



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

Uge 34 Sukkermajs er over os

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Frikadeller med kartofler og tzatziki

1 time
Mellem

1 rødløg
½ bundt estragon
500 g hakket svinekød, max. 12 % fedt
2 dl havregryn
2 æg
1 ½ tsk. salt
peber

fedtstof til stegning

Tzatziki:
1-2 agurker (ca. 300 g)
3 dl græsk yoghurt 2 %
2 fed hvidløg
Salt

Tilbehør:
Kogte kartofler og ærter fra frost

Energi i retten:
8663 kJ– 2063 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 37
Fedt 25
Protein 38

Løget pilles og hakkes. Estragon hakkes fint. Alle ingredienser blandes til en fast fars. Farsen hviler i ca. ½ time i køleskab. Farsen formes til frikadeller, der steges i fedtstoffet på panden. Tzatziki: Agurkerne rives fint og vandet presses ud. Læg evt. agurkemassen i et rent viskestykke og sno det stramt for at presse vandet ud. Bland de revne agurker i græsk yoghurt og smag til med presset hvidløg og salt. Kog kartofler og ærter.

Pr. person: 4-5 stk. frikadeller med 3 stk. kartofler, 1 dl kogte ærter og tzatziki

Porretærte med pastasalat

- tærte kan godt være sundt aftensmad indimellem
40 min.
Mellem

2 dl hvedemel
1 dl grahamsmel
½ dl raps- eller olivenolie
salt og vand

Fyld:

300 g koldt kød rest eller
kogt skinke
3 stk. porrer
2 stk. æg
2 dl mager creme fraiche eller syrnede mælk

salt, peber og revet muskatnød
1 spsk revet parmesan

Tilbehør:
Salat lavet af
½ stk. romainesalat
3-4 tomater
1 bakke spirer
1 avocado
200 g kolde kogte pastaskurer
Evt. færdigkøbt mager dressing

Energi i retten:
13780 kJ– 3281 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 52
Fedt 30
Protein 18

Bland mel og grahamsmel og tilsæt olien. Ælt dejen fast med salt og vand og tryk den ud i en



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

oliesmurt tærteform. Forbag den ved 200 grader i 15 minutter, mens fyldet laves. Skær skinken i tern og porrerne i stykker på 1 ½ cm. Damp porrer i lidt vand tilsat salt i 3 min. Kom de velafdryppede porrer op i den forbagte tærtbund. Bland æg og creme fraiche/syrnet mælk godt med krydderier. Hæld blandingen over grøntsagerne og drys med revet parmesan. Bag tærten i 25 min ved 200 grader C.
Salat, tomater og avocado skæres i mindre stykker og blandes sammen med spirer og pasta.

Pr. person: ¼ porretærte med pastasalat

Svinekoteletter med rødbedesalat og stegte kartofler

50 min.

Mellem

8 stk. svinekoteletter
salt
peber

½ bundt estragon
salt
peber

Rødbedesalat:

3 stk. rødbeder
1 stk. rødløg
50 g soltørrede tranebær
1 spsk. olivenolie
1 spsk. balsamico-eddike
3 spsk. kapers

Stegte kartofler:

800 g kartofler
1 tsk. hvidvinseddike
2 tsk. olivenolie
salt
peber

Energi i retten:
16437 kJ– 3913 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 17
Fedt 66
Protein 17

Krydr koteletterne med salt og peber og steg dem på en slip-let pande uden fedtstof – gerne en grillpande i ca. 8 minutter på hver side afhængig af størrelse.

Rødbedesalat: Kog rødbederne ca. 30 minutter afhængig af størrelse, til de er møre. Flå skindet af og afkøl rødbederne. Skær rødløg i tynde både og vend dem sammen med rødbeder skåret i mindre stykker og tranebær. Vend med let hånd olivenolie, eddike, kapers og finthakket estragon i salaten. Krydr med salt og peber.

Kartofler: Kartoflerne vaskes og skæres i både. De blandes med eddike, olie, salt og peber i en skål eller pose og bages i ovnen i ca. 25 minutter ved 200 grader C.

Pr. person: 2 stk. svinekoteletter, 200 g kartofler og ¼ portion rødbedesalat

Pandekager med kødsauce

40 min.

Mellem

400 g hakket oksekød, max. 12 % fedt
1 rødløg
1 ds. flåede hakkede tomater
1 tsk. oregano

salt
peber
1 tsk. spidskommen

Energi i retten:
10145 kJ– 2415 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 46
Fedt 30
Protein 24



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

Pandekager:

4 dl hvedemel

1 tsk. salt

5 dl letmælk

1 spsk. rapsolie

1 avocado

1 stk. sukkermais

1 lime

Tilbehør:

100 g græsk yoghurt max. 2 %

Salat:

½ - 1 hovedsalat

Brun kødet i en gryde uden fedtstof. Hak løget og svits det med. Tilsæt flåede tomater og oregano. Kog saucen uden låg i 20 minutter. Smag til med salt, peber og spidskommen.

Pandekager: Bland majsmel og hvedemel og salt. Pisk olie og mælk i melblandingen og rør dejen ensartet. Steg pandekagerne på en pande med slip-let uden fedtstof. Hold pandekagerne varme under låg eller i ovnen inden servering.

Salat: Salat og avocado snittes fint. Majskolben vaskes godt og holdes lodret mens majskerne skæres af kolben med en skarp kniv. De rå majs smager godt i salat. Salaten dryppes med lime for at undgå, at avocadoen bliver brun.

Pr. person: 2 stk. majspandekager fyldes med ¼ kødfuld og godt med salat. Der pyntes med græsk yoghurt.

Røget makrel med majskolbe

- meget nem hverdagsret som børn og voksne vil elske

25 min.

Let

1 stk. hel røget makrel

3 stk. majskolber

letsaltet vand

Tilbehør:

Kogte brune ris

Energi i retten:	8892 kJ– 2217 kcal
Energi% fordeling:	
Kulhydrat	45
Fedt	37
Protein	18

Skindet fjernes og hoved skæres af den røgede makrel. Der lægges fine filet stykker på et fad eller en stor tallerken. Makrellen varmes i mikroovnen i ca. 1 minut.

Majs: Majskolberne vaskes og halveres. Dette gøres nemmest ved at knække den rå majs.

Kolberne koges i letsaltet vand i 10-15 minutter.

Risene koges efter anvisning på pakken.

Pr. person: ¼ makrel, 1-2 stk. ½-majskolbe, 2 dl kogte brune ris