
20. Tag pitabrødene ud og lad dem køle af på en bagerist.



Energifordeling og -indhold:

Energi 7.700 kJ

P 20 %

K 61 %

F 19 %

# PIZZA MED KØDSOVS

4 - 8 personer

## Opskrift

Kødsovs

1 løg

1 gulerod

1 stilk bladselleri

½ spsk olie

200 g hakket kød, ca. 10 % fedt

1 tsk oregano

½ tsk salt

Lidt peber

1 dåse flåede tomater

2 spsk tomatkoncentrat

## Sådan skal du gøre

Til kødsovs

1. Mål alle varer af.
2. Pil og hak løget.
3. Skyl guleroden.
4. Skræl guleroden og riv den.
5. Skyl bladselleri-stilken grundigt, og skær den hvide del fra.
6. Skær bladselleri-stilken i strimler, og skær dem i små tern.
7. Hæld olien i en gryde, og varm den op ved middelvarme.
8. Kom løg, gulerod og bladselleri i gryden.  
Rør og svits grøntsagerne i 2 minutter.
9. Kom kødet i gryden.
10. Rør og steg indtil kødet har skiftet farve.
11. Kom oregano, salt og peber i gryden. Rør.
12. Kom flåede tomater og tomatkoncentrat i gryden. Rør.
13. Læg låg på gryden.
14. Skru ned, og kog kødsovsen ved svag varme i 30 minutter.  
Rør en gang imellem i kødsovsen.
15. Smag kødsovsen til med salt og peber.





# PIZZA-DEJ

## Opskrift

25 gær  
2 dl lunkent vand  
½ tsk salt  
1½ dl grahamsmel  
3-3½ dl hvedemel

Til drys på pizzaen  
100 g revet ost 17 %  
1 tsk oregano  
Evt. lidt salat

## Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Smuld gæren i en stor skål.
4. Hæld vand og salt i skålen. Rør.
5. Kom grahamsmålet i skålen. Rør.
6. Kom lidt efter lidt 2 dl hvedemel i skålen.
7. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
8. Kom resten af hvedemelet i skålen.
9. Ælt dejen færdig på bordet.
10. Læg dejen i skålen.
11. Læg film over dejen, og lad den hæve i 15 minutter.

Til pizza

12. Rul dejen ud til en cirkel med 30 cm i diameter.
13. Læg dejen på bagepladen.
14. Læg kødsovsen på dejen.
15. Drys ost over kødsovsen.
16. Drys oregano over osten.
17. Tænd ovnen på 225 grader.
18. Lad pizzaen hæve i 10 minutter.
19. Sæt pizzaen midt i ovnen, og bag den 15-20 minutter indtil osten er gylden.
20. Server pizzaen evt. pyntet med salat.



## Energifordeling og -indhold:

Energi 8.465 kJ

P 22 %

K 54 %

F 24 %

# SPAGHETTI MED KØDSOVS

4 - 6 personer

## Opskrift

Kødsovs

1 løg

1 gulerod

1 stilk bladselleri

½ spsk olie

200 g hakket kød, ca. 10 % fedt

1 tsk oregano

½ tsk salt

Lidt peber

1 dåse flåede tomater

2 spsk tomatkoncentrat

## Sådan skal du gøre

Til kødsovs

1. Mål alle varer af.
2. Pil og hak løget.
3. Skyl guleroden.
4. Skræl guleroden og riv den.
5. Skyl bladselleri-stilken grundigt, og skær den hvide del fra.
6. Skær bladselleri-stilken i strimler, og skær dem i små tern.
7. Hæld olien i en gryde, og varm den op ved middelvarme.
8. Kom løg, gulerod og bladselleri i gryden. Rør og svits grøntsagerne i 2 minutter.
9. Kom kødet i gryden.
10. Rør og steg indtil kødet har skiftet farve.
11. Kom oregano, salt og peber i gryden. Rør.
12. Kom flåede tomater og tomatkoncentrat i gryden. Rør.
13. Læg låg på gryden.
14. Skru ned, og kog kødsovsen ved svag varme i 30 minutter. Rør en gang imellem i kødsovsen.
15. Smag kødsovsen til med salt og peber.



# SPAGHETTI

## Opskrift

2 liter vand  
½ spsk salt  
150 g fuldkorns- spaghetti  
25 g parmesanost

Pynt  
Evt. et par stilke persille

## Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Hæld vand og salt i en stor gryde.
3. Kog vandet og kom spaghettien i gryden.
4. Kog spaghettien i ca. 10 minutter til den er "al dente".
5. Hæld spaghettien i en si, og lad vandet dryppe af.
6. Hæld spaghettien i et fad.
7. Hæld kødsovsen over spaghettien.
8. Riv parmesanosten, og server den til spaghettien med kødsovs.

Du kan pynte retten med lidt persilleblade.



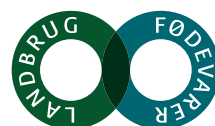
Energifordeling og -indhold:

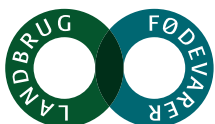
Energi 5.410 kJ

P 23 %

K 46 %

F 31 %





**Landbrug & Fødevarer**  
Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000  
F +45 3339 4141

E [info@lf.dk](mailto:info@lf.dk)  
W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)