



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

Uge 17 Røde rabarber

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Hvidløg-marineret kalkunsteaks med coleslaw

1 time og 20 min.

Mellem

4 stk. kalkunbryst-steaks ca. 100-125 g

¾ dl olivenolie

¾ dl lys vineddike

2 fed presset hvidløg

1 tsk. Sambal Oelek (knust chili)

1 tsk. sukker

salt og peber

Coleslaw:

300 g spidskål

300 g gulerod

1 stk. løg

Dressing:

1-2 dl A38 0,5 %

1-2 dl fromage frais/
kvark

1 spsk. lys vineddike

½ tsk. dijonsennep

salt og peber

Tilbehør:

Evt. ristet grovtoast eller parboiled ris

Energi i retten:

5484 kJ – 1305 kcal

(med grovtoast)

Energi% fordeling:

Kulhydrat 37

Fedt 22

Protein 41

Kalkunsteaks lægges i en plasticpose og resten af ingredienserne til marinaden blandes i posen. Posen lægges i køleskabet i mindst 1 time. Steaks steges møre på en tør pande med lidt af marinaden i ca. 3-4 minutter på hver side.

Coleslaw: Kålen snittes fint. Gulerødder rives groft. Løget snittes fint. Alle dele blandes i en stor skål. Dressingen røres sammen og blandes i salaten. Salaten må gerne stå og trække i køleskabet i 1 time.

Pr. person: 1 stk. kalkunbryst, ¼ portion coleslaw, 1-2 dl ris eller 1 stk. grovtoast

Sammenkogt ret med grønt og stegte kartofler

45 min.

Mellem

½ stk. løg

400 g skært okseklump eller -inderlår

2 tsk. rapsolie eller oliemargarine

2 dl vand

1 dl tomatpuré

4 gulerødder

1 stk. fennikel

1 dl minimælk

1 tsk. paprika

salt og peber

evt. kulør

til jævning:

1 dl minimælk

2 spsk. majsstivelse

eller maizena

Tilbehør:

Kogt broccolibuketter

Energi i retten:

6195 kJ – 1475 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 36

Fedt 30

Protein 34



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

Stegte kartofler:
4 store kartofler

3 tsk. raps- eller olivenolie
1-2 tsk. paprika
1-2 tsk. salt

Hak løget. Skær kødet i mindre tern eller strimler. Svits løg og kød i olie – gerne i en wok. Tilsæt vand og tomatpuré. Kog ved svag varme under låg, indtil kødet er mørt (ca. ½ time). Tilsæt evt. lidt mere vand. Tilsæt skivet gulerødder og fintsnittet fennikel. Kog i 2 minutter. Tilsæt 1 dl mælk og kog retten yderligere 5 minutter. Jævn retten med majsstivelse udrørt i mælk til passende tykkelse og smag retten til med paprika, salt og peber. Tilsæt evt. kulør. Stegte kartofler: Skrub kartoflerne grundigt med en grønsagsbørste. Skær dem i skiver med skræl på ca. ½ cm. Hæld olie og paprika i en plasticpose. Kom kartoflerne i plasticposen. Ryst posen grundigt og hæld kartoflerne ud på en bageplade beklædt med bagepapir. Sørg for, at kartoflerne ligger helt fladt (brug evt. 2 bageplader). Bag kartoflerne i ovnen i 20 minutter ved 250 grader C. Drys dem med salt, når de er færdige.

Pr. person: ¼ portion sammenkogt ret, ¼ portion kartofler, broccoli

Kartoffelret med æbler

- *Servér kød til hvis du ikke spiser vegetarretter*

1 time og 20 min.

Let

2 store eller 3 små kartofler

3 store æbler

1 stk. løg

60 g fintrevet ost, max. 17 %

1 ½ dl mælk

1 dl A38 0,5 %

2 spsk. majsstivelse
friskkværnet peber
muskatnød

Tilbehør:

Groft brød

Energi i retten: 5277– 1256 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	68
Fedt	15
Protein	17

Ovnen indstilles på 180 grader C. Et stort ildfast fad pensles med olie. Kartofflerne og æblerne skrælles og skæres i tynde skiver. De lægges i vand med lidt eddike i ca. 5 minutter for at undgå brunfarvning. Løget snittes i meget tynde ringe. Kartoffler, æbler og løg lægges lagvis i det ildfaste fad. Slut af med nogle kartoffelskiver på toppen. Bland mælk, A38 og majsstivelse. Hæld blandingen over fadet. Øverst drysses peber og muskatnød efter behag. Bages i 45 minutter til overfladen er gylden. Tages ud af ovnen og hviler 15 minutter. Serveres med groft brød.

Pr. person: ¼ portion kartoffelret med æbler, 1-2 stk. groft brød



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

Fiskepakker med rabarberkompot

30 min.

Mellem

500 g fisk, f.eks. makrel, sild eller havørred

1 stk. citron

2 stk. tomater

salt og peber

8 spsk. vand

1 bundt rabarber

For 3 stilke:

1 spsk. vand

ca. ½ dl sukker

Energi i retten:
10429 kJ – 2483 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 45

Fedt 37

Protein 18

Rabarberkompot:

Tilbehør:

Frisk pasta

Smør folie eller bagepapir med lidt olie. Læg fisken på midten i portioner (4 små pakker) og anbring citron- og tomatkiver ovenpå. Drys med salt og peber. Tilsæt 2 spsk. vand pr. pakke og fold dem sammen, så væsken bliver i pakkerne. Damp pakkerne i ovnen ved 200 grader C i ca. 20 minutter.

Rabarberkompot: Skær rabarber i 2-3 cm brede stykker. Læg dem i en skål. Hæld vandet ved. Drys sukkeret over. Dæk til og tilbered på fuld effekt i 4-6 minutter i mikroovnen.

Pr. person: 125 g fisk, rabarberkompot og 1-2 dl kogt pasta

Tortillaruller med salat

35 min.

Mellem

½ stk. løg

1 tsk. rapsolie

400 g hakket svinekød med max. 10 %

1 dåse flåede, hakkede tomater

70 g tomatpuré

15 g mørk chokolade med kakaoinhold over 50 %

1 tsk. kanel

2 tsk. tørret oregano

1 tsk. tørret chili (evt. stærk)

1 dl bouillon

½ dl rosiner

salt og peber

8 stk. mexicanske pandekager som kan købes færdige

2 dl fromage frais/kvark

Salat:

1 stk. salathoved

1 stk. bøftomat

½ - 1 stk. agurk

½-1 ds. majs

10-15 stk. sorte kalamata-oliven

Dressing:

2 spsk. olivenolie

1 ½ spsk. lys balcamicoeddike

1 fed presset hvidløg

salt og peber

Energi i retten:
8265 kJ – 1960 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 37

Fedt 30

Protein 33

Tortillaruller: Snit løget fint. Varm olien op i en gryde. Svits løgene i ca. 1 minut. Tilsæt kødet og svits det, til det har skiftet farve. Tilsæt de øvrige ingredienser til saucen. Lad saucen koge uden låg i ca. 20 minutter. Varm pandekagerne efter anvisning på pakken. Smør



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
pandekagerne med fromage frais og kom fyldes på. Rul pandekagerne om fyldes og de er klar til servering.

Salat: Lav blandet salat af salathoved, tomat, agurk, oliven, majs. Lav dressing af sammenpisket olie, eddike, presset hvidløg og salt og peber. Dressingen vendes i salaten lige inden servering.

Pr. person: 1-2 stk. tortillaruller, salat og dressing