



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

## Uge 47 Tyrkisk-inspireret dansk mad

Alle opskrifter er for 2 voksne og 2 børn.

### Kødboller i tomatsovs med gulerodssalat

#### Kødboller:

1 hakket løg  
300 g hakket okse- eller lammekød  
1 æg  
½ dl vand  
100 g fin bulgur  
1 tsk. stødt spidskommen  
1 tsk. tørrede pebermynte  
2 tsk. salt  
peber

½ revet løg

2 spsk. tomatpuré

4 dl vand

1 citron skåret i både

#### Gulerodssalat:

6 gulerødder  
2 granat æbler  
2 spsk. rosiner  
1 dl æblejuice

#### Tilbehør:

Parboiled ris

Energi i retten:	
11974 kJ – 2851 kcal	
Energi% fordeling:	
Kulhydrat	63
Fedt	19
Protein	18

#### Tomatsovs:

1 tsk. rapsolie eller oliemargarine

Løget hakkes fint. Hakket kød, løg, æg, vand, bulgur og krydderier æltes grundigt og formes til aflange kødboller. Olien varmes i en gryde og løg, tomatpuré, vand og citronstykker tilsættes. Kødbollerne lægges ned i sovsen og retten koger 15 minutter.

Gulerodssalat: Gulerødder rives fint. Granat æbler deles og kernerne skræbes ud. Gulerødder, granat æblekerner, rosiner og æblejuice blandes til salat.

**Pr. person: ¼ portion kødboller i tomatsovs, 2 dl kogt ris og masser af gulerodssalat**

### Dansk oksegryde med mos

#### Oksegryde:

1 spsk. rapsolie  
500 g oksebov eller –klump  
Salt og peber  
2 løg  
1 dl hvidvin  
1 fed presset hvidløg  
3 stk. gulerødder  
1 ds. flåede tomater  
4 dl oksebouillon

1 spsk. majsstivelse

#### Mos:

2 stk. persillerødder  
600 g kartofler  
ca. 3 dl kogevand  
salt og peber

#### Tilbehør:

Kogte ærter

Energi i retten:	
6805 kJ – 1620 kcal	
Energi % fordeling:	
Kulhydrat	38
Fedt	24
Protein	34
Alkohol	4



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

Oksegyde: Olien varmes i en gryde. Kødet brunes og krydres under stegningen med salt og peber. Tag kødet op. Svits groft hakket løg i resten af olien og tilsæt hvidvin. Tilsæt kødet, hvidløg, gulerødder i stykker, flåede tomater og bouillon. Kog retten ved svag varme i 1 – 1 ½ time eller til kødet er mørt. Skum sovsen og jævn den med maizena udrørt i vand. Kog den igennem. Smag retten til med salt og peber.

Mos: Skær persillerod i grove tern. Skræl kartoflerne og halvér dem. Kog grønsagerne i en gryde med rigeligt vand i ca. 20 minutter eller til de er godt møre. Hæld væden fra og gem det. Pisk kartofler og rodfrugter og tilsæt kogevandet lidt ad gangen til det er en jævn mos uden klumper. Smag mosen til med salt og peber.

*Pr. person: 1-2 skiver oksekød, ¼ portion mos med sovs, 1 dl kogte ærter*

### Squashfrikadeller med tzatziki

2 stk. squash  
1 revet løg  
2 fed presset hvidløg  
100 g mager fetaost  
4 spsk. hvedemel  
2 æg  
1 tsk. paprika  
salt  
peber  
olivenolie til stegning

#### Tzatziki:

½ stk. agurk  
2 dl græsk yoghurt  
0,5 – 1 %  
1 fed presset hvidløg  
salt  
peber

#### Tilbehør:

Bagte kartofler

Energi i retten:
4804 kJ – 1144 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 47
Fedt 29
Protein 24

Squashene skrælles og rives og vandet trykkes ud. Massen røres med de øvrige ingredienser. Farsen formes til frikadeller og steges gyldne i olivenolie på en pande.

Tzatziki: Agurk rives fint og vandet trykkes ud. Alle ingredienser blandes og tzatziki trækker i køleskabet i ½ time.

*Pr. Person: ¼ portion squashfrikadeller, 1 stk. bagt kartoffel med tzatziki*

### Fisk og grønkål

500 g fiskefilet, f.eks. torsk eller sej  
2 dl æblejuice  
1 tsk. olivenolie  
2 stængler grønkål  
2 spsk. eddike  
2 spsk. brun farin  
salt

peber  
50 g valnødder

#### Tilbehør:

Kogte kartofler  
Kogte porrer

Energi i retten:
5526 kJ – 1316 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 45
Fedt 17
Protein 38



---

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

Læg fisken i et smurt ildfast fad. Tilsæt 1 dl juice til fisken. Dæk fadet med løst stanniol. Damp fisken i ovnen i 8 minutter ved 200 grader C. Rib grønkålen og snit den groft. Varm olien på en slip let-pande og steg kålen i 4 minutter. Tilsæt eddike, lad den fordampe. Tilsæt brun farin og resten af æblejuicen. Lad salaten simre ved svag varme i ca. 3 minutter. Krydr med salt og peber. Pynt med hakket nødder. Servér dampet fisk med grønkål, kartofler og porrer.

**Pr. person: 125 g fisk, ¼ portion grønkål, 1-2 stk. porrer og 2 kartofler.**

---

### **Svinekoteletter med nudler og jordkokke-puré**

4 stk. svinekoteletter  
oliemargarine til stegning  
salt  
peber

#### Nudler:

250 g kinesiske ægnudler  
½ stk. agurk  
½ stk. løg

50 g saltede peanuts  
3 hakkede hårdkogte æg

#### Jordkokke-puré:

300 g jordkokker  
2 dl vand  
1 fed hvidløg  
20 g minarine  
2 spsk. olivenolie

Energi i retten: 8174 kJ – 1946 kcal
Energi% fordeling:
Kulhydrat 42
Fedt 32
Protein 26

Koteletter steges i 4 minutter på hver side i olie. De krydres med salt og peber.

Nudler: Kog nudlerne i rigeligt vand med salt efter pakkens anvisning. Skyl nudlerne i koldt vand. Skær agurken igennem på langs, udkern den med en teske. Snit agurken i tynde skiver. Snit løg fint. Bland nudler, agurk, løg og peanuts. Pynt med hakkede hårdkogte æg.

Jordkokke-puré: Jordkokker skrælles. Jordkokker og hvidløg i skiver koges møre i en gryde med låg. Vandet hældes fra. Jordkokkerne blendes med minarine. Langsomt hældes olivenolie i af flere omgang mens der blendes. Smag til med salt og peber.

**Pr. person: 1 stk. svinekotelet uden fedtkant, ¼ portion nudler med jordkokke-puré**