



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

Uge 23 Grill

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Pizzasnegle med grønt

- en dejlig børneret, også til madpakken, der bliver ca. 15 stk. af opskriften

1 time og 10 min.

Mellem

Dej:

25 g gær

2 dl lunken vand

2 spsk olie

½ tsk salt

5 dl pizzamel eller hvedemel

Fyld:

1 dl tomatpuré

½ stk revet løg

150 g skinke, kogt, hakket

250 g reven ost, max. 30⁺

1 tsk oregano

Pynt:

15 tandstikker

1 stk. miniagurker

3 gulerødder

15 skiver tomater

Energi i retten:
10255 kJ– 2442 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 47

Fedt 30

Protein 23

Gær røres ud i vandet, salt, og olie tilsættes. Melet røres i lidt af gangen, og dejen æltes grundigt. Dejen hæver cirka 15 minutter og rulles derefter ud til en firkant. Bland tomatpuré med revet løg, og fordel blandingen over dejen. Læg skinke på, drys ost og krydderi over. Rul dejen sammen til en tyk pølse, der skæres ud i 15 snegle. Læg skiverne på en bageplade med bagepapir, og lad dem efterhæve i 20 minutter. Bages i 15 minutter øverst i ovnen ved 200 grader. Skyl grøntsagerne, og skær dem ud i mundrette stykker. Sæt forskellige stykker grønt på tandstikker, som stikkes ned i pizzasneglene.

Pr. person: 2-3 stk. pizzasnegle med grønt

Frikadeller og kartoffelsalat

- sønderjyske frikadeller som i gamle dage

45 min.

Mellem

1 dl rasp

1 ½ dl vand

200 g hakket oksekød

200 g hakket flæskesmåkød

½ stk. revet løg

1 æg

2 tsk. groft salt

¼ tsk. peber

oliemargarine til stegning

Kartoffelsalat:

½ kg nye danske kartofler

1 stk. miniagurk

½ bundt purløg

2 dl ylette

1-2 spsk. kalorielet mayonnaise

Energi i retten:
5540 kJ– 1319 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 40

Fedt 25

Protein 35



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

2 tsk. citronsaft

paprika

1 tsk. dijonsennep

salt og peber

Frikadeller: Raspen udblødes i vandet. Kødet røres med rasp, løg, æg, salt og peber. Farsen formes til runde frikadeller og steges i 5-6 minutter på hver side i oliemargarine.

Kartoffelsalat: Kartofflerne vaskes og koges lige møre. De kolde kartofler skæres i skiver. Agurken skæres i terninger. Kartoffler, agurk og purløg blandes i en skål. Mayonnaise røres med ylette, citronsaft og krydderier. Dressingen hældes over kartoflerne. Salaten trækker ca. 15 minutter før servering.

Pr. person: 2-3 stk. frikadeller og 1/4 portion kartoffelsalat

Burgere med rå-marinerede grøntsager

2 timer

Mellem

700 g hakket oksekød

salt, peber

olie til stegning

tomatskiver

agurkeskiver fra miniagurk

revet gulerod

Brugerboller:

2 1/2 dl lunken vand

1/2 dl surmælk eller tykmælk

25 g gær

1-2 tsk. salt

1/4 tsk reven muskat

100 g spinat, hakket, frossen

ca. 500 g hvedemel

Råmarinerede grøntsager:

4 stk. gulerødder

1/2 spidskål

100 g sukkerærter

1 stk. løg

1 dl hvidvinseddike

50 g sukker

2 tsk. tørret ingefær

2 tsk. groft salt

Energi i retten:

15988 kJ–3807 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 58

Fedt 19

Protein 23

Burgerboller: Optø spinaten, og tryk væsken ud af den. Bland vand og mælkeprodukt i en stor skål, og rør gæren ud heri. Tilsæt salt, muskat og spinat. Rør melet i lidt ad gangen. Der skal så meget mel i, at dejen slipper skålens kanter. Det er vigtigt, at der ikke kommer for meget mel i. Dejen skal kunne røres med en grydeske. Drys dejens overflade med lidt mel, og dæk skålen med et klæde.

