



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

Uge 37 Efterårsfad er på trapperne

Alle opskrifter er til 2 voksne og 2 børn.

Megasund hvidkålssuppe med flutes

- efterårets sunde og slankende varme suppe

1 l hønsebouillon (terning+vand)
5 dl snittet hvidkål
½ finthakket løg
4 alm. kartofler
3 stilke bladselleri
1 dl yoghurt naturel
1 tsk. maizena/majsstivelse
salt
peber
evt. 200 g kødboller

Flutes:

1 spsk knækkede
hvedekerner
3 dl lunken vand
25 g gær
1 tsk salt
50 g grahamsmel
ca. 450 g hvedemel

Energi i retten:
7562 kJ – 1800 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	73
Fedt	12
Protein	15

Bouillon bringes i kog og tilsættes den fintsnittede hvidkål og løget. De skrællede kartofler skæres i tern og tilsættes sammen med snittet blegselleri. Suppen koger i ca. 15 minutter. Yoghurt og maizena røres sammen og tilsættes. Smag suppen til med salt og peber. Tilsæt evt. kødboller og lad dem varme i suppen. Serveres med flutes.

Flutes: Lad hvedekernerne trække i lunkent vand i ½ time og hæld dem i en sigte. Opløs gæren i vandet. Tilsæt salt, grahamsmel og udblødte hvedekerner og så meget hvedemel, dejen kan tage. Dejen skal være glat, smidig og slippe hænderne. Læg et klæde over dejen og lad den hæve i 30 min. til dobbelt størrelse. Ælt dejen igennem, form den til 3 lange flute og læg dem på bagepapir på en bageplade. Dæk pladen til og lad flutene efterhæve til dobbelt str. i ca. 15 min. Snit dem på langs eller på skrå og pensel med varmt vand. Sæt dem nederst i en 230 grader varm ovn i 5 min. Pensel igen og sæt dem midt i ovnen i yderligere 15 min til de er gennembagte. Kan fryses.

Pr. person: ¼ portion suppe og 2 stk. flutes.

Fasan med waldorfsalat

- din lokale slagter kan skaffe vildt

1 rensset fasan, ca. 650 g
1 spsk. olivenolie
2 knuste enebær
salt
peber
1 stk. madæble
1 ½ - 2 dl hvidvin

1 – 2 dl hønsebouillon
1 tsk. soja
maizena/majsstivelse

Waldorfsalat:

3-4 stilke bladselleri
2 æbler

Energi i retten:
9527 kJ – 2268 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat	45
Fedt	35
Protein	20



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

300 g vindruer
25 g valnøddekerner
2-3 dl yoghurt naturel

Tilbehør:
Kogte kartofler
Syltet tyttebær eller ribsgelé

Brun fasanen godt i olie på alle sider i en lav gryde, der kan tåle at komme i ovn (eller brug et ildfast fad). Drys enebær, salt og peber på fasanen. Læg skrællede æblestykker ved og tilsæt vin. Sæt fasanen i ovnen ved 175 grader C i 30-40 minutter til kødet er helt mørt. Tag fasanen op og pak den ind. Sigt skyen og pres æblestykkerne igennem en sigte. Tilsæt 1-2 dl bouillon og soja. Jævn sovsen med maizena og vand.

Waldorfsalat: Snit bladselleri i tynde strimler. Skær æblerne i små tern. Halver og udsten vindruerne. Tag lidt halve vindruer og nødder fra til pynt. Hak resten er nødderne groft. Bland alle dele med yoghurt naturel. Pynt med vindruer og nødder.

