



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

Uge 1 Slankemad

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Oksegryde med courgette

1 time og 30 min.

svær

400 g magert oksekød i tern
2 spsk. hvedemel
peber
1-2 spsk. flydende margarine
150 g løg
½ tsk. rosmarin
2 laurbærblade
1-2 tsk. salt
5 dl oksebouillon
1-2 dl rødvin

200 g champignon
1 stk. courgette

Kartoffelmos:

500 g alm. kartofler
300 g Jordskokker
Ca. 1 dl mager mælk
15 g plantemargarine
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 løg, krydderier, bouillon, rødvin og lad retten småkoge i 30 minutter under låg. Vask og rens champignon. Skær courgette i store stykker. Kom grønsager i gryden og kog retten yderligere 5-10 minutter. Jævn evt. retten med mel- eller maizenajævning.

Kartoffelmos: Kog kartofler og jordskokker 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

Majspandekager med chilisovs og guacemole

60 min.

Svær

Chilisovs:

2 stk. tomater
½ dl vand
1 tsk. olivenolie
½ stk. løg
1 tsk. tørret chili
1 knivspids koriander
½ tsk. honning
salt

4 stk. majspandekager (tortilla)
400 g kyllingebryst uden skind
100 g mager revet ost
3 stilke blegselleri
1 tsk. salt

Guacemole:

2 modne avocado

Energi i retten:
9116 kJ – 2170 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	41
Fedt	30
Protein	29



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

1 spsk. citronsaft
1 stk. skalotteløg
salt og peber

Tilbehør:
Parboiled ris og kogte kidneybønner

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 blegselleri 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.

Guacemole: Hak alle ingredienser sammen groft eller fint alt efter lyst. Smag til med salt og peber. Pandekagerne serveres med ris, kidneybønner og guacemole.

Pr. Person: 1 stk. fyldt majsmandekage, 2 dl ris og kidneybønner, 2 spsk. guacemole

Røget makrel med salat og gulerodssovs

60 min.

Mellem

2 stk. røgede makrel

Salat:

50 g frosne bær (f.eks. hindbær)
2 stk. grapefrugt
ca. 3 stængler blegselleri
1 ½ spsk. æblecidereddike
1 – 1 ½ spsk. sukker
salt og peber

Gulerodssovs:

2-3 gulerødder
1 løg
saft og skal af ½ citron
1 laurbærblad
5 dl hønsebouillon
1 spsk. rapsolie

Tilbehør:

Parboiled og vilde kogte ris

Energi i retten:
3091 kJ – 736 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 26
Fedt 53
Protein 21

Makrellen skæres fri for ben og skind. Varmes i mikroovn ca. 2-3 minutter.

Salat: De frosne bær optøes natten over i køleskabet. Saften sies fra. Grapefrugt skæres ud i tynde både eller små stykker. Blegsellerien skæres i tynde skiver. Frugt og blegselleri blandes forsigtigt. Dressingen blandes og hældes over salaten inden servering.

Gulerodssovs: Skræl gulerødderne og skær dem i skiver. Pil og hak løget. Vask citronen. Skær skallen af i tynde skiver, uden der kommer for meget af det hvide med og pres citronen. Kog gulerødder, løg, laurbærblade, citronskal samt bouillon i en gryde i ca. ½ time under låg. Fjern laurbærblade og citronskal og blend sovsen med en stavblender. Tilsæt olie og smag sovsen til med salt og peber.

Servér den varmede røgede makrel med ris, æblesalat og gulerodssovs.

Pr. Person: ½ stk. makrel, 2 dl ris, salat og gulerodssauc

Svinekoteletter med bagte grønsagsfritter

40 min.

Energi i retten:
7924 kJ – 1886 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 43
Fedt 30
Protein 27



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

4 stk. svinekoteletter af mellemkam på ca. 1
½ cm
oljemargarine
salt
peber

1 stk. kålrabi
3-4 stk. kartofler
1 tsk. tørrede timian
2 spsk. olivenolie
1 spsk. rødvinseddike
salt
Pynt: 3 spsk. blå birkes

Grønsagsfritter:
3-4 stk. gulerødder

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. 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 200 grader C indtil de er sprøde og møre. Pynt med blå birkes.

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

Kold agurkesuppe med ristet rugbrød eller groft brød

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

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 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 brød evt. m/becel