



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

Uge 16 Foråret er landet

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Grillkylling med ris og gulerodssalat

1 time og 15 min..

Mellem

1 stk. kylling
1 tsk. olivenolie
salt
peber
1 tsk. tørret merian

2 spsk. vand
2 spsk. olivenolie
½ tsk. mild paprika
1 spsk. tørret oregano
salt
peber
4 stk. salatblade

Gulerodssalat

½ kg gulerødder
1 spsk. sukker
2 tsk. citronsaft

Tilbehør:
Kogte brune ris

Energi i retten:
17780 kJ– 4233 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 47
Fedt 30
Protein 23

Skyl, tør og bind kyllingen op. Pensl kyllingen med olie og gnid den derefter ind- og udvendig med krydderier. Læg kyllingen i et ovnfast fad med brystet opad. Steg kyllingen 60 minutter ved 200 grader C. Slut af med at grille kyllingen i 5 minutter ved 250 grader C. Hold øje med kyllingen, så den ikke bliver sort. Vend kyllingen efter 3 minutter, så den bliver grillet på begge sider. Gulerodssalat: Skræl gulerødderne. Skær dem i skiver på ½ cm. Kog skiverne i letsaltet vand i 10 minutter. Kom skiverne i en skål og drys sukker over. Bland godt. Mix citronsaft, vand, olie, krydderier. Hæld marinaden over de lunkne gulerødder og lad dem trække i mindst 15 minutter. Pynt salaten med salatblade.

Pr. person: 125 g kylling, 2 dl kogte brune ris og masser af gulerodssalat

Græske frikadeller med tzatziki

30 min. (plus tiden, hvor græsk yoghurt skal dryppe af)

Mellem

1 æg
1 ½ dl minimælk
3 skiver hvidt brød
400 g hakket lammekød (evt. oksekød) max.
10 %
1 dl smuldret mager fetaost
1 dl hakket sorte oliven
1 finthakket løg

salt og peber

Tzatziki:
3-5 dl yoghurt naturel
1 agurk
1 spsk. hvidvinseddike
½ løg
salt og peber

Energi i retten:
12817 kJ– 3052 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 55
Fedt 22
Protein 23



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

Kogte bulgur (se anvisning på pakken)

Tilbehør:

Bland æg og mælk i en skål. Skær skorpen af brødet og læg det i blød i skålen. Bland farsen med kød, blandingen, fetaost, oliven og løg. Lad farsen hvile i 10 minutter. Form frikadeller og steg dem i olie i ca. ti minutter.

Tzatziki: Hæld yoghurten i et kaffefilter eller et viskestykke og lad den dryppe af nogle timer. Skræl agurker og fjern kernerne. Riv agurken fint og rør den i yoghurten. Rør hvidlødspulver og eddike i. Smag til med salt og peber.

Pr. Person: 3 stk. Frikadeller, 2 dl bulgur, 1 dl tzatziki

Grove pitabrød med salat

2 timer

Mellem

15 g gær
3 dl lunken vand
½ tsk. sukker
1 tsk. salt
1 dl grahamsmel
6 ½ hvedemel

Blomkålsbuketter
Melon I små tynde både
Snittet salat
Fintsnittet porre
Kogte revne gulerødder
Evt. tun i vand
Dressing af A38 0,5 % med citronolie,
eddike, spidskommen, salt og peber

Fyld:

Rør gæren ud i vandet. Rør sukker, salt og mel i. Ælt dejen godt sammen. Læg et viskestykke over skålen og stil dejen til hævnning et lund sted cirka ¾ time. Tænd for ovnen på 250 grader C. Slå dejen ned og del den i 8 stykker. Tril stykkerne til boller og rul dem flade med kagerullen. Læg dem på bagepapir på en eller to bageplader. Lad dem efterhæve et lund sted i 5 minutter. Bag pitabrødene 5-6 minutter.

Stil alle grønsagerne i små skåle og lav selv jeres pitabrød ved bordet.

Pr. Person: 1-2 stk. Pitabrød med fyld

Wok med sesam, chili og nudler

20 min.

Let

400 g wokstrimler af skinkeinderlår
salt og peber
1 spsk. olivenolie

2 tsk. sesamfrø
2 chili
1 spsk. sesamolie
3 porrer
6 gulerødder
2 dl bouillon

Energi i retten:
5080 kJ– 1210 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	38
Fedt	20
Protein	42

Nudler:

250 g ægnudler



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
(terning + vand) 2 spsk. sojasauce

Dup kødet med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Varm olien i en wok ved kraftig varme. Tilsæt kødet og brun det i 1 ½ minut. Tag kødet af.

Nudler: Kog nudlerne efter anvisning på pakken. Skyl nudlerne i koldt vand i en si. Rist sesamfrøene på en tør pande. Svits chili i tynde ringe (uden kerner). Tilsæt snittet porrer og gulerødder og lad dem stege med i 2 minutter. Spæd til med bouillon og kog grønsagerne møre. Tilsæt kød og sojasauce og vend nudlerne i retten. Varm retten igennem og drys med sesamfrø.

Pr. Person: ¼ portion wok med nudler

Krydderbagt hel fisk

2 timer

Svær

1 spsk. kkommensfrø
1 spsk. hvidløgpulver
1 chili
1 bundt purløg
1 tsk. salt
1 spsk. citronsaft
5 spsk. citronolie

1 ½ kg eller 2 x 750 g hel fisk (f.eks. ørred, rødfisk eller abore) uden skæl og rensset
3 tomater
500 g nye kartofler
100 g grønne oliven

Tilbehør:
Flütes

Energi i retten: 13009 kJ– 3097 kcal
Energi% fordeling: Kulhydrat 26 Fedt 36 Protein 38

Rist kkommensfrø på en tør pande ved mellemvarme i 2-3 minutter.

Mal frøene til et fint pulver i en morter eller krydderikværn. Bland den stødte kommen med hvidløgpulver, snittet chili, klippet purløg, salt og citronsaft i en foodprocessor, så det danner en blød pasta. Tilsæt 2 spsk. olie i en tynd stråle, mens motoren kører. Skyl fisken og dup den tør med køkkenrulle. Lav 3-4 skrå snit på begge sider af fisken og gnid krydderblandingen i fisken. Dæk den med plastfolie og mariner den i køleskabet i 30 minutter. Varm ovnen til ca. 240 grader C. Skær tomater og kartofler i skiver. Halver oliven. Læg fisken i midten af et ovnfast fad og læg tomater, kartofler og oliven rundt om. Hæld lidt vand i fadet. Bag i 40 minutter. Fisken er færdig, når fiskekødet er let at flage.

Pr. Person: ¼ portion krydderbagt hel fisk