



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

Uge 35 Chili kan være meget stærke

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Grønsagscarry med pitabrød

- vegetargryderet, som evt. kan suppleres med kød eller fisk

200 g spidskål
2 stk. gulerødder
500 g alm. kartofler
1 stk. chili
1 tsk. korianderfrø
2 stk. løg
4 fed hvidløg
2 spsk. oliemargarine
2 spsk. karry
1 lille dåse kokosmælk light
salt

200 g frosne ærter
50 g saltede, ristede peanuts

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

Energi i retten:
12808 kJ– 3050
kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 68
Fedt 22
Protein 10

Hak løg og hvidløg. Skær spidskål og gulerødder i små stykker. Skræl og skær kartoflerne i kvarte både. Snit chili fint i skiver. Knus korianderfrø i en morter i nogle minutter. Steg løg og hvidløg i oliemargarine i karry. Tilsæt chili, koriander, kokosmælk, kartofler og salt og lad det simre i ca. 15 minutter under låg, til kartoflerne er møre. Tilsæt ærter og kog videre nogle minutter. Smag til. Hak peanuts og drys dem over retten inden servering.

Pitabrød: Rør gæren ud i vandet. Rør sukker, salt, grahamsmel og hvedemel i. Ælt dejen godt igennem. Læg et viskestykke over skålen og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 3 kvarter. Slå dejen ned og del den i 8 stykker. Tril stykkerne til boller og rul dem flade med kagerullen. Læg dem på 2 bageplader. Lad dem efterhæve i ca. 5 minutter. Bag pitabrødene 5-6 minutter ved 250 grader C.

Pr. person: ¼ portion grønsagscarry og 2 stk. pitabrød

Hamburgerryg med sellerikartoffelmos og gulerødder

- denne ret kan sagtens bruges til gæste- eller søndagsmad

5-6 dl vand
1 gulerod
1 løg
6 stk. hel hvid peber
1 laurbærblad
600 g hamburgerryg

Sellerikartoffelmos:
¾ kg alm. kartofler
250 g knoldselleri
3 dl kogende minimælk
1-2 tsk. groft salt
groft kværnet peber

Energi i retten:
8244 kJ– 1963 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 42
Fedt 30
Protein 28



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

Tilbehør:

Kogte gulerødder i små stave

Giv vandet et opkog og læg heri skrællet gulerod, pillet løg og krydderier. Kog det et par minutter før kødet lægges i. Lad hamburgerryggen simre under låg i ca. 30 minutter. Lad kødet hvile i ca. 20 minutter i det varme vand i gryden under låg.

Mos: Kartoffler og selleri skælles og sættes over at koge i usaltet vand. Når grønsagerne er møre, hældes vandet fra, og de piskes igennem. Mælken varmes i mikroovnen og piskes i.

Mosen smages til med salt og peber.

Gulerødder skæres i stave og koges let i saltet vand.

Pr. person: 120 g hamburgerryg, ¼ dl sellerikartoffelmos og 2 kogte gulerødder

Indbagte minipizzaer med kødpålæg, tomat og ost

- 12 små eller 4 store indbagte pizzaer

25 g gær
2 dl vand
1 spsk. rapsolie
½ tsk. salt
50 g revet gulerod
75 g rugmel
300 g hvedemel
æg til pensling

Forslag til fyld:
skiver kødpålæg
ost 30⁺
halverede minitomater

Tilbehør:
Salat af bladselleri, tomater, rosiner, persille og peberfrugt.

Energi i retten:
11194 kJ– 2665 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 57
Fedt 24
Protein 19

Rør gæren ud i det lunkne vand. Tilsæt de øvrige ingredienser og ca. ¾ af hvedemelet. Ælt dejen igennem og tilsæt resten af melet. Ælt igen. Stil dejen til hævnning i ca. 30 minutter. Del dejen til 12 eller 4 pizzaer. Rul hver enkelt pizza ud og læg den på en bageplade med bagepapir. Læg fyldet på og pensel kanten med sammenpisket æg. Fold dejen sammen om fyldet og luk med en gaffel. Pensel pizzaerne med æg. Bages ved 250 grader C i ca. 15-20 minutter, alt efter størrelse. Snit salaten.

Pr. person: 1 stor eller 3 små indbagte pizzaer og salat

Bøfsandwich med gulerodsdip

- en dejlig børneret

300 g hakket oksekød, max. 12 % fedt
½ bundt hakket persille
1 fed presset hvidløg
1 knsp. cayennepeber
salt
olivenolie til stegning
4 store burgerboller
ketchup

let-mayonnaise

Gulerodsdip:
4 gulerødder
50 g fromage frais
½ tsk. stødt chilipeber
1 spsk. hvidvinseddike
salt og peber

Energi i retten:
6925 kJ– 1649 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 48
Fedt 29
Protein 23



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

Tilbehør:

Bagekartofler

Oksekød æltes med persille, hvidløg, peber og salt. Form 4 meget flade bøffer. Steg dem i olie på begge sider i ca. 9 minutter, til de er gennemstegte. Lun bollerne og flæk dem. Smør bollerne med ketchup eller let-mayonnaise og læg bøffen i.

Gulerodsdip: Gulerødderne skrælles, skæres i mindre stykker og koges i letsaltet vand til de er helt møre. Gulerødderne afkøles, hvorefter de moses i en blender. Fromage frais, chili og eddike kommes i mosen. Gulerodsdippen smages til.

Bagekartofler: Kartofflerne vaskes og snittes i toppen i et kryds. De krydres med salt og peber. Bages i ovnen ved 210 grader C på en rist i ca. 30 minutter. Stik evt. i dem. De skal være helt møre.

Pr. person: 1 burgerbolle med bøf, 1 bagekartoffel og selleristave med gulerodsdip

Dampet kuller med chili og lime

600 g kullerfilet

salt

peber

½ stk. spidskål

1-2 stk. forårsløg

2 dl æblemost

2 spsk. honning

2 chili

1 stk. limefrugt

1 tsk. tørret koriander

Tilbehør:

Kogte ris

Energi i retten:
8108 kJ– 1930 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 69
Fedt 4
Protein 27

Skær kullerfileten i 8 stykker, læg dem på en pande med 2 dl vand og krydr med salt og peber. Dæk panden med låg og kog ved svag varme i ca. 8 minutter. Skær spidskålen i store stykker og kog den i lidt saltet vand i ca. 5 minutter. Tilsæt forårsløg de sidst 3 minutter.

Kom æblemost og honning i en gryde og kog den ind til en sirupslignende konsistens. Flæk chili og skær i strimler. Kom chili, limesaft og koriander i honninglagen og vend rundt. Hæld honninglagen over den dampede kuller og server med kogt spidskål og ris.

Pr. person: 150 g kuller med honninglage, ¼ portion spidskål, 2 dl kogt ris