



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

Uge 33 Sensommer er sæson for fennikel

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Hamburgerryg med pasta og grønsagspakker

1 stk. hamburgerryg/røget skinke (500 g)
1 time og 30 min.
Mellem

Grønsagspakker:

¼ - ½ stk. blomkål
½ - 1 stk. fennikel
2 stk. porrer
1 stk. tomat
1 spsk. olivenolie

1 spsk. sojasauce
1 tsk. Herbes de Provence
salt
peber

Tilbehør:

Kogte fuldkornspasta
Færdig købt mager dressing

Energi i retten:
7859 kJ – 1871 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 46
Fedt 30
Protein 24

Læg hamburgerryg i en gryde og dæk den med koldt vand. Lad vandet koge op, skru ned for blusset og lad hamburgerryggen simre i ca. tre kvarter. Skær fedtkanten af den færdige hamburgerryg og skær den ud i skiver ved servering.

Grønsagspakker: Blomkålen deles i mindre buketter. Fennikel snittes groft. Porrer skæres i skiver. Tomaten skæres i både. Grønsagerne blandes med olie, sojasauce, krydderi, salt og peber. Blandingen fordeles på 4 stykker bagepapir, der hver lukkes til pakker.

Grønsagspakkerne lægges i et ovnfast fad og tilberedes ved 200° C i 20-25 min. på næstnederste rille. Kødet serveres med grønsagspakker, pasta og dressing.

Pr. person: 100-125 g kød i skiver, 2 dl pasta, 1 grønsagspakke og lidt dressing.

Græsk moussaka

1 time og 15 min.
Mellem

1 stk. aubergine
2 løg
1-3 stk. chili
1 spsk raps- eller olivenolie
400 g hakket lam og okse eller 400 g hakket okse, max 10 %
1 dåse koncentreret tomatpuré, 70 g
3 dl vand
1 dåse flåede, hakkede

tomater
1 spsk tørret oregano
4 dl skummetmælk
2 spsk hvedemel
salt og peber
100 g revet ost, 30 +

Tilbehør:

groft hvedebrød med mindst 5 % fiber
Kogte gulerødder

Energi i retten:
8587 kJ – 2045 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 38
Fedt 29
Protein 33



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

Skær aubergine i skiver på langs og steg dem på en grillpande ved ikke for høj varme i 3 – 4 min. på hver side. Eller steg dem i en slip-let sandwich grill i 4 – 5 min. Pil løg og hak dem groft. Snit chili fint og rens for kerner. Varm olien op i en gryde eller dyb pande og svits løg og chili. Tilsæt kødet og svits det til bliver brunt. Kom tomatpureen ved og svits den med et øjeblik. Hæld vand og flåede tomater i og krydr med oregano, salt og peber. Lad kødsovsen simre i ca. 20 min. ved svag varme. Smag kødsovsen til igen med oregano, salt og peber. Pisk mælk og mel sammen i en gryde og bring det i kog under piskning. Lad sovsen koge igennem et par min. og smag den til med salt og peber. Rør osten i sovsen. Læg aubergineskiver og kødsovs lagvist i et ildfast fad og slut af med ostesovs. Bag moussaka i ovnen ved 200 grader i ca. ½ time, til overfladen er gylden. Servér moussaka med groft hvedebrød og gulerødder.

Pr. person: ¼ del moussaka, 100 g groft brød og 2-3 gulerødder.

Svinekoteletter med risotto og rødbedesalat

55 min.

Mellem

4 svinekoteletter
½ spsk. olie til stegning
salt
peber

Risotto:

1 tsk. olivenolie
2 ½ dl parboiled ris
5 dl hønse- eller grønsagsbouillon
4 gulerødder
½ dåse skyllede afdryppede røde bønner
salt
peber
hakket persille
2 tsk. friskreven parmesanost

Rødbedesalat:
3 stk. rødbeder
1 liter vand
1 tsk groft salt

Marinade:

1 tsk. akaciehonning
2 tsk. balsamicoeddike
salt
friskkværnet peber
1 tsk. vindrukerneolie
100 g mager feta i tern
hakket persille

Energi i retten:
9000 kJ – 2143 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	42
Fedt	25
Protein	33

Steg koteletterne 2 minutter på hver side i olie under høj varme til de brunes. Drys med salt og peber. Skru ned for varmen og steg dem yderligere 2 minutter på hver side.

