

Mappen indeholder opskrifter til brug ved tilberedning af rå fisk, fjerkræ og kød.

Opskrifterne er, som udgangspunkt, til brug for personalet i boenhederne.

Derfor er de udarbejdet med tilberedning i varmluftovn.

Opskrifterne er vejledende. Derfor anbefales det at måle kernetemperatur, som en endelig kontrol på, at produktet er færdigtilberedt.

De hvide bakker kan anvendes til varm tilberedning. De tåler op til 220 grader i ovnen.

Bakkerne skal stå på et fast underlag, da de bliver bløde undervejs. Efter få minutter med åben ovnlåge, eller omladning på bord, bliver de stabile igen.

Det er en forudsætning, at råvarerne tilberedes i optøet tilstand, ellers passer opskrifternes tilberedningstider og –temperaturer ikke.

Udarbejdet på Madservice Kronjylland marts 2020

Hovedret	Tilberedning
AMERIKANSK FARSBRØD (Farsbrødet skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 160 grader, varmluft og forvarm den Temp./tid: Sæt farsbrødet i den forvarmede ovn og bag det i ca. 1 ½ time. Kernetemperatur: 80 grader Bemærkninger: Lad farsbrødet trække 15 min efter endt tilberedning.
APPELSINSTEGT SVINEKAM (Svinekammen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Dagen før marineres svinekammen i den medfølgende marinade, dækkes til og trækker ca. 1 døgn på køl. Temp./tid: Forvarm ovnen på 165 grader. Steg svinekammen i ca. 1 time og 40 min. Kernetemperatur: 72 grader, herefter skal stegen trække i ½ time, i marinaden, til en kernetemperatur på 75 grader er nået.
BAGT SEJ (Fisken skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Læg bagepapir i en bradepande. Vend fiskene i den medfølgende panering og læg dem i bradepanden i et lag. Pensel fiskene med smeltet smør/margarine. Temp./tid: Forvarm ovnen til 220 grader. Bag fiskene i ca. 20 min til de er gyldent brune. Kernetemperatur: 75 grader.
BACONSVØBT KYLLING (Kyllingen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Læg bagepapir i en bradepande. Læg de baconsvøbte kyllingefileter i bradepanden og drys med den medfølgende krydderiblanding. Temp./tid: Forvarm ovnen til 200 grader. Steg kyllingefileterne i ca. 30 min. Kernetemperatur: 75 grader.
DAMPET LAKS (Laksen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Læg bagepapir i en bradepande. Kom lidt vand i bunden af bradepanden. Læg laksefileterne i bradepanden og drys med den medfølgende krydderiblanding. Dæk bradepanden med folie. Temp./tid: Forvarm ovnen til 170 grader og damp laksen i ca. 25 min. Kernetemperatur: 75 grader.

Hovedret	Tilberedning
DAMPET SEJ (Sejen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Læg bagepapir i en bradepande. Kom lidt vand i bunden af bradepanden. Læg sejfileterne i bradepanden med den lyse side opad. Drys med den medfølgende krydderiblanding. Dæk bradepanden med folie. Temp./tid: Forvarm ovnen til 100 grader og damp fileterne i ca. 25 min. Kernetemperatur: 75 grader.
FARSBRØD MED DILD OG BACON (Farsbrødet skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 160 grader, varmluft og forvarm den Temp./tid: Sæt farsbrødet i den forvarmede ovn og bag det i ca. 1 ½ time. Kernetemperatur: 80 grader Bemærkninger: Lad farsbrødet trække 15 min efter endt tilberedning.
FARSEREDE RODFRUGTER (Farsbrødet skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 160 grader, varmluft og forvarm den Temp./tid: Sæt farsbrødet i den forvarmede ovn og bag det i ca. 1 ½ time. Kernetemperatur: 80 grader Bemærkninger: Lad farsbrødet trække 15 min efter endt tilberedning.
FARSSKINKE (Farsbrødet skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 160 grader, varmluft og forvarm den Temp./tid: Sæt farsbrødet i den forvarmede ovn og bag det i ca. 1 ½ time. Kernetemperatur: 80 grader Bemærkninger: Lad farsbrødet trække 15 min efter endt tilberedning.
FISKEFRIKADELLER	Forberedelser: Varm panden op og smelt margarinen. Form fiskefrikadellerne og steg dem på panden til de er gyldentbrune. Læg dem i en bradepande med bagepapir og steg dem færdig i ovnen. Temp./tid: Forvarm ovnen til 150 grader. Steg fiskefrikadellerne i ca. 25 min. Kernetemperatur: 75 grader.

