

# SYV NEMME FORSLAG

HER KAN DU SE SYV NEMME FORSLAG TIL AFTENSMAD, SOM NETOP FØLGER Y-TALLERKENEN.

## FRIKADELLER MED KARTOFLER OG STUVET SPINAT



### TIPS:

- Brug ¾ kg frisk spinat i stedet for frosen spinat.
- I stedet for spinat kan stuvningen bruges til letkogte fintsnittet hvidkål, blomkål i buketter eller gulerødder i tern og ærter.
- Den overskydende fars kan laves til kødboller, som koges og står klar i køleskab til næste dag.
- Farsen kan tilsættes revne gulerødder, squash eller persillerod eller snittede porrer, forårsløg m.v.
- Farsen kan laves af hakket lammekød (max 10 % fedt).

Et aftensmåltid

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til 2 voksne, 1 barn 1-3 år og 1 barn 3-6 år

### DET SKAL DU BRUGE

- 500 g hakket svinekød eller en blanding af svine- og kalvekød, max 10% fedt
- 1-1½ tsk salt
- ½ tsk peber
- 1 æg
- 1 løg, ca. 50 g
- ½-1 dl hvedemel
- 1-1½ dl mælk, fx skummet- eller minimælk
- 1½-2 spsk olie

### Stuvet spinat

- 450 g frosset, hel eller hakket spinat
- 1 spsk majsstivelse
- 2 dl skummet- eller minimælk
- Evt. muskatnød

### Tilbehør

- ¾-1 kg kartofler

### Pynt

- 2 tomater

### SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Rør kødet med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt melet. Rør herefter mælken i. Stil farsen i køleskab, til du er klar til at stege frikadellerne.
2. Skræl og kog kartoflerne
3. Optø spinaten. Udrør majsstivelsen i mælken og varm det op i en gryde under omrøring. Rør spinaten i. Bring det i kog under omrøring. Smag til med salt, peber og evt. revet muskatnød. Rør smørret i.
4. Opvarm olien på en pande. Form farsen til ca. 14 store frikadeller med en spiseske eller lav frikadellerne til børnene med en barneske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side, ca. 4 minutter i alt. Skru ned til middel varme. Vend – og steg frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, ca. 8 minutter i alt, til de er gennemstegte. Gem 5 store frikadeller til madpakker m.v.
5. Skær tomaterne i både.
6. Server 1½ frikadelle pr barn eller 2 små frikadeller pr barn (som på tallerken).

## HURTIGE PITABRØD MED TUN OG GRØNSAGER



Et aftensmåltid

Tilberedningstid: Ca. 15 minutter  
Beregnet til 2 voksne, 1 barn 1-3 år og 1 barn 3-6 år

### DET SKAL DU BRUGE

- 2 dåser tun i vand, min. 250 g afdryppet tun
- 100 g frosne ærter
- 100 g majs fra frost eller dåse
- 2-3 tomater
- 5-10 cm agurk
- 6 grove pitabrød

### Dressing

- 1½ dl fromage fraiche, græsk yoghurt eller et andet surmælksprodukt med max 1,5% fedt

- Salt, peber og evt. karry

### SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Hæld tunen til afdrypning
2. Tø ærterne og majs op. Skær grønsagerne i passende stykker.
3. Rør dressing sammen og smag den til.
4. Varm pitabrødene på brødrister eller i ovn.

### TIPS:

- Vælg grønsager efter lyst og sæson fx peberfrugt, salat, gulerødder, bønner, radiser, champignon eller bønnespirer.
- I stedet for tun kan bruges skinke- eller kyllingetern, kødsauce eller kogte æg.

