



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

Uge 44 Sunde pommes frites

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Burgere med farvede pommes frites

500 g hakket oksekød (max. 10 %)
salt
peber
olie

Pommes frites:

2 stk. rødbeder
friske timianblade
2 spsk. olivenolie
salt

300 g søde kartofler
300 g alm. kartofler
300 g gulerødder

Tilbehør:

salat og tomat
dressing, max. 5 % fedt
hjemmebagte burgerboller,
se opskrift nedenfor eller færdigkøbte
burgerboller

Energi i retten:	
10564 kJ – 2515	
kcal	
Energi% fordeling:	
Kulhydrat	50
Fedt	27
Protein	23

Oksekødet formes til 4-6 bøffer. Krydres med salt og peber og steges i olie på en pande.

Pommes frites: Rødbeder skæres i små stykker. Stykkerne skal være mindre end pommes frites.

Rødbeder vendes i lidt olie, salt og timianblade. De lægges i et ildfast fad for sig selv. Steges i ovn ca. 40 minutter i 220 grader C. Vendes under stegning.

Kartofler og gulerødder skæres til pommes frites. De vaskes i koldt vand og vendes i olie og salt i en stor plasticpose. Steges i ovn ca. 25 min. i 220 grader C. Vendes under stegning. Lige inden servering lægges rødbederne ved siden af kartofler og gulerødder på et fad.

Brugerbolle flækkes og lægges sammen med bøffen, salat, tomat og dressing.

Pr. person: 1-2 stk. burger med bøf, salat og tomat og farvede pommes frites

Grove burgerboller

2 dl kærnemælk
3 dl vand
25 gram gær

2 tsk. salt
300 gram grahamsmel
ca. 400 gram hvedemel
æg til pensling

Rør kærnemælk, lunken vand og gær sammen med salt, grahamsmel og 300 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 dejen i 12 stykker. Form hvert af dem til en lille bolle, der trykkes flad (2 cm) og lægges på bagepapir på en bageplade. Pensl bollerne 2 gange med pisket æg, og lad dem efterhæve i ca. 30 minutter. Bagetid ca. 12 min. ved 225 grader C midt i ovnen. Når det lyder hult ved at banke let på bunden af brødet, så er brødet færdigt.



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

Tomat og skorzonnerrod i lag – en vegetarret

1 stk. rødløg	½ - 1 tsk. tørret chili
Olivenolie	2 spsk. rosiner
5 dl grønsagsjuice	250 g skorzonnerrod
4 spsk. eddike	
1 ds. flåede tomater	<u>Tilbehør:</u>
1 tsk. hvidlødspulver	Groft brød

Energi i retten:
4049 kJ – 964 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 67
Fedt 21
Protein 12

Tomatsovsen: Sautér fintsnittet løg i 1 tsk. olie til de er bløde. Tilsæt grønsagsjuice og eddike. Dæmp varmen og lad sovsen koge nogle minutter. Tilsæt tomater fra dåse. Lad sovsen koge i 10 minutter. Tilsæt hvidlødspulver, tørret chili, rosiner og kog i yderligere 5 minutter. Skorzonnerrod skælles og skæres i mindre stykker. De steges i 1 spsk. olie på panden i mindst 5-8 minutter. De må gerne tage farve. Læg rødder og tomatsovs lagvis i et smurt ildfast fad og bag retten i 30 minutter på 200 grader C. Mærk om rødderne har fået nok.

Pr. person: ¼ portion tomat og skorzonnerrod, 2 stk. groft brød

Fiskeragout med squash

2 stk. rødløg	evt. 1 tsk. gurkemeje
1 stk. peberfrugter	700 g sejfilet
250 g champignon	Salt
1 tsk. paprika	Pynt: Timianblade
2 spsk. rapsolie	<u>Tilbehør:</u>
4 laurbærblade	Brune naturris
1 ds. hakkede, flåede tomater	Groft brød
5 dl. grønsagsjuice	
2 tsk. sukker	

Energi i retten:
11310 kJ – 2693 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 53
Fedt 16
Protein 31

Steg finthakket løg, peberfrugt i tynde strimler, champignon i små tern og paprika i olie i en stor gryde. Tilsæt laurbærblade, tomater, grønsagsjuice, sukker og evt. gurkemeje. Kog retten i 15 minutter. Fjern laurbærblade. Tilsæt fisken i 5 x 5 cm. stykker og kog i 5 minutter. Smag rettet til med salt og drys med frisk krydderurt.

Pr. person: ¼ portion fiskeragout, 2 dl parboiled ris og 1 stk. groft brød



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

Medisterpølse med grov grønsagsmos

1 stk. medisterpølse (ca. 400-500 g)
oliemargarine til stegning

ca. ½ dl letmælk
½ tsk. stødt muskatnød
salt

Grov grønsagsmos:

500 g kartofler
4 stk. gulerødder
4 stilke grønkål

Tilbehør:

Pulversovs lavet uden fedtstof

Energi i retten:
6018 kJ – 1433 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	32
Fedt	45
Protein	23

Prik pølsen og kog den i en gryde ved svag varme i 15 minutter. Brun fedtstoffet og steg pølsen på panden.

Mos: Kartofler og gulerødder skrælles og skæres i mindre stykker. De koges i usaltet vand i ca. 20 minutter, til de er møre. Grønkålsbladene skylles godt, ribbes og snittes groft. Grønkålen koger med de sidste 5 minutter. Vandet hældes fra, der gemmes ca. 1 dl kogevand til mosen. Grønsagerne moses groft med en håndmikser. Kogevand, varm mælk og krydderier piskes i og mosen smages til.

Pr. person: 1-2 stk. medisterpølse og ¼ portion mos med sovs

Skinkeschnitzler med dijonsennep og salat

4 skinkeschnitzler
4 tsk. dijonsennep
1 tsk. tørrede basilikum
4 spsk. rugmel
salt
peber
4 tsk. fedtstof til stegning

½ stk. savojkål
2-3 æbler
1 tsk. æbleeddike
2 tsk. olivenolie

Tilbehør:

Kogte kartofler
Yoghurtsauce af A38 (1,5 %), æbleeddike,
salt og peber

Energi i retten:
7695 kJ – 1832 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	38
Fedt	21
Protein	41

Salat:

Skinkeschnitzler bankes let. Dijonsennep smøres på i et tyndt lag på den ene side. Basilikum, rugmel, salt og peber blandes godt. Kødet vendes i blandingen. De steges på en pande i fedtstof i ca. 4-6 minutter på hver side.

Savojkål og æbler snittes fint og blandes straks med eddike og olie.

Pr. person: 1 stk. skinkeschnitzel, 2-3 kogte kartofler, masser af salat og dressing