



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

Uge 32 Ned i vægt kost er ikke kaninføde

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Wienerschnitzel med skysauce

30 min.

Mellem

4 skinkeschnitzel af inderlår

1 æg

5 spsk. havregryn

salt

peber

Olie til stegning

Tilbehør:

1 dl bouillon (terning+vand)

evt. lidt kulør

maizenajævning (maizena og vand)

600 g minikartofler

2 bk. minitomater

olie til stegning

salt

peber

Pynt:

Revet peberrod

Marineret ansjos fra konserves

Energi i retten:

6259 kJ – 1490 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 34

Fedt 30

Protein 36

Kødet bankes ud. Ægget piskes med 2 tsk. vand. Kødet vendes i æggeblandingen og derpå i havregryn. Kødet steges i lidt oliemargarine (så lidt som muligt) i ca. 5 minutter på hver side. Drys med salt og peber.

Skysauce: Panden koges af med bouillon. Farves evt. med lidt kulør. Jævnes evt. med lidt maizenajævning: 1 tsk. maizena røres ud i ½ dl koldt vand. Sauceen koges godt igennem.

Smag til med salt og peber.

Kartofler koges knap møre. Kartoffler og minitomater brunes på en pande i lidt olie i ca. 5 minutter. Drys med salt og peber.

Kødet lægges på et fad og pyntes med revet peberrod og 1-2 stk. ansjoser på hvert stykke.

Pr. person: 1 stk. wienerschnitzel, ½ tallerken minikartofler og -tomater og lidt skysauce.

Fyldte tomater med pasta og tomatsauce

1 time og 30 min.

Svær

4 stk. bøftomater

2 stk. gulerødder

1 stk. peberfrugt

250 g hakket oksekød (max. 10 %)

1 æg

1-2 dl vand

1 tsk. salt

lidt groft peber

Tomatsauce:

1/2 - 1 stk. rødløg

1 gulerod

1 spsk. rapsolie

1 dl hvidvin eller

bouillon

2 dåser flåede tomater

Energi i retten:

7862 kJ – 1872 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 52

Fedt 24

Protein 24



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

uden smag

1 tsk. tørret oregano

1 tsk. tørret timian

salt og peber

evt. hvidløgpulver

Tilbehør:

Pasta af fuldkornsmel

Evt. kogte gulerødder

Toppen skæres af bøftomaterne og de udhules med en teske. Gulerødderne skrælles og rives fint. Peberfrugt snittes meget fint. Gulerødder, peberfrugt, hakket kød, æg, vand, salt og peber røres godt. Farsen hviler gerne i køleskab i ½ time. Farsen fordeles i tomaterne og der lægges tomatlåg på. De bager i ovnen ved 200 grader C i ca. 20-30 minutter. Tomaterne skal føles faste ved tryk på siden.

Tomatsauce: Hak løg fint. Skræl guleroden, og hak den også fint. Svits løg og gulerod i olie i en gryde til løgene er bløde. De må ikke brune. Tilsæt vin/bouillon, tomater, oregano, timian, salt og peber. Lad saucen simre ved svag varme uden låg i ca. 20 minutter. Blend evt. saucen med en stavblender. Smag saucen til med salt, peber og hvidløgpulver.

Pr. person: 1 stk. bøftomat, ca. 2 dl kogt pasta og masser af tomatsauce.

Gryderet med champignon og ris

45 min.

Mellem

500 g kalkunbryst

300 g champignon

2 stk. forårsløg

2 stk. gulerødder

olie

4-6 dl kyllingebouillon

1 ds. hakkede tomater

1 tsk. paprika

salt og peber

meljævning af hvedemel og mager mælk

100 g syrnede fløde 9 %

lidt mager mælk

salt og peber

paprika

tomatpuré

hvidvinseddike

sukker

Tilbehør:

salat af 1 stk. salathoved, ½ stk. agurk, toppen af forårsløg

parboiled ris

Energi i retten:
8095 kJ – 1927 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 44

Fedt 17

Protein 39

Dressing:

300 g fromage frais

Skær kalkunbryst i tern. Vask champignon og halvér evt. Snit forårsløg i fine tern. Skær gulerødderne i stave eller skiver. Svits kalkunbryst, champignon og løg i olie i en gryde i 5 minutter under omrøring. Tilsæt gulerødder, bouillon, hakkede tomater og paprika til kød og grønsager er dækket. Rør grundigt i retten og læg låg på. Kog retten i ca. 20 minutter. Smag til med salt og peber. Pisk meljævning og jævn.

Dressing: Pisk fromage frais, syrnede fløde, mælk godt. Smag dressingen til med salt, peber, paprika, tomatpuré, hvidvinseddike og sukker.

Kog ris. Snit salat af salathoved, toppen af forårsløg og agurk.



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
Pr. person: ¼ gryderet, ca. 2 dl kogt ris, masser af salat med dressing.

Fisk med dildmayonnaise og broccoli

30 min.

Let

400 g torske- eller sejfilet

salt

2 spsk. frisk hakket dild

2 spsk. let mayonnaise

peber

150 g rejer

1 glas kaviar

kviste af dild

Tilbehør:

rugbrød eller grovbrød

kogt broccoli

Energi i retten:
5289 kJ – 1259 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 39

Fedt 29

Protein 42

Kom fisken i en gryde, drys med salt og hæld 2 dl vand ved. Læg låg på gryden og damp fisken i 3-4 minutter. Lad derefter fiske køle af. Læg fisken på et fad. Hak dild og rør mayonnaisen med hakket dild og lidt peber. Sæt små toppe af mayonnaisen ovenpå fisken med en teske. Pynt fisken med rejer og kaviar. Pynt til sidst med små kviste af dild. Lad broccoli ligge i vand inden det koges i letsaltet vand.

Pr. person: ¼ fiskeret, 2 skiver rugbrød eller groft brød og 100-200 g broccoli.

Madpandekager med grønt og ovnbagte kartofler

1 time

Mellem

2 æg

6 dl mager mælk

100 g fuldkornsmel

300 g hvedemel

1 tsk. salt

2 spsk. oliemargarine

1/2 - 1 rødløg

1 ds. majs

300 g frosne ærter

200 g mager fetaost

evt. oliven

Energi i retten:
16029 kJ – 3816 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 63

Fedt 23

Protein 14

Fyld:

1 peberfrugt

½ stk. agurk

4 gulerødder

Tilbehør:

kartofler

salt

1 spsk. rapsolie

Pandekager: Alle ingredienser piskes sammen og pandekagerne steges på en tør pande eller en slip let pande ved jævn varme (evt. med lidt fedtstof, hvis de hænger i). Hvis dejen er for tyk kan den fortyndes lidt med vand.

Fyld: Peberfrugt og agurk skæres i fine tern. Gulerødder rives fint. Rødløg skæres i halve ringe. Majs drænes. Ærter tøs op, evt. under lunken vand. Alle grønsager blandes sammen med smuldret fetaost. Rul pandekagerne omkring fyldet.



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
Ovnbagte kartofler: Kartofflerne vaskes og skæres i både. De blandes med salt og olie i en plasticpose. De bages i ovnen ved 160 grader C i ca. 40 minutter.

Pr. person: 2 stk. pandekager med grønt og 2 kartofler som er bagt i både i ovnen.