



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

## Uge 18 Asperges og radiser er nu på markedet

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

### Høstsild med indisk kartoffelsalat

40 min.

Mellem

4 sildefilet  
salt og peber

1 tsk. salt  
1 stk. tomat  
3 stk. asperges  
1 ½ spsk. citronsaft  
1 dl A38 0,5 %  
salt og peber  
evt. 20 g ristede cashewnødder

#### Indisk kartoffelsalat:

700 g små kartofler  
500 g blomkål  
2 spsk. rapsolie  
1 ½ spsk karry

Energi i retten:  
7611 kJ – 1812 kcal

#### Energi%fordeling:

Kulhydrat	33
Fedt	44
Protein	23

Tænd ovnen på 220 grader C. Skyl sildene og fjern rygfinnen. Drys sildene indeni med salt og peber. Læg sildene i et ovnfast fad med bagepapir. Steg i ovnen ca. 12. minutter. Kartoffelsalat: Skrub kartoflerne rene og halver dem. Skær blomkålen i små stykker. Vend blomkål og kartofler i olie, karry og salt i en stor skål. Bag dem i ovnen ved 250 grader C i ca. 20 minutter til de er gyldne og møre. Skær tomat i både og skær asperges i skiver på ca. 1 cm. Bland citronsaft med A38 og vend det i den varme kartoffelsalat. Ved servering vendes tomat, asperges og evt. nødder i salaten. Salaten smages til med salt og groft peber.

**Pr. person: 1 stk. sild, ¼ portion indisk kartoffelsalat**

### Farsbrød med sur-sød salat

55 min.

Mellem

400 g hakket svinekød 6 %  
1 æg  
ca. 1 dl vand  
1 dl rasp eller havregryn  
salt og peber  
1 tsk. Sambal Oelek (knust chili)

400 g gulerødder  
1 stk. agurk  
1 dl eddike  
5 spsk. sukker  
salt og peber

Energi i retten:  
8837 kJ – 2104 kcal

#### Energi%fordeling:

Kulhydrat	57
Fedt	24
Protein	19

#### Sur-sød salat:

#### Tilbehør:

Kogte brune ris eller parboiled ris

Farsen røres godt sammen og formes til et brød i et smurt ildfast fad. Brødet drysses med rasp. Der fyldes vand i fadet så det ca. er 1 cm højt. Farsbrødet bages i ovnen ved 175 grader C i ca. 40 minutter. *Tips: Farsbrødet kan tilsættes forskellige grønsager efter egen smag.*



---

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

Sur-sød salat: Gulerødderne skrælles og skæres i bittesmå terninger. Agurken flækkes på langs, kernerne skræbes ud og skæres også i bittesmå terninger. Eddiken lunes og sukkeret opløses heri. Lagen afkøles og hældes over grønsagerne og salaten smages til med salt og peber.

*Pr. person: 125 g farsbrød, 1-2 dl brune ris, 1/4 portion sur-sød salat*

---

### Hamburgerryg med grøntsagsfad og hvid sovs

1 time og 20 min.

Mellem

500 g hamburgerryg uden ben

3-5 porrer

4 gulerødder

asparges

1/2 - 1 kg kartofler

salt

Pynt: fintklippet persille

#### Hvid sovs:

1 løg

1 spsk. rapsolie

2,5 dl minimælk

2 dl grøntsagskøgevand

2 bouillonterninger

2 spsk. hvedemel eller

maizenamel/majsstivelse til jævning

0,5 dl vand til jævning

salt og peber

1 tsk. citronsaft

1/2 tsk. sukker

Energi i retten:

10439 kJ – 2485 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 50

Fedt 27

Protein 23

Læg hamburgerryggen på et fad eller i en lav skål. Tilbered den i mikroovn på fuld effekt i 5 minutter og derefter på halv effekt i ca. 7 minutter.

Grønsagerne: Porrer renses og skæres i 6 cm stykker. Gulerødder skrælles og skæres på skrå i ca. 2 cm stykker. Asparges vaskes og skæres i stykker på ca. 6 cm. Gulerødder, porrer og asparges koges møre i letsaltet vand. Gulerødder skal koge længst tid, dernæst kommer porrer i vandet og asparges skal koge få minutter. Alle grønsagerne koges i samme gryde og køgevand. De færdige grønsager holdes varme i et fad med stanniol over. Kartofflerne skrælles og koges møre i letsaltet vand.

Sovs: Svits det hakkede løg i olie i en gryde. Tilsæt mælk og grøntsagskøgevand og bouillonterningerne. Lad sovsen koge op under konstant omrøring. Jævn sovsen og kog den igennem i 5 minutter. Smag til med salt, peber, citronsaft og sukker.

Servering: Skær kødet i skiver og server det varmt. Læg grønsagerne og kartoflerne på et stort fad og drys med hakket persille. Server den varme sovs til retten.

*Pr. person: 125 g hamburgerryg, 2-3 kartofler, masser af grønsager, sovs*

---



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

**Minutbøf med linser**

45 min.

Mellem

4 minutbøffer af oksekød på ½ cm tykkelse

(bankes evt. flade)

paprika

salt og peber

2 tsk. oliemargarine

Linser:

150 g grønne linser

1 løg

1 bundt radiser

1 salathoved

Fintklippet persille

Sennepsdressing:

2 tsk. grovkornet sennep

2 tsk. olivenolie

2 tsk. balsamicoeddike

Tilbehør:

Grove pitabrød med mindst 4,5 g kostfibre

Energi i retten:  
7058 kJ – 1680 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 42

Fedt 26

Protein 32

Kødet drysses med paprika, salt og peber. Kødet steges på en varm pande med margarine i ½ - 1 minut på hver side.

Linsesalat: Skyl linserne og kog dem møre i letsaltet vand i 25-30 minutter. Hæld dem i en si, hæld koldt vand over og lad dem dryppe af. Afkøl dem. Skær løg i tynde både og radiser i skiver. Skær salaten i stykker. Bland linser, løg, radiser og salat. Pynt med persille. Rør dressingen sammen. Lun pitabrødene i ovnen og halver dem.

Ved servering: Bøfferne, salaten og dressingen serveres hver for sig. Hertil serveres brød.

**Pr. person: 1 bøf, ¼ portion linsesalat, 1-2 stk. pitabrød**

**Suppe med peberfrugt**

1 time

Mellem

2 peberfrugter, gerne røde

2 stk. tomater

2 spsk. olivenolie

½ tsk. tørret merian

½ tsk. tørret Provence-krydderi

1 fed presset hvidløg

1 tsk. mild karrypasta

1 løg

1 l vand

salt og peber

1 tsk. sød chilisaUCE

Tilbehør:

Groft brød

Energi i retten:  
6625 kJ – 1577 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 64

Fedt 26

Protein 10

Skær peberfrugt i kvarte. Fjern frø og grill dem i ovnen ved 250 grader C, indtil de er sorte. Lad dem køle af under et viskestykke inden skindet trækkes af. Tomaterne skæres i kvarte. Opvarm olien i en stor gryde, tilsæt krydderurterne, hvidløget og karrypastaen. Omrøres ved svag varme i 1 minut. Tilsæt finthakket løg og lad dem stege gyldne. Vandet hældes nu i gryden med tomater og peberfrugter. Suppen bringes i kog og simrer i 20 minutter. Tag den derefter af blusset og lad den afkøle. Nu blendes suppen til den er ensartet jævn. Den hældes



---

Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02  
tilbage i gryden og smages til med salt, peber og chilisauce. Serveres rygende varm med  
brød til.

*Pr. person: ¼ portion suppe med 1-2 stk. groft brød*