



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

Uge 48 Selleri både knold og blad

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn

Oksekødssuppe med hjemmebagt flütes

Oksekødssuppe:
600 g okse-spids-bryst
1,5 l vand

Suppevisk af f.eks.

- frisk timian
- frisk persille
- grøn del af porre
- top fra knoldselleri
- løvstikkeblade

Salt

2 porrer

2 gulerødder

200 g knoldselleri

200 g suppepasta

200 g kød- og melboller

Flütes

25 g gær

3 dl vand

1 tsk. salt

2 spsk. olie

3 ½ dl grahamsmel eller fuldkornshvedemel

5 dl hvedemel

Tilbehør:

Sennep

Energi i retten:

19829 kJ – 4721

kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 54

Fedt 29

Protein 17

Oksekødssuppe: Sæt kødet over i vand, og bring det i kog. Skum suppen. Læg suppevisken i gryden og tilsæt salt. Kog kødet i ca. 1 time eller til det er mørt med låg på. Rens og snit urterne i passende størrelse (mundrette stykker) imens. Tag kødet op og hold det varmt. Tilsæt pasta til suppen og kog 8-10 minutter eller efter anvisning på pakken. Kog urterne med de sidste minutter til de er møre. Smag suppen til og varm kød- og melboller fra frost i suppen. Suppen må ikke koge, efter melbollerne er tilsat.

Flütes: Rør gæren ud i vandet. Tilsæt salt, olie og melet lidt ad gangen. Hold lidt mel tilbage, hvis dejen har tendens til at blive fast. Ælt dejen grundig jævn og glat. Stil dejen til hævnings tildækket på et lunt sted i 1 time. Ælt atter dejen igennem og form 3 flütes i bagepladens længde. Lad brødet efterhæve en halv time på pladen. Pensles med vand og bag brødene i 220 grader C i ca. 15 minutter.

Spis suppen med skiveskåret oksespidsbryst og sennep på en sidetallerken. Hertil friskbagt flütes.

Pr. person: 1 dyb tallerken suppe, 100 g oksekød med sennep, 1 stk. flutes

Grønne linser med broccoli og bladselleri

Denne grønne ret er fin som tilbehør til farsbrød i ovn, krebinetter eller frikadeller.

I stedet for linser kan bruges parboiled eller brune ris.

150 g grønne linser

Vand

1 tsk. salt

1 laurbærblad

500 g broccoli

3-4 stængler bladselleri



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

1 rødløg
Lidt persille

Dressing:

1 spsk. oliven-
eller tidselolie
1 spsk. citronsaft
Salt og peber

Energi i retten:	2597 kJ – 618 kcal
Energi%fordeling:	
Kulhydrat	48
Fedt	27
Protein	25

Linserne koges møre i rigeligt vand med salt og laurbærblad efter anvisning på pakken. Broccoli deles i små buketter og koges knap møre i letsaltet vand. Bladselleri skæres i tynde skiver. Rødløg snittes fint. Linserne afkøles. Linser, broccoli, hakket løg, hakket persille og bladselleri blandes i en skål. Dressingen røres sammen og hældes over salaten ved serveringen.

Pr. person: ¼ portion linser med grønt

Pizza

25 g gær
2 dl lunken vand
½ tsk. salt
150 g durummel
200 g hvedemel
2-3 spsk. tomatpuré

100 g revet ost (højst 30⁺)
100 g skinke i strimler
1 stk. peberfrugt
200 g champignon
2 stilke bladselleri
1 tsk. tørret oregano

Energi i retten:	8190 kJ – 1950 kcal
Energi%fordeling:	
Kulhydrat	64
Fedt	16
Protein	20

Tilbehør:

En skål grøn salat

efter smag og dressing af yoghurt naturel, citron, sukker, salt, peber og evt. presset hvidløg. Opløs gæren i vandet. Tilsæt salt og mel og ælt dejen grundigt. Dejen skal være blød og smidig. Udrul dejen til en stor firkant, som har samme størrelse som bagepladen. Beklæd bagepladen med bagepapir og løft dejen over på bagepladen. Pensl pizzaen med tomatpuré. Drys revet ost over. Fordel skinke og fintsnittet grønsager over pizzaen. Drys med oregano. Bag pizzaen ved 250 grader C i 12-15 minutter. Salaten og dressingen kommes oven på pizzaen.

