



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

Uge 4 Nytårsønsker

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Fars i ovn med januar-grøntsager

1 time og 20 min.

Mellem

350 g hakket kalv- og svinekød
2 spsk. mel
1 æg
1 stk. porre
4 stængler bladselleri
1 tsk. salt
1 dl mælk
50 g revet ost (cheasy)

Januar-grøntsager:

300 g rosenkål

2 stk. persillerødder
2 stk. gulerødder
1 tsk. oliemargarine
1 dl vand
salt og peber

Tilbehør:

500 g frosne pommes frites i ovn
ketchup
remoulade

Energi i retten:
7682 kJ – 1829 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 41
Fedt 31
Protein 28

Rør kød og mel sammen. Tilsæt æg, fint snittet porre og bladselleri. Tilsæt salt. Rør mælken i lidt efter lidt. Lad farsen hvile i køleskab i ca. ½ time. Form farsen til et langt farsbrød og læg det i et ildfast fad. Drys med ost og bag det i ovnen i ca. 40 minutter.

Januar-grøntsager: Skær rosenkål i kvarte. Skær persillerødder og gulerødder i tynde stave. Svits grøntsager i oliemargarine i en gryde. Tilsæt vand, salt og peber. Kog grøntsagerne ved svag varme, under låg i 3 minutter. Grøntsagerne skal stadig være sprøde. Ved servering fordeles grøntsager rundt om kødet i det ildfaste fad. Serveres med pommes frites og ketchup eller remoulade.

Pr. person: 1-2 skiver kød, ¼ portion januar-grøntsager, 125 g pommes frites

Kyllinge-lår med kål-fritter

40 min.

Let

8 stk. kyllinge-overlår
lidt olie
1 stk. kålrabi
4 stk. gulerødder
2 spsk. olivenolie

salt

Tilbehør:

Ris
Tomatsovs i glas

Energi i retten:
7871 kJ – 1910 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 44
Fedt 28
Protein 28

Kyllinge-lårerne pensles med olie og lægges i et ildfast fad i ovn ved 200 grader C i ca. 20 minutter. Kålrabi og gulerødder skæres i tynde pommes frites og vendes i olivenolie og salt. Dette gøres bedst



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

i en plasticpose. Bages i ovn ved 200 grader C i ca. 30 minutter i et ovnfast fad. Kødet serveres med kål-fritter, ris og færdig tomatsovs fra glas, som evt. varmes i mikroovn inden servering.

Pr. person: 2 stk. kyllinge-lår, ¼ portion frites, 2 dl ris og tomatsovs

Grillet brosme med porresovs og rødkålssalat

600 g brosmefilet (fisk) uden skind og ben
lidt olivenolie
salt
peber
1 tsk. tørret oregano
4 træspyd

Råkost af:

¼ stk. rødkålshoved
1 stk. kinaradise
½ stk. agurk
tørrede frugter

Porresovs:

2 stk. porrer
1 spsk. olie
2 tsk. honning
2 tsk. eddike
4,5 dl bouillon
2 dl A38 (max. 1,5 g fedt pr. 100 g)
1,5 spsk. maizena
salt og peber

Tilbehør:

Kogte kartofler

Energi i retten:
9292 kJ – 2212 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	50
Fedt	18
Protein	32

Læg træspyddene i vand i 1 time eller mere. Skær brosmen i stykker på ca. 3x3 cm.

Træk 3-4 stykker brosme på hvert træspyd. Pensl fisken med olie. Steg dem på en varm grillpande eller grill den i ovn i ca. 10 min ved 250 grader C. Krydr med salt, peber og oregano.

Råkost snittes fint og blandes med tørrede frugter.

Porresovs: Skær porren i tynde skiver og læg den i koldt vand i nogle minutter. Lad dem dryppe af og svits porre-ringene i olie. Læg låg på og lad porre-skiverne blive bløde. Tilsæt honning og eddike og lad det koge op. Kom bouillon i og kog sovsen i 5 minutter. Jævn sovsen med en blanding af A38 og maizena og lad det koge med i 5 minutter ved svag varme. Smag til med salt og peber.

Fisken serveres med kogte kartofler, råkost og porresovs.

Pr. person: 1 stk. spyd med fisk, ¼ portion råkost, 2-3 kartofler og porresovs

Kartoffelsuppe med gulerodsbrød

2 timer
Mellem

700 g kartofler
15 g minarine
1 ½ l hønsebouillon
salt
peber
1 pk. back bacon

frisk mynte

Gulerodsbrød:

2 stk. gulerødder
25 g gær
2 ½ dl lunken vand

Energi i retten:
5912 kJ – 1408 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	63
Fedt	13
Protein	24



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

2 spsk. rapsolie
1 tsk. salt
1 æg

100 g grahamsmel
ca. 350 g hvedemel
mælk til pensling

Kartofler skrælles og skæres i tern. Svits kartofler i minarine uden de bruner. Tilsæt kogende bouillon. Kog suppen i ½ time. Blend suppen med en stavblender. Krydr suppen med salt og peber. Steg bacon i mikroovnen i ca. 2 minutter. Bræk dem i stykker. Pynt suppen med mynteblade og stegt bacon.

Brød: Riv gulerødderne fint. Rør gær i lunken vand. Tilsæt gulerødder og de øvrige ingredienser. Ælt dejen godt igennem. Hæv den 1 time et lunt sted. Form ens størrelse boller og læg dem tæt på en bageplade. Evt. i en rundkreds. Lad bollerne hæve i 15 minutter. Pensl bollerne med mælk. Bag bollerne ved 225 grader C i ca. 30 minutter. De skal lyde hule, når man banker på dem. Bræk bollerne af ved servering.

Pr. person: ¼ portion kartoffelsuppe med 1-2 stk. gulerodsbollebrød

Svinemørbrad med pastasalat

45 min.
Mellem

3 skiver back bacon
1 stk. pudset svinemørbrad
1 spsk. rapsolie
2 dl vand
3 dl kaffefløde, 9 %
2 spsk. kinesisk soja
kulør
salt
peber

Pastasalat:

300 g fuldkorns pastaskruer
½ stk. agurk

4 stk. tomater
200 g feta i tern (max. 12 % fedt)
12 stk. sorte oliven

Marinade:

2 spsk. olivenolie
2 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. vand
salt
peber

Tilbehør:

Groft brød

Energi i retten: 15965 kJ – 3801 kcal
Energi% fordeling: Kulhydrat 38 Fedt 29 Protein 33

Bacon skæres i terninger og brunes sammen med mørbraden i olie. Derefter tilsættes vand, kaffefløde og soja. Mørbraden vendes af og til, og steges videre i ca. 20 minutter. Mørbraden tages op og hviler i ca. 10 minutter under stanniøl.

Pasta koges efter anvisning på pakken og afkøles. Agurken flækkes på langs og skæres i terninger. Tomater vaskes og skæres i både. Pasta, grønsager, fetaost og oliven blandes. Marinaden piskes sammen og hældes over lige inden servering.

Pr. person: 1-2 skiver mørbrad, ¼ portion pastasalat, 1 stk. groft brød