



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

## Uge 46 - Den mørke tid

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

### Kalkunsteg med sur-søde nudler

#### Kalkunsteg:

900 g kalkunbryst  
1 tsk. olie  
1 tsk. sukker  
1 tsk. tørrede merian  
2 fed presset hvidløg  
1 tsk. salt

1 spsk. olivenolie  
1 stk. løg  
3 stk. gulerod  
200 g champignon  
2 tsk. honning  
3 spsk. soja

#### Sur-søde nudler:

200 g nudler

#### Tilbehør:

Mango chutney

Energi i retten:

5442 kJ – 1244 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 39

Fedt 22

Protein 39

Kalkunsteg: Stegen smøres med olie og drysses med sukker, merian, hvidløg og salt. Steges sættes midt i ovnen i et ildfast fad med lidt vand i bunden. Steges ved 200 grader C indtil et stegetermometer viser 71 grader. Stegen har bedst af at hvile 15 minutter inden den skæres ud. Nudler: Nudlerne tilberedes efter anvisning på pakken og stilles til side. Olien opvarmes i en wok. Tilsæt hakket løg, gulerod i tynde skiver og champignon i tynde skiver. Grønsagerne svitses i ca. 5 min. Kogte nudler, honning og soja tilsættes. Retten steger i ca. 3 minutter.

*Pr. person: 100-150 g kalkunkød, ¼ portion nudler, 1 spsk. mango chutney*

### Marineret tun med pasta og råkost

1 stk. lime  
1 tsk. honning  
1 tsk. stødt kanel  
1 spsk. sojasovs  
4 tunbøffer á 125 g  
1 spsk. rapsolie  
salt  
peber

#### Råkost:

6-8 gulerødder  
½ dl rosiner  
½ dl solsikkekerner  
Limeskal

#### Tilbehør:

Kogt pasta  
Evt. pulversovs lavet uden fedtstof

Energi i retten:

6598 kJ – 1571 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 35

Fedt 21

Protein 44

Lime presses. Gem skallen til senere. Limesaft, honning, kanel og sojasovs blandes. Tunbøfferne marineres og trækker i 3 timer koldt. Vendes evt. nogle gange. Tunbøfferne tørres med køkkenruller og steges i fedtstof i 3 minutter på hver side. Krydres med salt og peber. Råkost: Gulerødder rives fint og blandes med rosiner og solsikkekerner. Limeskal rives fint og blandes i salaten.



---

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

**Pr. person: 1 stk. tunbøf (max. 100 g til gravide), 2 dl kogt pasta og masser af råkost**

---

### Helstegt rødspætte med persillesovs

4 stk. rødspætter eller skrubber (evt. fileteret)  
1 dl mælk  
1-2 dl rugmel  
max. 4 spsk. oliemargarine

Persillesovs:

4 ½ dl minimælk  
1 terning grønsagsbouillon  
Jævning:

2 spsk. hvedemel eller  
maizenamel/majsstivelse og  
½ dl eller vand  
1-2 dl persille  
salt  
peber

Tilbehør:

Kogte kartofler  
Kogt broccoli

Energi i retten:
9481 kJ – 2257 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	33,7
Fedt	24
Protein	39

Rens fiskene godt og klip finner m.m. af. Skrap skellene af fiskene. Vend fiskene i mælk og rugmel. Steg fiskene en af gangen i oliemargarine i 5-10 minutter på hver side. Hold dem varme.

Persillesovs: Kog mælken op sammen med bouillonterning. Ryst jævningen sammen. Jævn sovsen med mel- eller maizenajævning. Hak persillen fint i kværn eller ved at klippe det med en saks i en kop. Tilsæt persillen. Smag til med salt eller peber.

**Pr. person: 1 stk. rødspætte, 2-3 kartofler, masser af sovs og broccoli.**

---

### Pizza med forårsløg, svampe og skinke.

Grunddej til 2 pizzabunde:

1 ½ dl vand, lunken  
¼ pk (12 ½ g) gær  
1 tsk. salt  
2 tsk. rapsolie  
200 g hvedemel  
50 g grahamsmel

Fyld:

1 ds. hakkede  
tomater  
2 spsk. tomatpuré  
1 tsk. oregano  
1 tsk. salt  
200 g svampe  
1 bundt forårsløg  
100 g skinke i tern  
100 g mager revet ost

Energi i retten:
6260 kJ – 1490 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	53,9
Fedt	21,5
Protein	22

Kom vand i en skål. Rør gæren ud i vandet. Tilsæt salt, olie og mel. Ælt dejen godt igennem. Dæk den til og lad den hæve et lunt sted i 1 time. Slå dejen ned og del den i 2 dele og rul dem sud til runde pizzaer. Lad dem efterhæve 45 minutter. Rør hakkede tomater, tomatpuré, oregano og peber sammen. Fordel det på pizzabundene. Snit svampe og forårsløg fint. Fordel svampe, løg, skinke og ost over pizzaerne. Bag pizzaerne ved 250 grader C i 20-25 minutter.

**Pr. person: ½ pizza med forårsløg, svampe og skinke.**

---



---

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

**Wok med oksekød og ingefær**

400 g oksekød som wokstrimler (f.eks. inderlår)  
2 spsk. olivenolie  
1 stk. frisk ingefær  
1 fed hvidløg  
1 tsk. karry  
1 stk. løg

1 stk. gulerod  
1 stk. peberfrugt  
1 tsk. sojasovs

Tilbehør:  
Brune ris

Energi i retten: 6518 kJ – 1552 kcal
Energi%fordeling: Kulhydrat 43,4 Fedt 25,5 Protein 29,7

Skær evt. kødet i strimler. Svits kødet i meget varm olie i en wok. Skræl og riv ingefær fint på et rivejern. Tilsæt 2 spsk. revet ingefær sammen med 1 fed presset hvidløg og 1 tsk. karry. Steg videre i 3 minutter. Tilsæt løg i tynde både. Steg videre i 3 minutter. Skræl guleroden. Lav lange tynde skiver på langs med kartoffelskrælleren. Skær peberfrugt i tynde skiver. Tilsæt gulerod og peberfrugt. Tilsæt sojasovs. Rør rundt og kog videre i 3 minutter. Tilsæt bønnespirer lige inden servering. Servér wokretten med ris.

***Pr. person: 2 dl kogt ris og 1/4 portion wok med oksekød og ingefær.***