



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

Uge 9 De sidste kartofler

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Kylling med kinesisk salat og broccoli

90 min.

Mellem

4 stk. kyllingebryst

1 tsk. olivenolie

1 tsk. salt

3 tsk. groft salt

1 spsk. olie

chilipulver

Energi i retten:
7069 kJ– 1683 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 35

Fedt 23

Protein 36

Kinesisk salat:

1 stk. kinaradise

2 stk. gulerødder

Tilbehør:

Frisk pasta

Kogt broccoli

Kyllingebrysterne skæres over, således at de bliver til 8 tynde ”bøffer”. De krydres med salt og steges møre på en pande i lidt olivenolie.

Kinesisk salat: Grønsager skæres i 5 cm lange tynde strimler (evt. på maskine). De blandes hver for sig med groft salt. 2 tsk. til kinaradisen og 1 tsk. til gulerødderne. De trækker i køleskabet i 1 time. Væden vrides fra grønsagerne og de blandes i en salatskål. Olie varmes og chilipulver tilsættes. Olien hældes over salaten og det blandes godt.

Pasta og broccoli koges – gerne i samme gryde.

Pr. Person: 2 stk. kyllingebryst, ¼ portion kinesisk salat, broccoli og 2 dl kogt pasta.

Pureret jordkoksuppe

30 min.

Let

500 g jordkokker

1 stk. porre

1 liter grønsagsbouillon (terning+vand)

1 tsk. salt

1 dl maizena cremefine

1-2 tsk. majsstivelse

Tilbehør:

Flütes

Energi i retten:
5123 kJ– 1216 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 65

Fedt 21

Protein 14

Rens, skyl og skær jordkokker og porre i mindre stykker. Kog dem møre i bouillon og salt. Blend grønsagerne i en food processor eller blender. Kog suppen op og tilsæt de blendede grønsager. Kog suppen godt igennem og jævn den med maizena cremefine som er rørt op med majsstivelse. Jævn den til passende tykkelse. Servér evt. hjemmebagt flütes til.

Pr. person: ¼ portion suppe med 2 stk. flütes



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

Boller i selleri i mikroovn

60 min.

Mellem

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

1 stk. porre

knap 1 dl rasp

1-1 ½ dl vand

1 stk. æg

1 tsk. salt

lidt peber

1 stk. selleriknold

4 dl kogelage

3 dl letmælk

1 dl letmælk til jævning

2 spsk. hvedemel

salt og peber

Tilbehør:

kogte kartofler

Energi i retten:
8623 kJ– 2053 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 55

Fedt 23

Protein 22

Sellerisovs:

Kødboller: Bland kød med fintsnittet porre, rasp, vand, æg, salt og peber. Form ens store boller med en ske og fordel dem jævnt på 2 tallerkner. Sæt en tallerken ind i mikroovnen ad gangen og tilbered kødbollerne på fuld effekt i 6-7 minutter. Vend dem et par gange under tilberedningen. Tag dem ud og lad dem hvile i nogle minutter. Imens steger bollerne fra den anden tallerken.

Sellerisovs: Skær selleriknolden ud i store stykker og kog dem møre i letsaltet vand. Tag selleristykkerne op og bland kogelage med mælk. Lav en meljævning af letmælk og hvedemel. Jævn sovsen og smag den til med salt og peber. Tilsæt selleristykkerne og kødbollerne. Server sovsen med kartofler.

Pr. person: ¼ portion boller i selleri og 2-3 kartofler

Røget makrel med rødbedesalat og wasabi-cream

45 min.

Let

1 hel røget makrel med hoved og skind

Pynt: Dild og citron

1,5 dl fromage frais eller kvark

wasabi-cream på tube

salt og peber

Salat:

4 stk. rødbeder

1 stk. ananas

1,5 dl A38 (max. 1,5 g fedt pr. 100 g)

Tilbehør:

Rugbrød

Energi i retten:
76400 kJ– 1819 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 46

Fedt 34

Protein 20



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

Røget makrel frigøres fra skind, hoved og ben og lægges på en stor tallerken. Makrellen varmes i mikroovnen lige inden servering. Inden servering pyntes fisken med frisk dild og citronskiver.

Rødbedesalat: Rødbederne skrubbes og koges til de er møre, ca. ½ time og overhældes med koldt vand. Skrællen smuttes af og rødbederne skæres i små tern. Ananaskødet skæres i små tern. Undlad at bruge stokken. Rødbede-tern afkøles. Rødbede-tern og ananas-tern blandes nænsomt.

Dressing: A38 og fromage frais/kvark røres blødt og jævnt. Blandingen smages til med wasabi fra tube og salt og peber til en passende smag.

Pr. person: ¼ røget makrel, 1-2 stk. rugbrød, ¼ portion rødbedesalat

Oksekød i flødechampignon og gulerodssalat med solsikkefrø

40 min.

Mellem

400 g skært oksekød i tern

1 spsk. olivenolie

300 g champignon

1 stk. porre

2-3 dl bouillon

1 dl kaffefløde 9%

1-2 tsk. majsstivelse til jævning

Gulerodssalat:

500 g gulerødder

250 g cherrytomater

3 spsk. solsikkefrø

Tilbehør:

Brune kogte ris

Energi i retten:
8770 kJ– 2088 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 46

Fedt 29

Protein 25

Oksekød svitses i olie i en dyb pande eller stegegryde. Champignon renses og skæres i skiver (gøres let med en æggedeler). Porre snittes i skiver. Grønsagerne svitses med kødet i ca. 5 minutter ved middel varme. Bouillon og kaffefløde tilsættes. Sovsen jævnes med majsstivelse rørt op i vand til passende tykkelse. Sovsen koger ca. 5 minutter ved meget svag varme.

Gulerodssalat: Gulerødder skrælles og koges knap møre. De rives groft på et rivejern.

Gulerødderne afkøles og blandes med halverede cherrytomater og solsikkefrø. Hertil serveres brune kogte ris.

Pr. person: ¼ portion oksekød og gulerodssalat, 2 dl kogte ris