Hovedret	Tilberedning
FISKERET FRA SKAGEN (Fisken skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Læg bagepapir i en bradepande. Kom lidt vand i bunden af bradepanden. Læg fileterne i bradepanden med den lyse side opad. Drys med den medfølgende krydderiblanding. Dæk bradepanden med folie.</p> <p>Temp./tid: Forvarm ovnen til 100 grader og damp fileterne i ca. 25 min.</p> <p>Kernetemperatur: 75 grader.</p> <p>Bemærkninger: Varm den tilhørende sovs. Retten serveres i et fad. Læg de dampede fisk nederst, hæld den opvarmede sovs over og server.</p>
FLÆSKESTEG (Stegen skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Forvarm ovnen til 165 grader. Læg stegen i en bradepande med lidt vand i bunden. Drys salt på sværene og gnid saltet ned mellem sværene.</p> <p>Temp./tid: Steg stegen i 1 time og 20 min til en kernetemperatur på 72 grader. Lad stegen hvile i ca. 30 min, til en kernetemperatur på 75 grader er opnået.</p> <p>Bemærkninger: Hvis sværene ikke bliver sprøde, kan temperaturen hæves til 250 grader i 10-15 min. Ovnens grillfunktion kan også anvendes, <u>men hold i så fald øje med stegen, det går hurtigt!</u></p>
FORLOREN AND (Farsbrødet skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Indstil ovnen til 160 grader, varmluft og forvarm den</p> <p>Temp./tid: Sæt farsbrødet i den forvarmede ovn og bag det i ca. 1 ½ time.</p> <p>Kernetemperatur: 80 grader</p> <p>Bemærkninger: Lad farsbrødet trække 15 min efter endt tilberedning.</p>
FORLOREN HARE (Farsbrødet skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Indstil ovnen til 160 grader, varmluft og forvarm den</p> <p>Temp./tid: Sæt farsbrødet i den forvarmede ovn og bag det i ca. 1 ½ time.</p> <p>Kernetemperatur: 80 grader</p> <p>Bemærkninger: Lad farsbrødet trække 15 min efter endt tilberedning.</p>
FORLORNE HJERPER	<p>Forberedelser: Indstil ovnen på 200 grader og forvarm den. Form farsen til små aflange frikadeller. Læg dem i en bradepande med bagepapir. Pensel dem med smeltet smør/margarine og sæt dem i ovnen.</p> <p>Temp./tid: 200 grader i ca. 25 min.</p> <p>Kernetemperatur: 75 grader.</p>

