



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

Uge 2 Hurtig mad

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn

Karrysuppe

25 min.

Let

2 tsk. karry
½ spsk. oliemargarine
300 g kyllingebryst i strimler
1 stk. porre
2 stk. løg
1 stk. peberfrugt
200 g savojkål
2 spsk. hvedemel
1 l bouillon (terning + vand)
salt og peber

1 spsk. limefrugt
Evt. 1 fed hvidløg
3 dl mini fraiche 4 %
eller fraiche let
Evt. lidt majsstivelse
og mælk

Tilbehør:

Ristet rugbrød eller grovboller
(*prøv f.eks. Hattings nye havrestykker*)

Energi i retten:
5931 kJ – 1412 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	42
Fedt	21
Protein	37

Brænd karryen af i margarinen og svits kødet heri i et par minutter. Snit porrer i ringe, løg og peberfrugt i tern og savojkål i strimler. Tilsæt grønsager og svits dem med i et par minutter. Drys melet i gryden og tilsæt bouillon, salt og peber. Lad suppen simre i ca. 15 minutter. Smag til med limefrugt og evt. presset hvidløg. Tilsæt mini fraiche eller fraiche let. Kog suppen op og jævn evt. med lidt majsstivelse rørt op i lidt mælk.

Servér suppen varm med brød til.

Pr. person: ¼ portion karrysuppe med 1-2 skiver ristet rugbrød/grovboller

Kalkunbøffer med couscous og salat

30 min.

Mellem

350 g Kalkunbryst
salt og peber
1 spsk. rapsolie eller oliemargarine

2 spsk. limefrugt
1 bundt purløg
salt og peber

Couscous:

4 stk. tørrede abrikoser
4 stk. svesker uden sten
3 dl couscous
4 dl bouillon
1 tsk. olivenolie

Salat:

1 stk. radissiosalat
100 g savojkål
100 g cherrytomater
2 spsk. limesaft
2 tsk. olivenolie

Energi i retten:
7607 kJ – 1811 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	55
Fedt	22
Protein	23



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

salt og sukker

8 valnøddekerner

Skær kødet i 4 bøffer. Dup kødet tørt. Krydr med salt og peber. Brun kødet i olie eller oliemargarine på en pande i ca. 3 minut på hver side.

Couscous: Skær abrikoser og svesker i tern. Kog dem og couscous op i boullonen og tag gryden af varmen. Lad couscoussen trække i ca. 5 minutter. Rør let rundt med en gaffel og rør olivenolie, limesaft, klippet purløg, salt og peber i.

Salat: Skær radissosalat og savojkål i fine strimler og skyld evt. strimlerne under koldt vand i en si. Halvér cherrytomaterne. Bland salaten. Pisk limesaft med olie og krydr med salt og sukker. Pynt med grofthakkede valnøddekerner. Vend det i salaten.

Servér kalkunbøffen med couscous og salat.

Pr. person: 1 stk. kalkunbøf, 1/4 portion couscous, 1/4 portion salat

Lasagne

60 min.

Mellem

lasagneplader

300 g hakket oksekød (10 %)

olie

6 gulerødder

1 spsk. balsamicoeddike

1 dåse flåede tomater

2 små dåser koncentreret tomatpuré

2 tsk. tørrede basilikum

salt

peber

Bechamelsovs:

4 spsk. hvedemel

6 dl skummet-
eller minimælk

100 g ost (max. 17 %)

Revet muskatnød

salt

peber

Energi i retten:
8825 kJ – 2030 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 45

Fedt 25

Protein 28

Kostfibre 2

Brun kødet i en gryde med lidt olie. Riv gulerødder fint. Tilsæt dem til kødet og svits dem godt igennem i ca. 3 min. Tilsæt balsamicoeddike, flåede tomater, tomatpuré og krydderier. Lad det simre mens du laver bechamelsovsen.

Sovs: Rør mel og ca. 1 dl mælk sammen i en gryde med et piskeris. Der skal ikke mere mælk i end melet akkurat lige kan røres ud. Når alle klumper er pisket ud, tilsæt resten af mælken og varm op mens du pisker. Kog sovsen igennem i 2 minutter ved svag varme. Tag sovsen fra varmen og tilsæt osten og lad den smelte. Smag til med muskatnød, salt og peber. Læg lasagneplader, kødsovs og bechamelsovs lagvis i et ildfast fad. Slut med bechamelsovs på toppen.

Bag ved 180 grader i 30-45 min. til lasagnen er gylden.

Pr. person: 1/4 portion lasagne



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

Farsbrød med kartofler

70 min.

Mellem

Farsbrød:

1 stk. porre

1 stk. peberfrugt

400 g hakket kalv og

flæsk (max. 10 %

fedt pr. 100 g)

3 spsk. hvedemel

1,5 dl mælk

1 æg

1 tsk. salt

peber

4 stk. bagekartofler

½ tsk. salt

2 dl bouillon

Tilbehør:

gulerødder snittes i
stave (koges evt.)

Energi i retten:

7495 kJ – 1785 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 42

Fedt 30

Protein 28

Porre og peberfrugt snittes fint. Kødet røres til fars med de øvrige ingredienser, inkl. grønsager. Farsen formes til et brød og lægges i et stort ildfast fad. Bagekartoflerne skrælles og skæres i tynde skiver. Kartoflerne lægges udenom og drysses med salt. Bouillon hældes over. Alufolie lægges over, og retten stilles i ovnen ca. 1 time ved 200 grader C.

Pr. person: 1 skive farsbrød, ¼ portion kartoffel, gulerødder i stave

Fiskespids med cherrytomater og stuvet skorzonnerod

40 min.

Mellem

3 spsk. sojasovs

2 spsk. ketchup

1 tsk. hvidvinseddike

300 g tunfisk

150 g cherrytomater

8 stk. træspyd

lidt eddike

2 dl grønsagsbouillon

2,5 dl letmælk

2 spsk. hvedemel e

majsstivelse til jævning

0,5 dl vand til jævning

sukker, salt, peber og eddike

Energi i retten:

6288 kJ – 1497 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 60

Fedt 7

Protein 33

Stuvet skorzonnerod:

300 g skorzonnerod

koldt vand +

Tilbehør:

Kogte asparges kartofler

Tænk ovnen på 250 grader C. Kom sojasovs, ketchup og eddike i en skål og rør det godt sammen. Læg bagepapir i en bradepande. Sæt fisk og tomater på skyd. Læg spydene i bradepanden og pensl marinaden på spiddene. Stil bradepanden i ovnen i ca. 15 minutter ved 200 grader C eller til fisken er mør.

Stuvet skorzonnerod: Skæld og skær rødderne i 1 cm lange stykker og læg dem straks i lidt koldt vand med lidt eddike, for at undgå brunfarvning. Kog rødderne møre i grønsagsbouillon i ca. 10



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

minutter. Tag rødderne op af boullonen og tilsæt mælk. Kog sovsen op og jævn den med mel eller majsstivelse. Smag sovsen til med lidt sukker, salt, peber og evt. lidt eddike.
Servér spiddene med kartofler og stuede skorzonerod.

Pr. person: 2 stk. fiskespid, 2-4 stk. kartofler, 1/4 portion stuet skorzonerrødder