



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

## Uge 29 Sunde kartofler

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

### Grillet mørbrad med kartoffelpakker

- mørbraden kan også krydres med frisk timian, hvis du har det i haven

30 min. (når grillen er klar)

Mellem

1 svinemørbrad, ca. 500 g  
peber  
½ tsk. tørret timian  
5 skiver bacon

1 stk rødløg  
salt og peber  
olie til pensling

#### Kartoffelpakker:

1 kg kartofler  
20 blade basilikum

#### Tilbehør:

Groft brød  
Yoghurtdressing af yoghurt naturel, paprika,  
lidt hvidvinseddike, salt og peber

Energi i retten:  
9133 kJ– 2175 kcal

Energi % fordeling:  
Kulhydrat 52  
Fedt 18  
Protein 29

Skær bimørbraden af. Puds mørbraden af for sener og hinder og krydr med peber og timian. Vikl baconskiverne om mørbraden. Grill mørbraden i 22-24 minutter, vend den flere gange. Tag mørbraden af grillen og lad den trække i ca. 5 minutter inden den skæres i skiver. Kartoffelpakker: Kartoffler vaskes og koges knap møre. De kolde kartofler skæres i skiver og blandes med fint klippet basilikum og rødløg i tynde skiver. Det hele drysses med salt og peber, og pakkes i oliepenslet stanniol, som er åben for oven. Pakkerne grilles i 8-12 minutter.

**Pr. person: 100-125 g kød, ¼ portion kartoffel, 1-2 stk. groft brød, yoghurtdressing**

### Karbonadeburger med salat af melon og feta

- burgerne kan også laves af okse- eller lammekød

30 min.

Mellem

500 g magert svinekød, 10-12 %  
1 spsk. rasp  
4-5 stænk tabasco  
salt og peber  
lidt olie til stegning  
6 burgerboller, gerne grove  
½ agurk i skiver  
4 tomater i skiver

15 g græskarkerner  
1 stk. honningmelon  
1 stk. rødløg  
50 g mager fetaost  
1 spsk. rødvinseddike  
salt og peber

#### Tilbehør:

Mager færdigkøbt Thousand Island

#### Salat af melon:

Energi i retten:  
9336 kJ– 2223 kcal

Energi % fordeling:  
Kulhydrat 40  
Fedt 34  
Protein 26



---

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

Burgere: Kødet røres godt med rasp, tabasco, salt og peber. Kødet formes til 6 bøffer som steges i lidt olie på en pande (evt. grilles). Burgerbollerne varmes og de lægges sammen med kød, tomat, agurk og dressing.

Salat: Rist kernerne på en tær, hed pande. Skær melonen fri fra skræl og i mundrette stykker. Skær løget i tynde ringe og osten i tynde flader. Ved servering vendes alle ingredienser sammen undtagen osten og kernerne. Anret på et fad, fordel osten over og pynt med kernerne.

**Pr. person: 1 stk. burger, ¼ portion salat, dressing**

---

### Escalopes og kålsalat

- retten kan også laves med svinekoteletter

30 min.

Mellem

400 g kalvekød af kam eller mørbrad

1 spsk. hvedemel

½ tsk. salt

peber

Lidt olie til stegning

½ stk. lime

2 spsk. fedtfri

mayonnaise

½ stk. salt

hvid peber

Energi i retten:

7899 kJ– 1881 kcal

Energi % fordeling:

Kulhydrat 51

Fedt 19

Protein 30

### Kålsalat:

200 g mager hytteost

1 stk. sommerhvidkål

½ stk. agurk

3 spsk. rosiner

### Tilbehør:

Kogte nye minikartofler

Pebersovs fra pulver, laves med minimælk og uden fedtstof

Skær kødet i meget tynde skiver. Bland melet med salt og peber og vend kødet heri. Pensl en pande med lidt olie og steg kødet i 1-2 minutter på hver side.