Hovedret	Tilberedning
FRIKADELLER	<p>Forberedelser: Forvarm ovnen til 130 grader. Smelt margarine på en stegepande. Form frikadellerne og steg dem på panden, indtil de er brune og har stegeskorpe. Læg frikadellerne i en bradepande og steg dem færdige i ovnen.</p> <p>Temp./tid: 130 grader i ca. 25 min.</p> <p>Kernetemperatur: 80 grader.</p>
GRÆSK FARSBRØD (Farsbrødet skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Indstil ovnen til 160 grader, varmluft og forvarm den</p> <p>Temp./tid: Sæt farsbrødet i den forvarmede ovn og bag det i ca. 1 ½ time.</p> <p>Kernetemperatur: 80 grader</p> <p>Bemærkninger: Lad farsbrødet trække 15 min efter endt tilberedning.</p>
GRILLKØLLER (Grillkøllerne skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Forvarm ovnen på 170 grader. Læg bagepapir i en bradepande. Fordel grillkøllerne i bradepanden og hæld lidt vand i bunden. Sæt grillkøllerne i ovnen.</p> <p>Temp./tid: Steg grillkøllerne ved 170 grader i ca. 1 ½ time.</p> <p>Kernetemperatur: 80 grader.</p> <p>Bemærkninger: Kontroller at kødet er mørt. Hvis ikke, så forlænges stegetiden.</p>
HAKKEBØF (Bøfferne skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Indstil ovnen på 140 grader og forvarm den. Vend bøfferne i den medfølgende melblanding. Steg bøfferne på panden i fedtstof, til de er brunet pænt af. Læg bøfferne i en bradepande med bagepapir og sæt dem i ovnen.</p> <p>Temp./tid: 130 grader i ca. 25 min.</p> <p>Kernetemperatur: 75 grader.</p>
HAMBURGERRYG (Hamburgerryggen skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Fjern plastic og/eller net fra hamburgerryggen. Placer den i en gryde og dæk den med vand. Tilsæt evt. gulerødder, laurbærblade og peberkorn til vandet, det giver god smag. Bring vandet i kog.</p> <p>Temp./tid: Når vandet koger, skal hamburgerryggen koge 1 – 1 ½ time. Vandet skal ikke bulderkoge, blot simre og holdes i kog.</p> <p>Kernetemperatur: 75 grader.</p> <p>Bemærkninger: Når kernetemperaturen er opnået, tages gryden fra varmen og hamburgerryggen trækker 15 – 20 min. inden den skæres i skiver.</p>

Hovedret	Tilberedning
HAVBØF (Fisken skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 210 grader og forvarm den. Fiskens overside dyppes i den medfølgende melblanding og lægges i en bradepande med bagepapir. Pensel oversiden med smeltet smør/margarine og sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: Steges i ovnen ved 210 grader i ca. 20 min. Kernetemperatur: 75 grader.
HAWAIKOTELET (Koteletterne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Forvarm ovnen til 125 grader. Læg koteletterne i en bradepande med bagepapir og hæld ananasjuicen ved. Drys koteletterne med den medfølgende krydderiblanding og sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: Steges ved 125 grader i ca. 70 min til koteletterne er møre. Kernetemperatur: 80 grader. Bemærkninger: Medens koteletterne steger i ovnen, varmes den tilhørende sovs. Når koteletterne er stegt færdige, hældes væden fra og koteletterne lægges i et ildfast fad. Den opvarmede sovs hældes over og ananasringene <u>fordeles</u> herover. Sæt fadet i ovnen ved 125 grader i yderligere 15 min til ananasringene er varme.
HOKIFISK (Fisken skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Forvarm ovnen til 100 grader. Læg fiskene i en bradepande med bagepapir. Kom lidt vand i bradepanden og drys den medfølgende krydderiblanding over. Dæk bradepanden med folie. Temp./tid: Fiskene dampes ved 100 grader i 25 min. Kernetemperatur: 75 grader.
HUSARSTEG (Stegen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Tænd ovnen og forvarm den til 180 grader <u>alm. ovn</u> . Skær riller, på tværs, i stegen. Skær kun halvt igennem med 1-1 1/2 cm mellemrum. Læg stegen i en bradepande med væde i bunden. Svits det medfølgende fyld på en pande. Fordel fyldet i rillerne på stegen. Sæt stegen i ovnen. Temp./tid: Steges i 1½ – 2 timer. Hold øje med at væden ikke fordamper helt. Tilsæt væde efter behov. Kernetemperatur: 80 grader. Bemærkninger: Lad stegen hvile ca. 20 min når den er stegt færdig.

