



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

Uge 3 Sund mad med færdigretter

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Forårsruller med salat

30 min.

Let

8-10 frosne forårsruller

1 stk. hovedsalat

3 stk. tomater

½ stk. agurk

1 stk. peberfrugt

1 stk. grape

3 dl fromage frais

eller kvark

1 dl syrnede fløde 9%

lidt mager mælk

salt og peber

lidt eddike

lidt tørrede krydderurter

Energi i retten:
6157 kJ – 1466 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 55

Fedt 25

Protein 20

Dressing:

Forårsruller bages i ovn ved 200 grader C på en bageplade med bagepapir i ca. 20 minutter. De skal være gyldne og sprøde i kanten. Salaten, tomat, agurk og peberfrugt snittes til blandet salat. Grape skæres i skiver og salaten pyntes. Dressingen røres sammen. Forårsrullerne serveres med salat og dressing.

Pr. person: 2-3 stk. forårsruller med salat og dressing

Stegt kylling med grøntsager i ovn

45 min.

Mellem

4 kyllingebryst

olie til stegning

Grøntsager i ovn:

2-3 rødbeder

½ - 1 blomkål

2 rødløg

2 spsk. olie

1 tsk. vineddike

salt

peber

Dressing/sovs:

2 dl fromage frais

eller kvark

½ dl syrnede fløde 9%

salt og peber

lidt eddike/citron

lidt tørrede krydderier

Energi i retten:
11056 kJ – 2632 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 46

Fedt 28

Protein 25

Kostfiber 2

Tilbehør:

Kogte jasminris

Skær kyllingebrysterne i 8 stykker, så der bliver 8 flade kyllingestykker at stege. Steg dem 3-5 min. På hver side ved kraftig varme. Krydr med salt og peber.



Mette Merlin Husted · Havelodden 12 · 5500 Middelfart · Tlf. 60 61 43 02

Grønsager i ovn: Skræl rødbederne og skær dem i tynde både på ½ cm. Skær blomkål i buketter og skær rødløg i kvarte. Rødbede-stykkerne skal være lidt mindre end blomkål og løg. Vend alle grønsagerne i en blanding af olie, eddike, salt og peber. Læg grønsagerne på en bradepande. Bag dem i ovn ved 200 grader C i ca. ½ time.

Servér kød, grønt og ris med kold dressing/sovs.

Pr. person: 2 stk. kylling, ¼ portion grønsager i ovn, 1-2 dl kogt ris og dressing/sovs

Spagetti og kødsauce med grøntsager

40 min.

Let

400 g hakket oksekød, 10 %
2 stk. gulerødder
3 stilke bladselleri
1 tsk. oregano
1 ds. hakkede tomater
1 lille ds. tomatpure
salt

peber
1 spsk. rapsolie

Tilbehør:
Spagetti
(evt. fuldkorn)

Energi i retten:
11549 kJ – 2750 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 51
Fedt 22
Protein 27

Svits oksekød i olie i en gryde i ca. 3 minutter. Riv gulerødder fint. Snit bladselleri fint. Tilsæt gulerødder, bladselleri, oregano, hakket tomater, tomatpure og salt. Lad sovsen koge i mindst ½ time ved svag varme med låg på. Tilsæt peber. Kog spaghetti efter anvisning på pakken.

Pr. person: 2-3 dl spaghetti med ¼ portion kødsovs

Pariserbøf med rødbedesalat

45 min.

Mellem

400 g hakket oksekød
1 tsk. olie
4 skiver groft toastbrød
forårsløg
1 æg
700-800 g kartofler

1 rødbede
fromage frais
vineddike
salt
peber

Tilbehør:
evt. peberrod

Energi i retten:
8019 kJ – 1909 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 42
Fedt 30
Protein 26
Kostfiber 2

Rødbedesalat:

Kød formes til 4 bøffer og steget møre i lidt olie på en pande. Toastbrød ristes på en brødrister. Forårsløg snittes fint. Æg koges smilende.



Mette Merlin Husted · Havelodden 12 · 5500 Middelfart · Tlf. 60 61 43 02

Kartofler skrælles og skæres i ¼ stykker. De blandes med 1 tsk. olie og bages i ovn på en bradepande i ca. 30 min. ved 200 grader C.

Rødbedesalat: Rødbedes rives fint og blandes med fromage fraise, lidt eddike, salt og peber. 4 tallerkner anrettes med en bøf på toastbrød og ¼ æg på top. Tallerkenen drysses med snittet forårsløg. Hertil kartofler og rødbedesalat.

Pr. person: 1 skive toastbrød, 1 bøf, ¼ portion kartofler og salat

Fiskegryde med grovboller

2 timer

Svær

3 stilke bladselleri

3 stk. gulerødder

½ kg kartofler

2 tsk. fedtstof

1 dl vand

1 ds. hakkede flåede

tomater

1 knsp. chilipulver

400 g kulmulefilet

1 citron

salt

peber

½ ds. muslinger

150 g rejer

1 bk. karse

Grovboller:

2 dl kærnemælk

3 dl vand

25 gram gær

2 tsk salt

200 gram grahamsmel

ca. 500 gram mel

lidt ekstra mel til bord og hænder

sammenpisket æg til pensling

Energi i retten:

7423 kJ – 1759 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 55

Fedt 13

Protein 32

Bladselleri snittes fint. Gulerødder og kartofler skrælles og skæres i skiver. Bladselleri, gulerødder og kartofler svitses i fedtstof. Vand, flåede tomater og chili tilsættes. Retten småkoger i 15 minutter med låg. Fisk skæres i stykker på ca. 5 cm. Citronen presses. Fisk og citronsaft tilsættes. Salt og peber hældes over fisken og grønsagerne. Retten simrer i yderligere 12 minutter under låg.

Muslinger og rejer tilsættes og varmes igennem. Karse klippes over retten inden servering.

Grovboller: Rør kærnemælk, vand og gær sammen med salt, grahamsmel og 200 gram hvedemel (gem resten af hvedemelet til senere). Dæk skålen, og lad dejen hvile 45 min. et lunt sted. Ælt dejen færdig med resten af hvedemelet. Dejen skal være ret blød og en lille smule klæbrig. Del den i 15 stykker. Form hvert af dem med meldryssede hænder til en lille bolle, der trykkes flad (2 cm) og lægges på bagepapir på en bageplade. Pensl bollerne 2 gange med sammenpisket æg, og lad dem efterhæve en god halv times tid. Bagetid ca. 12 min. ved 225 grader midt i ovnen.

Pr. person: ¼ portion fiskegryde, 1-2 stk. groft brød