



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

Uge 41 Østershatte

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Ovnbagt kartoffelsalat med blomkål

- retten kan bruges alene eller som tilbehør til kød

700 g kartofler	2 spsk. rapsolie
1 blomkålshoved	1 dl mager
3 stk. gulerødder	yoghurt naturel
1 spsk. paprika	
1 fed presset hvidløg	<u>Tilbehør:</u>
1 tsk. salt	Valgfrit kød

Energi i retten (uden kød):

4119 kJ– 981 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 53

Fedt 30

Protein 17

Kartoflerne vaskes og halveres. Blomkål skæres i stykker på 3 x 4 cm. Gulerødder skrælles og snittes i skiver på ca. 2 cm. Grønsagerne blandes i en stor plasticpose med olie, paprika, hvidløg og salt. Bages i ovn i et ildfast fad i ca. 30 min ved 200°.

Ved servering vendes yoghurten i den let-afkølet grønsagsblanding.

Pr. person: Valgfrit kød, ¼ portion ovnbagt kartoffelsalat med blomkål

Hurtig lynstegt kylling med grøntsager med sød soja

- hertil serveres brune ris, som er meget rige på fibre

500 g kyllingefilet	1 spsk. honning
3 stk. porrer	
2 stk. gulerødder	<u>Tilbehør:</u>
2 spsk. rapsolie	Brune ris
2 spsk. sød soja-sauce	

Energi i retten:

8082kJ– 1920 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 42

Fedt 29

Protein 29

Kyllingefilet skæres i strimler. Porrer og gulerødder vaskes og snittes fint. Grønsagerne svitses i en wok i olien i 3-5 min indtil de netop er møre. Grønsagerne tages op af gryden og kødet svitses i resten af olie i wok'en i 5-10 min. Alt blandes i wok'en. Soja og honning kommes i gryden og der lægges låg på i 5 min ved lavt blus.

Pr. person: 2 dl kogte brune ris, ¼ portion lynstegt kylling med grøntsager

Kalvebryst og æggestand med østershatte

- mager ost i retten er 30⁺ (ca. 18 % fedt) eller derunder

1 kg kalvebryst uden ben	6-8 peberkorn
salt	

Energi i retten:

12646 kJ– 3011 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 25

Fedt 27

Protein 48



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

suppevisk af f.eks. porretop, laurbærblade,
timiankviste, persille

4 æg
1 tsk. tørret oregano
salt
peber
100 g mager revet ost

Æggestand:

200 g østershatte
2 løg
1 peberfrugt
2 dl vand
200 g mager fetaost
3 dl mælk

Tilbehør:

Groft rugbrød

Kødet dækkes lige med vand og koges op. Vandet skummes. Salt, peberkorn og suppevisk tilsættes og kødet koger i ca. 1 time.

Æggestand: Østershatte snittes fint og svitses let på en pande med lidt olie. Løg og peberfrugt snittes fint. Hæld fetaost til afdrypning i en sigte. Pisk mælk, æg, oregano, salt og peber sammen. Fordel svampe, løg, peberfrugt og fetaost i en smurt tærteform. Hæld æggeblandingen over og bag den ½ time midt i ovnen ved 200 grader. Fordel det revet ost over æggeblandingen og bag den yderligere i ca. 10 minutter. (Når blandingen er stiv i midten, så er retten færdig).

Pr. person: 125 g kalvekød, ¼ portion æggestand og 1-2 skiver rugbrød

Røget skinke med bønnesalat

- bønner, kikærter og linser er sunde og proteinrige

1 stk. røget skinke

2 spsk. citronsaft
1 spsk. balsamicoeddike
1 spsk. vand
salt
peber

Bønnesalat:

250 g tørrede brune, hvide eller kidneybønner
(udblødte og kogte)
2 tomater
½ løg
2 spsk. frisk hakket persille

Tilbehør:

Frisk kogt pasta

Energi i retten: 6037 kJ– 1437 kcal
Energi% fordeling: Kulhydrat 43 Fedt 16 Protein 41

Skinke koges i vand uden salt i 40 minutter og hviler i 30 minutter.

Bønnesalat: De tørrede bønner tilberedes efter anvisning på emballagen. Bønner fra dåse er klar til brug – skal bare skylles godt inden de bruges. Tomaterne hakkes meget fint. Løg pilles og hakkes fint. Bønner, løg og persille blandes. Marinaden piskes sammen og hældes over salaten ½ - 1 time før servering.

Pr. person: 125 g røget skinke, ¼ portion bønnesalat, 2 dl kogt pasta



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

Fersk laks med ovnkartofler og salat

4 stk. ferske laks á 125 g
rapsolie
salt
peber

Salat:

Salathoved
½ stk. agurk
1 stk. mango
2 stk. gulerod

Dressing:

2 dl A38

1 dl fromage frais
½ stk. agurk
2 tsk. citronsaft
salt
peber

Ovnkartofler:

700-800 g kartofler
1 spsk. rapsolie
1 spsk. citronsaft
salt
peber

Energi i retten:
7476 kJ– 1780 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	49
Fedt	30
Protein	28

Laks steges ca. 5 minutter på panden med rapsolie. Krydres med salt og peber inden servering.
Ovnkartofler: Kartoflerne skrubbes rene og skæres i kvarte. De tørres godt og blandes med olie og krydderier. Bages i ildfast fad i ca. 30 min. ved 200 grader C.

Salat: Alle ingredienser snittes fint. Gulerødder rives groft.

Dressing: A38 og fromage frais røres godt sammen. Agurk rives fint. Agurk, citronsaft, salt og peber tilsættes. Dressingen smages til.

Pr. person: 1 stk. laks, ca. 200 g ovnkartofler, ¼ portion salat med dressing