



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

## Uge 25 Rosmarin og andre krydderurter

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

### Koteletter, nye gulerødder og rosmarinkartofler

- i stedet for rosmarin kan bruges andre friske krydderurter

30 min.

Mellem

4 stk. svinekoteletter  
1 spsk. oliemargarine  
salt og peber  
1 bundt friske gulerødder

1 spsk. olivenolie  
sort groft peber –  
gerne friskkværnet  
2 fed hvidløg  
1 spsk. frisk rosmarin,  
finthakket  
1 tsk. havsalt

#### Rosmarinkartofler:

1 ½ kg små nye kartofler  
1 spsk. oliemargarine

Energi i retten:  
10622 kJ– 2529 kcal

Energi % fordeling:  
Kulhydrat 46  
Fedt 30  
Protein 24

Svinekoteletter steges i 4-5 minutter på en pande med lidt fedtstof. De krydres med salt og peber. Toppene fra gulerødderne skæres fra 2 cm fra guleroden, så lidt af toppen koges med. Er de store, kan de evt. halveres på langs. De koges knap møre i letsaltet vand.

Rosmarinkartofler: Vask og skær kartoflerne midt over og kog dem til de er netop møre. Vandet hældes fra og de afkøles let. Oliemargarine og olie opvarmes i en stor gryde/pande. Når fedtstoffet bruser, tilsættes kartoflerne og der krydres med peber. De ristes i 5-10 minutter ved middel varme. De skal være gyldne og sprøde. Ryst panden jævnlige, så kartoflerne bliver ensartet brune.

Hvidløgene presses. Kartoflerne krydres med hvidløg, rosmarin og salt.

Koteletter serveres med gulerødder og rosmarinkartofler.

**Pr. person: 1 stk. kotelet, 3-5 stk. kartofler, gulerødder**

### Rissalat med asparges og rejer

1 time

Mellem

1 ½ dl parboiled ris  
2 ½ dl vand  
½ tsk. salt  
300 g rejer  
1 stk. snackpeber  
1 bundt asparges  
2 dl majs fra dåse

2 spsk. olivenolie  
2 spsk. citronsaft  
4 spsk. vand  
2 tsk. dijonsennep  
salt  
peber

Energi i retten:  
5037 kJ– 1199 kcal

Energi % fordeling:  
Kulhydrat 54  
Fedt 26  
Protein 20

#### Marinade:

Tilbehør:  
limeskiver eller -både



---

Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02  
rugbrød eller andet groft brød

Risene koges i vand tilsat salt efter fremgangsmåden på pakken. Risene afkøles. Rejerne optøs, hvis de er frosne. Snackpeber snittes fint. Asparges snittes i ca. 2 cm lange skrå stykker – enden kasseres. Kogte ris, rejer, asparges og majs blandes i en skål.  
Marinaden piskes sammen og hældes over rissalaten. Salaten trækker ca. ½ time før servering.

**Pr. person: ¼ portion rissalat med rugbrød**

---

### Asiatisk vegetargryde med glasnudler

- er I ikke til vegetarmad, så kan der svitses kyllingekød med 30 min.

Mellem

2-3 stk. forårsløg  
1 stk. blomkål  
2 tsk. rapsolie  
2 tsk. karry  
1 stk. snack peber  
2 ½ dl bouillon (terning + vand)  
2 spsk. majsstivelse  
2 dl minimælk  
salt og peber

2 bananer  
50 g rosiner  
½ dl kokosmel  
200 g ananas i egen saft i dåse

Tilbehør:

250 g tørrede glasnudler (evt. alm. nudler)  
sød thai chilisaucé

Energi i retten: 8367 kJ– 1992 kcal
Energi % fordeling: Kulhydrat 73 Fedt 15 Protein 12

Hak løgene og lav små blomkålsbuketter. Varm olien på en pande eller i en wok og svits karry, løg og blomkål i ca. 5 minutter under konstant omrøring. Skær peberfrugterne i strimler. Tilsæt peberfrugt og svits yderligere i 1 minut. Tilsæt bouillon og kog det op. Opløs majsstivelsen i mælken og jævn saucen. Kog saucen op i et par minutter. Smag til med salt og peber.

Glasnudlerne koges i letsaltet vand i ½ minut.

Servér retten med bananer i skiver, rosiner, kokosmel og ananas i små stykker sammen med kogte glasnudler og chilisaucé.

**Pr. person: ¼ portion asiatisk vegetargryde med glasnudler**

---

### Grill-spyd med kalkunfrikadeller og tzatziki

- prøv at bruge grillens eftervarme til at grille bananer med skræl 45 min.

Mellem

400 g hakket kalkunkød  
2-3 stk. snittet forårsløg  
3 tsk. kanel  
1 spsk. hvedemel  
½ dl minimælk

salt  
peber  
pensling: olie

Tzatziki:

Energi i retten: 5905 kJ– 1406 kcal
Energi % fordeling: Kulhydrat 52 Fedt 11 Protein 37



---

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

1 agurk

peber

1 spsk. fint salt

200 g græsk

Tilbehør:

yoghurt 2 %

200 g frisk pasta

2 fed hvidløg

Grill-spyd: Kød og øvrige ingredienser blandes og formes til frikadeller. Frikadellerne sættes på små træspyd, som har ligget i vand i nogen tid. Spyddene pensles med olie og grilles direkte over kul i ca. 15 minutter. Spyddene må gerne hvile i 10 minutter inden servering.

Tzatziki: Riv agurken på det fine rivejern. Læg agurkemassen i et rent viskestykke og vrid den til meget af vandet er presset væk. Bland agurk, salt, yoghurt, presset hvidløg og peber.

Grill-spyd serveres med pasta og tzatziki.

**Pr. person: 1-2 grillspyd, 1-2 dl pasta, 1 dl tzatziki**

---

### **Oksebov med tomatsalat**

- en ret som også kan grilles i en kuglegrill med låg

3 timer

Mellem

1 kg oksebov

1 stk. løg

1 spsk. rapsolie

1 spsk. citronsaft

1 kg gulerødder

2 spsk. olivenolie

2 dl hvidvin

2 tsk. sukker

¼ tsk. frisk klippet rosmarin

½ tsk. groft salt

1 laurbærblad

peber

1 spsk. groft salt

Energi i retten: 13575 kJ– 3232 kcal
Energi % fordeling: Kulhydrat 44 Fedt 35 Protein 21

Tomatsalat:

500 g tomater

Tilbehør:

Groft brød

Boven brunes i olie på en pande og lægges i et ildfast fad. Gulerødderne skæres i skiver og brunes på panden og lægges over og rundt om steget i fadet. Hvidvin og krydderier hældes over. Folie lægges løst over. Stegen småsteger i ovnen i 2 ¼ - 2 ¾ time ved 160 grader C.

Tomatsalat: Tomaterne skæres i tynde skiver og lægges rundt på et fad. Løg skæres i tern og drysses over tomaterne. Dressingen blandes og hældes over lige inden servering.

Kødet serveres med groft brød og tomatsalat.

**Pr. person: 125 g oksebov, masser af tomatsalat, 1-2 stk. groft brød**