



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

Uge 7 Vinterferie og simremad

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Kalvesteg med kartoffelmos

1 time og 50 min.

Mellem

1 kg oksetykkam eller bovklump
1 spsk. oliemargarine
salt og peber
4 dl oksebouillon (terning+vand)
Jævning: maizena + koldt vand
250 g vindruer

Kartoffelmos:

500-750 g kartofler
1-2 dl mælk
lidt revet muskatnød
1 tsk. rapsolie

Energi i retten:
11467 kJ– 2730 kcal

Energi%fordeling:

| | |
|-----------|----|
| Kulhydrat | 25 |
| Fedt | 45 |
| Protein | 30 |

Brun kødet i oliemargarinen. Krydr med salt og peber og hæld bouillon ved. Lad stegen simre under låg i ca. 1 ½ time, til den er mør. Tag stegen op, og hold den varm. Jævn stegeskyen med jævning. Lad saucen koge op og tilsæt halve vindruer.

Mos: Kog kartoflerne uden salt i vand, til de er møre. Hæld vandet fra, og damp dem helt tørre over varmen. Blend kartoflerne med mælk, salt, peber, muskatnød og olie. Skær kødet i skiver og fordel sovsen med vindruer over kødet. Server kartoffelmosen til.

Pr. person: 125 g oksetykkam m/sovs og vindruer, ¼ portion kartoffelmos

Fiskefileter med grove fritter

60 min.

Mellem

8 stk. rødspættefileter
lidt mælk
rasp
olie

1 spsk. olivenolie
½ spsk. eddike
salt
lidt blå birkes

Energi i retten:
19000 kJ– 4523 kcal

Energi%fordeling:

| | |
|-----------|----|
| Kulhydrat | 68 |
| Fedt | 17 |
| Protein | 15 |

Grove fritter:

2 stk. pastinakker
1 stk. selleri

Tilbehør:

Evt. rugbrød

Vend fiskefileterne i mælk og rasp. Steg dem i kort tid på en varm pande med lidt olie. Brug evt. en slip-let-pande, så kan du spare på fedtstoffet.

Grove fritter: Grønsagerne skrælles og skæres i pommes frites. Bland olie, eddike og salt i en stor skål og vend grønsagerne i. Fordel stavene i et ildfast fad, som sættes i ovnen ved 200 grader C, indtil de er sprøde og møre. Pynt til sidst med blå birkes.



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

Pr. person: 2 stk. fiskefileter, 1/4 portion grove fritter, 1 stk. rugbrød

Hakkebøf med hel bladselleri

30 min.

Mellem

400 g hakket oksekød

2 tsk. olivenolie

salt og peber

1 stk. bladselleri

500 g rosenkål

1 stk. løg

1 tsk. olivenolie

1/2 l grønsagsbouillon
(terningsvand)

Tilbehør:

groft brød eller ris

Energi i retten:
7572 kJ – 1802 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 39

Fedt 31

Protein 24

Form og steg bøfferne i olie i 3-4 minutter på hver side og drys med salt og peber. Rengør bladselleri og skær evt. 1/2 cm af i bunden og bladene af i toppen. Rens og skær rosenkål i halve hoveder. Snit løget fint. Sautér rosenkål og løg i lidt olivenolie, vend bladsellerien i og tilsæt bouillon, salt og peber. Lad bladselleri og grønsager braisere under låg i ca. 15 minutter til de lige er møre. Server grønsagerne til bøffen med enten brød eller ris.

Pr. person: 1 stk. hakkebøf, 1/4 portion grønt, 2 stk. groft brød eller 2 dl ris

Minifrikadeller med pastasalat

60 min.

Mellem

Frikadeller:

500 g hakket svinekød, max. 10 % fedt

1 stk. løg

1-1 1/2 tsk. salt

1 æg

1 knivspids peber

1/2 - 1 dl hvedemel

1/2 - 1 dl mælk

olienmargarine til stegning

Østershatte

500 g broccoli

3 stk. tomater

200 g pastaskruer

Dressing:

2 spsk. olie

1 spsk. citronsaft

salt og peber

evt. presset hvidløg

Energi i retten:
10199 kJ – 2428 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 46

Fedt 30

Protein 24

Pastasalat:

Pil og riv eller hak løget. Rør farsen af kød, salt, æg, peber, hvedemel og mælk. Steg frikadeller på panden i oliemargarinen eller i bag dem på en bageplade i ovnen.

