



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

## Uge 27 Franske retter

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

### Coq-au-vin

- en fransk opskrift på kylling kogt i vin – deraf navnet Coq-au-vin.

45 min.

Mellem

300 g kalkunbacon  
250 g champignon  
1 tsk. olivenolie  
1 kylling i 8 stykker  
3 spsk. hvedemel  
2 dl hvidvin  
5 dl hønsebouillon  
3 stk. gulerod

1 stk. spidskål  
letmælk og hvedemel,  
til jævning  
½ bundt purløg

Tilbehør:  
Kogte kartofler

Energi i retten:  
12879 kJ– 3066 kcal

Energi % fordeling:  
Kulhydrat 32  
Fedt 27  
Protein 41

Kalkunbacon skæres i skiver. Champignon skæres i tynde skiver. Bacon og svampe steges i en gryde i olie til det er gyldent. Bacon og svampe tages af og lægges til side på en tallerken. Kyllingestykkerne vendes i mel og steges sprøde i baconfedtet fra gryden. Hvidvinen tilsættes og koges halvt ned. Hønsebouillon tilsættes og retten koger i 20 minutter. Herefter tilsættes bacon og svampe. Gulerødder og spidskål snittes groft og tilsættes retten. Kyllingen koger til grønsagerne er møre. Hele retten jævnes med meljævning lavet af letmælk og hvedemel i en melryster. Inden servering drysses retten med klippet purløg. Coq-au-vin serveres med kogte kartofler.

**Pr. person: ¼ portion kylling med kartofler og sovs**

### Skinkesnitzel med risotto og salat

- en salat med lidt sødme kan laves ved at komme frugt i salaten.

40 min.

Svær

4 skinkesnitzler  
rugmel  
salt  
peber  
1 spsk. rapsolie

(terning + vand)  
3 tomater  
2-3 stilke timian

Salat:  
1 salathoved  
1-2 bananer  
2 spsk. olivenolie  
saft en ½ citron  
salt

#### Risotto:

200 g runde ris  
1 tsk. olivenolie  
7 dl grønsagsbouillon,

Energi i retten:  
10171 kJ– 2422 kcal

Energi % fordeling:  
Kulhydrat 40  
Fedt 30  
Protein 30



---

Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02  
peber 30 g mandelsnitter

Risotto: Risene sautes i olie i 2-3 min. I mellemtiden laves boullonen. Tomaterne snittes fint og tomater med væde tilsættes. Timianstilke tilsættes. Med mellemrum tilsættes den varme bouillon. Risene skal hele tiden kun være lige dækket med væde. Risottoen koges uden låg yderligere 15-20 minutter ved svag varme, under stadig omrøring. På denne facon bliver den dejlig cremet. Til sidst krydres med salt og peber. Risottoen stilles til side mens kødet og salaten laves. Inden servering fjernes timianstilke.

Salat: Skyl salaten og riv den groft i en stor skål. Skræl bananerne og skær dem i skiver. Bland bananer og mandelsnitter i salaten forsigtigt. Rør marinaden sammen og smag til med salt og peber. Hæld det over salaten lige inden servering.

Kødet bankes flade og vendes i rugmel og krydres med salt og peber. Skinkesnitzlerne steges møre på en pande, som er smurt med olie – evt. en slip let pande. De skal stege ca. 2-3 minutter på hver side.

***Pr. person: 1 skinkesnitzel, 1-2 dl risotto og masser af salat***

---

### **Cremet omelet med peberfrugt + banansmoothie til dessert**

- Omelet er en vegetarret, hvor man får æg i stedet for kød

30 min.

Let

2 peberfrugt  
1 tsk. olie  
5 æg  
2 spsk. fløde 9 %  
½ tsk. salt  
½ tsk. peber  
2 spsk. revet parmesan

200 g ægnudler

#### Banansmoothie:

1-2 bananer  
5 stk. valnødder  
5 dadler  
1 tsk. vaniljesukker  
letmælk

Energi i ret + dessert: 7452 kJ– 1774 kcal
Energi % fordeling: Kulhydrat 47 Fedt 27 Protein 26

#### Tilbehør:

Peberfrugt snittes fint og steges i olie. Pisk æggene med fløde, salt og peber. Hæld æggemassen på panden med peberfrugt. Rør forsigtigt i panden med bagsiden af en ske. Steg omeletter i 1 minut mens panden hældes og rystes. Vær omhyggelig med at løfte op i æggemassen så den bliver ensartet stegt. Tag panden af varmen og drys med parmesan. En omelet lægges sammen 1 gang.

Kog ægnudler efter anvisning på pakken. Lav ca. 4 omeletter af portionen..

Banansmoothie: Alle ingredienserne blendes til passende konsistens. Der bruges 2-4 dl letmælk alt efter ønske. Drikkes i glas som dessert.

***Pr. person: 1 stk. omelet, 1-2 dl ægnudler. Dessert: 1 stk. banansmoothie***

---



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

**Laksefrikadeller med bulgursalat**

2 timer og 30 min.  
Mellem

225 g laksefilet  
225 g sejfilet  
1 æg  
2 spsk. hvedemel  
1 spsk. rapsolie

2 stk. tomater  
½ agurk  
½ bundt purløg  
2 spsk. olivenolie  
1 spsk. citron eller eddike  
1 tsk. hvidløgpulver  
salt  
groft peber

Bulgursalat:

250 g grove bulgur

Energi i retten:  
8342 kJ– 1986 kcal

Energi % fordeling:  
Kulhydrat 45  
Fedt 32  
Protein 23

Skær laks og sej i mindre stykker. Blend fisken med æg, mel og ½ dl vand til en grov fars. Varm olie på slip let pande. Form farsen til frikadeller og steg dem sprøde på begge sider i ca. 3 minutter. Bulgursalat: Bulguren sættes i blød i en time eller mere. Vandet hældes væk og bulguren æltes igennem. Tomat og agurk skæres i små tern og blandes med bulguren. Klippet purløg tilsættes. Olie, eddike, salt og peber piskes sammen og tilsættes. Salaten trækker gerne 1 time i køleskabet.

**Pr. person: 2-3 stk. laksefrikadeller, 2-3 dl bulgursalat**

**Cuvette-steg med bagekartofler og agurke-raita**

- som gæstemad bruges i stedet for Culotte-steg  
1 time og 30 min.  
Mellem

1 kg cuvette-steg  
1 spsk. oliemargarine  
salt og peber

¼ tsk. stødt  
ingefær  
salt  
peber

Agurke-raita:

1/2 stk. agurk  
1-2 dl ylette  
½ stk. stødt spidskommen

Tilbehør:

Bagekartofler  
Kogte nye gulerødder

Energi i retten:  
8476 kJ– 2018 kcal

Energi % fordeling:  
Kulhydrat 33  
Fedt 30  
Protein 37

Fedtlaget ridses og stegen gnides med salt. Lægges i en bradepande og brunes i ca. 15 min. ved 225 grader C. Kødet steger videre ved 160 grader C i 30-45 min. afhængig af hvor rødt man ønsker kødet. Et stegetermometer skal vise ml. 52-60 grader. Kødet hviler ca. 20 min. i alufolie inden det skæres i tynde skiver.

Agurke-raita: Agurk skrælles og hakkes fint. Agurk, yoghurt og spidskommen blandes. Raita smages til med salt og peber og pyntes med agurkeskræl i strimler. Serveres kold. Fintskåret roastbeef serveres med bagekartofler, kogte gulerødder og raita.

**Pr. person: 100-125 g cuvette-steg, 1 stk. bagekartoffel, 2-3 stk. nye gulerødder, agurke-raita**