Dejen skal hæve til dobbelt størrelse i cirka 1/2 - 1 time ved stuetemperatur. Rør luften ud af dejen.

Er den for klistret, tilsættes mere mel. Med to skeer lægges en passende portion dej på en plade med bagepapir. Bollerne skal ikke være for store. Lad dem efterhæve til dobbeltstørrelse i ca. 1/2 time.

Bag bollerne i 20-25 min. ved 225 grader midt i ovnen.

Bøffer: Rør det hakkede kød med salt og peber. Form den til cirka 8 bøffer. Steg bøfferne på panden med lidt olie.

Grøntsagerne: Alle grøntsagerne snittes fint. Eddike og sukker varmes, så sukkeret kan opløses.

Eddike og sukker afkøles og salt og ingefær tilsættes. Den kolde dressing hældes over salaten, der gerne må trække i køleskab op til 2 timer.

Flækkede burgerboller serveres med bøffer, tomat- og agurkeskiver, revet gulerod. Den marinerede salat serveres som tilbehør.



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

Pr. person: 1-2 stk. burgere og masser af grønt

Svinekam og kartofler på grill

- en hel svinekam på grill bør steges under låg med indirekte varme fra kul

2 timer

Svær

1 kg svinekam uden ben og flæskesvær

6 stk. bagekartofler

2 spsk. olivenolie

salt og peber

Salat:

1 stk. iceberg salat

1 stk. løg

½ stk. agurk

2 stk. tomater

1 ds. røde kidneybønner

1 ½ spsk. dijonsennep

½ spsk. citronsaft

1 ½ spsk. olivenolie

1 spsk. vand

1 tsk. sukker

½ tsk. salt

peber

Energi i retten:

10264 kJ–2444 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 38

Fedt 40

Protein 27

Svinekam tørres med køkkenrulle og fedtkanten snittes i tern. Gør kul/briketter klar i hver side af grillen og læg svinekammen midt i grillen med en bakke til at samle fedtstof under. Svinekam skal have ca. 1 time og et stegetermometer skal vise 71 grader, så er den medium stegt. Den må meget gerne trække 30 minutter i sølvpapir, når den er færdig.

Kartoflerne vaskes og skæres i både. Vend kartoffelbådene i olie med salt og peber i en skål. Grill dem mens svinekammen trækker under direkte varme i 10-12 minutter, eller til de er gyldne.

Salat: Snit og bland alle dele til salaten. Rør sennep med citronsaft. Tilsæt olien dråbevis og pisk imens. Tilsæt vand og rør dressingen ensartet. Smag til med sukker, salt og peber. Vend dressingen i salaten lige inden servering.

Servér skiveskåret svinekam med kartofler og bønnesalat.

Pr. person: 100-125 g svinekam, ¼ portion kartoffelbåde og masser af salat

Kødrester og kålsalat

- kødrester kan være alle slags rester, som gøres til et nyt måltid med kålsalat

30 min.

Let

En god rest kød, f.eks. svinekam

3 spsk. citronsaft

1 spsk. sukker

salt og peber

Salat:

½ spidskål

50 g tørrede tranebær

½ bundt purløg

1 spsk. olivenolie

Tilbehør:

Kogte brune ris

Energi i retten:

9350 kJ– 2226 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 45

Fedt 30

Protein 25



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
Kødet skæres i skiver eller små stykker og anrettes på et fad. Kålen snittes fint. Vend kålen med
tranebær og klippet purløg. Rør en dressing af olie, citronsaft, sukker, salt og peber. Vend
dressingen i salaten. Server kødet med ris og salat.

Pr. person: 100-125 g kød, ¼ portion salat, 1-2 dl ris