



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

Uge 40 Sommer er forbi og vinter venter

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Pasta med rejer

- meget hurtig aftensmad

500 g rejer
1 tsk. oliemargarine
2 dl minimælk
1 tsk. maizena
salt
peber
300 g persillerødder
500 g frisk tagliatelle

(gerne fuldkornspasta)

2 spsk. olivenolie
evt. reven parmesan
til servering

Tilbehør:
Groft brød

Energi i retten:
14318 kJ – 3409 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 62
Fedt 16
Protein 22

Rist rejerne kort tid i oliemargarine på en pande. Tilsæt mælk, som er rørt med maizena. Smag til med salt og peber. Riv persillerødderne groft. Kog pastaen i en stor gryde til de er næste færdige. Kom groftrevet persillerødder i de sidste 2 minutter. Si pasta og persillerod. Vend olivenolie i. Bland rejesovsen og pastaerne lige inden servering. Drys evt. med reven parmesan ved servering.

Pr. person: ¼ portion pasta med rejer og groft brød

Enebærgryde med grov mos

- til mosen kan bruges alle slags rødder

1 stk. løg
500 g kalvekød i tern
1 spsk. tørrede enebær
1 dl tamari (sød sojasovs)
2 ½ dl vand
1 spsk. honning
2 dl minimælk
hvedemel til jævning
lidt rødvin
salt
peber

Mos:
300 g hokaido
400 g kartofler
2 stk. gulerødder
1 tsk. rapsolie
½ -1 dl minimælk
evt. valnødder-kerner
salt
peber

Energi i retten:
6431 kJ – 1531 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 41
Fedt 17
Protein 42

Løg i tern og kød brunes i en gryde. Enebær moses let i en morter. Enebær, tamari (i stedet for tamari kan bruges almindeligt soja+lidt sukker), vand og honning tilsættes. Retten koger



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

30 minutter til kødet er mørt. Mælk og hvedemel piskes sammen. Retten jævnes. Simrer til ønskes konsistens. Smag retten til med lidt rødvin, salt og peber.

Mos: Hokaido halveres og kernerne fjernes. Det orange kød skæres i store tern – gerne med skallen. Rodfrugterne skrælles og skæres i tern. Hokaido-tern med skal og rodfrugter koges i usaltet vand i ca. 20 minutter. De moses med olie og mælk, med en håndmikser. Der må gerne være klumper i mosen. Smag mosen til med salt og peber. Pynt evt. med grofthakket valnødder.

Pr. person: 1/4 portion enebærgryde med grov mos

Pandebøf med porrer

2 stk. porrer
400 g hakket oksekød, max. 10 % fedt pr. 100 g
2 spsk. kapers
2 tsk. rapsolie
salt
peber

Brun sovs:

1 løg
1 spsk. olie
1 1/2 spsk. rødvinseddike
4 1/2 dl bouillon (terning+ vand)

2 spsk. hvedemel
1/2 dl vand
evt. lidt kulør

Salat:

1 stk. agurk
3 stk. tomater
1 spsk. hvidvinseddike
1/2 tsk. sukker
lidt salt

Tilbehør:

Kogte brune rris

Energi i retten: 8563 kJ – 2039 kcal
Energi%fordeling:
Kulhydrat 43
Fedt 31
Protein 26

Porrer snittes fint og dampes i kort tid i letsaltet vand. Vandet kasseres. Porrerne afkøles og sies. Oksekød, porrer og kapers blandes godt. Kødet formes til 1 eller 4 bøffer og steges møre på en pande. Laves 1 bøf, så bruges et låg til at vende bøffen undervejs. Bøfferne krydres med salt og peber.

Sovs: Hak løget fint og svits det i olie. Hæld eddike over og lad det koge næsten ind. Tilsæt bouillon. Lad sovsen koge igennem. Jævn sovsen med hvedemel og vand, som er pisket sammen. Kog sovsen yderligere 5 minutter og smag til med salt og peber. Farv evt. sovsen med kulør.

Salat: Agurken skrælles. Tomater og agurk skæres tyndt i skiver og anrettes på et fad. Eddike, sukker og salt drysses over tomater og agurk.

Pr. person: 1/4 portion pandebøf, 2 dl kogte brune ris med sovs og 1/4 portion salat



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

Fiskefrikadeller med sennepssauce

500 g rørt fiskefars
½ tsk. karry
lidt rapsolie
5 dl hvid mælkesauce 4 %
1 spsk. sød sennep
salt

Salat:
1 salathoved
2 stk. gulerødder
½ - stk. pomelo

Tilbehør:
Kogte kartofler

Energi i retten: 6469 kJ – 1540 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 60
Fedt 21
Protein 19

Fiskefarsen røres med karrypulver. Fiskefrikadeller formes og steges i lidt rapsolie. Mælkesausen varmes forsigtigt op i en gryde. Den søde sennep tilsættes sammen med 1 tsk. salt.

Salat: Gulerødder rives fint. Salaten klippes eller skæres groft. Pomelo skrælles og befries for hinder, og skæres i mundrette stykker eller i fileter. Alt blandes.

Pr. person: 2-3 stk. fiskefrikadeller med sovs, 2-3 kartofler og salat

Mexicansk kartoffelgryde

1 stk. løg
2 stk. søde kartofler
2 stk. gulerødder
tørret chili / chili-pulver
400 g hakket oksekød, 10 %
olie
1 ds. hakkede tomater

1 ds. majs
salt
peber

Tilbehør:
Kogte brune ris

Energi i retten: 9750 kJ – 2321 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 59
Fedt 21
Protein 20

Hak løget fint. Skræl kartofler og gulerødder. Riv dem groft. Svits kødet i en gryde i lidt olie. Tilsæt hakket løg og krydr med chili. Svits i 5 minutter. Tilsæt de hakkede tomater, majs, søde kartofler og gulerødder. Kog retten i ca. 15 minutter ved svag varme. Smag retten til med salt og peber.

Pr. person: ¼ portion mexicansk kartoffelgryde med 2 dl brune ris
