



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

## Uge 12 Lækker mad med friske grøntsager

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

### Pizza med hakket oksekød

40 min.

Let

1 løg  
2 stk. peberfrugter  
2 stk. tomater  
300 g hakket oksekød (max. 10 %)  
2 ½ dl flåede tomater fra dåse  
2 spsk. koncentreret tomatpuré

1 tsk. stødt spidskommen  
evt. 1 knsp. stødt chili  
1 tsk. salt  
peber

1 rulle fersk pizzadej, 400 g

Energi i retten:  
8266 kJ– 1968 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 55

Fedt 24

Protein 21

Varm ovnen op til 200 grader C. Hak løg, peberfrugter og tomater fint. Rør kød, grøntsager, flåede tomater, tomatpure og krydderier sammen. Rul pizzadejen ud på et stykke bagepapir på en bageplade. Fordel fyldet på dejen i et jævnt lag. Bag pizzaen i ca. 20 minutter i ovnen.

*Pr. person: ¼ pizza*

### Laks med selleriremoulade og broccoli

30 min.

Mellem

4 dl fiskebouillon  
peber  
1 knsp. stødt muskatnød  
1 dl tør hvidvin  
2 finthakkede forårsløg  
4 ferske laksesteaks

2 dl fromage frais  
2 spsk. let-mayonnaise  
1 spsk. dijonsennep  
1 tsk. gurkemeje  
salt og peber

Energi i retten:  
9774 kJ– 2327 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 39

Fedt 30

Protein 31

Selleriremoulade:  
ca. 300 g knoldselleri  
2 stk. forårsløg

Tilbehør:

Kogt broccoli drysset med hakket  
hassel nødder  
kogte kartofler

Bland bouillon, peber, muskatnød, vin, forårsløg i en gryde og kog det i 1 minut. Læg laksestykkerne ned i bouillon og lad det simre svag uden låg i 8-10 minutter. Selleriremoulade: Skræl sellerien og riv den groft. Hak forårsløgene fint. Pisk fromage frais, mayonnaise, sennep og gurkemeje sammen til en dressing. Vend selleri og løg i dressingen. Smag remouladen til med salt og peber.



---

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

**Pr. person: 1 stk. laks, 2-3 stk. kartofler med remoulade og masser af broccoli.**

---

**Oksefilet som bøf med salat og bagekartofler**

1 time

Mellem

4 stk. oksebøffer af filet, ca. 1 ½ cm tyk (100 g pr. stk.)  
salt  
lidt olivenolie

1 spsk. olivenolie  
1 spsk. vand  
½ spsk. hvidvinseddike  
1 tsk. sennep  
salt og peber

Energi i retten:
6191 kJ– 1474 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 37
Fedt 27
Protein 36

Salat:

4 gulerødder  
1 stk. salathoved  
250 g cherrytomater

Tilbehør:

bagekartofler med mager hytteost  
salt og peber

Bøfferne drysses med salt og steges på en varm pande i olivenolie. Medium stegt: ca. 2 min/side. Ønskes en lyserød bøf forkortes tiden med ½ minut. Ønskes en gennemstegt bøf, forlænges tiden med ½ minut.

Salat: Gulerødderne koges halvt møre i letsaltet vand. De rives groft, afkøles og blandes med salatblade som er revet i stykker og halverede cherrytomater. Pisk olie, eddike, sennep, salt og peber til en olie-eddike dressing og bland den i salaten lige inden servering.

Kartoflerne bages i en varm ovn ved 200 grader C i ¾ - 1 time, evt. pakket i sølvpapir og drysset med salt og peber. I stedet for kryddersmør serveres hytteost. Det er mere fedtfattigt.

**Pr. person: 1 stk. oksebøf, 1 stk. bagekartoffel med hytteost, masser af salat**

---

**Grillkylling med agurkesalat og ovngrøntsager**

1 time og 20 min.

Mellem

1 stk. kylling  
1 tsk. salt  
hvid peber

Ovngrøntsager:

1-2 stk. pastinak  
eller persillerod  
500 g gulerødder  
600 g kartofler  
2 stk. æbler  
1 spsk. rapsolie  
1 tsk. eddike  
2 tsk. salt

Energi i retten:
9715 kJ– 2313 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 34
Fedt 35
Protein 31

Agurkesalat:

1 stk. agurk  
2 dl eddike  
4 spsk. sukker  
1 dl vand  
salt og peber



---

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

Flæk kyllingen i ryggen og bræk den op så brystet forbliver helt. Krydr med salt og hvid peber. Læg kyllingen med skindet opad i et ildfast fad. Steg kyllingen i ovnen ved 200 grader C i 40-50 minutter. Slut af med at grille kyllingen ved 250 grader C i 5-10 minutter. Hold godt øje med kyllingen, så den ikke bliver sort.

Agurksalat: Skyl agurken og skær den i tynde skiver. Rør alle ingredienser sammen til lagen til sukkeret er opløst. Læg agurken i og lad den trække i køleskab i mindst 1 time.

Ovngrønsager: Pastinak eller persillerod vaskes og skæres i skiver. Gulerødder skrælles og skæres i 2 cm stave, kartoflerne vaskes og skæres i kvarte. Æblerne skæres i både og kernehuset fjernes. Alle grønsagerne kommes i en stor plasticpose og blandes med olie, eddike og salt. Grønsagerne bages på bagepapir på en bradepande i ovnen sammen med kyllingen i 40-50 minutter ved 200 grader C.

*Pr. person: 125 g kylling med agurksalat og ¼ portion ovngrønsager*

---

### **Blomkålsgratin med groft brød**

1 time og 10 min.

Svær

300 g blomkål

1 dl hvedemel

2 dl letmælk

1 ½ dl grønsagsvand

4 tsk. flydende oliemargarine

4 æg

salt og peber

150 g kogt skinke i tern

olie til smøring af fad

Tilbehør:

Groft brød

Energi i retten: 6359 kJ– 1514 kcal
Energi%fordeling:
Kulhydrat 48
Fedt 29
Protein 23

Små blomkålsbuketter koges knap møre i letsaltet vand. Melet og mælk hældes i en gryde som sættes over på komfuret. Mens det opvarmes piskes mel og mælk sammen til det ikke klumper. Grønsagsvandet tilsættes. Jævningen bringes i kog under piskning. Oliemargarinen tilsættes under omrøring. Gryden tages af varmen og afkøles lidt. Æggeblommerne røres i sovsen – en ad gangen. Skinketern og blomkål vendes i. Svsen smages til med salt og peber. Æggehviderne piskes stive og vendes forsigtigt i. Dejen hældes i et højt ildfast fad som er smurt. Svsen må kun fyldes ¾ op, da gratinen hæver. Den bages i ovnen ved 175 grader C i 45 minutter. Ovnlågen må ikke åbnes under bagningen, da gratinen så kan falde sammen.

---