Hovedret	Tilberedning
HØNSEFRIKASSÉ (Kyllingefileterne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Tænd ovnen på 100 grader. Læg kyllingefileterne i en bradepande med bagepapir. Tilsæt væde evt. hønsebouillon. Dæk bradepanden med folie og sæt den i ovnen. Temp./tid: Damp fileterne i ovnen ved 100 grader i ca. 30 min. Kernetemperatur: 75 grader.
ITALIENSK FARSBRØD (Farsbrødet skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 160 grader, varmluft og forvarm den Temp./tid: Sæt farsbrødet i den forvarmede ovn og bag det i ca. 1½ time. Kernetemperatur: 80 grader Bemærkninger: Lad farsbrødet trække 15 min efter endt tilberedning.
ITALIENSK KREBINETTER	Forberedelser: Tænd ovnen og forvarm den til 135 grader. Form farsen til krebinetter á ca. 150 gr. Steg dem i fedtstof på en pande, indtil de er brunede. Læg krebinetterne i en bradepande med bagepapir og sæt den i ovnen. Temp./tid: Steges i ovn i ca. 30 min ved 135 grader. Kernetemperatur: 80 grader.
ITALIENSK KØDBOLLER	Forberedelser: Tænd ovnen og forvarm den til 200 grader. Form farsen til kødboller á ca. 60 gr. Læg dem i en bradepande med bagepapir og sæt dem i ovnen. Temp./tid: Steges i ovn ved 200 grader i ca. 30 min Kernetemperatur: 75 grader.
JULEMEDISTER (Medisteren skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 120 grader og forvarm den. Brun medisteren på en stegepande med fedtstof. Dæk bunden af en bradepande med æblejuice og læg medisteren heri. Drys medisteren let med kanel. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: Steg medisteren færdig ved 120 grader i ca. 25 min. Kernetemperatur: 76 grader.
KALKUNSCHNITZEL (Schnitzlerne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 130 grader og forvarm den. Vend schnitzlerne i den medfølgende panering. Steg dem på en pande med fedtstof, til de er gyldent brune. Læg schnitzlerne i en bradepande med bagepapir og sæt dem i ovnen. Temp./tid: Steges færdig i ovnen ved 130 grader i ca. 25 men. Kernetemperatur: 75 grader.

Hovedret	Tilberedning
KALVEFRIKASSÉ	<p>Forberedelser: Læg kalvekødet i en gryde og dæk det med koldt vand. Tænd under gryden og bring den i kog. Når vandet koger, dæmpes varmen så gryden simrer. Skum urenheder af. Tilsæt evt. lidt gulerod, løg, selleri og/eller porretop, det giver god smag til kødet.</p> <p>Temp./tid: Lad kødet simre i ca. 1 ½ time til kødet er mørt.</p> <p>Kernetemperatur: 80 grader.</p> <p>Bemærkninger: Mens kødet koger, varmes den medfølgende frikassésovs. Når kødet er kogt færdigt, skæres det i skiver eller tern og lægges i et fad. Den varme frikassésovs hældes over og retten serveres.</p>
KALVELEVER (Leveren skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Tænd ovnen og forvarm den til 150 grader. Vend leverskiverne i den medfølgende melblanding og steg dem på en pande med fedtstof, til de er brunet pænt af. Læg skiverne i et ildfast fad eller en bradepande. Hæld den medfølgende sovs over og sæt det i den forvarmede ovn.</p> <p>Temp./tid: Leveren færdigtilberedes ved 150 grader i ca. 1 time.</p> <p>Kernetemperatur: 76 grader.</p>
KALVESTEG	
KARBONADER (Karbonaderne skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Indstil ovnen på 140 grader og forvarm den. Vend karbonaderne i den medfølgende rasp og steg dem på en pande med fedtstof, til de er gyldent brune. Læg karbonaderne i en bradepande med bagepapir og sæt bradepanden i ovnen.</p> <p>Temp./tid: Steg karbonaderne færdig i ovnen ved 140 grader i ca. 30 min.</p> <p>Kernetemperatur: 76 grader.</p>
KOGT HØNE (Kødet skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Indstil ovnen på 120 grader og forvarm den. Læg de optøede kyllingelår i en bradepande og hæld hønsebouillon ved, bradepanden skal være ca. ½ fuld. Drys kyllingelårene med salt og dæk bradepanden til med folie. Sæt bradepanden i ovnen.</p> <p>Temp./tid: Kog kyllingen i ovnen ved 120 grader i ca. 1 time og 40 min. Til kødet er mørt.</p> <p>Kernetemperatur: 80 grader.</p>

