



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

Uge 51 Juleuge med grøntsager

Opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Rødspætteruller med urter



Energi i retten:
5195 kJ– 1237 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 45
Fedt 18
Protein 37

500 g rødspætteleter
salt
peber
4 stk. gulerødder
1 stk. pastinak
1 stk. persillerod
2 stk. porrer

1 spsk. rapsolie
1 tsk. tørrede timian
2 dl grønsagsbouillon

Tilbehør:
Rugbrød

Krydr rødspætteleter med salt og peber og rul dem sammen. Skæl gulerødder, pastinak og persillerod. Snit dem i strimler. Vask og skær porrer i skiver. Steg grøntsager i olie i en gryde i 2 minutter. Tilsæt timian og bouillon . Kog grøntsagerne ved svag varme i 3 minutter. Læg rødspætterne på urterne og damp fisken under låg i 8 minutter. Server grøntsagerne og fisken med rugbrød.

Ørredmousse på babyspinat



Energi i retten:
5820 kJ– 1386 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 44
Fedt 27
Protein 29

300 g varmrøget ørred

1 dl syrnet fløde 9 %
1-2 stk. løg



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

saft af 1 citron

babyspinat

Tilbehør:

Grove pitabrød

Findel ørreden med en gaffel, og rør den sammen med syret fløde. Hak løg fint. Vend ørred med løg. Smag til med citronsaft, salt og peber. Anret ørredmousse på babyspinat og server retten til halve varme grove pitabrød.

Hamburgerryg med brunede kartofler



Energi i retten:

7335 kJ– 1794 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 33

Fedt 30

Protein 37

1 kg hamburgerryg

1 spsk. olie

Brunede kartofler:

700 g kogte og pillede små kartofler

5 spsk. sukker

Tilbehør:

stegte tomater

1 tsk. olivenolie

Hamburgerryggen lægges i koldt vand i en gryde og koges i 40 minutter. Den hviler i gryden i det varme vand i yderligere 40 minutter.

Brunede kartofler: Smelt sukkeret på en pande (bedst med slip-let). Tilsæt 1 spsk. olie og pas på, at karamelmassen ikke bliver for mørk. Kom kartoflerne på panden og skru ned til jævn varme. Brun kartoflerne under omrøring.

Tomater: Tomaterne skæres i både og steges i 1 minut i olivenolie på en pande. Hamburgerryg i skiver og pyntes med stegte tomater. Hertil serveres brunede kartofler.

Tarteletter med grønsagsfyld



Energi i retten:

2304 kJ– 549 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 48

Fedt 30

Protein 22

2 stk. gulerødder

1 porre

100 g knoldselleri

4 tarteletter

2 spsk. hvedemel

2 dl mager mælk

1 dl kold grønsags-

kogevand



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

salt og hvid peber

¼ stk. agurk

50 g rejer eller kød

1 stk. chili

Pynt:

Gulerødder, porre og knoldselleri snittes fint og koges til de er møre i letsaltet vand. Kogevandet afkøles.

Mel, mælk og kogevand rystes sammen til en meljævning og den hældes i en gryde. Meljævningen koges op under konstant piskning. Sovsen koges ved svag varme i ca. 5 minutter. Grønsagerne og rejerne tilsættes og varmes igennem. Tarteletterne lunes i ovnen efter anvisning på pakken. Fyldet fordeles i tarteletterne og pyntes med agurk i skiver og fintsnittet chili.

Champignon på toast



Energi i retten:

1318 kJ– 314 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 47

Fedt 29

Protein 24

2 skiver grove toast

1 tsk. olivenolie

½ stk. løg

250 g champignon

salt

peber

1 tsk. tør sherry

½ tsk. majsstivelse

25 g syrnede fløde 9 %

½ tsk. tørrede timian

1 tsk. revet parmesan

Toast ristet på en brødrister. Skorperne fjernes og de skæres i 8 stykker. Løg hakkes fint.

Champignon skives. Løg og champignon steget i olie på en pande til de er bløde. Krydr med salt og peber. Tilsæt sherry. Jævn retten med majsstivelse som er rørt i syrnede fløde. Rør grundigt igennem. Kog igennem til det tykner. Tilsæt timian. Smør hver enkelt stykke toast med champignon og drys med parmesan. Læg dem på en bageplade og bag dem i ovnen i 5 minutter ved 200 grader C.



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

Friskost med peberfrugt



Energi i retten:
1003 kJ– 239 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 36

Fedt 29

Protein 35

½ l A38 1,5 %
1 stk. peberfrugt

salt
peber

A38 drænes gennem et klæde, så vollen løber fra.

Peberfrugt snittes fint. Det drænet A38 blandes med peberfrugt og smages til med salt og peber.

Trækker i køleskab i mindst 1 time.

Chili-olie



1-2 stk. chili
God olivenolie

Prik huller i hel chili. Læg chili i olie og lad olie trække i 1 døgn. Chilien fjernes. Olien bruges som almindelig olie.