



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02

Uge 13 Avocadoer er sydens smør

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Fiskefrikadeller med kaperssovs

1 time og 20 min.

Svær

650 g fiskekød uden skind og ben f.eks. lyssej

½ løg

1 spsk. hvedemel

1 spsk. kartoffelmel

2 små æg eller 1 stort æg

1 tsk. salt

1 knsp. paprika

2 ½ dl Cremefine® til madlavning 7 %

1 - 2 dl letmælk

olienmargarine til stegning

Kaperssovs:

4,5 dl letmælk

2 fisketerninger

meljævning af hvedemel og vand

1 glas små kapers

vineddike efter smag

salt

peber

Rødbede-gulerodsalat:

2 stk. rødbeder

3 stk. gulerødder

2 tsk. citronolie

1 spsk. hvidvinseddike

1 spsk. vand

1 tsk. dijonsennep

1 tsk. salt

peber

Tilbehør:

Kogte hvide kartofler

Energi i retten: 8624 kJ– 2053 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	39
-----------	----

Fedt	23
------	----

Protein	38
---------	----

Fisken skæres i små stykker og blendes med løget. Tilsæt salt, mel, æg og paprika. Tilsæt Cremefine® og letmælk lidt ad gangen til farsen er sej og fast. Fiskefrikadeller steges lysebrune i oliemargarine.

Kaperssovs: Varm mælk og fisketerninger. Lad sovsen kog op under konstant omrøring. Jævn sovsen med meljævning og kog den igennem i 5 minutter. Tilsæt kapers fra glas uden væden. Smag sovsen til med vineddike, salt og peber.

Rødbede-gulerodsalat: Rødbederne og gulerødder rives fint. Marinaden piskes sammen og hældes over salaten. Lad salaten trækker i 1 time inden servering.

Pr. person: 2 stk. fiskefrikadeller, 3 stk. kartofler med kaperssovs, rødbede-gulerodsalat



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02

Rødfisk med ristet spidskål

30 min.

Let

400 g spidskål
olie til stegning
1 tsk. spidskommen
600 g rødfisk fileter
olie til stegning
salt

peber
2 spsk. olivenolie

Tilbehør:
Fuldkornspasta (frisk)
Evt. groft brød

Energi i retten:
6439 kJ – 1533 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	35
Fedt	22
Protein	43

Snit kålen meget fint og sauter den i en dyb pande med olie i mindst 10 minutter. Vend spidskommen i kålen. Steg rødfiskefileter på en pande i olie. Drys fisken med salt og peber. Læg fisken oven på kålen ved servering.

Pr. person: 150 g rødfisk, ¼ portion ristet kål, 2 dl fuldkornspasta

Løgtærte

1 time og 40 min.

Svær

50 g grahamsmel
50 g hvedemel
1½ spsk olie
0,75 dl vand
½ tsk salt

1 tsk olie
3 stilke bladselleri
2 æg
1 dl fromage frais
30 g revet ost (30⁺)
peber

Fyld:

2 stk. løg
½ bundt forårsløg

Tilbehør:
Ristet rugbrød

Energi i retten:
5400 kJ– 1286 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	52
Fedt	28
Protein	20

Alle ingredienser til tærtedej røres sammen. Dejen er løs og fedtet. Dejen hviler i køleskab ca. ½ time. Dejen udrulles og lægges i en tærteform. Prikkes med en gaffel og bages 10 min. ved 200 grader.

Fyld: Løgene skæres i tynde skiver og sautes ved svag varme i olie i en gryde i ca. 15 minutter. Fintsnittet bladselleri tilsættes de sidste 5 minutter. Æg, fromage frais, ost og peber røres sammen. Fyldes lægges i tærten og den bages yderligere 30 minutter.

Pr. person: ¼ portion løgtærte med 1 skive ristet rugbrød



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02

Gulerodsdeller med aubergine-squash i ovn

2 timer

Svær

300 g hakket oksekød, max 10 %

3-4 stk. gulerødder

1 fed hvidløg

salt

peber

rasp

Aubergine-squash:

1 aubergine

3 tsk. salt

1 squash

½ bundt forårsløg

1 tsk. olivenolie

olie til pensling

1 dåse hakkede tomater

1 tsk. oregano

1 tsk. basilikum

salt

peber

1 fed presset hvidløg

1 spsk. hvidvinseddike

2 spsk. reven parmesanost

Tilbehør:

Ris

Energi i retten:

6461 kJ– 1538 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 48

Fedt 24

Protein 28

Bland hakket oksekød med kolde let-kogte revet gulerødder, finthakket hvidløg, salt og peber. Lad farsen hvile i ½ time i køleskabet. Form dellerne og vend dem i rasp. Steg dellerne af kødet i oliemargarine på en pande.

Aubergine-squash: Skær auberginen i skiver på ca. 1 cm. Kom dem i en frysepose med salt.

Ryst posen og lad dem trække i ½ time. Skær squash i skiver på 1 cm. Hak forårsløg fint.

Kog squash og løg i et ovnfast penslet fad med 1 tsk. olivenolie.

Bland de hakkede tomater med krydderier, hvidløg, eddike og parmesanost. Skyl salt af aubergineskiverne. Bland dem med de øvrige grønsager i fadet. Fordel tomatblandingen over grønsagerne og bag retten i ovnen ved 200 grader C i 45 minutter.

Pr. person: 2 gulerodsdeller, ¼ portion aubergine-squash, 2 dl kogt ris

Minutbøf med kartofler og salat

30 min.

Let

4 minutbøffer

salt

peber

olienmargarine til stegning

oksebouillon (terning + vand)

maizena + koldt vand

til jævning

kulør

Brun sovs:

½ løg

1 spsk. rapsolie

1 ½ spsk. balsamicoeddike

4 ½ dl kraftig

Tilbehør:

Kogte kartofler

Salat af salathoved, avocado, champignon

Energi i retten:

6270 kJ– 1493 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 33

Fedt 26

Protein 43



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02

Krydr bøfferne med salt og peber og steg minutbøffer i olie på en pande i få minutter.
Brun sovs: Pil og hak løget fint. Svits det i olie, uden det tager farve. Hæld eddike over og lad det koge næsten helt ind, før bouillon tilsættes. Lad blandingen koge godt igennem. Jævn sovsen med maizena rørt op i koldt vand. Lad det simre i mindst 5 minutter. Smag til med salt og peber. Farv evt. sovsen med kulør.
Snit salaten.

Pr. person: 1 minutbøf, 2-3 kartofler med brun sovs og masser af salat