## WOKRET MED KYLLING, GRØNSAGER OG RIS

Et aftensmåltid

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til 2 voksne, 1 barn 1-3 år og 1 barn 3-6 år

### DET SKAL DU BRUGE

- 400 g kyllingeinderfilet eller kyllingebryst i strimler
- 2 porrer
- 3 gulerødder eller 2-3 persillerødder (250 g)
- ½-1 rød peberfrugt
- ½-1 spsk olie
- 2 dl bouillon
- 3 spsk sojasauce
- Evt. 1-2 tsk majsstivelse
- Evt. salt og peber

### Tilbehør

- 3 dl ris – gerne naturris



### TIPS:

- Der kan tilsættes 2 spsk revet ingefær, 1 spsk citronsaft og 1 spsk sukker sammen med bouillon for at få en sur-sød sauce.
- Vælg grønsager efter lyst og sæson – fx tyndskåret spidskål eller hvidkål, broccoli eller blomkål i små buketter, champignon og forårsløg i skiver, selleri og pastinak i tændstiktynde stykker.
- Der kan bruges tynde strimler af skinke- eller kalvekød i stedet for kylling. Skinkestrimler kan skæres af skinke schnitzler.
- Brug evt. en færdigkøbt sauce med grønsager i. Tilsæt selv flere grønsager.

## SPAGHETTI MED KØDSAUCE

Et aftensmåltid

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til 2 voksne, 1 barn 1-3 år og 1 barn 3-6 år

### DET SKAL DU BRUGE

- 1 stort løg
- 3 gulerødder (250 g)
- 2 stilke bladselleri
- 400-500 g hakket oksekød max. 10 % fedt
- 1 dåse flåede, hakkede tomater
- 1 dåse tomatkoncentrat, 70 g
- 2 dl bouillon
- 1 spsk oregano
- Salt og peber
- Evt. persille

### Tilbehør

- 225-250 g fuldkornsspaghetti

### SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Hak løgget fint eller groft efter eget ønske. Skær gulerødder og bladselleri i små tern.
2. Kom kødet i en varm gryde uden fedtstof ved god varme og rør jævnligt i det, til kødet har skiftet farve.
3. Tilsæt løg, gulerødder og bladselleri og vend det i kødet. Tilsæt flåede tomater, tomatkoncentrat og bouillon. Krydr med oregano, salt og peber. Lad kødsaucen koge uden låg i ca. 20 minutter.
4. Kog spaghetti.
5. Drys evt. med hakket persille ved servering.



### TIPS:

- Rester af kødsaucen kan bruges som fyld i pitabrød, bagte kartofler, wraps eller i lasagne.
- En rest kødsauce kan tilsættes 1 dåse kidney bønner, så der er mad nok til et aftensmåltid.
- Hakket svinekød eller lammekød kan bruges i stedet for oksekød.
- Revet ost fx parmesanost kan serveres til.
- Snittet icebergssalat med citronsaft eller en anden salat kan serveres til.
- Grønsagerne i kødsaucen kan varieres efter lyst og sæson. Følgende grønsager er velegnede persillerod, pastinak, selleri, peberfrugt, porre, champignon.

## GRYDERET MED RODFRUGTER



### TIPS:

- Lav dobbeltportion, så er der mad til 2 dage.
- Lammekød eller kalvekød kan bruges i stedet for svinekød.
- Selleri, porrer eller snittet hvidkål kan bruges i stedet for persillerødder.

Et aftensmåltid

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til 2 voksne, 1 barn 1-3 år og 1 barn 3-6 år

### DET SKAL DU BRUGE

- 400 g tern af skinke eller nakkefilet 2 x 2 x 2 cm
- 3 dl bouillon
- 1 løg
- Salt og peber
- Evt. 1 laurbærblad
- 600 g kartofler
- 200 g persillerødder eller pastinak
- 200 g gulerødder
- 25 g nødder
- Persille eller purløg

### Tilbehør

- 2½ skive groft rugbrød

### SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle for at undgå skum/uklarheder.
2. Bring bouillon i kog i en gryde.
3. Kom ternene i gryden – kødet skal lige være dækket af væske.
4. Bring det i kog. Fjern evt. skum med en ske.
5. Tilsæt hakket løg, salt, peber og evt. laurbærblad.
6. Tilsæt kartofler, persillerødder og gulerødder skåret i tern eller skiver og bring det i kog.
7. Læg låg på. Skru ned til lav varme og lad det koge i ca. 20 minutter til grønsagerne er møre. Tag laurbærbladet op.
8. Mos evt. en del af kartoflerne og grønsagerne med en gaffel.
9. Smag til med salt og peber.
10. Drys med hakkede nødder samt hakket persille eller klippet purløg ved servering.

