



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

Uge 5 Stærk mad i kulden

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Fiskesuppe med bladselleri

30 min.

Let

350 g kartofler

1 stk. fennikel

1 stk. løg (ca. 100 g)

½ l grønsagsjuice eller tomatjuice

½ l fiskebouillon (evt. vand + terning)

ca. 450 g fiskefilet (torsk eller sej)

salt

peber

Tilbehør:

Groft brød

Energi i retten:

6050 kJ – 1440 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 57

Fedt 8

Protein 35

Kartofler, fennikel og løg skæres i terninger og kommes i en gryde sammen med juice og bouillon. Suppen koger i ca. 10 minutter. Fisken skæres i mundrette stykker og tilsættes. Suppen småkoger yderligere 4-5 minutter, til fisken er mør. Suppen smages til med salt og peber. Godt med peber til sidst, hvis I vil have varmen frem!

Pr. person: ¼ portion suppe, 1-2 stk. brød

Peberkoteletter med asparges-kartofler og broccoli

25 min.

Let

1-2 spsk. tørret grøn peber

4 svinekams-koteletter

salt

1 spsk. rapsolie

1,5 dl vand

2,5 dl surmælksprodukt, f.eks. yoghurt naturel

2 tsk. maizena

2 spsk. portvin

salt

Tilbehør:

Asparges kartofler

Broccoli

Energi i retten:

9570 kJ – 2279 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 45

Fedt 30

Protein 25

Peberet knuses i en morter eller mellem 2 skeer eller med en bred kniv på skærebrættet. Koteletterne vendes i peberet og drysses med salt. De brunes i olie på panden i olie. Koteletterne tages af panden. Vandet tilsættes. Surmælksprodukt røres med maizena og tilsættes sovsen på panden. Portvin tilsættes sovsen og den smages til med salt. Koteletterne lægges tilbage i sovsen og snurrer ca. 2-3 minutter på hver side. Koteletterne serveres med kogte kartofler og frisk kogt broccoli.

Pr. person: 1 stk. svinekotelet, 2-3 kartofler, broccoli og sovs



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

Kebab med græsk yoghurt

1 time og 10 min.

Svær

100 g løg
1 stk. chili
400 g hakket lam (max. 10 % fedt)
1 æg
1 tsk. spidskommen
1 tsk. stødt koriander
1 tsk. salt
lidt olivenolie
4 grove pitabrød

Salat af

½ stk. kinakål
1 stk. peberfrugt
½ stk. porre (grøn del)

1 stk. gulerod

Dressing:

1 dl græsk yoghurt
1,5 dl fromage frais
eller kvark
½ tsk. stødt koriander
1 tsk. citronsaft
½ tsk. salt
1 knsp. peber

Tilbehør:

Brune pasta med fiber

Energi i retten:
10336 kJ– 2461 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 47
Fedt 28
Protein 25

Læg 8 træspyd i blød i vand. Pil og hak løg fint. Fjern kerner nænsomt fra chilien og hak den meget fint. Bland det hakkede kød med løg, chili, æg og krydderier. Rør farsen glat og del den i 8 aflange pølser, som sættes i enden af spiddet. Pensl dem med olivenolie. Grill spiddene i ovnen under grill i ca. 8 minutter.

Salat: Lav salat af fintsnittet kål, peberfrugt, porre og gulerod.

Dressing: Rør alle ingredienser sammen i en skål. Dressingen kan godt laves i forvejen. Den har godt af at hvile i køleskab 1 time inden servering.

Lun pitabrødene efter anvisning på pakken. Fyld pitabrødene med salat og stik kebab-spiddene ned i pitabrødene. Afslut med dressing og servér. Børnene vil elske denne servering.

Pr. person: 1 stk. pitabrød, 2 træspyd med kebab, masser af salat og dressing

Tortillas med kødfyld

45 min.

Mellem

4 stk. hvede tortillas
400 g hakket oksekød 10 %
olie
1 ds. flåede hakkede tomater
1 gulerod
1 chili
1 løg
1 tsk. chilipulver

½ tsk. spidskommen
salt
peber

Guacamole:

1-2 avocadoer
2 cherry-tomater
1 spsk. citronsaft

Energi i retten:
9071 kJ– 2160 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 48
Fedt 30
Protein 20
Fiber 2



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

½ dl A 38 0,5 %
salt
peber

Tilbehør:
Brune ris med fiber
150-200 g cherry-tomater

Oksekød svitses godt på en pande med lidt olie. Gulerod rives groft. Løg skæres i tynde både. Chili hakkes fint og kerner fjernes. Flåede hakkede tomater, grønsager og krydderier tilsættes, og der lægges låg på. Kødfyldet koger i 5-10 med omrøring jævnlige.

Guacamole: Alt blendes sammen til en ensartet masse. Smages til med salt og peber. Ris koges efter anvisning på pakken. Cherry-tomater hakkes fint og tortillas pyntes med hakkede tomater.

Pr. person: 1 stk. tortillas med ¼ portion kødfyld, 2 dl ris og guacamole

Wok med grove grøntsager

20 min.

Let

2 tsk. sesamfrø
400 g strimler af kød, f.eks.
1 spsk. olivenolie
3 gulerødder
½ stk. kinakål
2 stk. porrer

2 dl bouillon
2 spsk. sojasauce
lidt cherry-tomater

Tilbehør:
Parboiled ris

Energi i retten: 7544 kJ – 1796 kcal
Energi%fordeling:
Kulhydrat 51
Fedt 23
Protein 26

Rist sesamfrø på en tør pande. Varm olien i en wok og lad kødet brune ved kraftig varme til det bliver brunt, ca. 2 minutter. Tag kødet op på en tallerken. Snit grøntsagerne fint. Svits grøntsagerne i olien i wokken i 3-4 minutter under omrøring. Tilsæt bouillon og kød og kog retten i ca. 5 minutter (til grøntsager er møre). Tilsæt sojasauce. Lad retten blive gennemvarm og drys den med sesamfrø inden servering. Servér kød og grøntsager med ris. Pynt med halve cherry-tomater.

Pr. person: ¼ portion wok, 2 dl kogte ris