



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

Uge 6 Vi kommer ikke uden om hvidkål

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Muslingesuppe

30 min.

Let

1 kg blåmuslinger
3 dl hvidvin 4 gulerødder
4 stængler blegselleri
1 bundt forårsløg
2 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie

7 ½ dl fiskebouillon
(vand + terning)
salt og peber

Tilbehør:
Groft brød

Energi i retten:
6753 kJ – 1608 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 41
Fedt 19
Protein 40

Rens muslingerne. Skrub dem under rindende koldt vand. Kassér de muslinger, der ikke lukker sig efter et let bank mod køkkenbordkanten. Kom muslingerne i en gryde med vin og damp dem i 3 minutter. Kassér de muslinger, som ikke har åbnet sig. Tag muslinger og vin op. Skær gulerødder og blegselleri i stave. Snit løg (både det hvide og det grønne) fint. Skær hvidløgsefeddene i fine skiver. Varm olien i en gryde og svits grønsagerne et par minutter. Hæld vin, muslinger og bouillon ned til grønsagerne i gryden. Kog suppen 5 minutter. Krydr med salt og peber. Servér suppen med groft brød.

Pr. person: ¼ portion muslingesuppe, 2 stk. groft brød

Fyldte peberfrugter m/fars og hvid sovs

60 min.

Mellem

Fars:

400 g hakket flæskeskød eller blandet hakket kød eller hakket kalkunkød
1 dl hvedemel
1-1 ½ dl vand
2 stk. æg
1 tsk. salt
1 knivspids peber
2 store peberfrugter

1 tsk. rapsolie
4,5 dl minimælk
2 grønsags-
bouillon-terninger
1-2 spsk. maizena
til jævning
½ dl vand til jævning
salt og peber

Tilbehør:
Fuldkornscouscous
Kogte eller rå gulerodsstave

Energi i retten:
9505 kJ – 2263 kcal

Energi%fordeling:
Kulhydrat 47
Fedt 30
Protein 23

Hvid sovs:

½ bundt forårsløg
(den hvide del)



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

Fars: Rør det hakkede kød med mel, halvdelen af vandet, æg og krydderier og derefter med mere væske til farsen er tilpas.

Halvér peberfrugterne til 4 halve og læg dem i et ildfast fad. Fordel farsen i peberfrugterne og bag dem i ovnen ved 200 grader C i ca. 30 minutter.

Hvid sovs: Svits løget i olien i en gryde. Tilsæt mælk og bouillonterninger. Lad sovsen koge op under konstant omrøring. Jævn sovsen med maizena rørt op i koldt vand. Kog den igennem i 5 minutter. Smag til med salt og peber.

Tips: Soven kan tilsættes citronsaft, kapers, eddike, sukker efter smag.

Pr. person: ½ fyldt peberfrugt, 2 dl brune ris, 1-2 stk. kogt gulerod og hvid sovs

Lasagne med salat og flütes

60 min.

Mellem

Lasagne:

50 g bacon

300 g hakket oksekød

2-3 gulerødder

1 ds. hakkede tomater

1 dl vand

1 tsk. salt

peber

½ tsk. tørret merian

Sovs til lasagne:

8 dl mager mælk

4 spsk. hvedemel

50 g revet ost (30⁺)

salt og peber

revet muskatnød

ca. 350 g lasagneplader

Salat:

1 stk. iceberg salathoved

3 stk. tomater

1 bundt broccoli

Tilbehør:

Grovflütes

Energi i retten:

14230 kJ– 3388 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 58

Fedt 19

Protein 23

Baconen klippes i strimler. Bacon og hakket kød svitses i en gryde. Gulerødderne rives groft og svitses med. Tomater fra dåse, vand, salt, peber og merian tilsættes og kødsovsen koger 10 minutter under låg.

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

Lasagneplader, kødsovs og sovs lægges lagvis i et smurt ildfast fad. Slut med et lag sovs og drys evt. lidt rasp over til sidst. Bages i ovn i ca. 20-30 minutter ved 200 grader C.

Salat: Snit salat, tomater og broccoli fint.

Pr. person: ¼ portion lasagne, salt og 1-2 stk. grovflütes



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

Kalkunbryst m/hvidkålssalat og tzatziki (Bemærk: 5 pers.)

55 min.

Mellem

1 helt kalkunbryst (800 g)
salt og peber
2 spsk. olie
2 dl hønsebouillon (evt. grønsag)

yoghurt 1 %
1 fed hvidløg
1 spsk. salt

Energi i retten:
8359 kJ – 1990 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	32
Fedt	23
Protein	45

Tzatziki:

1 stk. agurk
200 g græsk

Tilbehør:

Hvidkålssalat
af snittet hvidkål og rosiner.
Bage kartofler

Krydr kødet med salt og peber. Varm olien i en stegegryde og brun kødet. Tilsæt bouillon og kog det op. Lad kødet simre under lås ved svag varme i ca. 45 minutter. Vend kødet efter ca. 20 minutter. Tag kødet op og pak det ind i stanniol.

Tzatziki: Riv agurken fint på et rivejern. Pres vandet fra agurken i et rent viskestykke. Det skal vrides godt rundt. Rør græsk yoghurt med presset hvidløg og salt. Vend agurken i yoghurten.

Pr. person: 1-2 skiver kalkunbryst (125 g), 1 stk. bagekartoffel, salat og tzatziki

Vegetariske bønner

70 min. (når bønnerne har ligget i brød i 10-12 timer)

Mellem

300 g tørrer bønner (hvide, røde eller brune)
½ l vand
½ tsk. salt
1 fed hvidløg
2 nelliker

1 dl tomatpure
2 dl vand
2-3 fed presset
hvidløg
½ tsk. karry
½ tsk. salt
peber

Energi i retten:
11924 kJ– 2839 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	67
Fedt	14
Protein	20

½ bundt forårsløg (grønne del)
2 peberfrugter
1 stk. squash
1 spsk. olie
1 ds. flåede tomater

Tilbehør:

Fuldkornspasta
Hytteost rørt med groft peber

Bønnerne lægges i blød i koldt vand i 10-12 timer. Bønnerne koges møre i ½ l vand tilsat salt, hvidløg, nellike på ½ - ¾ time. Hvidløg og nelliker tages op.

Løg, peberfrugter og squash skæres i terninger og svitses i olie. Tomater, tomatpuré, vand, hvidløg, karry og salt tilsættes. Bønnerne tilsættes og retten koger yderligere ca. 10 minutter. Retten smages til med peber. Bønnerne serveres med pasta og hytteost.