



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

Uge 22 Citroner og hvidløg

Opskrifterne er til 2 voksne og 2 børn.

Kylling i vin-marinade på grill

30 min + 6-12 timer til marinering af kød
Mellem

250 g urter, f.eks. løg, gulerod, blomkål
½ flaske hvidvin
1 laurbærblad
5 sorte peberkorn
½ bundt friske
timianstilke
¼ tsk. salt
4 kyllingebryster á
ca. 125 g

Tilbehør:
Bulgur kogt
efter pakken

Energi i retten:
7473 kJ –1779 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 40
Fedt 17
Protein 43

Snit urterne groft. Kog vinen med urter og krydderier, til urterne er møre (ca. 10 minutter). Sigt marinaden over i en skål, og lad den køle af. Marinér kødet i 6-12 timer i køleskabet. Dup kødet med køkkenrulle inden grillning. Servér det grillede kød med kogt bulgur og koldt kogte urter.

Pr. person: 1 stk. kyllingebryst, ¼ portion urter og 2 dl bulgur

Kåldolmer med salat og nye kartofler

60 min.
Svær

1 stk. kinakål
250 g hakket oksekød
revet citronskal
½ stk. løg
2 tvebakker
1 dl vand
salt og peber
1 stk. gulerod
½ stk. blomkål
1 spsk. eddike
nogle dråber olie

Salat af
kinakål
2 spsk. olivenolie
1 tsk. eddike
revet citronskal
1 fed presset hvidløg

Tilbehør:
Nye kartofler
Sennep

Energi i retten:
7292 kJ –1736 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 50
Fedt 29
Protein 21

Tag de yderste blade af kinakål, skyl dem godt og brug dem til salat. Skyl også de inderste blade og krydr dem med salt og peber. Rør en fars af kød, revet citronskal, revet løg, knuste tvebakker, vand, salt og peber. Læg farsen ud på bladene. Rul dem sammen. Kom revet gulerod i bunden af et ildfast



Mette Merlin Husted · Hunderupvej 36, 2. sal · 5000 Odense C · Tlf. 60 61 43 02
fad sammen med små blomkålsbuketter. Læg kåldolmerne i fadet, dæk dem 1/2 op med vand og kom 1 spsk eddike hen over dem. Drys lidt salt og peber over og dryp dem med lidt olie. Sæt fadet i ovnen i ca. 30-40 min. ved 200 grader.

Dressing til salaten blandes og hældes over snittes kinakål. Servér kåldolmerne med salat og nye kartofler.

Pr. person: 1/4 portion dolmer, 2-3 stk. nye kartofler og masser af salat

Fiske-salat

30 min.

Let

1 bundt gulerødder med top
1 stk. hovedsalat eller iceberg
1 bundt radiser
1 stk. squash
4 hårdkogte æg
200 g store kogte rejer
200 g røget laks eller hellefisk i skiver
lidt friske timianblade

Vinaigrette:
1/2 dl olivenolie
1-2 spsk citronsaft
1 tsk. sukker
1 tsk. dijonsennep

Tilbehør:
Groft flütes

Energi i retten:
8057 kJ –2963 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 36
Fedt 41
Protein 23

Vask gulerødderne grundigt og skær toppen af. Lad ca. 1 cm top blive siddende på gulerødderne. Kog dem knap møre i letsaltet vand og lad dem blive kolde. Blandet salat laves af hovedsalat, radiser i skiver, squash i tynde stave. Vinaigrette piskes sammen. På et stort fad anrettes i kanten skiftevis en gulerod med top og 1/2 kogt æg. I midten lægges salaten. Hele fadet pyntes med rejer og laks. Lige inden servering hældes dressingen over og der pyntes med timianblade. Til salaten kan serveres citronbåde.

Pr. person: 1/4 portion fiske-salat, 1-2 stk. groft flütes

Kold spansk tomatsuppe med oliven-tapanade

- der kan tilsættes mange forskellige grønsager til suppen

10 min. + tid til afkøling af suppen

Let

3 stk. tomater
1 spsk. citronsaft
1/2 stk. løg
1 fed hvidløg
7 dl bouillon (terning + vand)
1 spsk olivenolie

salt og peber

Tilbehør:
ciabattaboller
færdiglavet oliven-tapanade

Energi i retten:
4337 kJ –1033 kcal

Energi% fordeling:
Kulhydrat 56
Fedt 33
Protein 11



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

Skyl tomaterne. Kør tomater, citronsaft, løg og hvidløg i en blender eller food processor til det er hakket meget fint. Tilsæt afkølet bouillon og olivenolie. Hæld det i en terrin. Smag suppen til med salt og peber. Lad suppen stå koldt nogle timer inden servering eller læg nogle isterninger i. Brød: Ciabattabollerne skæres i små skiver som ristes på en brødrister. Lige inden servering smøres de med oliven-tapanade.

Pr. person: ¼ portion suppe, 1-2 stk. ciabattabolle med oliven-tapanade

Grillpølser med marinerede gulerødder og "aioli"

- slagterens grillpølser er af meget god kvalitet
30 min.

Let

10 stk. grillpølser med max. 10 g fedt pr. 100 g

Marinerede gulerødder:

5 stk. gulerødder

2 stk. løg

1 spsk. olie

1 tsk. citronsaft

salt og peber

Pynt: Salatblade

Aioli:

4 stk. kartofle

2 fed hvidløg

½ spsk. eddik

1 spsk. olivenolie

salt og peber

Tilbehør:

Pastaskruer

Ketchup

Energi i retten: 7580 kJ – 1805 kcal
--

Energi% fordeling:

Kulhydrat	62
-----------	----

Fedt	22
------	----

Protein	16
---------	----

Gulerødder: Gulerødder skæres i skiver og løgene i kvarte. Grønsagerne koges knap møre i letsaltet vand. De varme grønsager overhældes med dressing og afkøles inden servering. De lægges på et fad med salatblade under.

Aioli: Kog kartoflerne helt møre. Mos den grundigt. Tilsæt presset hvidløg og eddike. Olien tilsættes nu en tynd stråle mens der piskes i mosen. Smag til med salt og peber. Røres godt igennem.

Pølserne grilles ved svag varme og serveres med gulerødder, løg, aioli og pasta.

Pr. person: 1-2 stk. grillpølser, masser af gulerødder, 1 spsk. aioli, 1-2 dl pasta