



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

Uge 49 Baging med grøntsager

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Bøf og boller med gulerod og sesam

500 g hakket oksekød, 10 %
lidt rapsolie
salt
peber

Boller:

50 g gær
5 dl kærnemælk
1 tsk. sukker
600 g gulerod
1 tsk. salt

100 g sesamfrø
ca. 1 kg hvedemel
2 spsk. sesamolie
1 æg

Tilbehør:

tomatskiver
løgringe
agurkeskiver
peberfrugt i skiver

Energi i retten:
13869 kJ – 3302 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	50
Fedt	26
Protein	24

Form 4 flade bøffer af kødet og steg dem møre på panden i lidt olie. Krydr med salt og peber.

Boller: Gæren udrøres i lunet kærnemælk. Sukker, fintrevet gulerod, salt og sesamfrø tilsættes. Det hele røres godt igennem. Melet tilsættes lidt ad gangen under æltningen, indtil dejen slipper skålen. Sesamolien tilsættes og der æltes længe og grundigt. Evt. tilsættes mere mel, indtil dejen slipper og ikke klæber. Dejen hæver et køligt sted indtil dobbelt størrelse. Der formes 20 flade boller af dejen som pensles med sammenpisket æg og drysses med sesamfrø. Bollerne efterhæver ca. 15 minutter på bageplade. Bages ved 210 grader C i ca. 20 minutter.

Pr. person: 1 stk. bolle med bøf, tomatskiver, løgringe, agurkeskiver og peberfrugt

Skinke og julesalat med frugt

1 kg røget skinke eller hamburgerryg

Julesalat:

1-2 stk. julesalat
1 grapefrugt
2 klementiner

100 g blå vindruer
½ dl. Æblejuice

Tilbehør:

frisk ny pasta
pesto fra glas

Energi i retten:
6558 kJ – 1561 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	32
Fedt	29
Protein	39

Skinke koges i vand uden salt i 40 minutter og trækker i 40 minutter i det varme vand i gryden under låg.



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

Salat: Skær julesalat i tynde skiver. Pil grapefrugt og skær kødet i små stykker. Del klementinerne i både. Skyl druerne og halver dem. Fjern evt. vindruerstenene. Bland alle dele og hæld æblejuicen over salaten. Lad salaten trække i mindst 2 timer inden servering. Pasta koges efter anvisning på pakken og røres med pesto.

Pr. person: 1-2 skiver skinke, 1/4 portion salat og 2 dl pasta med pesto.

Lasagne og grønt brød

1 stk. løg
50 g back bacon
2 stk. gulerødder
350 g hakket oksekød, 10 %
1 ds. hakkede tomater
vand
1 tsk. salt
peber
1 tsk. merian
1 tsk. oregano
ca. 350 g lasagneplader

Lasagnesauce:

8 dl letmælk

4 spsk. hvedemel
50 g revet ost, max. 30+
salt
peber
revet muskatnød

Brød:

200 g grønkål
50 g gær
3 dl mælk eller kærnemælk
1 spsk. rapsolie eller oliemargarine
1 tsk. salt
100 g grahamsmel
300 g hvedemel

Energi i retten: 9877 kJ – 2351 kcal

Energi%fordeling:	
Kulhydrat	60
Fedt	18
Protein	22

Lasagne: Løg skæres i terninger, bacon klippes i strimler, gulerødder rives fint. Løg, bacon, gulerødder og hakket kød svitses i gryde. Tomater, lidt vand, salt, peber, merian og oregano tilsættes. Kødsaucen koger under låg i mindst 15 minutter.

Lasagnesauce: Mælk og mel piskes sammen i en gryde og bringes i kog under piskning. Tilsættes reven ost og smages til med salt, peber og muskatnød.

Lasagneplader, kødsauce og sauce kommes lagvis i et ildfast fad. Slut med et lag sauce og drys evt. lidt mere ost over. Bages i ovn ved 200 grader C i ca. 30 minutter.

Brød: Rib, vask og kog grønkål i 10 minutter i vand. Afkøl grønkålen Hak grønkålen fint i en blender. Opløs gæren i væsken og tilsæt det hakkede grønkål. Tilsæt olie, salt samt mel. Dejen skal være blød og glat. Dejen hæver ca. 20 minutter. Formes til 1 stort eller 2 små franskbrød og lægges på en bageplade. Efterhæver i mindst 1 time. Pensles med vand og bages i ca. 30 minutter ved 200 grader C.

Pr. person: 1/4 portion lasagne og 1-2 skiver brød



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

Koteletter på kartoffelbund

4 svinekoteletter
salt
peber
1 – 1 ½ stk. løg
1 kg kartofler

2 stk. tomater
1 fed presset hvidløg
3 dl bouillon
(terning+vand)

Energi i retten:
7005 kJ – 1668 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 38
Fedt 29
Protein 33

Koteletter brunes på en tør pande og drysses med salt og peber. Løg skæres i skiver og koges i 1 minut. Kartoffler skrælles og skæres i skiver. Tomater skæres i skiver. Kartoffler, løg og tomater lægges i et ildfast fad. Hvidløg fordeles over retten. Bouillon hældes ved og alufolie lægges løst over. Stilles i ovn i 1 ¼ time ved 200 grader C. Koteletterne lægges oven på kartoflerne og steger med de sidste 15 minutter. Alufolien tages af de sidste 5 minutter.

Pr. Person: ¼ portion koteletter på kartoffelbund

Pastaskruer med tun, kapers og persille

2 spsk. olivenolie
2 fed finthakket hvidløg
½ tsk. sambal oelek
3 spsk. afdryppede kapers
30 g hakket persille

saft fra 1 citron
425 g tun i vand
300 g fuldkornspasta
1 ½ dl bouillon

Energi i retten:
7530 kJ – 1793 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 43
Fedt 20
Protein 37

Rør olie, hvidløg, sambal oelek, kapers, persille og citron i en skål. Hæld det over tun og bland det let sammen. Krydr med salt og peber. Kog pasta efter anvisning på pakken. Vend tun i pastaen og hæld tilstrækkelig varm bouillon over, så det får en blød konsistens.

Pr. person: ¼ portion pastaskruer med tun, kapers og persille og evt. groft brød