



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

Uge 45 Følg sæsonen

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Frikadeller med stuvet selleri og gulerødder

Frikadeller:

½ kg hakket svine- og kalve kød
1 dl mel
2 dl væske (vand eller mælk)
1 æg
2 tsk. salt
peber
evt. 2 spsk. revet løg
1 spsk. olie eller oliemargarine

½ stk. selleri
1 stk. gulerødder
0,2 l grønsagsbouillon
0,2 l letmælk
1 spsk. mel +
vand til jævning
muskatnød
salt og peber

Energi i retten:
1125 kJ – 2815 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	40
Fedt	30
Protein	30

Stuvet selleri og gulerødder:

Tilbehør:

Kogte kartofler

Frikadeller: Bland alle ingredienser i en røreskål og rør farsen med en håndmixer i ca. 3 minutter. Stil farsen i køleskabet i mindst 15 minutter. Steg frikadellerne på en varm pande. Steg frikadellerne i 4-5 minutter på hver side.

Stuvet selleri og gulerødder: Selleri og gulerødder skæres i tern (1x1 cm) og koges lige knap møre i bouillon. Stilles til side. Kogevandet og mælken koges op og jævnes med meljævning. Sovsen småkoger i 5 minutter og smages til med revet muskatnød, salt og peber. Selleri og gulerødderne tilsættes og varmes igennem.

Pr. Person: 2-3 stk. frikadeller, 3 kartofler og ½ tallerken stuvning

Ovnstegt kylling med pestomarinerede rødbeder og ovnkartofler

1 stk. kylling
salt
peber

peber
25 g pinjekerner

Rødbeder:

2 stk. rødbeder
1 stk. bladselleri
1 citron
2 spsk. grøn pesto
salt

Ovnkartofler:

750 g kartofler
1 spsk. olivenolie
1 tsk. eddike
salt
peber
evt. andet krydderi

Energi i retten:
7964 kJ – 1888 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	31
Fedt	29
Protein	40

Kylling vaskes og drysses med salt og peber. Den lægges i et ovnfast fad. Sæt fadet i ovnen i ca. 50 minutter ved 200 grader C. Lad kyllingen hvile i 10 minutter inden den skæres ud.



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

Rødbeder: Rødbederne koges hele i letsaltet vand i ca. 30 minutter. De skylles i koldt vand og skindet smuttes af. Rødbederne skæres i tern á ca. 1 x 1 cm. Bladselleri skæres i små skiver og blandes let med rødbeder. Citronen presses og saften blandes med pesto, salt og peber. Marinaden hældes over salaten og trækker mindst 1 time. Pinjekerner ristes gyldne på en tør pande og bruges til at pynte salaten.

Kartofler: Kartofflerne vaskes og skæres i både. De blandes med olie, eddike, salt og peber i en stor skål og hældes ud på en bradepande. Bages i ovn i ca. 30 minutter ved 200 grader C.

Pr. person: ¼ kylling, 150-200 g kartofler og ¼ portion rødbedesalat.

Chiligryde med rosenkål

- server evt. et stykke stegt laksefilet til

200 g tørrede kidneybønner eller 400 g udblødt og kogte bønner fra dåse
200 g skalotteløg
2 spsk. rapsolie
650 g rosenkål
½ stk. salathoved
1-3 stk. chili

2 dl grønsagsbouillon
1 tsk. tørret oregano
salt
peber

Tilbehør:
Groft brød

Energi i retten:
8329 kJ – 1983 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 55
Fedt 19
Protein 26

Tørrede kidneybønner tilberedes efter anvisning på pakken. Skalotteløg pilles og svitses i olie ved svag varme i 5 minutter i en gryde. Rosenkål vaskes og snittes fint. Kålen kommes i gryden og svitses med i 4 minutter. Salaten snittes groft og tilsættes. Chili renses og kernerne fjernes. Chili snittes meget fint. Salaten, chili, bouillon, oregano, salt og peber tilsættes. Retten småkoger i yderligere 5 minutter. De kogte bønner tilsættes og varmes igennem.

Pr. person: ¼ portion chiligryde og 2 stk. groft brød.

Hakkebøf med kartofler og marinerede porrer

500 g hakket oksekød (max 10 % fedt)
1 spsk. oliemargarine
salt
peber

1 spsk. hvidvinseddike
1 tsk. dijonsennep
2 hårdkogte æg

Tilbehør:
Kogte kartofler
Evt. mager færdigkøbt dressing

Marinerede porrer:

3 stk. porrer
1 rødløg

Energi i retten:
7624 kJ – 1815 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 37
Fedt 39
Protein 24

Ælt og form 4 bøffer af kødet. Steg bøfferne i oliemargarine ved jævn varme i 3-5 minutter på hver side. Drys med salt og peber.



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
Skær porrer i stykker på 5 cm. Damp porre i 3-5 minutter. Tag dem op og lad dem dryppe godt af. Anret dem på et fad. Hak løg fint. Pisk eddike med sennep og bland dem med løgene. Hæld den over porrerne. Lad dem trække på køl i 2 timer. Hak de hårdkogte æg og drys dem over.

Pr. person: 1 hakkebøf, 2-3 kartofler, dressing og 1/4 portion porrer.

Brocolitærte med pastasalat og dressing

Tærte:

150 g hvedemel
1/4 tsk. salt
75 g smør eller minarine
1/2 dl kærnemælk
1 bundt broccoli
2 1/2 dl A38 1,5 % fedt
2 æg
100 g revet ost – 30+
salt
peber
1 knsp revet muskatnød
evt. mandler til pynt

Pastasalat:

250 g fuldkornspasta
2 gulerødder
2 stk. tomater
evt. en rest kød

Dressing:

2 dl A38 1,5 % fedt
1 tsk. hvidvinseddike
1 tsk. sukker
1 tsk. paprika
salt
peber

Energi i retten:
10267 kJ - 2445 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 51
Fedt 25
Protein 24

Tærte: Kom mel, salt og smør i en foodprocessor. Kør indtil det er smuldret. Tilsæt kærnemælk. Kør til dejen er samlet til en kugle. Læg dejen i køleskabet i 1/2 time. Vask broccoli og del den i mindre buketter. Damp broccoli i letsaltet vand i 4 minutter. Rul dejen ud og læg den i en smurt tærteform. Prik hul i tærtebunden med en gaffel. Bag tærtebunden i 10 minutter ved 225 grader C. Læg brocolistykkerne i bunden. Pisk A38 med æg, revet ost, salt, peber og muskatnød med en gaffel. Hæld æggemassen over broccoli. Bag tærten ved 200 grader C i ca. 30 minutter. Pynt evt. med hakkede smuttede mandler.

Pastasalat: Kog pasta efter anvisning på pakken. Riv gulerødderne groft. Skær tomater i både. Bland salaten.

Dressing: Bland alle ingredienser godt.

Pr. person: 1/4 portion tærte, 3 dl pastasalat og dressing.