



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

**Uge 38 Løg til alt**

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

**Kartoffelsuppe med pastinakker**

- efterårets sunde varme suppe

2 stk. pastinakker  
3 stk. gulerødder  
4 stk. alm. kartofler  
evt. 1 fed hvidløg  
2 laurbærblade  
0,8 l grønsagsbouillon (terning+vand)  
2 dl minimælk)  
6 spsk. mager neutral friskost  
salt  
peber

franskbrød eller  
grovtoast  
2 spsk. olivenolie  
1-2 fed hvidløg

3 spsk. finthakket persille



Energi i retten:  
7694 kJ – 1832 kcal

Energi% fordeling:  
Kulhydrat 54  
Fedt 27  
Protein 19

Persillebrød:

8 skiver groft

Pastinakker, gulerødder og kartofler skrælles og skæres i små stykker. Grønsagerne kommes i en gryde. Presset hvidløg og laurbærblade tilsættes. Bouillon tilsættes og suppen koger i ca. 20 minutter. Laurbærblade tages op. Suppen blendes med mælk og friskost. Retten smages til med salt og peber.

Persillebrød: Franskbrød smøres med et helt fed hvidløg og dryppes med olivenolie. Der drysses med hakket persille og brødet bages i ovn max. 5 minutter ved 250 grader C.

**Pr. person: ¼ portion suppe og 2 stykker persillebrød**

**Fyldte fiskeruller på grønsagsbund**

600 g fiskefileter (f.eks. rødspætte)  
salt  
peber  
1 løg  
2 gulerødder  
frisk persille  
tandstikker

2 stk. gulerødder  
1 spsk. rapsolie  
1 ds. flåede tomater  
salt og peber  
evt. maizena og vand

Tilbehør:

½ kg kogte aspargeskartofler

Grønsagsbund:

1 løg  
1 fed hvidløg

Energi i retten:  
4775 kJ – 1137 kcal

Energi% fordeling:  
Kulhydrat 36  
Fedt 29  
Protein 35



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



Fiskefileterne drysses med salt og peber. Fyld: Løg hakkes fint. Gulerod skrælles og rives fint. Persille skylles og hakkes fint. Løg, gulerod og persille blandes og fordeles over fisken. Fiskefileterne rulles og holdes sammen med tandstikkere.

Grønsagsbund: Løg hakkes fint. Hvidløg presses. Gulerod rives groft. Løg svitses i olie i en gryde. Hvidløg og gulerod tilsættes sammen med flåede tomater og vand. Grønsagerne koges i ca. 5 minutter. Jævnes evt. med maizena og vand. Grønsagerne smages til med salt og peber. Fiskerullerne lægges oven på grønsagerne i gryden og simrer i 8-10 minutter under låg. Retten serveres med vaskede, kogte mini kartofler.

**Pr. person: 2 stk. fiskeruller på grønsagsbund og 3-4 stk. kartofler**

### Skinkegryde med kinesiske nudler

- retten kan serveres med nudler, pasta, ris, kartofler og brød

500 g skinkekød i strimler  
2 tsk. rapsolie eller oliemargarine  
1 stk. løg  
½ tsk. tørret estragon  
salt  
3 ½ dl grønsagsbouillon  
3 stk. gulerødder  
250 g champignon  
3 dl minimælk  
maizena til jævning  
peber

Tilbehør:  
200 g nudler



Energi i retten:  
6903 kJ – 1644 kcal

Energi%fordeling:  
Kulhydrat 45  
Fedt 15  
Protein 40

Kødet svitses i fedtstof i en gryde. Løgene pilles og svitses med. Estragon og salt tilsættes. Bouillon tilsættes og kødet koges i ca. 10 minutter. Gulerødder skæres i skiver på ca. 2 cm. Gulerødder tilsættes og koges med i ca. 5 minutter. Champignon skæres i kvarte og tilsættes sammen med mælken. Jævningen røres med vand og retten jævnes. Skinkegryden koger yderligere 2 minutter og smages til med peber.

Nudler koges efter anvisning på pakken.

**Pr. person: ¼ skinkegryde med ca. 2 dl kinesiske nudler (der kan evt. spises groft brød til retten, hvis den skal være mere mættende)**



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

### Minutbøf med urter

- retten kan serveres med al slags kød eller fisk

4 stk. minutbøffer af okseinderlår  
fedtstof  
salt  
peber

½ l grønsagsbouillon (terning + vand)  
2 spsk. oliemargarine  
lidt hakket persille  
2 spsk. soyasauce

#### Bouillonkogt savoykål:

1 stk. savoykål  
1 stk. løg  
4 stk. gulerødder

#### Tilbehør:

Groft flutes  
evt. ris

Energi i retten:  
5413 kJ – 1289 kcal

Energi% fordeling:  
Kulhydrat 33  
Fedt 25  
Protein 42

Bøfferne steges ved god varme på panden i ca. ½ minut på hver side. De må gerne trække nogle minutter efter stegning under en tallerken eller sølvpapir. Drysses med salt og peber. Bouillonkogt savoykål: Kålen skæres i 8 dele. Løget deles i 2 halve. Gulerødder vaskes og halveres på langs. Kog alle urterne i ca. 5 minutter. Lige inden de er færdigkogt kommer oliemargarine i bouillon. Tag gryden af og si bouillon fra. Dryp grønsagerne med soja og drys persille over.

**Pr. person: 1 minutbøf, ¼ portion urter og 2 stk. grove flutes**

### Kyllingebryst med salat og kartofler

- eller kalkunbryst, skåret som steaks

4 stk. kyllingebryst  
salt  
peber  
paprika  
fedtstof

1 tsk. hvidvinseddike  
salt  
peber

#### Salat af:

3 bøftomater i skiver  
1 stk. agurk i skiver  
finthakket persille

#### Tilbehør:

Kogte kartofler



Energi i retten:  
5377 kJ – 1280 kcal

Energi% fordeling:  
Kulhydrat 32  
Fedt 27  
Protein 41

#### Dressing af:

2 dl yoghurt naturel  
1 fed presset hvidløg

Kyllingebrysterne krydres med salt, peber og paprika. De steges ved god varme på panden i ca. 4 minut på hver side. De må gerne trække nogle minutter efter stegning under en tallerken eller sølvpapir.



---

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

Salat skæres og lægges i skiver på et stort fad. Tomat og agurk drysses med persille.

Dressing røres og trækker i køleskabet i ½ time inden servering.

Kartofler skrælles og koges møre i letsaltet vand.

*Pr. person: 1 stk. kyllingebryst, 3 stk. kartofler, masser af salat og dressing.*