



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

Uge 39 Nordiske retter

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Kalvesnitsler med urtemos med parmesan

4 stk. kalvesnitsler

Lidt rapsolie

Urtemos:

4 stk. bagekartofler

½ knoldselleri

4 stk. gulerødder

1 stk. løg

50 g hel parmesan

4 spsk. rapsolie

salt og peber

brøndkarse

Energi i retten:

7639 kJ – 1819 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 35

Fedt 27

Protein 38

Steg kalvesnitsler på panden i lidt olie. Urtemos: Skræl kartofler og grønsager og skær dem i mindre stykker. Kom ingredienserne i en gryde med koldt vand, så det dækker. Kog det hele i ca. 20 minutter, til det er meget mørt. Hæld vandet fra og sæt gryden tilbage på varmen og damp resten af væden væk. Pisk grønsagerne til en grov mos med et piskeris eller en kartoffelmoser. Tilsæt friskrevet parmesan og smag mosen til med salt og peber. Drys med brøndkarse. Servér mosen til skinkesnitslerne.

Pr. person: 1 stk. kalvesnitzel og ¼ portion urtemos

Kylling med rødkålssalat og rugbrød

1 stk. kylling

2 spsk. rapsolie

1 spsk. paprika

1 spsk. tørrede rosmarin

1 stk. løg

2 dl perlebyg

Rødkålssalat:

½ rødkål

1 stk. agurk

50 g soltørrede tranebær

6 valnødder (ca. 25 g)

1 spsk. sukker

1 spsk. vand

2 tsk. olie

1 spsk. æblecider

eddike

3 spsk. appelsinsaft

evt. lidt sukker

Tilbehør:

Rugbrød

Energi i retten:

10744 kJ – 2558 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 44

Fedt 29

Protein 27

Brun kylling i lidt olie, paprika og rosmarin, samt kvarte løg i en stor gryde. Hæld vand på til kyllingen lige er dækket. Tilsæt perlebyg (afskallet hel byg).

Lad det hele simre under låg i en god times tid, til kyllingen er rigtig mør, og kornet ligeså.

Rødkålssalat: Rødkålen skylles og snittes fint. Agurken halveres og skæres i tynde skiver.

Kandiserede valnødder: Sukkeret smeltes i en gryde. Når det er brunt, tilsættes vand, og



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

valnødderne vendes i. Gryden tages af varmen, og der røres rundt, så sukkeret fordeles over valnødderne. Valnødderne lægges til afkøling på et stykke bagepapir. Efter afkøling deles de i mindre stykker. Ingredienserne til marinaden piskes sammen. Rødkål, agurk og tranebær blandes og marinaden hældes over.

Lige inden servering pyntes salaten med kandiserede valnødder.

Pr. person: 125 g kyllingeret og 1-2 skiver rugbrød og masse af salat

Dampet sildefilet med peberrodsdressing

400 g sildefilet
3 dl vand
3 spsk. eddike
1 tsk. salt
peber

½ tsk. sukker
revet peberrod
salt
peber

Peberrodsdressing:
3 dl ylette

Tilbehør:
Ris
Kogte gulerødder

Energi i retten:
11048 kJ – 2630 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 51
Fedt 29
Protein 20

Klip finnerne på sildene af, og klip sildefileterne over på midten, så du får 2 lange smalle fileter ud af hver sild. Rul sildefileterne sammen, og hold dem fast med en tandstik. Kom vand, eddike og 1 tsk. salt og lidt stødt peber i en pande, og bring vandet i kog. Læg sildene i vandet, læg låg på panden eller dæk med stanniol, og lad sildene simre i 2-3 min.

Peberrodsdressing: Rør ylette med sukker og peberrod. Smag til med salt og peber. Lad cremen trække 5-10 min. Smag evt. til med mere peberrod.

Servér sildene med peberrodscreme, ris og gulerødder.

Pr. person: 100 g sildefilet, 2 dl kogte ris, 2 kogte gulerødder og peberrodsdressing

Persillesuppe med rugbrødscroutoner

1 bundter persille
1 spsk. rapsolie
1 hakkede løg
2 bagekartofler i terninger
1 liter hønse- eller grøntsagsbouillon
2 spsk. piskefløde
salt og peber

Store croutoner:
4 skiver ristet
rugbrød
150 g mager
rygeost/flødeost
brøndkarse
salt, peber
citronsaft

Energi i retten:
6170 kJ – 1469 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 60
Fedt 28
Protein 12

Pluk persillebladene af stængler og vask begge dele. Hak stænglerne. Kom olie i en stor pande og sauter persillestængler og løg ved middelvarme i 10 min. kom så kartofler ved, skru ned og forsæt i 5 min. Kom bouillon ved og læg låg på. Småkog i 10 min til det hele er meget mørt. Blancher



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

persilleblade i 1 sek. i kogende vand. Skyl straks efter i koldt vand. Kom fløde ved suppen og lad den nå kogepunktet. Tag af varmen og kom de blancherede persilleblade i. Det hele blendes i en stor blender. Suppen bliver helt grøn. Smages til med salt og peber og kan varmes lidt igen men må ikke koge nu.

Croutoner: Hvert rugbrød skæres i 4 trekanter, ristes godt og smøres med ost. Pyntes med brøndkarse.

Pr. person: ¼ portion persillesuppe med croutoner

Spagetti og kødsauce

400 g hakket oksekød (max 12% fedt)
1 spsk. olie
2 gulerødder (ca. 200 g)
1/4 selleri
2 tsk. oregano
1 tsk. timian
1-2 spsk. eddike f.eks. balsamico-eddike

2 dåser flåede tomater
salt og peber
300 g spagetti

Tilbehør:

Salat af hovedsalat, tomater, radiser og honningmelon

Energi i retten:

9606 kJ – 2288 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 51

Fedt 26

Protein 23

Opvarm olien i en gryde eller sautérpande, og svits kødet let, så det netop ændrer farve. Skræl gulerødder og selleri og skær dem i terninger. Kom grøntsager og krydderurter i gryden, og svits videre et par min. Tilsæt eddike og herefter tomater. Tilsæt salt og peber, og lad retten simre uden låg i ca. 10-15 min. Kog spagettien, og smag kødsovsen til med salt og peber. Lav salat.

Pr. person: ¼ portion spagetti og kødsauce og masser af salat