Hovedret	Tilberedning
KOGT MEDISTER (Medisteren skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Læg medisteren i en gryde og dæk den med koldt vand. Tænd under gryden og bring vandet i kog. Når vandet koger, dæmpes varmen så vandet simrer. Det er vigtigt, at vandet ikke bulderkoger, det vil få medisteren til at sprække. Temp./tid: Lad medisteren simre i ca. 25 min. Kernetemperatur: 75 grader.
KOGT TORSK (Torsken skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 100 grader og forvarm den. Læg torskefileterne i en bradepande. Hæld lidt vand/fiskebouillon ved. Drys med salt og evt. citronpeber. Dæk bradepanden med folie og sæt den i ovnen. Temp./tid: Damp torskefileterne i ca. 30 min. Kernetemperatur: 75 grader.
KYLLINGEBRYST MED INGEFÆR (Kyllingebrysterne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 180 grader og forvarm den. Læg kyllingebrysterne i en smurt bradepande og hæld den medfølgende marinade over. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: Steg kyllingebrysterne ved 180 grader i ca. 25 min. Kernetemperatur: 75 grader.
KYLLINGEBRYST I TOMATSOVS (Kyllingebrysterne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 100 grader og forvarm den. Læg brystfileterne i en bradepande og hæld vand/hønsbouillon ved. Dæk bradepanden med folie og sæt den i ovnen. Temp./tid: Damp brystfileterne i ca. 30 min. Kernetemperatur: 75 grader. Bemærkninger: Mens brystfileterne tilberedes, opvarmes den medfølgende sovs. Når kødet er færdigtilberedt, lægges det i et fad og den opvarmede sovs hældes over.
KYLLINGEFARSBRØD (Farsbrødet skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 165 grader og forvarm den. Sæt farsbrødet i ovnen. Temp./tid: Bag farsbrødet i ca. 1 time og 15 min ved 165 grader. Kernetemperatur: 75 grader. Bemærkninger: Lad farsbrødet trække 15 min efter endt tilberedning.

