



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

Uge 31 Nye rødbeder

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Lyssej i folie eller bagepapir

50 min.

Mellem

800 g lyssej (eller torskefilet)

½ - 1 bundt bladselleri

750 g kartofler

3 spsk. olivenolie

2 fed presset hvidløg

½ stk. citron

salt

peber

Energi i retten:
6979 kJ – 1662
kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 30
Fedt 27
Protein 43

Fisken skæres i portionsstykker (8 stykker). Hak bladselleri groft. Vask og evt. skrab kartofler. Skær kartofler i skiver. Bland olivenolie, hvidløg, revet citronskal og saft af ½ citron, salt og peber.

Lav 8 pakker af folie med:

- Pensl med lidt olie
- Fisk
- Hakket bladselleri
- Kartoffelskiver
- Blanding af olie, hvidløg, citron og salt/peber

Luk pakkerne godt. Bag dem i ovnen ved 180 grader C i ca. 30 minutter.

Pr. person: 2 stk. lyssej i folie

Kyllingefad med rødbeder og kaffe

1 time (når kødet er marineret)

Mellem

1 stk. kylling

8-10 stk. gulerødder

salt og peber

Rødbeder og kaffe:

1 kg rødbeder

70 g valnødder

1 dl græsk yoghurt

1 spsk. maled kaffe

2 spsk. citronsaft

salt og peber

Energi i retten:
15695 kJ – 3737 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 40
Fedt 34
Protein 26

Marinade:

2 spsk. rapsolie

2 spsk. vand

1 spsk. sojasauce

saft og revet skal

af 1 stk. citron

1 tsk. tørret estragon

peber

Tilbehør:

Frisk pasta



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

Parter kyllingen i stykker. Bland marinaden. Læg kylling og marinade i en tæt plasticpose i nogle timer. Skræl gulerødderne og snit dem i stykker på 1-2 cm. Læg gulerødderne i bunden af et stort ildfast fad. Drys salt over gulerødderne. Læg de marinerede kyllingestykker over og hæld marinaden over retten. Læg sølvpapir/folie og fadet og steg det i ovnen ved 200 grader C i en time.

Rødbeder og kaffe: Kog rødbederne til de er møre, ½ - 1 time. Overhæld dem med koldt vand og smut dem ud af skrællen. Skær dem i mindre stykker. Bland cremen og lad den trække men rødbederne køler af. Rist valnødderne på en varm pande. Hak dem i mindre stykker. Vend cremen i de kolde rødbeder og smag til med salt og peber. Pynt med hakkede valnødder.

Pr. person: 1-2 stk. kylling, rødebede-salat og 1-2 dl frisk pasta

Tomatsuppe med foccaciabrød

2 timer

Mellem

4 fed hvidløg

1 stk. løg

3 stk. tomater

2 ds. flåede tomater

1 spsk. olivenolie

2 dl bouillon

(terning + vand)

3 spsk. tørret oregano

salt

1 spsk. sukker

150 ml græsk yoghurt 1-2 %

frisk kværnet peber

25 g gær

3 dl vand

½ tsk. sukker

1 ½ tsk. salt

½ tsk. rosmarin

2 spsk. olivenolie

200 g grahamsmel

400 g durum- eller pizzamel

1 tsk. salt

pynt:

1 spsk. olivenolie

klippet rosmarin

groft salt

Energi i retten:

12613 kJ –3003 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 71

Fedt 18

Protein 11

Foccaciabrød:

Pres hvidløg og hak løg meget fint. Læg tomaterne i kort tid i kogende vand og flå dem. Blend dem med de flåede tomater fra dåse. Steg løg og hvidløg i olie. Tilsæt de blendede tomater, olie, bouillon, oregano og salt. Lad suppen koge i ½ time under låg. Smag til med sukker. Tilsæt græsk yoghurt og evt. lidt vand, så det har en passende tykkelse. Det skal helst ikke koge. Pynt med frisk kværnet peber.

Foccaciabrød: Bland gæren med vandet, sukker, salt og mel og lad det hæve ca. 30 minutter. Tag den ud på bordet og ælt mere mel i, dejen skal være blød, og den skal æltes, til den er elastisk. Læg dejen i olieret skål - drej den rundt, så der kommer olie på alle sider og lad den hæve en time. Rul dejen ud til en stor plade næsten på størrelse med bagepladen. Læg dejen over på pladen og pensl den med olivenolie.

Efterhæv brødet en halv time. Drys salt og rosmarin over og lav nogle små fordybninger i



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

dejen med tommelfingeren. Bag brødet midt i ovnen 20-25 minutter ved 225 grader, til det er gyldenbrunt.

Pr. person: 1/4 portion tomatsuppe, 1-2 stk. brød

Gratinerede porrer i skinkesvøb med salat

30 min.

Let

3 stk. porrer
vand + salt
4 skiver kogt røget skinke
1 spsk. olie
1 dl revet ost (max 30⁺)

Salat:

1 salathoved
1 stk. peberfrugt

1 stk. agurk
lidt rødkål

Energi i retten:
7636 kJ – 1818 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 57
Fedt 24
Protein 19

Tilbehør:

Kogte brune ris
Dressing af græsk yoghurt, 1 stk. blendet peberfrugt, salt og peber

Skær porrer i 10 cm lange stykker. Kog stykkerne i 10-15 minutter i letsaltet vand. Tag dem op og lad dem dryppe af. Rul skinke omkring hvert stykke porre og læg dem i et smurt ovnfast fad. Drys osten over og gratiner ved 225 grader C i 5 minutter. Lav salat og dressing. Kog ris.

Pr. person: 2 stk. gratinerede porrer, 1-2 dl ris, salat og dressing

Cuvette eller culotte med rødkål-æblesalat

45 min.

Mellem

1 kg cuvette eller culotte
1/2 spsk. rapsolie
2 dl hvidvin
2 dl grønsagsbouillon
salt og peber
meljævning

Rødkål-æblesalat:

1/4 snittet rødkålshoved

1 stk. groft revet æble
1 spsk. æblecider
2 spsk. olivenolie
salt og peber
1 tsk. sennep

Tilbehør:

Kogte kartofler

Energi i retten:
8599 kJ – 2047 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 44
Fedt 30
Protein 26

Kødet brunes i olie i en gryde, bouillon og hvidvin tilsættes. Der krydres med salt og peber. Kødet braiseres i 30 minutter med låg på. Den tages op og hviler i 15-20 minutter under sølvpapir. Skyen jævnes med meljævning.



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

Rødkål-æblesalat: Rødkål snittes fint. Æble rives groft. Pisk ingredienserne til vinaigrettesauce sammen. Smag den til med salt og peber. Rødkål, æble og vinaigrettesauce blandes. Serveres straks.

Pr. person: 100-125 g oksekød, 2-3 kartofler, salat