Risotto: Rist risene i kort tid i varm olie i en gryde. Hæld bouillon ved og kog risene møre under låg i ca. 18 minutter. Tilsæt snittede gulerødder efter 10 minutter og kog dem sammen med risene. Bland de røde bønner i risene, varm retten igennem og smag til med salt og peber. Pynt med hakket persille og parmesanost.

Rødbedesalat: Skræl rødbederne og skær dem i tynde både. Kom rødbederne i kogende vand tilsat salt. Kog dem ved svag varme og under låg ca. 15 min. eller til de er møre. Hæld vandet fra rødbederne og damp dem tørre. Marinade: Pisk alle ingredienserne sammen i en stor skål. Vend de varme rødbeder i marinaden. Stil rødbederne tildækket i køleskabet i mindst ½ time - vend i dem af og til. Anret de lune eller kolde rødbeder i et dybt fad. Mos



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
feta osten med en gaffel. Bland ost og persille. Drys blandingen over rødbederne. Server straks

Pr. person: 1 stk. svinekotelet, ¼ portion risotto og rødbedesalat.

Forårsruller med kartoffelbåde og stuede svampe

40 min.

Let

4 store eller 8 alm. forårsruller

Kartoffelbåde:

4 stk. bagekartofler

1 tsk. olie

1 tsk. paprika

1 tsk. salt

peber

salt og peber

2 dl letmælk

1 spsk. hvedemel

salt

muskatnød

Energi i retten:

8313 kJ – 1979 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 56

Fedt 30

Protein 14

Tilbehør:

½ kogt blomkål

Evt. kogte gulerødder

Stuede svampe:

100 g kantareller

1 tsk. rapsolie

Forårsruller laves efter anvisning på pakken i ovn eller på pande. De fritures steges ikke.

Kartoffelbåde: Bagekartofler vaskes og snittes i både. Blandes i en plasticpose med olie og krydderier. De lægges enkeltvis på en bradepande med bagepapir. De bages i ovn ved 150 grader C i ½ - 1 time eller til de er gyldne og møre.

Stuede svampe: Børst svampe rene, skær de store lidt ud og brun dem i en gryde med olie.

Drys med salt og peber. Lav en meljævning af mælk og mel. Hæld den piskede meljævning i en gryde og kog den igennem under omrøring i 1 minut. Hæld svampene i stuvningen, som varmes igennem og smages til med salt og revet muskatnød. Kog blomkål og evt. gulerødder i letsaltet vand.

Pr. person: 1 - 2 stk. forårsruller, 1 stk. bagekartoffel i både, stuede kantareller, kogt blomkål og evt. gulerod.

Pitabrød med fisk

15 min.

Let

500 g rødspættefilet eller anden fladfisk

½ tak. paprika

½ tsk. karry

½ tsk. salt

2 spsk. rasp

2 spsk. olivenolie

6 grove pitabrød

Salat:

1 stk. salat

Energi i retten:

7060 kJ – 1681 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 51

Fedt 18

Protein 31



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

2 tomater

1 stk. agurk

1 stk. porre

1 stk. citron

Tilbehør:

Mager dressing

Skær fisken i strimler. Bland krydderier og rasp på en tallerken. Vend fiskestrimlerne i blandingen. Varm olien på en pande og steg fisken i olien i 1-2 minutter. Ryst af og til panden, så fisken bliver stegt på alle sider.

Salat: Lav en skål salat af salat, tomater, agurk, porre og citronsaft.

Varm pitabrødene, halver dem og fyld dem med salat og mager dressing.

Pr. person: 1-2 stk. pitabrød med fisk, salat og mager dressing