



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

Uge 20 Udenlandske nye kartofler

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Fyldte makreller med kartofler og råkost

40 min.

Mellem

2 ferske makreller
1 spsk. vineddike (evt. citronsaft)
salt og peber
1 løg
1 tsk. rapsolie
5 soltørrede tomater
2 spsk. rugmel
1 tsk. mild paprika
salt og peber
2 tsk. oliemargarine

Råkost af:

6-8 stk. gulerod
½ salathoved
1 bundt broccoli
1 bundt radiser

Tilbehør:

1 kg kartofler
evt. fedtfri dressing

| |
|---|
| Energi i retten: 13000 kJ –3095 kcal |
|---|

Energi% fordeling:

| | |
|-----------|----|
| Kulhydrat | 31 |
| Fedt | 49 |
| Protein | 20 |

Makrellerne renses. Hoved, hale og finner skæres af. Fiskene skylles og tørres let med køkkenrulle. Makrellerne dryppes med eddike og drysses med salt og peber. Fiskene trækker i køleskab, mens fyldes laves færdigt.

Fyld: Løg hakkes fint og svitses let i olie. De opblødte soltørrede tomater skæres i mindre stykker og vendes i løgene. Tomater og løg fyldes i bugen af fiskene, der lukkes med tandstikker og/eller kødnåle. Rugmel blandes med paprika, salt og peber. Makrellerne vendes i melblandingen. De steges i oliemargarine på en pande i 12-14 minutter på hver side.

Råkost: Råkost blandes af groftrevet gulerod, snittet salat, fine broccolitorpe og hele radiser. Makrellerne serveres med kartofler, råkost og evt. en fedtfri færdigkøbt dressing.

Pr. person: ½ makrel, 2-3 stk. kartofler og masser af råkost

Muffins med peberfrugt og majs

45 min.

Mellem

125 g hvedemel
¼ tsk. salt
1 spsk. bagepulver
150 g majsmel
1 spsk. sukker
1 æg

1 1/3 dl minimælk
½ dl rapsolie
½ - 1 ds. majs
½ stk. peberfrugt
2 grønne toppe forårsløg



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

Ovnen forvarmes til 200 grader C. En muffinsplade med 12 huller pensles med olie. Mel, salt og bagepulver sigtes ned i en stor skål. Tilsæt majs mel og sukker. Rør grundigt til alle ingredienser er blandet. Lav en fordybning i midten. Bland æg, mælk, olie i en skål. Denne blanding hældes i melet sammen med majs, snittet peberfrugt og forårsløg. Dejen røres hurtigt sammen med en dejskraber. Rør ikke for længe, dejen må godt være lidt klumpet. Dejen fordeles i formene. Bages i 20 minutter. De tages ud af formen efter 2 minutter. Afkøles på en bagerist. Muffins er alle tiders mellemmåltid.

Kyllingespyd med rå chilisovs

45 min.

Mellem

400 g kyllingefilet

Marinade:

3 spsk. rapsolie

½ bundt fintsnittet forårsløg

1 tsk. stødt spidskommen

1 tsk. stødt koriander

½ stk. brun farin

½ tsk. Sambal Oelek (knust chili)

salt

Rå chilisovs:

3 tomater

3 flåede tomater uden væde

1 ½ dl vand

1 spsk. olivenolie

1 løg

1 tsk. Sambal Oelek

½ tsk. tørret koriander

1 tsk. honning

1 tsk. salt

Risotto med squash:

1-2 squash

1 spsk. rapsolie

200 g parboiled ris

3 ½ dl bouillon (terning + vand)

| |
|---|
| Energi i retten: 7715 kJ – 1837 kcal |
|---|

| | |
|-------------------|----|
| Energi%fordeling: | |
| Kulhydrat | 47 |
| Fedt | 27 |
| Protein | 26 |

Skær kødet i stykker på ca. 3 x 3 cm. Rør marinaden sammen og vend kødet i. Lad det trække i ½ time. Sæt kødet på 4 spyd. Steg spyddene i ovnen på en bradepande med bagepapir ved 250 grader C i 8 minutter.

Rå chilisovs: Skyl og istandgør grøntsagerne. Blend herefter alle delene sammen.

Smag sovsen til med salt.

Risotto: 1-2 squash snittes fint i tern og steges let i olie i en gryde. Risene tilsættes og svitses med i nogle minutter. Der tilsættes bouillon og risene koger i 12 minutter og hviler i 12 minutter.

Server spyddene med rå chilisovs og risotto.

Pr. person: 1 skyd med kylling, ¼ portion risotto og chilisovs



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

Moussaka og græsk salat

1 time og 20 min.

Mellem

1-2 stk. løg
400 g hakket lammekød eller evt. oksekød
1 spsk. olie
1 aubergine
2 stk. søde kartofler
4 spsk. tomatpuré
½ dl vand
½ tsk. salt
peber
2 spsk. majsstivelse
4 dl bouillon (terning+vand)

4 æg

Salat:

½ salathoved
1 stk. peberfrugt
½ bundt forårsløg
50 g sorte oliven
50 g mager fetaost i tern

Tilbehør:

Grovflütes

Energi i retten:
10725 kJ –2553 kcal

Energi% fordeling:

| | |
|-----------|----|
| Kulhydrat | 52 |
| Fedt | 30 |
| Protein | 18 |

Løg hakkes og blandes med kødet. Kød og løg svitses i lidt olie. Auberginerne skæres i tynde skiver og steges i lidt olie. De søde kartofler skrælles og koges til de er knap møre. Kød, auberginer og søde kartofler i skiver lægges lagvis i et ildfast fad. Tomatpuré, vand, salt og peber blandes og hældes over. Fadet steger i ovn ved 200 grader C i 45 minutter. Maizena, bouillon og æg piskes sammen og hældes over. Fadet steger yderligere 15 minutter til æggemassen er stivet.

Pr. person: ¼ portion moussaka, masser af salat, 1-2 stk. grovflütes

Skinkesnitzel og salat med nye kartofler

30 min.

Mellem

4 stk. skinkesnitzler
lidt rugmel
salt og peber
2 spsk. oliemargarine

1 bundt gulerødder med top
½ kg nye kartofler
½ stk. peberfrugt
1 dl yoghurt naturel
1 tsk. vineddike
salt og peber

Salat med nye kartofler:

½ bundt forårsløg

Energi i retten:
6921 kJ –1648 kcal

Energi% fordeling:

| | |
|-----------|----|
| Kulhydrat | 33 |
| Fedt | 26 |
| Protein | 41 |

Skinkesnitzlerne bankes let og vendes i rugmel. De drysses med salt og peber og steges møre i ca. 2-3 minutter på hver side.

Salat: Gulerødder vaskes og noget af toppen skæres af. Nye gulerødder kan serveres med lidt top. De koges let møre i letsaltet vand. Der må gerne være bid. Kartofler skræbes og koges møre i letsaltet vand. Forårsløg og peberfrugt snittes fint. Alle grøntsagerne blandes og yoghurt og vineddike røres i salaten. Den smages til med salt og peber og serveres til skinkesnitzlerne.

**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: 1 stk. skinkesnitzel, ¼ portion salat med nye kartofler
