



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

Uge 26 Linser og chili

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Linsesuppe

45 min.

Mellem

2 tsk. olivenolie

2 løg

3 gulerødder

2 stilke bladselleri

200 g røde linser

2 ds. flåede tomater

4 dl oksebouillon (terning + vand)

1 tsk. salt

peber

½ tsk. allehånde

100 g stegt kød, f.eks.

en rest grillpølse

2 spsk. hakket persille

Tilbehør:

Groft brød

Energi i retten:

8055 kJ– 1918 kcal

Energi % fordeling:

Kulhydrat 62

Fedt 18

Protein 20

Opvarm olien i en stor tykbundet gryde over middelstærk varme. Tilsæt finthakket løg og svits i ca. 5 minutter. Tilsæt gulerødder og bladselleri i tynde skiver og svits yderligere i 4 minutter. Tilsæt linser, de flåede tomater med væden, bouillon, salt, peber og allehånde. Skru ned for varmen og småkog suppen i ½ time. Rør kød og persille i suppen og varm det godt igennem i ca. 5 minutter. Suppen serveres med groft brød.

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

Spareribs på grill med kartofler og salat

- denne ret kræver en grill med mulighed for indirekte varme i en lukket grill (kan også laves i ovn)

45 min. + tid til marinering af kød

Mellem

½ dl hvidvinseddike

½ dl olivenolie

½ dl Worcestershire sauce

2 spsk. tørret chili

1 spsk. brun farin

1 ½ kg spareribs i et stykke

50 g blåskimmelost

½ tsk. Worcestershire

sauce

mælk

salt og peber

Energi i retten:

16629 kJ– 3959 kcal

Energi % fordeling:

Kulhydrat 22

Fedt 60

Protein 18

Dressing:

2 spsk. let mayonnaise

1 dl kvark

Tilbehør:

Nye kartofler

Salat af salat, agurk, mango og fennikel

Rør eddike, olie, Worcestershire sauce, chili og farin sammen. Hæld marinaden over kødet og stil det kold i mindst 4 timer, gerne natten over. Vend kødet nogle gange. Grill kødet indirekte (med



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
låg) over middelvarme i 30-35 minutter til det er mørt. Vend kødet en gang under stegning. Lad kødet hvile i 5 minutter inden det skæres ud.

Dressing: Rør mayonnaise, kvark, smuldret blåskimmelost, Worcestershire sauce og 2 spsk. mælk sammen. Rør til det har en passende konsistens. Tilsæt gerne mere mælk. Smag til med salt og peber.

Server spareribs med nye kartofler, salat og dressing.

Pr. person: 1 stk. spareribs, 2 stk. kartofler, masser af salat og lidt dressing

Karbonader med broccoli og forårsløg

- en enkelt hverdagsret

30 min.

Mellem

500 g hakket svinekød med max. 10 % fedt
hvedemel
salt og peber
1 spsk. rapsolie

letmælk
1 tsk. olie
salt og peber
2 spsk. revet persille

Energi i retten:
7528 kJ– 1792 kcal

Energi % fordeling:
Kulhydrat 34
Fedt 39
Protein 27

Mos:

500 g kartofler
1 stk. sød kartoffel
2 stk. gulerødder

Tilbehør:

1 bundt broccoli
1 bundt forårsløg
salt

Form 4 karbonader af kødet og vend dem i hvedemel, som er krydret med salt og peber. Steg dem møre på en pande i olie.

Mos: Kog kartofler og gulerødder meget møre i vand uden salt. Pisk eller bland dem med mælk og olie til det er passende konsistens. Krydr med salt og peber. Drys med revet persille.

Broccoli i buketter og hele forårsløg koges i letsaltet vand.

Servér karbonader med mos og nykogt broccoli og forårsløg.

Pr. person: 1 stk. karbonade, ¼ portion mos, en buket broccoli, 2-3 stk. forårsløg

Burritos med krydret røræg og grønsager

- en mexicansk ret med lidt kød

30 min.

Mellem

150 g back bacon
1 tsk. olivenolie
3 stilke bladselleri
250 g champignon
3 spsk. hvedemel
1 dl mælk

4 æg
1 tsk. tørret chili
1 tsk. salt
½ tsk. cayennepeber
4 spsk. mager revet ost
8 store hvedetortillas

Energi i retten:
7727 kJ– 1840 kcal

Energi % fordeling:
Kulhydrat 55
Fedt 25
Protein 20



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

Kogte pastaskruer eller ris

Tilbehør:

Klip bacon i strimler. Varm olie i en stor stegepande og steg baconstrimlerne i 2 minutter. Snit bladselleri og champignon fint. Steg grønsagerne med i 5 minutter under låg. Rør melet i og tilsæt mælken lidt efter lidt, mens der røres. Pisk æg, chili, salt og peber sammen og hæld denne blanding over grønsagerne under omrøring. Rør rundt i 5 minutter. Tilsæt ost og rør rundt i 1 minut mere. Varm tortillaerne i mikroovnen eller alm. ovn. Fordel æggeblandingen på tortillaerne og rul dem sammen.

Tortillaerne serveres straks med pasta eller ris.

Pr. person: 1-2 stk. tortillaer, 1 del ris/pasta

Fiskefileter med karry-tomatsauce og salsa

45 min.

Mellem

4 fiskefileter á 125 g
salt og peber
6 spsk. fiskebouillon

Tomat-karrysauce:

1 spsk. olivenolie
2 tsk. karry
1 tsk. hvidløgpulver
2 ds. hakkede tomater
2 tsk. tomatpuré
salt og peber

Salsa:

3 stk. gulerødder
2 stk. avocadoer
1 spsk. hakket persille
1 spsk. sesamfrø
2 spsk. sesamolie
1 spsk. hvidvinseddike
salt og peber

Tilbehør:

Groft rugbrød

Energi i retten:
6025 kJ– 1435 kcal

Energi % fordeling:

Kulhydrat 24

Fedt 52

Protein 24

Fisk: Drys fiskene med salt og peber og fold dem sammen. Læg dem rullet sammen i et ildfast fad. Hæld fiskebouillon ved og læg alufolie ovenpå. Bag fileterne i ca. 9 minutter. De skal være hvide og faste.

Sauce: Svits krydderierne i olie og tilsæt tomater. Lad det simre i ca. 10 minutter. Tilsæt tomatpuré og blend det hele med en stavblender. Smag til med salt og peber.

Salsa: Hak gulerødder fint og kog dem i ca. 2 minutter i letsaltet vand. Afkøl gulerødderne. Bland hakket avocado, gulerødder og persille. Rist sesamfrøene på en tør pande til de hopper og er let brune. Bland dem i salsaen. Pisk en dressing af olie, eddike, salt og peber. Hæld dressing over salsaen lige inden servering.

Server fiskene med karry-tomatsauce og salsa.

Pr. person: 1 stk. fiskefilet, 1 stk. rugbrød, masser af salsa og tomat-karrysauce