Hovedret	Tilberedning
KYLLINGEFRIKADELLER	<p>Forberedelser: Indstil ovnen på 130 grader og forvarm den. Form farsen til frikadeller og steg dem på en pande med fedtstof, til de er gyldent brune. Læg dem i en bradepande og sæt dem i ovnen.</p> <p>Temp./tid: Steg kyllingefrikadellerne færdige ved 130 grader i ca. 30 min.</p> <p>Kernetemperatur: 80 grader.</p>
KYLLINGESCHNITZEL (Schnitzlerne skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Indstil ovnen på 160 grader og forvarm den. Vend schnitzlerne i den medfølgende rasp og steg dem på panden i fedtstof. Læg schnitzlerne i en bradepande med bagepapir og sæt dem i ovnen.</p> <p>Temp./tid: Steg schnitzlerne færdige i ovnen ved 160 grader i ca. 30 min.</p> <p>Kernetemperatur: 75 grader.</p>
KØDRAND (Kødranden skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Indstil ovnen til 130 grader og forvarm den. Sæt farsbrødet i ovnen.</p> <p>Temp./tid: Bag farsbrødet ved 130 grader i ca. 2 timer.</p> <p>Bemærkninger: Lad farsbrødet trække i 15 min. Efter endt tilberedning.</p> <p>Kernetemperatur: 80 grader.</p>
LAKSEFRIKADELLER	<p>Forberedelser: Indstil ovnen til 150 grader og forvarm den. Form farsen til frikadeller og steg dem i olie/margarine på panden, til de er gyldent brune. Læg frikadellerne i en bradepande og steg dem færdige i ovnen.</p> <p>Temp./tid: steges færdige ved 150 grader i ca. 20 min.</p> <p>Kernetemperatur: 75 grader.</p>
MARINERET KYLLING (Kyllingen skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Indstil ovnen til 175 grader og forvarm den. Læg kyllingen i en bradepande med bagepapir og hæld lidt vand ved. Sæt bradepanden i ovnen.</p> <p>Temp./tid: steg kyllingen ved 175 grader i 30 min.</p> <p>Kernetemperatur: 75 grader.</p>
NAKKEFILET (Nakkefileten skal tilberedes i optøet tilstand)	<p>Forberedelser: Læg stegen i en bradepande, krydder den med salt og peber og kom lidt vand i bradepanden. Sæt stegen i en kold ovn.</p> <p>Temp./tid: Steges ved 180 grader i 1½-2 timer.</p> <p>Kernetemperatur: 75 grader.</p> <p>Bemærkninger: Når stegen er færdigstegt, dækkes den til med stanniol og trækker 20 min inden udskæring.</p>

Hovedret	Tilberedning
NAKKEKOTELETTER I FAD (Koteletterne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 130 grader. Læg koteletterne i en bradepande med bagepapir og krydder dem med salt og peber. Sæt koteletterne i ovnen. Temp./tid: Koteletterne steges i ca. 80 min til de er møre. Bemærkninger: Mens koteletterne tilberedes, varmes den medfølgende sovs. Når koteletterne er færdigtilberedt, lægges de i et fad og den opvarmede sovs hældes over.
NYTÅRSTORSK (Torsken skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 100 grader og forvarm den. Læg torsken i en bradepande med bagepapir. Krydder den med den medfølgende krydderiblanding. Kom lidt vand/fiskefond i bradepanden og dæk den med folie. Temp./tid: Dampes i ovnen 25-30 min. Kernetemperatur: 75 grader
PANERET FLÆSK (Flæsket skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 150 grader og forvarm den. Flæsket paneres i den medfølgende krydrede rasp og brunes på en pande med fedtstof. Læg flæsket i en bradepande med bagepapir og steg det færdig i ovnen. Temp./tid: Steg flæsket i ca. 45 min ved 150 grader til det er mørt. Kernetemperatur: 80 grader.
PANERET KOTELET (Koteletterne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 150 grader. Dyp den ene side af koteletten i den medfølgende rasp og læg dem i en bradepande med bagepapir, med den panerede side opad. Pensel koteletterne med smeltet smør/margarine og sæt dem i ovnen. Temp./tid: Steg koteletterne i ovnen i ca. 50 min ved 150 grader til de er møre. Kernetemperatur: 75 grader.
PAPRIKAKOTELETTER (Koteletterne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 140 grader og forvarm den. Læg koteletterne i en bradepande med bagepapir og krydder dem med den medfølgende krydderiblanding. Sæt koteletterne i ovnen. Temp./tid: Steg koteletterne i ca. 80 min til de er møre. Kernetemperatur: 75 grader. Bemærkninger: Mens koteletterne tilberedes, opvarmes den medfølgende sovs. Koteletterne lægges i et fad og den opvarmede sovs hældes over.

