



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

Uge 14 Imellem vinter og sommer

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Oksegryde med kartoffelmos

50 min.

Mellem

400 g magert oksekød i tern
2 spsk. hvedemel
½ tsk. peber
1-2 spsk. flydende margarine
2 stk. porrer
½ tsk. rosmarin
2 laurbærblade
1-2 tsk. salt

5 dl oksebouillon

1-2 dl rødvin

3 stk. gulerødder

2 stk. squash

Tilbehør:

800 g alm. kartofler

Ca. 1 dl mager mælk

1 tsk. oliemargarine

salt og peber

evt. revet muskatnød

Energi i retten:

7735 kJ – 1841 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 41

Fedt 25

Protein 26

Alkohol 8

Bland kød, mel og peber. Svits kødet i margarine i en stor gryde. Tilsæt snittet porrer. Tilsæt krydderier, bouillon, rødvin og lad retten småkoge i 30 minutter under låg. Snit gulerødderne og squash i store stykker. Kom grønsager i gryden og kog retten yderligere 5-10 minutter. Jævn evt. retten med mel- eller maizenajævning.

Kartoffelmos: Kog kartofler møre i usaltet vand. Hæld vandet fra grønsagerne og tilsæt passende mælk og plantemargarine. Mos blandingen til den ønskede konsistens og smag til med salt, peber og evt. muskatnød. Servér mosen til oksegryden.

Pr. person: 100 g oksekød, ¼ portion kartoffelmos med grønsager og sovs

Kalkunfilet med asparges

1 time

Mellem

500 g kalkunfileter
oliermargarine
2 gulerødder
½ stk. løg

Citronsauce:

½ stk. løg

1 stk. citron

oliermargarine

1 ½ dl. Cremefine® 7 %

1 dl minimælk

grønsagsbouillon

honning

jævning (1-2 tsk. maizena og koldt vand)

1 bundt asparges

Pynt: salatblade

Tilbehør:

Kogte brune ris

Energi i retten:

6864 kJ – 1634 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 49

Fedt 16

Protein 35



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

Brun kalkunfileterne i oliemargarine i en stegepande. Læg fileterne i et ovnfast fad. Skræl gulerødderne. Skær løg og gulerødder i mindre stykker. Læg grønsagerne sammen med kødet i et ovnfast fad. Kalkunfileterne stedet i ovnen i ca. 35 minutter (stegetermometer skal vise 70° C). Lad kødet hvile under folie inden det skæres ud.

Citronsauce: Snit løg fint. Vask citronen og riv skallen. Pres citronen. Svits løg i flydende oliemargarine ved lav varme. Tilsæt Cremefine®, mælk, citronskal og –saft, bouillon og honning. Lad saucen koge op. Jævn saucen. Lad saucen koge i 1 minut under omrøring.

Vask og skær den nederste del af stilken. Kog aspargesene i ca. 5 min.

Ansæt aspargesene på salatblade og hæld saucen over.

Pr. person: 100 – 125 g kalkunfilet med 2 dl brune ris, hertil asparges med citronsauce

Svinekoteletter med bagte grønsagsfritter

40 min.

Let

4 stk. svinekoteletter af mellemkam på ca. 1

½ cm

oliemargarine

salt

peber

Grønsagsfritter:

3-4 stk. gulerødder

3 stk. rødbeder

3-4 stk. kartofler

1 tsk. tørrede timian

2 spsk. olivenolie

1 spsk. rødvinseddike

salt

Pynt: 3 spsk. blå birkes

Energi i retten:

7924 kJ – 1886 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 43

Fedt 30

Protein 27

Koteletter steges i ca. 3 minutter på hver side i oliemargarine. De krydres med salt og peber.

Grønsagsfritter: Grønsagerne skrælles og skæres ud i stave i pommes frites størrelse. Rødbeder skæres i lidt mindre stykker. Bland olie, eddike, timian og salt i en stor skål og vend grønsagsstavene i. Fordel stavene i et ildfast fad, som sættes i ovnen ved 150 grader C indtil de er sprøde og møre. Pynt med blå birkes.

Pr. person: 1 stk. kotelet og ¼ portion grønsagsfritter

Kold agurkesuppe med groft brød/ristet rugbrød

30 min.

Let

1 ½ l fiskefond (terning+vand)

1 stk. agurk

100 g kolde kogte rejer

tør hvidvin

salt og peber

Tilbehør:

Groft brød eller rugbrød

Evt. Blå becel

Radiser i en skål salt

Energi i retten:

2454 kJ – 584 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 62

Fedt 10

Protein 28

Fiskebouillon skal være kraftig og kold. Lige før serveringen rives agurken groft og blandes i



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
sammen med rejerne. Suppen smages til med salt og groft peber, samt hvidvin. Groft brød varmes eller rugbrød ristes.

Pr. person: ¼ portion agurkesuppe med masser af groft brød evt. m/becel og rå radiser i salt

Majspandekager med chilisovs

1 time

Mellem

Chilisovs:

3 stk. tomater

½ dl vand

1 tsk. olivenolie

½ stk. løg

1 tsk. tørret chili

1 knivspids koriander

½ tsk. honning

salt

(tortilla)

400 g kyllingebryst

uden skind

100 g mager revet ost

½ stk. løg

1 tsk. salt

Tilbehør:

Kogt broccoli

Parboiled ris og kogte kidneybønner

Energi i retten:

9116 kJ – 2170 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 41

Fedt 30

Protein 29

4 stk. majspandekager

Chilisovs: Blend alle ingredienser sammen. Smag sovsen til med salt.

Kyllingebrysterne koges møre i letsaltet vand og skæres i tern. Kyllingeternene blandes med revet ost, fintsnittet løg og salt. Fyldet fordeles i pandekagerne og rulles sammen og lægges i et ildfast fad. Chilisovsen kommes over pandekagerne og det varmes i ovn 15-20 minutter ved 200 grader C. Pandekagerne serveres med broccoli, ris og kidneybønner

Pr. Person: 1 stk. fyldt majspandekage, 2 dl ris, broccoli og kidneybønner