## SPANSK TORTILLA

Et aftensmåltid

Tilberedningstid: 45 minutter  
Beregnet til 2 voksne, 1 barn 1-3 år og 1 barn 3-6 år

### DET SKAL DU BRUGE

- 550-600 g kartofler
- 1½ løg
- 5 æg
- Salt og peber
- 1 spsk olie
- 225 g frosne ærter
- 1½ peberfrugt
- ½ agurk
- 3 skiver rugbrød

### SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skræl kartofler og løg.



### TIPS:

- Brug kogte kartofler tilovers fra et andet måltid. Løgene behøver da bare nogle minutter på panden med olie før æggemassen med kartoflerne tilsættes.
- Kan laves uden at koge kartofler og løg først. De rå kartofler skæres i små tern og steges næsten møre på panden i olien sammen med løg. Bland det herefter i æggemassen og lad den stivne.
- Tilsæt ærter og peberfrugt i tern til æggemassen sammen med kartofler og løg.
- Vælg grønsager efter lyst og sæson brug fx tomat, salat, majs, gulerødder eller en frossen grønsagsblanding.
- Rist evt. rugbrødet.

## LAKS MED OVNSTEGTE KARTOFLER OG GRØNSAGER

Et aftensmåltid

Tilberedningstid: ca. 45 minutter  
Beregnet til 2 voksne, 1 barn 1-3 år og 1 barn 3-6 år

### DET SKAL DU BRUGE

- 400 g laksefilet uden skind
- Salt og peber

### Kartofler i ovn

- 1 kg små, vaskede kartofler
- Evt. 2 tsk oregano
- ½-1 spsk olie

### ”Kold sauce”

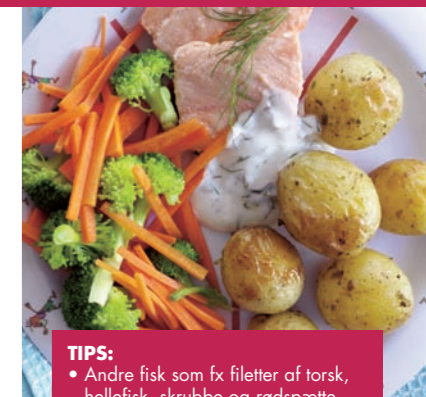
- 1½ dl fromage fraise, græsk yoghurt eller et andet surmælksprodukt med max 1,5% fedt
- 1-2 spsk dild eller andre krydderurter
- Evt. ½ tsk dijonsennep

### Tilbehør

- 400-500 g broccoli
- 3 gulerødder (250 g)

### SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Vask kartoflerne og kom dem i et ovnfast fad. Vend olien i. Drys med salt og evt. oregano. Stil fadet i ovnen ved 225 grader 30-40 minutter.
2. Læg fisken på bagepapir eller i et ovnfast fad og krydr med salt og peber. Stil fisken i ovnen sammen med kartoflerne de sidste 5-8 minutter,



### TIPS:

- Andre fisk som fx filetter af torsk, hellefisk, skrubbe og rødspætte kan bruges i stedet for laks.
- Større kartofler kan bruges, hvis de skæres i både.
- Frosne kartoffelprodukter kan bruges i stedet for de små kartofler. Læs tilberedningstider på emballagen.
- Frosne grønsager efter eget valg og smag kan bruges.

før kartoflerne er færdige.

3. Mens kartoflerne er i ovnen laves kold sauce og tilbehør.

4. Rør fromage fraise og klippet dild sammen. Smag til med salt, peber og evt. sennep.
5. Del broccolien i buketter og kog dem i lidt vand tilsat salt i nogle få minutter.
6. Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Serveres rå eller evt. letkogte.