



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

### Uge 43 Hverdagsretter efter ferien

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

#### Koteletter med ris og karrysovs, hertil grov salat

4 koteletter af svinekam  
1 spsk. raps/olivenolie eller oliemargarine  
salt og peber

Karrysovs:

1 løg  
1 spsk. raps/olivenolie  
2-3 tsk. karry  
½ - 1 stk. madæble  
5 dl bouillon  
2 spsk. hvede- eller  
maizenamel  
salt og peber

Grov salat:

10 cm agurk  
100 g hvidkål  
1 stk. porre  
3 stk. gulerod  
2 stk. klementiner  
½ stk. citron  
2 tsk. olivenolie  
salt og peber

Tilbehør:

3-4 dl brune ris

Energi:  
10464 kJ – 2991 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	42
Fedt	30
Protein	28

Koteletter steges 3-4 minutter på hver side på en slip-let pande og krydres med salt og peber.

Karrysovs: Løget hakkes fint. Opvarm olien i en gryde, tilsæt karry og svits løget heri. Tilsæt fint revne æble med skræl og bouillon. Lad sovsen koge i 5-10 minutter. Si løg og æblestykker fra eller brug en stavblender til at gøre sovsen jævn. Jævn sovsen med meljævning eller maizenamel. Kog sovsen godt igennem. Smag sovsen til med salt og peber.

Grov salat: Agurk skrælles og skæres i tern. Hvidkål og porre snittes fint. Gulerødder rives fint. Klementiner fileteres. Alt blandes. Saft fra citronen og olivenolien fordeles over salaten ved servering. Salaten smages til med salt og peber.

***Pr. person: 1 stk. kotelet, 2 dl kogt ris med karrysovs og masser af salat***

#### Kartoffel- og jordkoksuppe

1 løg  
750 g kartofler  
300 g jordkokker  
1,5 liter grønsagsbouillon  
1 laurbærblad  
2 stilke timian  
200 g kalkunbacon  
eller røget mørbrad

1-2 dl kvark  
salt og peber

Tilbehør:

Hvid Hvede  
brød  
evt. mager smøreost

Energi:  
7512 kJ – 1789 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	65
Fedt	10
Protein	25



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

Løg skæres i tern. Kartofler og jordskokker skrælles og skæres i små stykker. Grønsagerne koges godt møre i bouillon med laurbærblade og timianstilke. Bacon skæres i små stykker og steges kort tid på en tør pande med god varme. Når grønsagerne er møre, tages laurbærblade og timianstilke op, og suppen blendes. Suppen koges igennem og tilsættes evt. lidt vand, så det har passende konsistens. Smages til med salt og peber. Lige inden servering røres kvark i suppen og pyntes med baconstykker.

**Pr. person: ¼ portion suppe og 1-2 stk. brød med smøreost.**

### Kyllingesteg med coleslaw og porre-timiansovs

1 kylling  
krydderier efter frit valg

#### Coleslaw:

½ - 1 stk. hvidkål  
1 stk. løg  
3 stk. gulerod  
2 dl A38 1,5 % fedt  
2 dl kvark/fromage frais  
lidt hvidvinseddike  
salt  
peber  
lidt persille

#### Porre-timiansovs:

2 porrer  
2 tsk. timianblade  
1 spsk. rapsolie  
2 tsk. honning  
2 tsk. hvidvinseddike  
4,5 dl bouillon  
2 dl  
1 ½ spsk. majs mel  
salt og peber

#### Tilbehør:

Kogt pasta

Energi:  
12361 kJ – 2943 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	39
Fedt	30
Protein	31

Kyllingen renses og krydres efter behag. Steges hel i ovn i 1 time ved 200 grader C.

Coleslaw: Hvidkål, løg og gulerødder snittes fint. A38 røres med kvark og smages til med lidt hvidvinseddike og salt og peber. Alt blandes. Pyntes med fintklippet persille.

Porre-timiansovs: Skær porrerne i tynde skiver. Læg porrerne i en skål med koldt vand i nogle minutter, og sigt dem, og lad dem dryppe af. Svits porrerne og timian i olie, uden det tager farve. Læg låg på gryden og lad det svitse til porrerne er bløde. Tilsæt honning, eddike og bouillon. Kog sovsen i 5 minutter. Rør majs mel og A38 sammen, hæld det i sovsen og lad det simre ved meget svag i 3 minutter. Smag til med salt og peber.

**Pr. person: 1-2 stk. stegt kylling, 2 dl kogt pasta, porre-timiansovs og coleslaw**

### Svinemedaljoner med æbler og cider

8 svinemedaljoner (mørbradbøffer) á ca. 50 g  
1 stk. løg  
2 tsk. rapsolie  
1 tsk. sukker  
1 tsk. tørret salvie  
1 ½ dl æblecider  
1 ½ dl grønsagsbouillon (terning+vand)  
1-2 madæbler

2 spsk. citronsaft  
salt  
peber

#### Tilbehør:

Kogte kartofler  
Kogte gulerødder

Energi:  
6649 kJ – 1583 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	46
Fedt	23
Protein	31



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02  
Snør bøfferne i medaljonform med et stykke køkkensnor. Skær løg i ringe. Varm olie på en stor pande og steg løgringe i 5 minutter, indtil de er bløde. Tilsæt sukker og steg det gyldent i 3-4 minutter. Kom medaljon på panden og steg dem i 2 minutter på hver side. Tilsæt salvie, cider og bouillon. Bring det i kog og lad det simre i 20 minutter. Skær hver æble i 8 både og fjern kernehuset. Vend dem i citronsaft. Hæld æblerne på panden og bland det hele godt sammen. Smag til med salt og peber. Steg videre i 3-4 minutter, indtil æblerne er møre. Fjern snoren inden servering.

**Pr. person: 2 stk. svinemedaljoner, 2-3 kartofler, 2-3 kogte gulerødder og pandesovs**

### Ostegratineret skinke og sellerifritter

100 g selleriknold	2 spsk. hvidvinseddike
12 skiver røget skinke	2 spsk. olivenolie
salt	1 tsk. tørret rosmarin
peber	salt
175 g mager smøreost med hvidløg og urter	peber
6 spsk. letmælksyoghurt	
4 spsk. parmesanost	

#### Sellerifritter:

500 g selleriknold

Energi:  
7906 kJ – 1882 kcal

#### Energi% fordeling:

Kulhydrat	40
Fedt	33
Protein	27

#### Tilbehør:

Groft brød  
Evt. ketchup

Ostegratineret skinke: Skræl selleri og riv det groft. Rul skinken om det revne selleri i tynde ruller. Pensl et ildfast fad med olie og læg skinkerullerne i fadet. Krydr med salt og peber. Bland smøreost og yoghurt og fordel det over skinkerullerne. Varm grillen op til middelvarm. Drys med parmesanost og grill retten i 6-7 minutter, indtil de er varme og osten har dannet skorpe. Server omgående.

Sellerifritter: Selleri skrælles og skæres i tynde stave. Eddike hældes over stavene i en plasticpose. Olie og krydderier tilsættes og posten rystes godt. Stavene bages i ovnen ved 200 grader C på en bageplade i ca. 20 minutter.

**Pr. person: 4 skinkeruller, ¼ portion sellerifritter, 1-2 stk. groft brød**