



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

## Uge 8 Smagen af forår med krydderurter

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

### Roastbeef med bagekartofler, tomatsalat og bearnaisesovs

50 min.

Svær

½ - 1 l vand  
2 tsk. peberkorn  
3 stk. laurbærblade  
800 g roastbeef af oksekød  
2 tsk. rapsolie  
salt og peber

1 løg  
½ bdt. persille

Sovs:  
1 pose pulver-  
bearnaisesovs  
¼ l mager mælk

Energi i retten:  
6000 kJ– 1429 kcal

Energi%fordeling:  
Kulhydrat 38  
Fedt 30  
Protein 32

#### Tomat-agurksalat:

3 tomater  
1 stk. agurk

Tilbehør:  
Bagekartofler

Bring vand, peberkorn, laurbærblade i kog. Kom kødet i vandet og kog det i 15-20 minutter. Tag kødet op og fjern snoren. Brun kødet i en gryde i olien i ca. 10 minutter på alle sider. Krydr med salt og peber. Tag kødet op. Pak det ind i sølvpapir og lad det hvile mindst 10 minutter.

Salat: Skær tomat og agurk i tynde skiver og læg lagvis rundt på et fad. Pynt med hakket løg og persille.

Sovs: Pulveret piskes sammen med mælken i en kasserolle. Varm op under omrøring. Spæd til med ekstra mælk, hvis sovsen er for tyk. Server roastbeefen i tynde skiver med bagekartofler, salat og sovs.

**Pr. person: 125 g kød, 1 stk. bagekartoffel, tomat-agurksalat og sovs**

### Kinesisk wok

30 min.

Let

300 g kyllinge- eller kalkunbryst  
1 peberfrugt  
1 fennikel  
25 g mandler  
1 spsk. olie  
2 dl hønsebouillon  
1 spsk. majsstivelse

**Marinade:**  
3 spsk. sojasovs  
(gerne sød soja)  
1 fed hvidløg  
1 tsk. stødt ingefær  
1 knsp. Sambal oelek eller chilisovs

Energi i retten:  
4948 kJ– 1178 kcal

Energi%fordeling:  
Kulhydrat 41  
Fedt 26  
Protein 31  
Kostfibre 2

**Tilbehør:**



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

### Ægnudler

Skær kødet i strimler og bland det med marinaden. Lad det trække i 30 minutter i køleskabet. Snit peberfrugt og fennikel i strimler. Skold og smut mandlerne. Varm olien i en wok eller stor stegegryde og steg kødet (uden marinade) for kraftig varme. Tilsæt grønsager og mandler i retten med kødet. Svits det hele i 5 minutter. Rør majsstivelse med lidt vand. Hæld det i retten sammen med bouillon og varm retten godt igennem. Smag til med salt, peber og evt. sambal oelek – chilisovs.

Kog ægnudler efter anvisning på pakken.

Pr. person: 2 dl kogte ægnudler og ¼ portion af kinesisk wok.

### Risotto med rejer

45 min.

Svær

300-400 g rejer  
1 fed knust hvidløg  
2 fintsnittede porrer  
2 spsk. hakket persille  
1 spsk. olivenolie  
salt og peber

2 cl tør sherry  
2 cl hvidvin  
1 l fiskebouillon  
(terning+vand)  
300 g ris

Energi i retten:  
7274 kJ– 1732 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	66
Fedt	13
Protein	21

Svits rejer, hvidløg, porrer og persille i olivenolie i en stor gryde og krydr med salt og peber. Steg i 2 minutter og tilsæt sherry og vin. Tag fyldet op med en hulske og sæt det til side. Lad væsken simre videre til den er halvt reduceret. Hæld fiskebouillon i gryden. Når bouillon koger så tilsættes ris. Det koger 12 minutter – spæd til med vand, hvis de brænder på. Tilsæt fyldet, rør rundt og tag gryden af blusset. Lad risottoen med rejerne hvile i 12 minutter med låg på.

*Pr. person: ¼ portion risotto med rejer*

### Blomkålssuppe

50 min.

Mellem

1 stk. blomkål  
1 l hønsebouillon (terning+vand)  
1 stk. porre  
1 stk. gulerod  
1 stk. sød kartoffel  
1 spsk. olivenolie

salt og peber  
pynt: klippet karse

Tilbehør:  
Groft brød

Energi i retten:  
5462 kJ– 1300 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	65
Fedt	20
Protein	15



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

Blomkålen renses, skylles og deles i små buketter. Blomkålsstykkerne koges lige knap møre i bouillon og tages op af gryden med en hulske. Blomkålsstykkerne stilles til side. Porrer, gulerod, kartoffel renses og skylles og skæres i små stykker. De svitses i en stor gryde i olie. Der tilsættes bouillon fra den anden gryde og grønsagerne koges i ca. 30 minutter eller til grønsagerne er godt møre. Grønsagerne blendes i gryden med en stavblender. Blomkålsstykkerne tilsættes og suppen smages til med salt og peber. Pynt evt. med klippet karse. Der serveres groft brød til suppen. Eller prøv evt. med ristet rugbrød.

**Pr. person: ¼ portion blomkålssuppe, 1-2 stk. groft brød**

### **Spaghetti og sund kødsovs**

40 min.

Let

300 g hakket oksekød (max. 10 g fedt pr. 100 g)

1 spsk. oliemargarine

1 spsk. hvedemel

2 stk. fint revet gulerødder

2 stk. fint revet persillerødder

ca. 2 dl. vand

1 ds. tomatpuré

1 ds. hakkede tomater

1 tsk. oregano salt og peber

#### Tilbehør:

Fintsnittet salat med rosiner og mandler

Kogt spaghetti

Energi i retten:  
8942 kJ– 2129 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 51

Fedt 27

Protein 22

Svits kødet i oliemargarinen til det skiller og har skiftet farve. Drys melet over kødet. Tilsæt gulerødder og persillerødder og rør det godt rundt. Tilsæt vand, tomatpuré, hakkede tomater og oregano. Lad saucen koge i mindst 20 minutter ved svag varme. Smag til med salt og peber. Servér saucen til spaghetti og salat.

**Pr. person: Ca. 2 dl kogt spaghetti med kødsovs, ½ tallerken med salat**