



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

Uge 11 Kostfibre i grove grøntsager

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Fiskelasagne

65 min.

Mellem

600 g frossen spinat (helbladet)
1 løg
2 gulerødder
2 stk. squash
300 g fiskefilet (f.eks. rødspætte)
6 lasagneplader
½ l mager

mornaysauce
100 g mager revet ost
salt og peber

Tilbehør:
Groft brød

Energi i retten:
9018 kJ– 2147 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 52
Fedt 21
Protein 27

Damp spinaten til væden er væk. Snit løg, gulerødder og squash i tynde skiver. Læg fisk, lasagneplader, spinat, grøntsager og mornaysauce lagvis i et ovnfast fad. Slut af med sauce og drys med ost, salt og peber. Sæt fadet i en varm ovn i 40 minutter ved 200 grader C. Servér brød til lasagnen.

Pr. person: ¼ portion fiskelasagne, 1-2 stk. groft brød

Svinemørbrad i ovn med kartoffelmos

60 min.

Svær

1 stk. pudset svinemørbrad
1 spsk. olivenolie
150 g kalkunbacon
1 bundt forårsløg
250 g champignon
5 dl bouillon (terning+vand)
2 spsk. maizenamel/majsstivelse
0,5 dl letmælk
1 tsk. eddike
1 tsk. sukker

salt og peber

Kartoffelmos:
600 g kartofler
1 stk. sød kartoffel
0,5 dl letmælk
15 g minarine
¼ tsk. stødt muskatnød
salt, peber

Energi i retten:
5700 kJ– 1357 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 43
Fedt 22
Protein 35

Skær mørbraden i 4-6 bøffer og bank dem flade. Svits dem i olie på en varm pande. Rul et stykke bacon om dem og læg dem i et dybt ovnfast fad. Snit forårsløg og champignon i skiver. Svits grøntsagerne på panden i resten af olien. Tilsæt bouillon og kog grøntsagerne op. Jævn sovsen med maizena rørt op i mælken. Tilsæt eddike og sukker. Smag



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

sovsen til med salt og peber. Hæld sovsen over mørbradbøfferne og sæt fadet i ovnen i ca. 20 minutter ved 200 grader C.

Kartoffelmos: Kog kartoflerne møre i usaltet vand. Hæld vandet fra og tilsæt mælk og minarine. Mos blandingen til den ønskede konsistens og smag til med muskatnød, salt og peber. Servér mosen til mørbrad i fad.

Pr. person: 1-2 mørbradbøffer med grønt og sovs, ¼ portion kartoffelmos

Mexicanske pandekager med salsa og guacemole

60 min. (plus 1-2 timer hvor salsaen skal trække)

4 store færdiglavede majs-pandekager (eller 8 små)

2-3 dl færdig mild tacosauce
1 spsk. ristede pinjekerner

Salsa:

300 g pastaskruer, evt. fuldkorn
5 gulerødder
1 bundt bladselleri
1 stk. agurk
2 stk. tomater
200 g kalkunbacon

Guacemole:

2 stk. avocado
½ stk. løg
lidt citronsaft
salt og peber
1 stk. tomat

Energi i retten:	
11132 kJ– 2650 kcal	
Energi% fordeling:	
Kulhydrat	59
Fedt	25
Protein	16

Pastaen koges efter anvisning på pakken og skylles i koldt vand. Gulerødder og bladselleri skæres i skiver. Agurk og tomater skæres i små tern. Bacon klippes i små stykker og ristes på en tør pande og afkøles. Alle ingredienser blandes i en stor skål og tacosauce hældes over salsaen. Lad den trække i køleskab i 1-2 timer før servering. Drys med pinjekerner ved servering.

Guacemole: Alle ingredienser blendes groft i en blender.

De færdige pandekager varmes i mikroovn inden servering. Ved bordet fyldes pandekagerne med salsa og der serveres guacemole til.

Pr. person: 1-2 stk majs-pandekager med salsa, ¼ portion guacemole

Hel kylling med porrer

1 time og 20 min.
Mellem

1 stk. kylling
3-4 stk. porrer
½ citron
salt og peber

Parboiled ris

Dressing:

2 dl A38 0,5 %
lidt mager rygeost
1 stk. løg i tern

Energi i retten:	
9307 kJ– 2208 kcal	
Energi% fordeling:	
Kulhydrat	31
Fedt	34
Protein	35

Tilbehør:



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

1 tsk. eddike
salt og peber

Vask og rens kyllingen. Fyld den rå kylling med vasket og snittet porrer og citron i skiver. Drys den med salt og peber. Steg den hel i ovnen ved 180 grader C i ca. 1 time. Lad den hvile i 10 minutter inden udskæring. Servér fyldet til kødet, ris og dressing.

Pr. person: 125 g kyllingekød, 1/4 portion porrefyld, 2 dl kogt ris, dressing

Medisterpølse med hjemmelavet rødkål

1 time og 10 min.
Mellem

1 pk. medister, max. 10 %
oliemargarine

2 spsk. sukker
salt

Energi i retten: 7523 kJ– 1791 kcal
--

Energi%fordeling:	
Kulhydrat	50
Fedt	28
Protein	22

Rødkål:

1 kg. fintsnittet rødkål
2 spsk. rapsolie
1 dl eddike
2 dl sød saft light

Tilbehør:

Kogte kartofler
Brun sovs af oksebouillon, salt, peber, kulør
og meljævning.

Steg medister mør på en pande.

Rødkål: Svits kålen i olie i en gryde. Tilsæt eddike, når kålen er faldet lidt sammen. Kog ved kraftig varme nogle minutter uden låg. Tilsæt saft, sukker og salt og læg låg på gryden. Kog kålen ved svag varme i ca. 1 time. Smag evt. kålen til med mere salt og/eller sukker.

Lav en brun jævnet sovs.

Pr. person: 1-2 stk. medister, 2-3 kartofler, 1/2 tallerken rødkål og sovs