



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

Uge 50 Svinekød i december

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Koteletter med bulgur og vintersalat

Bulgur kan erstattes af ris eller pasta. Bulgur er en knækket hvedekerne og er rig på kulhydrat ligesom kartofler, ris og pasta.

4 svinekoteletter af svinekam
salt og peber
1 spsk. olivenolie eller oliemargarine
200 g bulgur
1 oksebouillonterning
1 tsk. tørrede timian
salt og peber

Vintersalat:

1 salathoved
½ rødløg
250 g jordskokker
1 tsk. citronsaft

2 gulerødder
100 g blomkål

Dressing:

8 syltede Madagaskar-peberkorn
1 spsk. fint hakket persille
½ finthakket rødløg
2 spsk. vand
½ tsk. citronskal
2 spsk. rapsolie
1 tsk. hvidløgssalt
salt og peber

Energi i retten:	9421 kJ 2243 kcal
------------------	-------------------

Energi% fordeling:	
Kulhydrat	32
Fedt	30
Protein	38

Koteletter: Dup købet tørt med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Brun koteletterne 1 minut på hver side ved god varme i olivenolie eller oliemargarine. Skru ned til middel varme og steg færdigt, ca. 3 minutter på hver side. Skær fedtet fra ved servering.

Bulgur: Følg anvisning på pakken. I kogevandet kommes en bouillonterning, timian, salt og peber.

Vintersalat: Snit salaten groft. Snit rødløget fint. Riv jordskokkerne groft og vend det umiddelfart efter i nogle dråber citronsaft, for at modvirke brunfarvning. Snit gulerødder og blomkål. Bland salaten i en stor skål.

Dressing: Mos peberkornene med en kniv og bland dem med persille, løg, vand, citronskal og olie. Smag til med hvidløgssalt, salt og peber. Lige inden servering vendes dressingen i salaten.

Pr. person: 1 stk. svinekotelet, ¼ portion bulgur og masser af vintersalat

Blomkålssalat

Brug salaten som tilbehør til steg eller fisk.

¾ - 1 stk. blomkål
100 g fedtfri mayonnaise
3 spsk. A38 1,5 %
½ tsk. salt

1 tsk. hvidløgssalt
1 tsk. fransk sennep
1 ½ tsk. mild krydret sennep
1 knsp. sukker



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

Blomkålen skæres i meget små buketter. Sauce røres sammen og blomkålsbuketterne tilsættes. Salaten trækker ½ - 1 time inden servering.

Pr. person: ¼ portion blomkålssalat

Rosmarinsild med tzatziki

4 sildefileter
salt
peber
2 tsk. tørrede rosmarin (evt. frisk)
lidt hvedemel
1 spsk. rapsolie

Tzatziki:

1 agurk

200 g græsk yoghurt 1 %
1 tsk. hvidløgssalt
salt
peber

Tilbehør:

kogte brun ris
groft brød

Energi i retten:
12195 kJ - 2904 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 47
Fedt 34
Protein 19

Skyl sildefileterne og fjern rygfinerne. Drys sildefileterne med salt og peber og fyld dem med rosmarin. Kom mel på en tallerken og vand sildene i melet. Varm olien på en slip let pande og steg sildene i ca. 3 minutter på hver side. Læg dem evt. i pres under stegning. Tzatziki: Flæk agurken på langs. Fjern kernerne med en teske og skær agurken i skiver. Rør græsk yoghurt med hvidløgssalt, salt og peber. Bland salaten.

Pr. person: 1 stk. sildefilet, 2 dl ris, 1 stk. groft brød og ¼ portion tzatziki

Oksegryde med kartoffelmos

400 g magert oksekød i tern
2 spsk. hvedemel
peber
1-2 spsk. flydende margarine
150 g løg
½ tsk. rosmarin
2 laurbærblade
1-2 tsk. salt
5 dl oksebouillon
1-2 dl rødvin

200 g champignon
2 stk. gulerødder

Tilbehør:
500 g alm. kartofler
2 stk. pastinak
Ca. 1 dl mager mælk
15 g plantemargarine
salt og peber
evt. revet muskatnød

Energi i retten:
7735 kJ – 1841 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 41
Fedt 25
Protein 26
Alkohol 8

Bland kød, mel og peber. Svits kødet i margarine i en stor gryde. Tilsæt løg, krydderier, bouillon, rødvin og lad retten småkoge i 30 minutter under låg. Snit gulerødderne groft. Skær gulerødderne i store stykker. Kom grønsager i gryden og kog retten yderligere 5-10 minutter. Jævn evt. retten med mel- eller maizenajævning.



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

Kartoffelmos: Kog kartofler og pastinakker møre i usaltet vand. Hæld vandet fra grønsagerne og tilsæt passende mælk og plantemargarine. Mos blandingen til den ønskede konsistens og smag til med salt, peber og evt. muskatnød. Servér mosen til oksegryden.

Pr. person: 100 g oksekød, ¼ portion kartoffelmos med grønsager og sovs

Karbonade med bagte grøntsager

500 g hakket svinekød, max. 10 % fedt
salt
peber
oliamargarine

Bagte grøntsager:

2 stk. rødbeder
4 stk. gulerødder
500 g kartofler
1 spsk. olivenolie
1 spsk. vineddike
salt

peber

Porre-sovs:

2 stk. porrer
1 spsk. rapsolie
2 tsk. honning
2 tsk. vineddike
4,5 dl grønsagsbouillon
1 ½ spsk. Maizena
vand
salt
peber

Energi i retten:
6701 kJ – 1596 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 37
Fedt 30
Protein 33

Form 4 karbonader og krydr dem med salt og peber. Steg dem på panden i 5-6 minutter på hver side.

Bagte grøntsager: Snit rødbeder, gulerødder og kartofler i mundrette stykker. Vask stykkerne. Tør dem. Krydr grøntsager med olie, vineddike og salt i en skål eller pose. Læg dem på en bradepande og bag dem i ovnen ved 150 grader C i ca. 1 time.

Porre-sovs: Skær porrer i tynde ringe (både den hvide del og den grønne del). Læg porre-ringene i en skål koldt vand i nogle minutter og sigt dem. Lad dem dryppe af. Svits porre-ringene i olie uden det tager farve. Læg låg på og lad det svitse til de er bløde. Tilsæt honning og vineddike og lad det koge op. Kom bouillon i og kog i 5 minutter. Jævn sovsen med maizena rørt op i koldt vand. Lad sovsen koge i 5 minutter ved svag varm. Smag sovsen til med salt og peber.

Pr. person: 1 karbonade, ¼ portion bagte grøntsager og sovs