



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

Uge 24 Nye miniagurker

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Croutonsalat med ansjos

45 min.
Mellem

2 stk. peberfrugter
3 stk. forårsløg
4 stk. gulerødder
1 lille hvidt franskbrød
2 spsk. olivenolie
20 sorte oliven
12 ansjosfileter, afdrypede og hakkede
½ stk. krølsalat

1 spsk. dijonsennep
2 spsk. hvidvineddike
salt og peber

Tilbehør:
Groft rugbrød fra bager,
skåret i tykke skiver

Energi i retten:
15883 kJ– 3781 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 40
Fedt 40
Protein 20

Pensl stegeristen på grillen med olie. Grill peberfrugterne direkte over middel varme i 10 minutter til de er blevet sorte og brændte. Vend dem nogle gange under stegning. Tilsæt forårsløg og grill dem i 4 minutter. Kom de varme peberfrugter i en fryseplastpose. Lad dem køle af. Skær forårsløgene i passende størrelse og kom dem i en skål. Når peberfrugterne er blevet kolde, fjernes skindet og kernerne. Peberfrugterne skæres i strimler og hældes ned til forårsløgene. Gulerødder skæres i små julienne og koges i 1 minutter i letsaltet vand. De afkøles og hældes ned i salaten. Skær skorpen af brødet og skær det i tern på ca. 2x2 cm. Varm 1 spsk. olie på en stor pande, hæld brødternene på og steg dem i 5-6 minutter, så de bliver gyldne på alle sider. Læg brødternene på fedtsugende papir og lad dem køle af. Tilsæt oliven, ansjosfileterne og snittet salatblade til salaten. Bland den godt med gulerødder. Pisk sennep, eddike, 1 spsk. olie, salt og peber sammen. Stæk dressingen over salaten og drys med brødcroutonerne til sidst. Servér med groft rugbrød.

Skinkemignon med nudelsalat

- *magert svinekød som sommerret*
1 time
Mellem

1-2 skinkemignon á ca. 350 g

salt og peber

Dressing:

1 tsk. tørret ingefær
1 tsk. tørret hvidløgpulver
2 spsk. sød sojasauce (ketjap manis)
1 stk. lime
1 tsk. sukker
1 tsk. sesamolie

Nudelsalat:

2 stk. gulerødder
1 stk. rødløg
1 stk. miniagurk
200 nudler
2 tsk. sesamfrø

Energi i retten:
7461 kJ– 1776 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 42
Fedt 20
Protein 38



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

Skær kødet næsten igennem på den lange led. Pisk ingefær, hvidløgpulver, sojasauce, saft fra 1 stk. lime, sukker og olie. Tag 2 spsk. dressing og pensl kødet med det. Krydr med salt og peber. Læg kødet i en bradepande. Sæt kødet i en kold ovn. Tænd ovnen på 160 grader C og steg kødet 40-50 minutter. Centrumtemperaturen skal være 65-70 grader C, når de er færdige.

Salat: Snit gulerødderne fint og kog dem i 2 minutter. Hæld vandet fra og afkøl dem under koldt vand. Snit rødløg, agurk meget fint. Kog nudlerne efter anvisning på pakken. Hæld dem i en si og skyl med koldt vand. Rist sesamfrøene på en tør pande. Bland nudlerne med grønsagerne, smag til med salt og peber, og drys med sesamfrø.

Pr. person: Ca. 100 g kød, 1/4 portion nudelsalat

Hel stegt kalkunbryst med broccolisalat

- kalkun skal altid gennemsteges, for at undgå maveonde

1 time

Mellem

1 kalkunbryst
1 tsk. olivenolie
salt og peber

2 spsk. dijonsennep
3 spsk. sherryeddike
1 spsk. olivenolie
2 tsk. tørret oregano

Broccolisalat:

1 bundt broccoli
500 g tomater
1 stk. rødløg

Tilbehør:

Kogt ris eller pasta med færdigkøbt mager dressing

Energi i retten:
8044 kJ– 1915 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 44
Fedt 20
Protein 36

Kalkunbryst pensles med olie og krydres med salt og peber (og evt. andre krydderier efter smag). Lægges i ovnfast fad og steges i ovn ved 200 grader C indtil et stegetermometer viser 71 grader C. Lad gerne brystet trække under et klæde inden servering.

Broccolisalat: Skær broccoli i buketter og damp dem i 3 minutter i letsaltet vand. Læg dem i en stor salatskål. Tilsæt tomater i både. Snit løg i fin ringe. Bland dressing af ingredienserne. Hæld dressing over salaten og fordel den forsigtigt. Smag til med salt og peber.

Skær kalkunbrystet tyndt ud og servér det med salat og ris/pasta.

Pr. person: 100 g kød, 1/4 portion broccolisalat, 2 dl kogt ris eller pasta

Grillede tun-steaks

- fisk fås bedst ved fiskehandleren

30 min. + tid til marinering af tun

Mellem

4 store tun-steaks (eller evt. sværdfisk)

1 dl balsamico-eddike
2 dl rødvin
2 spsk. honning

Marinade:

Energi i retten:
9270 kJ– 2207 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 53
Fedt 10
Protein 37



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

1-2 tsk. tørret oregano
salt og peber

Nye kartofler på grillen:
1 ½ kg nye kartofler
2 stk. forårsløg
olivenolie

Tilbehør:
½ stk. krølsalat
1 stk. agurker
1 stk. lime
1 bundt radiser

Bland marinaden. Fisken lægges i marinaden 1 time før grillen tændes. Kartofflerne renses og koges i ca. 5 minutter i letsaltet vand. Forårsløg hakkes fint og blandes med kartoflerne. Kartofflerne lægges i 4 små åbne pakker af bagepapir, som er penslet med olivenolie. 1 tsk. olivenolie hældes over hver pakke kartofler og de drysses med salt og peber. Kartofflerne skal grille i pakkerne i ca. 10 minutter. Fisken skal grilles i ca. 5 minutter på hver side. Salaten blandes og serveres med fisk og nye kartofler på grill.

Pr. person: 1 stk. tunbøf, 2-3 stk. nye kartofler og masser af salat

Spinat-linsesuppe

- en fyldig og mættende sommersuppe

30 min.

Mellem

1 stk. rødløg
1 spsk. olivenolie
1 ½ spsk. Karry eller garam masala
½ tsk. chilipulver
1 tsk. tørret ingefær
100 g grønne linser
1,2 l bouillon (terning + vand)
1 tsk. sukker
salt
1 bk. babyspinat

200 g græsk yoghurt
max. 2 %
2 tsk. maizena
majsstivelse

Tilbehør:
Groft brød

Energi i retten: 5773 kJ– 1375 kcal
Energi% fordeling:
Kulhydrat 57
Fedt 21
Protein 22

Hak og steg løget i olie med krydderierne i nogle minutter. Tilsæt linser, bouillon, sukker og salt og lad det simre under låg i ¾ time eller til linserne er møre. Vask spinaten fint og tilsæt. Lad det simre videre i 5 minutter til spinaten falder sammen. Rør græsk yoghurt med maizena og tilsæt det til suppen. Varm suppen forsigtigt igennem og smag til. Servér suppen med godt groft brød.

Pr. person: ¼ portion spinat-linsesuppe med 1-2 stk. groft brød