



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

Uge 15 Spinat til børn og voksne

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Indbagt laks med spinat og salat

1 time
Svær

125 g baby spinat
½ romaine-salat
1 spsk. maizena/majsmel/majsstivelse
1 dl mager mælk
½ tsk. salt

Dej:

25 g gær
1 dl lunken vand
1 æg
1 spsk. rapsolie eller oliemargarine
½ tsk. salt

100 g hvid hvedemel
ca. 150 g hvedemel

500 g laksefilet
salt og peber

Til at pensle med:

½ dl ylette
½ dl vand

Tilbehør:

Kogte kartofler
Dressing af ylette, dijonsennep, sukker, salt og peber

Energi i retten:
10694 kJ– 2546 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 53
Fedt 25
Protein 22

Spinat og skåret romaine-salat dampes i en gryde med 2 spsk. vand til det falder sammen og noget af væske er fordampet. Rør majsstivelse med mælk og jævn spinaten. Lad den lige nå kogepunktet. Tilsæt salt og køl det grønne af.

Dejen æltes sammen. Den skal være glat, fin og ikke hænge i fingrene. Rul den ud til en firkant på ca. 30x35 cm. Læg dejen midt på en bageplade med bagepapir. Læg laksefilet på den forreste halvdel af dejen. Krydr med salt og peber. Dæk laksen med det grønne. Pensl med vand rundt i kanten af dejen. Fold den bagerste halvdel af dejen over laksen. Tryk kanterne godt til med en gaffel. Pisk ylette og vand sammen og pensl dejen. Bag laksen midt i ovnen i 20-25 minutter ved 200 grader C.

Pr. person: 1 skive indbagt laks, 2-3 kartofler, dressing

Champignonsuppe med grovflütes

1 time og 30 min.
Mellem

250 g svinekød i små stykker
350 g fintsnittet hvidkål
250 g champignon i skiver
1 dl sojasovs
1 ½ liter bouillon

4 spsk. eddike
½ dl vand
3 spsk. majsstivelse
1 bundt forårsløg
3 stængler bladselleri



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

100 g frosne ærter
salt og peber

1 dl A38 0,5 %
1 tsk. salt
150 g havregryn
150 g hvid hvede
350 g hvedemel

Grovflütes:
25 g gær
4 dl lunken vand

Energi i retten:
7859 kJ– 1871 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 55
Fedt 17
Protein 28

Suppe: Brun kødet i en gryde uden fedtstof. Tilsæt kål og champignon og svits det med i et par minutter. Tilsæt sojasovs og bouillon og kog op.

Lad suppen simre i 5 minutter. Bland eddike og vand og udrør majsstivelsen heri. Hæld jævningen i den kogende suppe. Skær forårsløg i ringe. Skær bladselleri i små stykker.

Tilsæt løg, bladselleri og ærter til suppen. Lad suppen kog op igen og smag den til med salt og peber.

Flutes: Oplæs gæren i vandet. Tilsæt A38 og salt. Tilsæt havregryn, hvid hvede og lidt af hvedemelet. Ælt dejen igennem med resten af melet. Dæk skålen og lad dejen hæve i 1 time. Form 4 flutes af dejen og lad dem efterhæve på en bageplade med bagepapir i ½ time. Bag dem ca. 20 minutter ved 200 grader C. Inden bagning kan de pensles med vand – det giver en sprødere skorpe.

Pr. person: ¼ portion suppe, 1-2 stk. grovflütes

Hamburgerryg/røget skinke med pasta og broccolitærte

1 time og 20 min.
Mellem

500 g hamburgerryg/røget skinke

1 stk. løg
1-2 stk. gulerod
150 g cheasy hytteost
2 æg

Tærte:

40 g minarine
100 g kvark eller fromage frais
60 g grahamsmel
60 g hvedemel
salt
300 g broccoli

Energi i retten:
12848 kJ– 3059 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 48
Fedt 29
Protein 23

Tilbehør:

kogt ris, beregn ca. 30-45 g tørvægt pr. person

Hamburgerryg/røget skinke lægges i en gryde med koldt vand til det dækker kødet. Kødet koges i 40 minutter og hviler 40 minutter i det kogende vand.

Tærte: Rør fedtstof og kvark sammen i en skål. Tilsæt mel og salt og ælt dejen sammen til den er smidig og slipper bordet let. Form dejen til en kugle og læg den i køleskabet i ½ time. Rul dejen ud og fordel den i en smurt tærteform. Prik den med en gaffel og forbag den i ovnen i ca. 10 minutter ved 200 grader C inden fyldet kommes på. Fordel fintsnittet broccoli og løg på tærtebunden. Gulerødder rives groft og fordele også på tærtebunden. Pisk æggene let sammen og tilsæt hytteost som er smagt til med salt og peber. Fordel æggeblandingen på tærtebunden. Bag tærten i ovnen i ca. 25 minutter ved 200 grader C.



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
Pr. person: 125 g kød, ¼ tærte, 2 dl kogt ris

Forårsruller med stegte nudler og salat

30 min.

Let

250 g ægnudler
4-8 stk. frosne forårsruller
4 stk. gulerødder snittet i små tynde stave
4 stængler bladselleri
Lidt fintsnittet spidskål

2 tsk. sesamolie
1 tsk. knust ingefær
1 spsk. sød chilisaUCE

Tilbehør:
Sojasauce

Energi i retten: 8813 kJ– 2098 kcal
Energi% fordeling: Kulhydrat 64 Fedt 23 Protein 13

Kog nudlerne som anvist på pakken. Bag forårsrullerne i ovnen ved 200 grader C i ca. 20 minutter. Lynsteg de fintsnittede grønsager i sesamolie i en wok sammen med ingefær. Kom nudlerne i wokken og lynsteg endnu et par minutter. Smag til med chilisaUCE. Server de stegte nudler til forårsrullerne sammen med ekstra chilisaUCE og sojasauce.

Pr. person: 1-2 forårsruller, ¼ portion ægnudler med grønsager

Hakkebøffer med kartoffelfad og salat

50 min.

Mellem

500 g hakket oksekød, gerne 6 %
1 spsk. oliemargarine
salt og peber

Kartoffelfad:

700 g kartofler i skiver
1 løg
1 spsk. flydende grønsagsbouillon
1 ½ dl Cremefine 7 % til madlavning
3 ½ dl vand
salt og peber

Salat af:
grøn salat
tomater
agurk
broccolibuketter

Dressing:
1 spsk. olivenolie
1 tsk. hvidvinseddike
1 spsk. Cremefine 7 %
evt. sennep
salt og peber

Energi i retten: 7718 kJ– 1837 kcal
Energi% fordeling: Kulhydrat 33 Fedt 30 Protein 37

Form 4 hakkebøffer. Steg hakkebøfferne i oliemargarine. Krydr med salt og peber. Kartoffelfad: Fordel de skrællede kartoffelskiver i et smurt ildfast fad. Bland fond, Cremefine, vand og fordel det over kartoflerne. Krydr med salt og peber. Bag kartoflerne i ovnen ved 200 grader C i 30-40 minutter eller til de er møre. Lav en salat af grøn salat, tomater, agurk og broccolibuketter. Pisk dressingen af olie, eddike, Cremefine, salt, peber og evt. sennep. Bland salaten og dressingen lige inden servering.

Pr. person: 1 stk. oksebøf, ¼ portion kartoffelfad, masser af salat og dressing