

SKØNNE OPSKRIFTER TIL HELE FAMILIEN



TIPS
Skær wokstrimlerne af en skinkeschnitzel. I retten kan der også bruges andre grøntsager, fx porrer, gulerødder og spidskål.

MARINEREDE WOKSTRIMLER MED GRØNTSAGER OG NUDLER

Børnevenlig fremgangsmåde
Tilberedningstid: 1 time
Beregnet til: 2 personer

DET SKAL DU BRUGE:
200 g wokstrimler af skinkeindlar eller skinkestrimler, 1/2 x 1/2 x ca. 8 cm

Marinade
1 cm frisk ingefær
1/2 citron – ikke overfladebehandlet
1 spsk brun farin
2 spsk sojasauce

Grøntsager
150 g hvidkål
100 g broccoli
5 forårsløg
3 tsk olie

Nudler
1 liter vand
150 g ægnudler
Salt
Peber

Pynt
3 spsk saltede peanuts
1 citron

Tilbehør
Evt. groft brød

SÅDAN SKAL DU GØRE:

Marinade
Skræl og riv ingefæren. Kom den i en skål.
Skyl citronen og riv skallen fint.
Kom 1/2 tsk citronskal i skålen. Gem resten til pynt.
Pres 1 spsk citronsaft og hæld den i skålen.
Kom farin og sojasauce i skålen. Bland marinaden.
Kom wokstrimlerne i marinaden.
Bland.
Læg film over skålen og stil den i køleskab i max. 1/2 time.

Grøntsager
Skyl hvidkålen og skær den i tynde strimler.
Skyl broccolien. Del den i små buketter og skær broccolistokken i tynde skiver.
Skyl og rens forårsløgene. Skær dem i skrå stykker på 4 cm.
Sæt en sigte i en skål. Kom kødet i sigten og lad det dryppe af. Gem marinaden.
Hæld 2 tsk olie i en wok. Varm olien op og skru ned.
Kom kødet i wokken og steg det. Lad resten danne skorpe, inden det vendes første gang.
Steg i 1-1 1/2 minut. Vend hele tiden kødet.
Tag kødet op på en tallerken.
Hæld 1 tsk olie i wokken. Varm olien op og skru ned.
Kom hvidkål og broccoli i wokken og rør i ca. 2 minutter.
Hæld marinaden og forårsløg i wokken. Rør og svits i ca. 1 minut.
Kom kødet i wokken og rør.

Nudler
Hæld 1 liter vand i en gryde. Kog vandet.
Kom nudlerne i gryden og rør rundt til nudlerne er møre.
Hæld nudlerne i et darslag og lad dem dryppe af.
Kom nudlerne i wokken sammen med kød og grøntsager.
Smag til med salt og peber.

Anretning
Hak de saltede peanuts og drys dem over retten.
Pynt med revet citronskal.
Servér straks.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON
Protein 26%
Kulhydrat 47%
Fedt 27%
2650 kJ – 630 kcal

Opskriften er udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen.

KYLLINGEBURGER

Tilberedningstid: ca. 40 minutter
Beregnet til: 4 personer til frokost, picnic eller middag

DET SKAL DU BRUGE:
400-500 g hakket kyllingekød, ca. 5% fedt
1 tsk salt
1/4-1/2 tsk peber
1 lille æg
4 spsk rasp
1 løg
4 spsk kapers
4 soltørrede tomater
4 skiver bacon
Evt. 1 tsk olie
1/4-1/2 icebergssalat eller anden salat
4 tomater
1 rødløg
50 g hvid ost i saltlage ("feta" eller mozzarella)
Karse eller purløg

Tilbehør
4 ciabattaboller á ca. 80 g eller fx pitabød

SÅDAN SKAL DU GØRE:
Rør kyllingekødet med salt, peber, æg og rasp.
Tilsæt derefter finthakket løg, afdrypede, hakkede kapers og finthakkede soltørrede tomater. Rør farsen sammen og form "bøfferne" – 1-2 cm tykke med en ske eller kniv på bagepapir.
Stil dem i køleskab til de skal steges.
Dup baconen tør med køkkenrulle.
Varm panden ved god varme. Læg skiverne på panden og vend. Skru ned til middel varme og vend skiverne jævnlige til de er gyldne og sprøde.



Læg skiverne på køkkenrulle.
Steg "bøfferne" på panden i fedtet fra bacon. Tilsæt evt. lidt olie. Brun kødet 1 minut på hver side ved god varme. Skru ned til middel varme og steg til kødet er gennemstegt.
Snit salaten, skær tomaterne i skiver og snit rødløget fint. Smuldr fetaen. Lun bollerne.
Pynt med karse eller purløg.

TIPS
• Grøntsagerne kan snittes efter ønske.
• I stedet for kapers og tomater kan der blandes hakkede krydderurter, pinjekerner eller smuldr "feta" i det hakkede kød.
• "Feta" og mozzarella kan udelades eller udskiftes med revet ost fx parmesan eller lignende.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON
Protein 29%
Kulhydrat 44%
Fedt 27%
2210 kJ – 525 kcal

Opskriften er udarbejdet af Vibeke Lehn.

BOLLER I SELLERI



Tilberedningstid: Ca. 1 time
Beregnet til: 4 personer

DET SKAL DU BRUGE:

Fars:
400 g hakket ungkvægkød, 8-12 % fedt
2 skiver franskbrød
Salt
1 dl mælk
1 løg
2 æg
5 kviste merian, eller 1 tsk. Tørret oregano
Peber

1 l vand, til kogning
1 spsk salt

600 g knoldselleri
3 spsk majsstivelse
1 bundt bredbladet persille

Evt. 1 dl piskefløde

SÅDAN SKAL DU GØRE:

Pil franskbrødsskiverne i stykker og lad dem trække i mælken ca. 1/2 time.
Rør kødet sejt med saltet. Pil og riv løget. Kom løg, krydderurter, æg, brød/mælk og peber i skålen. Rør det rigtig godt igennem.
Skræl knoldselleri og skær den i tern på 1x1 cm. Læg dem i en skål med vand.
Varm vand op til kogepunktet i en gryde, tilsæt salt.
Form boller af farsen i hånden, så de får samme størrelse som en blomme.
Kog dem ved svag varme 10-12 minutter. Kog ad flere gange.
Kog selleritern i det samme vand. Kog 4-5 minutter, tag ternene op.
Rør majsstivelse ud i 3/4 dl

vand og jævn kogevandet. Smag til med salt og peber. Hvis man er til "lørdags" udgaven og ikke skæver så meget til sit BMI, kan man, inden man jævner tilsætte 1 dl piskefløde, for lige at runde saucen.
Skyl persillen og hak den groft.
Lun kødboller og selleri i saucen og server med masser af friskhakket persille på toppen!

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON
Protein: 27 %
Kulhydrat: 43 %
Fedt: 30 %
2050 kJ – 490 kcal

Opskriften er udarbejdet af Thomas Castberg.