Hovedret	Tilberedning
PESTOSEJ (Sejen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 225 grader. Læg fisken i en bradepande med bagepapir. Læg ca. en spsk. af den medfølgende pesto, på hvert stykke fisk. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: Steg fisken i ovnen i ca. 20 min ved 225 grader. Kernetemperatur: 75 grader.
PIKANT SEJFISK (Fisken skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 225 grader og forvarm den. Læg fiskene i en bradepande med bagepapir. Sprøjt en stribe (ca. 20 gr.) af ostemassen på hvert stykke fisk og krydder med salt og citronpeber. Sæt fiskene i ovnen. Temp./tid: Steg fiskene i ovnen ved 225 grader i ca. 25 min. Kernetemperatur: 75 grader.
PIZZABØF	Forberedelser: Indstil ovnen til 130 grader og forvarm den. Form farsen til bøffer á ca. 150 gr. og steg dem på panden i fedtstof, til de er pænt brunet af. Læg bøfferne i en bradepande med bagepapir og steg dem færdig i ovnen. Temp./tid: Steges ved 130 grader i ca. 25 min. Kernetemperatur: 75 grader.
PLANKEBØF (Bøfferne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen på 140 grader og forvarm den. Vend bøfferne i den medfølgende melblanding. Steg bøfferne på panden i fedtstof, til de er brunet pænt af. Læg bøfferne i en bradepande med bagepapir og sæt dem i ovnen. Temp./tid: 130 grader i ca. 25 min. Kernetemperatur: 75 grader.
PORREFRIKADELLER	Forberedelser: Forvarm ovnen til 130 grader. Smelt margarine på en stegepande. Form frikadellerne og steg dem på panden, indtil de er brune og har stegeskorpe. Læg frikadellerne i en bradepande og steg dem færdige i ovnen. Temp./tid: 130 grader i ca. 25 min. Kernetemperatur: 80 grader.
PROVENCELAKS (Laksen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 210 grader og forvarm den. Læg laksen i en bradepande med bagepapir og krydder den med den medfølgende krydderiblanding. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: steges i ca. 20-25 min ved 210 grader. Kernetemperatur: 75 grader.

Hovedret	Tilberedning
REVELSBEN (Revelsbenene skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 165 grader og forvarm den. Læg revelsbenene i en bradepande med bagepapir og drys den medfølgende krydderiblanding over. Kom lidt vand i bradepanden. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: steg revelsbenene i ovnen i 1½ time ved 165 grader til de er møre. Kernetemperatur: 75 grader.
RIBBENSTEG (Ribbenstegen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 180 grader. Læg ribbenstegen i en bradepande og drys med salt. Tilsæt vand til bradepanden. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: Steg ribbenstegen ved 180 grader i ca. 1½ time. Tjek at den er mør. Kernetemperatur: 76 grader. Bemærkninger: Lad stegen trække ca. 20 min inden den skæres ud.
ROSMARINLAKS (Laksen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 210 grader og forvarm den. Læg laksen i en bradepande med bagepapir og krydder den med den medfølgende krydderiblanding. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: steges i ca. 20-25 min ved 210 grader. Kernetemperatur: 75 grader.
SENNEPSKOTELETTER (Koteletterne skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 130 grader og forvarm den. Læg koteletterne i en bradepande med bagepapir og pensel dem med den medfølgende sennepsblanding. Sæt koteletterne i ovnen. Temp./tid: Steg koteletterne ved 130 grader i ca. 1 time. Tjek at de er møre. Kernetemperatur: Min. 75 grader. Bemærkninger: Mens koteletterne tilberedes, opvarmes den medfølgende sovs. Koteletterne lægges i et fad og den opvarmede sovs hældes over.
SPARERIBS (Spareribs skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: DAGEN FØR lægges spareribs i en bradepande og den medfølgende marinade hældes over. Bradepanden dækkes til og sættes på køl, trækker i ca. et døgn. PÅ DAGEN indstilles ovnen til 165 grader og forvarmes. Sæt bradepanden i ovnen og steg spareribs. Temp./tid: Steges ved 165 grader i ca. 1 time og 35 min. Kernetemperatur: 75 grader.

