



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

Uge 21 Vindruer i varme retter

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Chili Con Carne

30 min.

Mellem

3 tomater
1 stk. løg
1-2 stk. chili
400 g hakket oksekød (max. 10 % fedt)
1 spsk. olie
1 tsk. salt
1 knivspids peber
2 spsk. tomatpuré
1 dl vand
1 ds. hvide bønner
i tomat sauce

Guacemole:

1-2 modne avocadoer
2-3 dl ylette
2-3 tsk. vineddike
salt og peber
evt. fint snittet chili

Tilbehør:

Kogte brune ris

Energi i retten:
12443 kJ – 2963 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	47
Fedt	29
Protein	24

Snit et kryds i tomaterne. Læg tomaterne i kogende vand i 1 minut. Pil skallen af tomaterne og hak dem groft. Pil løgene og skær dem i terninger. Snit chili fint. Svits løg og chili let i olie. Rør hakket kød i og lad det stege med til det er brunt og falder fra hinanden. Tilsæt salt, peber og hakkede tomater. Krydr med tomatpuré. Kog sauce under låg i 15 minutter. Spæd til med vandet. Rør bønnerne i til sidst og varm det hele igennem.

Guacemole: Alle ingredienserne blendes fint.

Pr. person: 2 dl ris, 1/4 portion chili con carne, 1-2 spsk. guacemole

Koteletter med kartoffelchips og coleslaw

40 min.

Mellem

4 stk. svinekoteletter
salt, peber
1 spsk. olie

Kartoffelchips:

3 bagekartofler
2 tsk. raps- eller olivenolie
1 tsk. paprika
1 tsk. salt

Coleslaw:

1/2 - 1 stk. spidskål
2 stk. gulerødder
2 dl yoghurt naturel
1 spsk. let-mayonnaise
salt, peber
evt. 1/2 tsk. Sambal Oelek

Energi i retten:
6905 kJ – 1644 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	31
Fedt	30
Protein	39



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

Koteletter: Krydr koteletterne med krydderier og steg dem møre på en pande med olie.
Kartoffelchips: Skrub kartoflerne grundigt med en grønsagsbørste. Skær kartoflerne i ½ cm tykke skiver. Hæld olie og krydderier i en plasticpose. Kom kartoflerne i en plasticpose og luk den foroven med posen fuld af luft. Ryst posen grundigt og hæld kartoflerne ud på en bageplade med bagepapir. Sørg for, at kartoflerne ligger helt fladt og ikke rører hinanden (brug evt. 2 bageplader). Bag kartoflerne i ovnen ved 250 grader C i ca. 20 minutter.

Coleslaw: Snit kålen og gulerødderne groft. Bland alle dele og lad det trække i køleskab i mindst ½ time inden servering.

Servér koteletter (uden fedtkant) med kartoffelchips og coleslaw.

Pr. person: 1 stk. kotelet, ¼ portion chips og masser af coleslaw

Pasta med blåskimmelost

45 min.

Mellem

400 g pasta
1 fl. Maizena madlavningsfløde 7 %
50 g blåskimmelost
50 g valnødder
Peber

5 stk. gulerødder
1 salathoved
1 avocado
1 lime

Energi i retten: 7380 kJ – 1754 kcal

Energi% fordeling:	
Kulhydrat	52
Fedt	30
Protein	12
Kostfibre	6

Salat:

Tilbehør:
Ristet rugbrød

Kog pastaen efter anvisning på pakken. Bland fløde og ost i en gryde og lad osten smelte langsomt under svag varme. Krydr med friskkværnet peber. Hak valnødder groft.

Salat: Riv gulerødder og kog dem halvmøre. Afkøl gulerødder. Riv dem groft. Bland salat, avocado i tern og gulerødder i en skål. Pres lime og dryp det over salaten.

Pr. person: ¼ portion pastaret og salat og 1 stk. ristet rugbrød.

Kylling med vindruer

45 min.

Mellem

1 kylling (ca. 1200 g)
1 tsk. ostindisk karry
1 spsk. olie
2 dl hønsebouillon
1 dl maizena madlavningsfløde 7%

200-300 g halverede, udstenede grønne vindruer
½ tsk groft salt

Agurkesalat:
1 stk. agurk



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

½ tsk. salt

1 knivspids peber

2 dl yoghurt

1 tsk. olivenolie

1 spsk. vineddike

Tilbehør:

Groft brød

Energi i retten:
7940 kJ – 1890 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 35

Fedt 30

Protein 35

Del kyllingen i 4 dele, og fjern skindet. Gnid stykkerne med karry, og brun dem i olie i en gryde. Tilsæt bouillon og maizena og lad kyllingestykkerne stege ved svag varme og under låg, til de er møre, ca. ½ time. Tag stykkerne op på et serveringsfad, og hold dem varme.

Kom druerne i, og lad dem koge ved svag varme i 2-3 min. Smag saucen til med salt og hæld den over kyllingestykkerne ved serveringen.

Agurkesalat: Snit agurken i små tern. Bland alle ingredienser.

Pr. person: 125 g kyllingekød med sovs, 1-2 stk. groft og masser af agurkesalat

Skrubbe med grønt og gulerodssovs

45 min.

Mellem

4 hele skrubber (eller rødspætter)

2 stk. peberfrugt

4 skiver røget laks

½ - 1 bundt persille

250 g champignon

1 stk. lime

1 spsk. rapsolie

1 løg

1 laurbærblad

2 spsk. vineddike

5 dl hønsebouillon

(terning + vand)

1 spsk. olie

salt og peber

Energi i retten:
7800 kJ – 1857 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat 17

Fedt 52

Protein 31

Gulerodssovs:

2-3 gulerødder (ca. 250 g)

Tilbehør:

Kogte kartofler

Tænd ovnen på 200 grader C. Læg de vaskede og rensede fisk i en bradepande med bagepapir.

Krydr fiskene med salt og peber og bag dem i ovnen i 15 minutter. Skær peberfrugt i skiver. Skær laksen i tern. Hak persillen. Riv championerne groft. Varm olien på en pande og svits grønsager og laks i 4 minutter.

Sovs: Skræl gulerødderne. Skær dem i skiver. Pil og hak løget. Kog gulerødder, løg, laurbærblad, vineddike samt bouillon i en gryde. Kog grønsagerne meget møre, ca. ½ time under låg. Fjern laurbærbladet. Blend sovsen. Tilsæt olie og smag til med salt og peber.

Anret de stegte grønsager oven på skrubberne og server kogte kartofler og sovs til.

Pr. person: 1 stk. skrubbe, 2-3 stk. kartofler med gulerodssovs