



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

Uge 28 Pizza kan godt være sund

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Skinkepizza på grill

- kan også bages i ovn

2 timer

Svær

2 tsk. tørgær
1 tsk. sukker
350 g hvedemel
1 tsk. salt
2 dl lunken vand
1 spsk. olivenolie

½ tsk. tørret oregano
2 ds. hakkede tomater
2 tsk. sukker
salt og peber
olivenolie til pensling
100 g mild ost 30+
300 g skinke i skiver

Fyld:

1 spsk. olivenolie
1 bundt forårsløg, finthakket
1 fed hvidløg, knust

Tilbehør:

4 hele majscolber

Energi i retten:
10861 kJ– 2586 kcal

Energi % fordeling:
Kulhydrat 55
Fedt 22
Protein 23

Dejen: Bland tørgær, sukker, mel og salt sammen i en skål. Rør dejen sammen og ælt den derefter på et meldrysset bord til den er glat. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse. Tænd grillen.

Majs: Hele majscolber med blade lægges i blød i vand ½ time før grillen er klar. De hele majs lægges direkte på grillen i 15-20 minutter. Selvom bladene bliver brændte, så er majs-kornene godt møre, når tiden er gået. De serveres med drysset salt.

Fyld: Varm olie i en gryde, brun løg og hvidløg i 2-3 minutter, til de er bløde og ikke brændte. Tilsæt oregano og tomater. Læg låg på og lad fyldet simrer i 10 minutter. Tilsæt sukker og krydderier og lad det koge yderligere 10 minutter uden låg, så det tykner.

Slå dejen ned og ælt den i nogle minutter. Del dejen i 2 stykker og rul hver af dem ud til en cirkel på omkring 25 cm i diameter. Pensl bundene med olie og flyt dem over på en bageplade med den smurte side nedad. Lad bundene glide over på stegeristen og grill dem direkte over middel varm i 2-3 minutter. Læg bundene tilbage på bagepladen med den grillede side opad. Fordel tomatsaucen på bundene og drys med revet ost og skinke. Pensl stegeristen med olien og lad pizzaerne glide tilbage på grillen. Grill dem i 3-4 minutter til osten er smeltet.

Pr. person: ½ pizza og 1 majscolbe



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

Røget skinke med nye kartofler og salat

1 time og 20 min.

Let

600-800 g røget skinke

1 fed hvidløg

græskarkerner

tørrede tranebær

Grøn salat:

salat

1 stk. agurk

1 bakke spirer

Tilbehør:

Kogte kartofler

Mager færdigkøbt dressing

Energi i retten:
7079 kJ– 1686 kcal

Energi % fordeling:
Kulhydrat 40
Fedt 33
Protein 27

Skinke: Skinken koges i vand med et helt hvidløgsfed i skal i 40 minutter og hviler i vandet 40 minutter.

Grøn salat: Salaten rives groft i stykker og lægges i en skål eller fad. Agurken skrælles og skæres i tern. Græskernerne ristet på en tør pande og afkøles. Salat, agurk, bønnespirer, græskarkerner og tranebær blandes.

Pr. person: 100-125 g skinke, grøn salat med dressing og 2-3 kogte kartofler

Baconsvøbt sej

30 min.

Mellem

500 g sejfilet

150 g bacon

citronmelisse

1 dl eddike

75 g sukker

evt. 1 fed hvidløg

Råsyltede gulerødder:

6-8 gulerødder

200 g frosne sukkerærter

Tilbehør:

Kogte ris

Energi i retten:
7902 kJ– 1881 kcal

Energi % fordeling:
Kulhydrat 48
Fedt 19
Protein 33

Krydr sejfileterne med salt og peber. Hak citronmelisse og drys på fisken. Skær fisken i portionsstykker. Svøb forsigtigt bacon omkring portionsstykker. Steg fisken i ca. 3 minutter på hver side indtil baconen er sprød.

Råsyltede gulerødder: Skræl gulerødderne og skær dem i bånd med en kartoffelskræller. Tø sukkerærterne op. Kog eddike og sukker sammen i en gryde og hæld lagen over grønsagerne i en skål. Bland evt. med 1 fed presset hvidløg. Lad det trække ca. 10 minutter og si væden fra gulerødderne.

Servér fisken med råsyltede gulerødder og kogte ris.

Pr. person: 1 stk. sej med bacon, 1/4 portion gulerødder, 1-2 dl ris



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

Chili med svinekød

- *Chili con carne med wokstrimler*

30 min.

Mellem

1 spsk. olivenolie
400 g wokstrimler af svineinderlår
1 stk. løg
1 fed hvidløg
1 spsk. stødt chili
1 tsk. spidskommen
1 ds. røde kidneybønner

1 ds. flåede tomater
4 stk. tomater
1 tsk. salt

Tilbehør:
Groft brød eller
kogte parboiled ris

Energi i retten:
7463 kJ– 1777 kcal

Energi % fordeling:
Kulhydrat 48
Fedt 23
Protein 29

Opvarm olie i en gryde og steg kødet i 5 minutter. Tilsæt finthakket løg og presset hvidløg. Steg i 3 minutter. Rør stødt chili og spidskommen i og steg i yderligere 1 minut. Tomaterne skæres i kvarte. Tilsæt bønner, tomater, fl. tomater og salt. Tilsæt evt. lidt vand, så det ikke bliver for tørt. Lad det koge i 10-12 minutter uden låg til bønnerne er møre.

Pr. person: ¼ portion chili med svinekød og 1-2 stk. groft brød

Spaghetti bolognese med marineret grønt

30 min.

Mellem

1 stk. løg
75 g back bacon
1 spsk. olie
400 g hakket oksekød
1 dåse flåede tomater
70 g tomatpuré
¼ tsk. cayennepeber
2 tsk. sukker
2 tsk. vineddike
salt

Marineret grønt:

1 stk. blomkål
4 stk. gulerødder
2 spsk. honning
2 spsk. eddike
1 tsk. spidskommen
½ tsk. stødt kanel
½ tsk. salt
2 dl vand

Tilbehør:
Fuldkornsspaghetti

Energi i retten:
9308 kJ– 2216 kcal

Energi % fordeling:
Kulhydrat 48
Fedt 25
Protein 27

Løg hakkes fint. Bacon klippet i strimler. Steg kød, løg og bacon i olie i nogle minutter under omrøring. Tilsæt flåede tomater, tomatpuré, cayennepeber og 3 dl vand. Lad det koge i 1 time. Tilsæt sukker, eddike og smag til med salt.

Marineret grønt: Grønsagerne vaskes, skrælles og skæres i stykker på ca. 1 ½ cm x 1 ½ cm. Grønsager, honning, eddike, krydderier og vand kommes i en gryde og koger under låg i 10 minutter.

Pr. person: ¼ portion spaghetti bolognese, 1-2 dl fuldkornsspaghetti og masser af grønt