



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

Uge 36 Gulerødder hele året rundt

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Hakkebøf med pommefrites og coleslaw med dadler

400 g hakket oksekød, max. 10 %

olie til stegning

½ tsk. salt

1 knsp. peber

Pommefrites:

750 g kartofler

1 spsk. hvidvinseddike

1 spsk. olivenolie

salt

friske timianblade

1 spsk. mørk birkes

Coleslaw

½ - 1 spidskål

2 gulerødder

2 dl yoghurt naturel

1 tsk. sukker

1 tsk. salt

1 fed presset hvidløg

Pynt: 8 stk. dadler

Klippet karse

Energi i retten:

7901 kJ– 1881 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 42

Fedt 28

Protein 26

Kostfibre 3

Ælt kødet og del det til 4 bøffer. Tryk dem flade. Steg bøfferne i olie ved jævn varme 3-5 minutter på hver side på en pande. Drys med salt og peber.

Pommefrites: Kartofler vaskes og skæres i tynde stave. De vaskes og tørres i et viskestykke. Eddike hældes over stavene i en plasticpose. Olie og krydderier tilsættes og posen rystes godt. Stavene fordeles på en bradepande med bagepapir. Kartoflerne bages ved 150 grader C i 30-40 minutter. Pommefrites drysses med birkes lige inden servering.

Coleslaw: Spidskål og gulerødder snittes fint. Dressing røres sammen. Dadlerne snittes groft. Grønt og dressing blandes og salaten trækker i køleskabet i ½ time. Salaten pyntes med dadler og karse.

Pr. person: 1 hakkebøf med ¼ portion pommefrites med coleslaw.

Ørred og råkost med romanesco

4 stk. ørred med skind uden ben

olie til stegning

salt

peber

Råkost:

3 gulerødder

1 stk. romanesco

1-2 miniagurker

Marinade:

1 dl grønsagsjuice

1 spsk. mild chilisaucé

1 spsk. hvidvinseddike

friske timianblade

salt

peber

Tilbehør:

250 g nudler

Energi i retten:

7382 kJ– 1753 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 51

Fedt 24

Protein 25



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



Steg ørred med skindsiden nedad i olie. Krydr med salt og peber. Dæmp varmen og steg i 5-8 minutter under låg til fisken er fast og uigennemsigtig.
Gulerødderne skrælles og rives groft. Blomkålen skæres i buketter. Agurkerne halveres på langs og snittes fint. Ingredienserne til marinaden røres sammen. Grønsager og marinade blandes lige inden servering.
Nudler koges efter anvisning på pakken.

Pr. person: 1 stk. ørred, ¼ portion råkost og ca. 2 dl frisk kogt nudler.

Kyllingebryst i marinade med basmatiris

400 g kyllingebryst
1 stk. rødløg
1 fed hvidløg
250 g champignon, halverede
2 stængler bladselleri i tynde skiver
25 g cashewnødder eller jordnødder

Marinade:

1 spsk. hvidvinseddike
½ tsk. tørret chili
salt
peber
3 tsk. olivenolie

Dressing:

2 dl letmælksyoghurt

1 spsk. hvidvinseddike
1/2 tsk. sukker
1 fed finthakket hvidløg
evt. salt

Tilbehør:

3 dl parboilet ris
2 stængler grofthakket bladselleri
3 spsk ananas i tern (fra dåse)

Energi i retten:
9387 kJ– 2235 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	54
Fedt	18
Protein	28



Kyllingebrysterne halveres. Marinaden af eddike, chili, salt og peber blandes. Kødet pensles med marinaden. Hviler i ½ time i køleskab.

Kyllingestykkerne brunes i olien på en stor pande og steger ved svag varme mindst 5 minutter på hver side, så de er gennemstegte. De skubbes lidt til side. Snittet løg, hvidløg, champignon og bladselleri svitses på panden. Til sidst tilsættes nødderne, som skal stege med 1 min. Risene koges efter anvisningen på pakken. Efter kogning blandes risene med ananas og bladselleri. Dressingen røres sammen og serveres til retten.

Pr. person: 2 stk. kyllingebryst med grønsager til, 2 dl kogt ris og dressing.



Svinemørbrad med tomatsalat

1 stk. svinemørbrad
salt
peber
olie til stegning

½ dl. whisky
½ tsk. sukker
½ tsk. groft salt
friskkværnet peber

Tomatsalat:

400 g cocktailtomater
1 rødløg
2 peberfrugt
1 spsk. hvidvinseddike

Tilbehør:

Kogte kartofler



Whiskysauce:

2 tsk. oliemargarine
1 dåse koncentreret tomatpuré
½ l Karolines Hvid Mælkesauce 4 %

Svinemørbrad pudses fint for sener og fedt. Den skæres i 4-6 bøffer som trykkes flade. Bøfferne krydres og steges på pande i ca. 3 minutter på hver side. De bliver bedst af at hvile 5-10 minutter efter stegning og inden servering.

Tomatsalat: Tomater halveres, rødløg snittes meget fint, peberfrugt skæres i tynde ringe. På et stort rundt fad lægges tomater og peberfrugt pænt. Rødløg drysses over det hele og eddike hældes drypvis på til sidst.

Sauce: Varm olie i en gryde. Tilsæt tomatpuré og svits i ca. 1 min. Tilsæt Hvid Mælkesauce, whisky, sukker, salt og peber. Bring saucen i kog og kog den ved jævn varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag whiskysaucen til.

Pr. person: 1-2 stk. mørbradbøffer, 2 stk. kartofler, ¼ portion tomatsalat og ½ dl whiskysauce.

Medisterpølse med grønt

1 stk. medisterpølse (max. 12 % fedt)
oliemargarine

Grønt:

1 stk. kinaradise
3 stk. gulerødder
3 tsk. groft salt
cayennepeber
1 spsk. citronolie
Pynt: karse

Medisterpølse koges 5 minutter i vand. Steges til den er mør på panden i oliemargarine.

Tilbehør:

Grove pasta



Energi i retten:
8279 kJ– 1971 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 51
Fedt 30
Protein 18
Kostfibre 3



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

Kinaradise: Kinaradise og gulerødder skæres i julienne-stave og lægges hver for sig i en plasticpose med groft salt. 2 tsk. salt til kinaradise og 1 tsk. salt til gulerødderne.

Grønsagerne trækker 1 time i køleskabet og skylles fri for salt. Grønsagerne presses/vrides fri for vand (brug evt. en salatslynge). Grønsagerne krydres med peber og citronolie hældes over. Pynt salat med karse.

Pr. person: 1-2 stk. medisterpølse, 2 dl kogt pasta og masser af grønt