Pr. person: ¼ af pizzaen med masser af salat, gerne med revet gulerod

Rødt farsbrød med kartoffelmos og kogte porrer

Farsbrød:
¾ dl rasp
2 dl minimælk
1 stk. rå rødbede
1 løg
500 g hakket svinekød

1 tsk. salt
groft kværnet peber
1 lille glas kapers
1 æg
Kartoffelmos:
750 g melede kartofler

Energi i retten:	9044 kJ 2153 kcal
Energi%fordeling:	
Kulhydrat	44
Fedt	30
Protein	26



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

vand

2 dl minimælk

salt

hvid peber

Tilbehør:

4 porrer

Grøn peber sovs i brev

Farsbrød: Raspen udblødes i mælken. Rødbede rives groft. Løget hakkes fint. Farsen røres sammen med grønsagerne. Formes til et brød og lægges i en smurt bradepande eller ildfast fad. Drysses evt. med lidt rasp og stilles i ovnen ved 175 grader C i ca. 1 time.

Kartoffelmos: Skrællede kartoflerne koges godt møre i vand uden salt. Hæld vandet fra og damp kartoflerne tørre ved jævn varme i gryden. Ryst gryden nogle gange. Mos kartoflerne og tilsæt kogende mælk lidt efter lidt under konstant piskning. Smag til med salt og hvid peber.

Grøn peber sovs: Pisk brevets indhold med 2-3 dl mælk og kog det godt igennem.

Server farsbrødet med kartoffelmos, kogte porrer og grøn peber sovs.

Pr. person: 125 g farsbrød, ¼ portion kartoffelmos, 1 stk. kogt porre og sovs

Medisterpølse med kartofler, rosenkål og brun sovs

500 g mager medisterpølse

oliamargarine

600 g rosenkål

Dressing:

1 tsk. frisk revet ingefær

4 spsk. rapsolie

2 spsk. citronsaft

1 ½ spsk. soja

50 g smuttede mandler

1 løg

1 spsk. olie eller

oliamargarine

1,5 spsk. balsamico-eddike

4,5 dl kraftig oksebouillon

2 spsk. hvedemel eller

maizenamel/majsstivelse til jævning

0,5 dl vand til jævning

kulør

salt og peber

Energi i retten:

12658 kJ 3014 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 55

Fedt 30

Protein 15

Brun sovs:

Tilbehør: Kartofler

Medisterpølsen steges helt gennemstegt på panden i oliemargarine. Rosenkålen koges i let saltet vand i ca. 5 minutter. De afdryppes og halveres.

Dressing: Ingefæren skrælles og rives fint på et råkostjern og blandes med de øvrige ingredienser. Dressingen hældes over rosenkålene. Mandlerne hakkes groft og ristes på en tør pande til de er gyldne. Rosenkålene pyntes med mandlerne lige inden servering.

Brun sovs: Pil og hak løget, og svits det i olien, uden det tager farve. Hæld eddiken over, og lad det koge næsten helt ind, før bouillonon tilsættes. Lad blandingen koge godt igennem.

Jævn sovsen med mel- eller maizenajævning. Lad det koge op og derefter simre i mindst 5 minutter, men gerne længere. Smag til med salt og peber, og servér sovsen som den er, eller si løget fra. Sovsen kan farves med kulør til sidst og smages til med salt og peber.

Pr. person: 1-2 stk. medisterpølse (125 g), 2-3 stk. kartofler, rosenkål med dressing