Kålsalat: Purer hytteosten og stil den i køleskabet i mindst ½ time. Snit kålen fint. Kom det snittede hvidkål i en skål og hæld koldt vand over. Læg en tallerken over med noget tungt ovenpå for at holde kålen nede. Lad kålen stå under vand i 10 minutter. Skyl kålen og lad den dryppe af i en si. Skæl agurken og snit den fint. Bland kål, agurk og rosiner i en skål med hytteosten. Rør saft fra ½ lime med mayonnaisen, salt og peber. Vend mayonnaiseblandingen i salaten.

Servér kødet med kålsalat og nye minikartofler med pebersovs.

**Pr. person: 100 g kød, ¼ portion kålsalat, 2-3 stk. kartofler, pebersovs**

---

### Laks med svampesovs og banansmoothie til dessert

- denne ret kan sagtens bruges som gæstemad fredag aften og så er den tilmed sund

40 min.

Mellem

4 laksefilet á 150 g

1 stk. lime

3 spsk. frisk klippet basilikum

salt og peber

fedtstof til stegning

Energi i retten:

11032 kJ - 2627 kcal

Energi % fordeling:

Kulhydrat 45

Fedt 30

Protein 25



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

Svampesovs:

200 g champignon  
2 rødløg  
50 g valnødder  
5 soltørrede tomater  
50 g back-bacon  
1 tsk. fedtstof  
1 tsk. tørret ingefær  
3 dl l minimælk  
½ dl fløde 9 %  
salt og peber  
evt. jævning

Tilbehør:

Kogte porrer  
Kogt frisk pasta

Dessert:

2 stk. banan  
½ stk. lime  
2 dl ananasjuice  
2 dl appelsinjuice  
2 dl minimælk  
6 isterninger

Laks: Limesaft hældes over laksefileterne. De krydres med klippet basilikum, salt og peber.

Laksefileterne steges i fedtstof i 3-4 minutter på hver side, til fisken er mør.

Sauce: Svampene hakkes groft. Løget pilles og hakkes fint. Valnødderne hakkes groft. Soltørrede tomater skæres i små stykker. Baconen klippes i stykker og ristes let i en gryde. Løgene svitses, uden de tager farve. Svampene svitses med. Soltørrede tomater, bacon og valnødder kommes i gryden til løgene. Ingefær tilsættes. Mælk og fløde kommes i. Svampesaucen kan evt. jævnes med maizena og mælk. Sauce smages til med salt og peber.

Laksen serveres med kogte porre og frisk pasta samt svampesauce.

**Dessert:** Alle ingredienserne blendes til det er flydende og isterningerne er knust. Hældes i høje glas og drikkes straks. Pynt evt. glassene med limeskiver og isterninger.

*Pr. person: 1 stk. laksefilet, 2 stk. porrer, 1-2 dl pasta, sovs – ¼ portion smoothie*

**Kyllingebryst med grønt på spinatbund**

- en dejlig hverdagsret, som er hurtig at lave

2 timer

Mellem

4 kyllingebryster á 100-125 g  
4 spsk. sød soja, Ketjap Manis  
salt og peber

f.eks. estragon, timian.  
salt og peber  
1 spsk. olivenolie  
1 spsk. hvidvinseddike  
400 g spinat

Grønt på spinatbund:

1 kg grønsager i grove stykker, f.eks.  
gulerødder, porrer, rødløg, hvidkål  
2 spsk. blandet  
tørrede krydderurter,

Tilbehør:

Grove brune ris

Energi i retten:  
8481 kJ– 2019 kcal

Energi % fordeling:

Kulhydrat	48
Fedt	24
Protein	28

Kyllingebrysterne pensles med sød soja og lægges i køleskabet i 1 time. Krydres med salt og peber og bages i ovnen i en bradepande i 20 minutter ved 200 grader C.

Grønt: Læg grønsagerne og krydderurterne i en stor gryde. Drys salt og peber over. Kom en anelse vand, olie og eddike over. Rens spinatbladene og fjern de store stængler. Vask spinatbladene godt.



---

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

Læg et tykt lag spinat over grønsagerne i gryden. Kog gryden så vandet fordamper ved høj varme. Vend grønsagerne over på et fad, så de dampede grønsager ligger på et grønt lege af spinat. Server kyllingebrysterne med ris og grønt på spinatbund.

*Pr. person: 1 stk. kyllingebryst, ¼ portion grønt, 1-2 dl brune ris*