Pr. person: 1/4 fasan, 2-4 kartofler, 1/4 portion waldorfsalat og syltet tilbehør

Krydderfrikadeller med bulgur

- min personlige livret, som har et tilsnit af udenlandsk mad

1/4 kg hakket oksekød
1/4 kg hakket flæskekød
1 dl mel
2 dl vand
1 æg
2 tsk. salt
1 knsp. peber
1 tsk. paprika
1/2 stk. revet løg
evt. Sambal Oelek
rapsolie til stegning

3 dl grove bulgur
1 tsk. olivenolie
6 dl grønsagsbouillon
1/2 agurk
250 g kryddertomater
1 stk. løg
reven skal af 1 citron
salt
peber

Energi i retten:
11175 kJ – 2061 kcal

Energi% fordeling:	
Kulhydrat	50
Fedt	26
Protein	24

Bulgur:

Tilbehør:
Grovflutes med mager smøreost (evt. med paprikasmag)

Rør farsen af ingredienserne. Sambal Oelek gør frikadellerne stærke. Lad den hvile i køleskab i 1/2 time. Steg frikadeller i olie på en pande i 4-5 minutter på hver side.

Bulgur: Svits bulgur i olie under omrøring. Hæld bouillon på og lad det snurre i 10 minutter til al væsken er væk. Hak tomater, agurk og løg fint. Bland tomat, agurk, bulgur og løg med revet citronskal. Smag til med salt og peber.

Pr. person: 2-4 stk. frikadeller, 1/4 portion bulgur og 1 stk. grov flutes.



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

Laks med gulerodsmos

- kartoffel og grønsagsmos med rødder hører efteråret til

600 g laksefilet med skind i 4 stykker
olivenolie til stegning
salt
peber

½ tsk. stødt muskatnød
salt

Tilbehør:

Salat af
1 salathoved
½ stk. agurk
200 g vindruer

Gulerodsmos:

½ kg kartofler
3 stk. gulerødder
½ dl letmælk

Energi i retten:
5934 kJ – 1413 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	37
Fedt	33
Protein	30

Rist laksen med skindsiden nedad i olie. Krydr med salt og peber. Dæmp varmen og steg i 5-8 minutter under låg til fisken er fast og uigennemsigtig.

Gulerodsmos: Kog skrællede kartofler og gulerødder meget møre i vand uden salt. Sigt al vandet fra. Der gemmes 1 dl kogevand. Grønsagerne moses groft med en håndmikser.

Kogevand, mælk og krydderier piskes i og mosen smages til med salt.

Pr. person: 150 g laks, ¼ portion gulerodsmos og en stor portion salat.

Omeletter med porrer i karrycreme

- i stedet for omeletter, kan der laves 1 stor æggekage

8 æg
8 spsk. vand
1 tsk. salt
2 knsp. hvid peber
oliamargarine til stegning
evt. mager revet ost

1 ½ dl yoghurt naturel, max. 1,5 % fedt pr.
100 g
½ tsk. karry
½ tsk. sukker
salt
peber
10 g saltede peanuts

Porrer i karrycreme:

1 bundt porrer
Saft af ½ citron

Tilbehør:
Grovflutes

Energi i retten:
9562 kJ – 2277 kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat	60
Fedt	22
Protein	18

Pisk æg med vand, salt og peber med en gaffel. Hæld 1/2-delen af æggemassen på panden med oliemargarine. Rør lidt rundt i æggemassen til den begynder at stivne. Dæmp varmen. Løsn omeletter langs kanten. Ryst panden frem og tilbage, så man kan mærke, om omeletten er løs. Ellers skal den løsnes lidt fra panden og tilsætte lidt oliemargarine under omeletten. Lad forsigtigt halvdelen af omeletter glide ud på serveringsfadet. Fold den anden halvdel over ved hjælp af en paletkniv. Hold den første omelet varm under sølvpapir eller tallerken som låg. Tilbered den anden omelet på samme måde. Drys evt. med revet ost inden servering.



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

Porrer: Porrerne skæres i ca. 5 cm lange stykker. De dampes i kogende vand i ca. 5 minutter, hvorefter de afkøles og lægges på et fad. Citronsaft blandes med A38, karry, sukker, salt og peber. Karrycreme hældes over de afkølede porrer og fadet pyntes med peanuts.

Pr. person: 1/2 omelet, 1/4 portion porrer og 2 stk. grovflutes (skal retten være mere mættende, kan også koges gulerødder).