

SKØNNE OPSKRIFTER TIL HELE FAMILIEN



KYLINGEDELLER MED KARRYSAUCE MED ÆBLE OG LØG

Beregnet til: 3 personer eller 2 voksne
og 2 mindre børn
Tilberedningstid: Ca. 55 minutter

INGREDIENSER

450 g hakket kyllingekød, ca. 5% fedt
1 tsk salt
¼-½ tsk peber
1 æg
1 stort løg
1 fed hvidløg
1-2 spsk olie

Karrysauce med æble og løg

2 tsk smør
1-1½ spsk karry – eller efter smag
1 løg
½ æble
1-2 spsk hvedemel
2½ dl bouillon
1 dl minimælk

Grøntsager

3 gulerødder
¼ selleri, 250 g
1-2 porrer, 300 g
Dild eller persille

Tilbehør

3 dl ris – gerne brune ris

SÅDAN GØR DU

Kog risene.

Rør kyllingekødet med salt, peber, æg og finthakket eller revet løg samt knust hvidløg til en sammenhængende og fast fars. Form 16 frikadeller med en barneske. Varm olien på en pande ved god varme. Læg frikadellerne på panden. Brun dem ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme og steg frikadellerne til de er gennemstegte. Vend dem jævnligt. Gem 6 frikadeller til pålæg.

Smelt smørret i en gryde til saucen og svits karryen heri. Tilsæt løg og æble i tern og svits det med i ca. 1 minut under omrøring. Drys mel i og rør. Tilsæt bouillon og mælk og lad saucen koge nogle minutter. Blend saucen fx med en stavblender. Smag til med salt, peber og evt. mere karry.

Skær grøntsagerne i passende stykker og damp dem i letsaltet vand. Klip dild og drys den over ved servering.

TIPS

- Tilsæt kogende bouillon til saucen, så er den nemmere at få ensartet.
- Løg og æble kan også rives fint, hvis man ikke har en blender.
- Andre grøntsager kan bruges som tilbehør alt efter lyst og årstid.
- Der er beregnet 3 frikadeller pr. person til voksne og 2 til hver af børnene.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Hvis der serveres 3 1/3 frikadelle pr. person
Protein 21%
Kulhydrat 62%
Fedt 17%
2695 kJ – 640 kcal

Opskriften er udarbejdet af Vibeke Lehn.
Foto: Jes Buusmann



PORRE-/PERSILLESUPPE MED UNGKVÆGKØD I GRØN FRAKKE

Beregnet til: 6 personer
Tilberedningstid: 50 minutter

INGREDIENSER

3 skalotteløg, 90 g
1 tsk olie, gerne koldpresset rapsolie
3 porrer, 300 g
1 kartoffel, 100 g
1 laurbærblad
2 bdt. bredbladet persille
1 bdt. kørvel
300 g mørbrad eller tykstegsfilet
1 tsk sukker
1 tsk salt
2 tsk olie
Æblemost
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Skræl løgene og skær dem i tynde skiver. Varm olien op i en gryde og lad løgene sautere ved middel varme i 15 minutter uden at de tager farve. Skræl kartofflen og skær den i skiver. Rens porrerne og skær dem i stykker. Kom kartoffel, porrer og laurbærblad i gryden, hæld vand på så det lige dækker. Kog ved svag varme i ca. 15 minutter til kartofflen er kogt helt ud. Skær kødet i tern 1x1 cm, drys med salt og sukker og lad det stå og trække. Skyl persillen og tag de grove stængler væk. Blancher 2/3 af persillen i kogende vand i 3 minutter. Tag den op og stil den til side. Tag laurbærbladet op af suppen og blend den sammen med den blancherede persille. Smag til med salt og peber og evt. æblemost. Hak kørvel og resten af persillen meget fint. Varm olien op på en pande ved høj varme. Brun kødet til det er flot gyldent, tag det af panden og lad det køle af. Rul kødternene i hakket kørvel/persille lige inden servering. Server som på billedet.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON:

Protein: 24%
Kulhydrat: 52%
Fedt: 24%
1210 kJ = 289 kcal

Opskriften er udarbejdet af Thomas Castberg. Foto: René Riis

SKINKESCHNITZLER MED TOMATSALSA OG MOS AF SØDE KARTOFLER

Beregnet til: 2 personer
Tilberedningstid: ca. 50 minutter

INGREDIENSER

2 skinkeschnitzler af inderlår, 1 cm tykke,
ca. 125 g
Salt og peber
2 tsk olie

Søde kartofler

½ kg søde kartofler eller 650 g Hokaido
græskar

Tomatsalsa

1 avocado
1 stor tomat
½ lille rødløg eller 2 forårsløg
½ fed hvidløg
½ frisk rød chili
½ bundt persille
½ -1 lime
1 tsk olie

Tilbehør

2 skiver grovbrød, 70 g

SÅDAN GØR DU

Skræl de søde kartofler og skær dem i grove stykker. Kom dem i en gryde, dæk med vand og kog dem til de er helt møre. Hæld kogevandet fra og blend eller mos kartoflerne med en gaffel. Smag til med salt og peber.

Skær avocadoen og tomaten i små tern. Hak løg og hvidløg fint. Skær chilien igennem på langs, fjern kernerne og skær frugtkødet i små tern. Hak persillen groft. Bland avocado, tomater, løg, hvidløg, chili og persille i en skål. Tilsæt saften af ½ lime og olie. Smag til med salt, peber og evt. mere limesaft.

Dup schnitzlerne tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun hurtigt schnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, 1 ½-2 minutter på hver side.

TIPS

- Svinekoteletter, mørbradbøffer eller medaljoner af svinefilet kan bruges i stedet for skinkeschnitzler.
- Tilbehør kan også være rodfrugtmos af selleri, persillerod, pastinak, gulerødder mv.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 24%
Kulhydrat 55%
Fedt 21%
2500 kJ – 595 kcal

Opskriften er udarbejdet af Christine Bille
Nielsen. Foto: Jes Buusmann.