Pastasalat: Skær østershatte i strimler, svits dem møre på en pande og afkøl dem. Skyl og rens broccolien og skær den i små buketter. Skær stokken i tern. Kog pastaen efter anvisning på pakken. De sidste 5 minutter af kogetiden tilsættes broccoli. Afdryp pasta og broccoli i en sigte. Skær tomater i tynde både. Bland pastasalaten.



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

Dressing: Kom olie og citronsaft i en stor skål og pisk det sammen med salt, peber og evt. hvidløg. Vend tomater, pasta og broccoli i skålen med 2 skeer. Smag salaten til.

Pr. person: 2-3 stk. frikadeller, ¼ portion pastasalat med dressing

Marineret kyllingebryst og stærk salat og dressing

60 min.

Mellem

4 kyllingefileter á ca. 100 g

1-2 porrer

100 g vindruer

Marinade:

2 spsk. brun farin

2 spsk. tomatpure

½ tsk. karry

½ tsk. paprika

½ tsk. salt

Dressing:

3 dl ylette

1-2 stk. chili

1 tsk. citronsaft

salt og peber

Energi i retten:

6286 kJ – 1496 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 42

Fedt 26

Protein 32

Salat:

1 stk. salat

Tilbehør:

Kartoffelbåde i ovn, evt. fra frost

Kylling: Bland ingredienserne til marinaden i en plasticpose. Læg kyllingefileterne heri og tryk marinaden godt rundt om kødet. Lad kyllingen marinere i posen i køleskabet mens du laver salat, dressing og kartofler. Tag kyllingefileterne op af marinaden og lad dem dryppe af. Læg dem på en bageplade, evt. ved siden af kartoflerne. Bag dem i ovnen i ca. 20 minutter ved 200 grader C.

Salat: Snit salat i strimler. Skær porrerne i tynde skiver. Halvér vinduerne. Bland salaten.

Dressing: Snit chilien meget fint. Rør ylette med chili, limesaft, salt og peber.

Servér kyllingefileterne med salat, kartofler og dressing.

Pr. person: 1 stk. kylling, 2-3 stk. kartofler i både, ¼ portion salat og dressing

Fastelavnsboller med creme – 18-20 stk.

2 timer

Svær

50 g gær

½ dl håndvarmt vand

2 dl skummetmælk

1 æg

2 spsk. olie

evt. ½ tsk. kardemomme

250 g hvedemel og 250 g hvid hvede mel





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

Kagecreme:

1 æg

3 spsk. sukker

1 spsk. majsstivelse, fx Maizena

2 dl skummetmælk

korn fra ½ stang vanilje eller ½ tsk. vaniljesukker

1 dl marmelade

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage) og ælt dejen godt. Lad dejen hæve tildækket i ca. ½ time.

Lav kagecremen imens. Pisk alle ingredienser til kagecremen sammen. Varm cremen op til kogepunktet under konstant omrøring. Kog cremen under omrøring i ca. 1 min og lad den køle af. Drys evt. med lidt sukker, så kommer der ikke ”skind” på.

Slå dejen ned og ælt den godt igennem. Del dejen i to lige store dele. Rul hver del ud til en firkant på ca. 30 x 30 cm. Del hver firkant i 9-10 lige store firkanter. Læg 1 tsk. kagecreme og/eller marmelade på hver firkant og saml de fire hjørner. Luk bollen godt omkring cremen ved at trykke kanterne sammen. Sæt bollen på pladen med lukningen nederst. Lad bollerne efterhæve ca. ½ time. De pensles med sammenpisket æg eller kaffe, og bages midt i ovnen ved 200 grader i 12-15 minutter. Pynt med glasur.