



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

## Uge 42 Bagte rødbeder

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

### Pandestegt kalkunbryst og hele bagte rødbeder med persillecream

4 stk. kalkunbøffer af kalkunbryst  
oliamargarine  
salt  
peber

1 porrer  
500 g fromage frais  
2 tsk. citronsaft  
1 tsk. sukker  
1 tsk. salt

#### Rødbeder:

3 rødbeder  
1 persillerod

#### Tilbehør:

Kogt pasta

Energi i retten:  
6207 kJ – 1478 kcal

#### Energi% fordeling:

Kulhydrat	39
Fedt	11
Protein	50

Steg kalkunbøfferne i ca. 5 minutter på hver side alt afhængig af tykkelse. Krydr bøfferne med salt og peber.

Vask rødbederne grundigt med en børste. Skær rødbeder i størrelse på bagekartofler. Bag dem 1 ½ time i ovnen ved 180 grader C eller 20 minutter i mikroovn og derefter ½ time i ovn ved 180 grader C. I ovnen må de gerne pakkes i sølvpapir (ikke i mikroovnen). Stik i rødbederne – de skal føles som bagte kartofler i midten.

Persillecream: Hak persillerod og porre fint i en minihakker eller blender. Bland alle ingredienser.

Ved servering: Skær en stor ridse på langs i rødbederne og tryk enderne sammen, så der fremkommer et hul. I hullet lægges en lille portion persillecream.

***Pr. person: 1 stk kalkunbryst, 2 dl kogt pasta og rødbede med persillecream***

### Grønsagssuppe

1½ l grønsagsbouillon (terning+vand)  
4 kartofler i tern  
4 gulerødder i tern  
1 stk. pastinak i tern  
250 g champignon i skiver  
1 stk. chili  
1 dåse skyllede, afdryppede hvide eller røde bønner  
1 dl suppepasta

eller makaroni knækket i små stykker  
2 spsk tomatpuré  
½ tsk tørret basilikum  
salt  
peber  
1-2 spsk friskreven parmesan  
2 fed knust hvidløg  
2 - 3 spsk tomatpuré

Energi i retten:  
7782 kJ – 1853 kcal

#### Energi% fordeling:

Kulhydrat	66
Fedt	10
Protein	24

#### Tilbehør:

Groft brød



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02  
Giv boullonen et opkog. Tilsæt kartofler, gulerødder og pastinak. Lad suppen snurre 10-15 minutter. Kom champignon, fintsnittet chili, bønner, pasta, tomatpuré og basilikum i suppen og lad den snurre videre, til grønsagerne og pastaen er kogte. Smag suppen til med salt og peber. Rør parmesan, hvidløg og tomatpuré sammen og læg en skefuld ovenpå hver portion suppe ved serveringen.

*Pr. person: ¼ portion suppe, 1 stk. groft brød*

### **Pandekager med mexicansk fyld og guacemole**

2 kyllingebryst  
4 stk. tortilla (hvedepandekager)  
100 g mager revet ost  
½ stk. porre  
1 ds. hakkede tomater

2 dråber tabasco  
2 spsk. citronsaft  
1 dl fromage frais  
salt  
peber

#### Guacemole:

2 stk. avocado  
½ stk. porre  
½ - 1 stk. chili

#### Tilbehør:

Parboiled ris  
Kogte gulerødder

Energi i retten: 10323 kJ – 2558 kcal	
Energi%fordeling:	
Kulhydrat	49
Fedt	26
Protein	25

Kyllingebryst koges i 10 minutter i letsaltet vand. Skæres i tern. Kyllingekød, ost, fint hakket porre blandes. Fyldet rulles ind i tortilla og lægges i et smurt ildfast fad. De hakkede tomater hældes over pandekagerne. De bages i ovn ved 200 grader i 5-10 minutter til de er sprøde i kanten.  
Gurcemole: Alt blendes lige inden servering.

*Pr. person: 1 stk. tortilla, 2 dl ris, 1-2 stk. kogte gulerødder og ¼ portion guacemole*

### **Medisterpølse med stuede kålrabi**

500 g medisterpølse  
oliamargarine  
750 g kålrabi i store tern  
200 g kartofler i små tern

6 dl letmælk  
1 fed hakket hvidløg

#### Tilbehør:

4 skiver ristet rugbrød

Energi i retten: 8909 kJ – 2121 kcal	
Energi%fordeling:	
Kulhydrat	36
Fedt	41
Protein	23

Steg medisterpølse på panden i oliemargarine i ca. 10 minutter. Bring kålrabiterne i kog i 1½ l letsaltet vand og kog dem til de er knapt møre, ca. 15 min. Hæld vandet ud og lad dem dryppe af i en sigte. Kog samtidig kartoflerne i mælken, til de er helt møre. Pisk i dem med et piskeris, så kartoflerne jævner saucen lidt.

Smag til med hvidløg, salt og peber. Kom de afdryppede kålrabiterne i saucen og varm den igennem.

*Pr. person: 1-2 stk. medisterpølse, ¼ portion stuede kålrabi og 1 skive rugbrød*



---

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

---

**Vildt med pærer og tranebær**

1500 g dyreryg på ben eller 800 g dyrefilet

Sauce:

1 ½ pære  
lidt rapsolie  
1 ½ stang kanel  
300 g tørrede tranebær  
2 dl rødvin  
2 tsk. portvin  
1 fed hvidløg  
2-3 tsk ribsgeleé

2 tsk honning  
5 dl vildtfond  
(brug evt. terning)

Agurkesalat:

1 stk. agurk  
½-del eddike og  
½-del vand  
sukker  
salt  
peber

Tilbehør:

Kartofler

Energi i rette: 6974 kJ – 1661 kcal
Energi% fordeling:
Kulhydrat 49
Fedt 8
Protein 43

Senerne fjernes og kødet under ryggen (mørbraden) skæres fra og steges separat. På oversiden af ryggen skæres et snit i hver side langs rygbenet. Ovnens varmes op til fuld effekt og ryggen brunes af i 10 min., tages ud af ovnen og trækker yderligere i ca. 10 min. Alt efter størrelsen steges den yderligere 5-10 min. ved fuld effekt. Er man i tidsnød kan kødet skæres fra benene og steges på panden ca. 3 min. på hver side.

Sauce: Pære skæres i grove tern og svitses af med kanel. Tranebærrene tilsættes kort efter og svitses af til en grød. Rødvin hældes på og dampes væk. Resten af ingredienserne tilsættes og koges i 5 min. Blendes og sigtes.

Agurkesalat: agurk skæres i meget tynde skiver. Lige dele eddike og vand blandes og hældes over agurken, så det lige dækker i en skål. Blandingen smages til med sukker, salt og peber.

***Pr. person: 2 stk. dyrekød, 2-3 kartofler, sauce og agurkesauce***