Hovedret	Tilberedning
SPRÆNGT KALKUNBRYST (Kalkunbrystet skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Læg kalkunbrystet i en gryde og dæk det med vand. Bring vandet i kog og skum urenheder af. Temp./tid: Kog kalkunbrystet i 50-60 min. Kernetemperatur: 75 grader. Bemærkninger: Lad kalkunbrystet trække i ca. 20 min inden udskæring.
SPRÆNGT NAKKE (Nakkestegen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Læg nakkestegen i en gryde og dæk den med koldt vand. Bring vandet i kog og skum af. Dæmp varmen, så gryden småsimrer. Temp./tid: Nakkestegen simrer i 2-3 timer, til den er mør. Kernetemperatur: 75 grader. Bemærkninger: Lad kødet trække i kogevandet i 20 min inden udskæring.
SPRÆNGT OKSEKØD (Kødet skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Læg kødet i en gryde og dæk det med koldt vand. Bring gryden i kog og skum af. Tilsæt evt. gulerødder, porrer, selleri, løg til kogevandet, det giver god smag til kødet. Dæmp varmen så gryden småsimrer. Temp./tid: Lad kødet simre i ca. 2 ½ time til det er mørt. Kernetemperatur: 80 grader. Bemærkninger: Lad kødet trække i kogevandet i 20 min inden udskæring.
SPRÆNGT SVINEKAM (Svinekammen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Læg svinekammen i en gryde og dæk den med vand. Bring gryden i kog og skum af. Tilsæt evt. gulerødder, porrer, selleri, løg til kogevandet, det giver god smag til kødet. Temp./tid: Lad kødet simre i ca. 1 time. Kernetemperatur: 75 grader. Bemærkninger: Lad kødet trække ca. 20 min inden udskæring.
STEGT KYLLINGEBRYST (Kyllingen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 190 grader og forvarm den. Drys hakket persille i en smurt bradepande og læg kyllingebrysterne heri. Drys den medfølgende krydderiblanding over. Kom lidt vand i bradepanden. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: Steg kyllingen ved 190 grader i ca. 35 min. Kernetemperatur: 76 grader.

Hovedret	Tilberedning
STEGT MEDISTER (Medisteren skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 100 grader og forvarm den. Brun medisteren af på en pande med fedtstof, til den har en gyldenbrun farve. Læg medisteren i en bradepande og sæt den i ovnen. Temp./tid: Steg medisteren færdig i ovnen ved 100 grader i ca. 40 min. Kernetemperatur: 76 grader.
STEGTE SILD (Sildene skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 200 grader. Vend sildefileterne i den medfølgende panering og læg dem i en bradepande med kødsiden opad. Pensel sildene med smeltet smør/margarine. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: Steg sildene i ovnen ved 200 grader i 20 min. Kernetemperatur: 75 grader.
SVINEKAM STEGT SOM VILDT (Svinekammen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: Indstil ovnen til 165 grader og forvarm den. Læg svinekammen i en bradepande og tilsæt lidt vand/svinebouillon. Drys den medfølgende krydderiblanding over kødet. Sæt bradepanden i ovnen. Temp./tid: Steg kødet i ovnen ved 165 grader i ca. 1½ time. Kernetemperatur: 75 grader. Bemærkninger: Lad stegen trække i ca. 30 min inden udskæring.
ØLBRAISSERET KAM (Kammen skal tilberedes i optøet tilstand)	Forberedelser: DAGEN FØR. Kammen lægges i en bradepande og den medfølgende marinade hældes over. Kammen dækkes til og trækker på køl ca. 1 døgn. PÅ DAGEN: Indstil ovnen til 165 grader og forvarm den. Drys stegen med salt, sæt den i ovnen og steg den ved 165 grader i ca. 1 time og 25 min. Kernetemperatur: 75 grader Bemærkninger: Lad kødet trække ca. 30 min inden udskæring.