



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

Uge 19 De lette grønsager

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Pitabrød med salat og feta-dressing

20 min.

Let

Salat af

1/4 salathoved
1 avocado
1 stk. mango
2-3 stængler bladselleri
1/4 stk. blomkål
1 tsk. vineddike

Feta-dressing:

2 dl fromage fraise
1 dl A38 0,5 %
evt. lidt minimælk
1 tsk. vineddike
1 tsk. sukker
masser af mager feta
salt og peber

Energi i retten:
7889 kJ – 1872 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 52
Fedt 23
Protein 25

Forslag til fyld:

1 ds. tun i vand
skinketern
lette minifrikadeller (max. 12 % fedt)
rester fra dagen før

Tilbehør:

4-6 stk. grove pitabrød

Ingredienserne til salaten snittes og blandes. Vineddike blandes let i salaten.

Feta-dressing: Alle ingredienser blandes og dressingen smages til med moset feta efter smag.

Pas på med at salte dressingen. Feta smager også salt.

Pitabrødene varmes og fyldes efter behag ved bordet.

Pr. person: 1-2 stk. pitabrød med fyld

Amerikanske hamburgere med fritter

40 min. (når grillen er tændt)

Mellem

400-500 g magert hakket oksekød
1 spsk. Worcestershire sauce
salt og peber
4 skive mager skæreost
4 store fuldkorns-burgerboller

sennep
ketchup
syltede agurker

Energi i retten:
13277 kJ – 3161 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 54
Fedt 25
Protein 21

Forslag til fyld:

tomat i skiver
salatblade
let-mayonnaise

Fritter:

1-1 1/2 kg kartofler med skræl
2 spsk. olivenolie
1 tsk. vineddike
1 tsk. hvidløgssalt
salt og peber



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

Tilbehør:

Grillede squash i skiver

Ketchup

Bland kød med Worcestershire sauce, salt og peber. Del kødet i fire og form det til hakkebøffer. Grill bøfferne ved direkte varme i 12-16 minutter til de er gennemstegte. Der skal låg på grillen under stegningen! Vend dem én gang under stegninger. Læg én skive ost over hver hakkebøf de sidste 2-3 minutter af stegetiden. Skær burgerbollerne over og rist burgerbollerne 2-3 minutter ved at lægge den skårne side nedad på grillen.

Fritter: Skær kartoflerne i både på langs. Læg kartoffelbådene på grillen, så de ikke falder igennem risten (brug evt. en grillbakke). Grill dem direkte over varmen i 10-12 minutter til de er gyldne. Vend dem en enkelt gang under stegningen. Grill squash i skiver med kartoffelbådene. Der skal låg på grillen under stegningen!

Lav burgerne med fyldet på tallerkenene.

Server grillede kartofler, squash og amerikanske burger på terrassen.

Pr. person: 1 stk. burger, ¼ portion fritter og masser af grønsager

Lammespyd i A38-marinade og ratatouille

50 min.

Mellem

400-500 g lammekød fra bov eller kølle

8 grillspyd

1 ½ dl A38 0,5 %

2 tsk. tørret ingefær

2 tsk. hvidløgssalt

3 tsk. stødt koriander

3 tsk. stødt spidskommen

3 tsk. karry

1 tsk. salt

Ratatouille:

1 aubergine

1 stk. peberfrugt

5 stk. gulerødder

1-2 stængler bladselleri

1-2 ds. flåede tomater

salt og peber

Tilbehør:

Kogte parboiled ris

Skær kødet i tern på ca. 2 x 2 cm. Sæt kødet på spydene. Bland A38 med de tørre krydderier og pensl blandingen på spyddene, læg dem i et stort fad og stil det i køleskabet, gerne natten over. Grill spydene ved direkte varme i 5 minutter på alle sider (i alt 15 minutter), eller til de er gennemstegte.

Ratatouille: Snit grønsagerne fint og kog dem med flåede tomater og lidt vand i ca. 40 minutter under låg. Krydr med salt og peber.

Server lammespyd med ris og ratatouille.

Pr. person: 2 grillspyd, ¼ portion ratatouille, 1-2 dl kogte ris

Energi i retten: 7526 kJ – 1792 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	55
-----------	----

Fedt	24
------	----

Protein	21
---------	----



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

Fajitas med kylling og salat

20 min. (når grillen er tændt og kødet marineret 1 dag)

Let

400 g kyllingebryst uden skind

1 tsk. olie

1 tsk. paprika

1 knsp. stødt chili

½ tsk. rød karrypasta

1 stk. tomat

1 avocado

1 stk. peberfrugt

evt. kogt pasta

4-6 stk. Fajitas

(mexicanske

majspandekager)

Energi i retten:
8661 kJ – 2062 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 47

Fedt 29

Protein 24

Tilbehør:

½ salathovedet

Skær kyllingekødet i tynde strimler. Rør en marinade af olie, paprika, chili og karrypasta og vend kødet i marinaden. Stil kødet i køleskabet i ½ - 1 time. Varm en pande ved kraftig varme og steg kødet til det er brunt. (Kødet kan også grilles på en grillbakke)

Lav en salat af salat, tomat, avocado, peberfrugt. Kog evt. pasta.

Server pandekagerne fyldte med kød og salat.

Pr. person: 1-2 stk. Fajitas med fyld, evt. 1-2 dl pasta

Minifrikadeller og pastasalat

45 min.

Mellem

400 g hakket svinekød, max. 10 % fedt

1 tsk. salt

1 æg

peber

½ dl hvedemel

½ dl vand

oliamargarine til stegning

200 g pastaskruer

3 stk. gulerødder

½ stk. blomkål

1 stk. agurk

2 spsk. olivenolie

1 spsk. vineddike

1 tsk. sukker

salt og peber

Energi i retten:
8221 kJ – 1957 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat 44

Fedt 30

Protein 26

Pastasalat:

Lav frikadellefars af svinekød, salt, æg, peber, mel og vand. Lad farsen hvile i ½ time i køleskabet. Steg frikadeller enten i ovn ved 200 grader C i ca. 10-15 minutter eller på en pande i lidt oliemargarine.

Pastasalat: Skyl og rens blomkålen og skær den i små buketter. Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Kog pastaen efter anvisning på emballagen. De sidste 5 minutter tilsættes blomkål og gulerødder. Afdryp pasta og grønt i en sigte. Riv agurken fint. Kom olie, eddike og sukker i en stor skål og pisk det sammen med salt og peber. Kom agurk, pasta og grønt i skålen og vend salaten rundt. Smag til med salt og peber.

Aut. klinisk diætist
cand.scient.san

Medlem af FaKD



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
Pr. person: Ca. 120 g frikadeller, 1/4 portion pastasalat