



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

Uge 10 Udenlandske retter

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Pasta med persillepesto og bønnetomatsalsa

30 min.

Let

400 g frisk pasta

3 spsk. kaffefløde

Pesto:

1 bdt. persille

3 spsk. mandler

½ tsk. salt

2 tsk. hvidvinseddike

1 spsk. koldpresset olivenolie

Bønnetomatsalsa:

3 stk. tomater

1 stk. salatløg

½ stk. agurk

200 g opblødte kogte bønner, evt. fra dåse

Energi i retten:

9520 kJ– 2266 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 70

Fedt 15

Protein 15

Pesto: Kom alle ingredienser i en blender og blend til en jævn masse. Kog pastaen efter anvisning på pakken og bland den lige inden servering med pestoen.

Bønnetomatsalsa: Tomaterne snittes meget fint. Tomatvæde og tomatstykker blandes med fintsnittet løg og agurk. Bønnerne blandes heri.

Pr. person: ¼ pasta med pesto og bønnetomatsalsa

Gulashsuppe med hjemmebagt grahamslütes

3 timer

Svær

1 stk. løg

300 g skært oksekød

2 tsk. rapsolie

1 dåse flåede, hakkede tomater

2 tsk. paprika

1 l oksebouillon (terning+vand)

300 g kartofler

2 peberfrugter

2 stk. gulerødder

2 fed presset hvidløg

1 tsk. stødt spidskommen

salt og peber

Grahamslütes:

25 g gær

½ l koldt vand

2 tsk. salt

2 spsk. olie

125 g grahamsmel

500 g hvedemel

Energi i retten:

14275 kJ– 3422 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 65

Fedt 18

Protein 17

Hak løget fint. Skær købet i tern og brun det sammen med løget i olie. Tilsæt tomater, paprika og bouillon. Kog suppen ca. 45 minutter under låg. Skæl og skær kartofler, peberfrugter og gulerødder i små stykker og tilsæt grønsagerne til suppen. Kog yderligere 15 minutter til kartoflerne er møre. Smag suppen til med hvidløg, spidskommen, salt og peber.



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

Flütes: Rør gæren ud i vandet. Rør salt og olie i. Tilsæt grahamsmel og halvdelen af hvedemelet. Ælt dejen igennem med resten af melet. Brødet bliver bedst med en lind dej. Lad dejen hæve i ca. 2 timer eller til dobbelt størrelse (kan evt. gøres i mikroovn). Form 2-3 lange flütes af dejen (eller små flütes) og lad dem efterhæve i ca. ½ time på bagepladen. Bag dem ved 225 grader C i ca. 15-20 minutter.

Pr. person: ¼ portion suppe, 2 stk. flütes

Fiskefrikadeller med kartofler, salat og remouladesovs

40 min.

Mellem

500 g rå sejfilet eller torskefilet

1 stk. finthakkede rødløg

2 fed knust hvidløg

1 tsk. revet citronskal

1 stk. frisk ingefær

2 æg

1 spsk. hvedemel

3 spsk. kartoffelmel

1 dl cremefraiche 9 %

1 spsk. kold fiskebouillon

1 tsk. salt

oliamargarine til stegning

100 g syltede agurker i små tern

50 g finthakkede kapers

100 g finthakkede løg

2 tsk. dijonsennep

salt og peber

evt. lidt gurkemeje

Salat:

1 stk. salathoved

½ stk. agurk i tern

blomkål i små buketter

2 spsk. tørrede tranebær

Energi i retten:
8299 kJ– 1976 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 41
Fedt 27
Protein 32

Remouladesovs:

½ l A38 0,5 %

Tilbehør:

Kogte kartofler

Fiskefrikadeller: Hak fisken groft i en foodprocessor. Rør fisken i en skål med løg, hvidløg, citronskal, finthakket ingefær, æg, mel, cremefraiche, fiskebouillon og salt. Farsen skal bare samles og ikke røres til dej. Frikadellerne steges på en pande i oliemargarine.

Remouladesovs: Rør alle ingredienser sammen. Smag til med salt og peber.

Salat snittes fint og blandes. Servér frikadellerne med kartofler, salat og remouladesovs.

Pr. person: 2 stk. fiskefrikadeller, 3 stk. kartofler, salat og remouladesovs



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

Pirogger med broccolisalat

1 time og 30 min.

Svær

Pirog:

3 dl vand

25 g gær

1 spsk. oliemargarine

eller rapsolie

1 tsk. salt

250 g speltmel med skaldele

250 g hvedemel

1 æg

50 g revet ost, max. 30⁺

Fyld:

100 g kalkunbacon

4 stk. gulerødder

200 g hytteost med

rødløg og purløg

½ tsk. stødt

muskatnød

salt og peber

Broccolisalat:

1 stk. broccoli

2 spsk. rosiner

1,5 dl mager græsk yoghurt

½ dl mælk

1 tsk. sukker

salt og peber

Energi i retten:
12249 kJ– 2916 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 63
Fedt 17
Protein 20

Pirog: Vandet lunes og gæren røres i. De øvrige ingredienser til dejen tilsættes og ældes godt igennem. Dejen hæver et lunt sted i ca. 45 minutter.

Fyld: Gulerødderne koge halvt møre i letsaltet vand. De rives groft og afkøles. Baconen skæres i små stykker og svitses til de har skiftet farve (kan gøres i mikroovn). Hytteost, muskatnød, revet gulerod og bacon blandes. Fyldet smages til med salt og peber.

Dejen slås ned og rulles tyndt ud. Der udstikkes 12 cirkler. Brug evt. en skål med en diameter på ca. 14 cm. Fyldes fordeles på halvdelen af dejen – ikke helt til kanten. Den anden halvdel lægges over, og piroggen samles lettest ved at trykke kanten med en gaffel.

Piroggerne hæver yderligere 15 minutter. De pensles med sammenpisket æg og drysses med revet ost. Piroggerne bages ved 200 grader C i ca. 20 minutter.

Broccolisalat: Broccoli rives/skæres i ganske små buketter. Yoghurt og mælk røres med sukker, salt og peber. Heri blandes broccoli og rosiner.

Pr. person: 2-3 stk. pirog (resten til madpakken) og ¼ portion broccolisalat

Chorizogryde med bulgur

35 min.

Mellem

1 fed hvidløg

3 stk. gulerødder

1-2 stk. majroer (ca. 200 g)

25 g chorizopølse eller anden pølse

1 spsk. olie

200 g hakket svinekød, max. 10 %

2 dl. færdiglavet tacosauce (evt. stærkt)

1 dl bouillon

1 tsk. oregano

salt og peber

Tilbehør:

Energi i retten:
8584 kJ– 2040 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 52
Fedt 27
Protein 21



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

Bulgur

bouillon

Pres hvidløget. Riv gulerødder fint. Skær majroerne i fine små tern. Skær pølsen i små tern. Varm olien i en gryde og svits grønsagerne og kødet til det har skiftet farve. Tilsæt tecosauce, bouillon og oregano. Lad retten koge uden låg ved svag varme i ca. 5 minutter. Smag til med salt og peber. Tilbered bulgur i bouillon efter anvisning på pakken.

Pr. person: 1/4 portion chorizogryde og 2 dl kogt bulgur