

Lækre opskrifter til hele familien



Kyllingefrikadeller med tomat-couscous

Beregnet til: 2 personer
Tilberedningstid: Ca. 30 minutter

INGREDIENSER:

400 g hakket kyllingekød, ca. 5% fedt
¾-1 tsk salt
¼-½ tsk peber
1 lille æg
1 løg
¼ bakke frisk basilikum eller 2 tsk tørret
½ citron
1 fed hvidløg
2 tsk olie

Tomat-couscous

1 stor tomat
¾ dl couscous

Tilbehør:

250 g grønne bønner
Evt. frisk basilikum

FREMANGSMÅDE:

Rør kyllingekødet med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt 3 spsk snittede basilikumblade, 1 spsk revet citronskal og knust hvidløg. Rør farsen til den er sammenhængende. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Form 16 frikadeller med en barneske. Læg frikadellerne på, når olien er varm nok. Brun dem 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem 3-4 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Tag frikadellerne af panden og kasser stegefedtet. Gem halvdelen af frikadellerne til senere brug.

Hak tomaten groft. Kog 1 dl vand med tomaten. Hæld couscous i. Sluk og lad det stå 5 minutter under låg. Blandingen vendes med en gaffel. Smag til med salt og peber.

Kog bønnerne. Pynt evt. med frisk basilikum.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 30%
Kulhydrat 47%
Fedt 23%
1700 kJ – 405 kcal

Ca. 200 g frugt og grønt pr. person.

Opskriften er udarbejdet af Vibeke Lehn.

Svinemørbrad med råstegte grøntsager

Tilberedningstid: Ca. 45 minutter
Beregnet til: 2 personer

INGREDIENSER:

1 lille afpudset svinemørbrad, ca. 300 g
Salt og peber
2 kviste frisk rosmarin eller 2 tsk tørret
2 tsk olie
½-1 dl bouillon eller vand
Evt. saucejævner

Råstegte grøntsager

¼ selleri, ca. 175 g
300 g kartofler
1 stor gulerod, ca. 100 g
2 tsk olie
Persille

FREMANGSMÅDE:

Skær selleri, kartofler og gulerod i tern på ca. 2 x 2 cm. Steg dem møre i olie på en pande. Vend jævnlige. Stegetid ca. 15 minutter. Hak persille og vend den i lige før servering. Fjern sølvsenen på mørbraden, hvis den ikke er fjernet. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt, peber og 1 spsk fintskåret rosmarinnåle. Varm olien i en gryde ved god varme. Læg kødet i, når olien er varm nok. Brun hurtigt kødet på alle sider, 1-2 minutter i alt. Tilsæt bouillon. Skru ned til svag varme og lad mørbraden stege under låg 6-7 minutter. Vend kødet og steg endnu 6-7 minutter, i alt ca. 13 minutter. Bruges stegetermometer skal centrumtemperaturen være ca. 65 grader. Tag kødet op, når det er færdigt. Smag skyen til med salt og peber og jævn den.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 36%
Kulhydrat 38%
Fedt 26%
1725 kJ - 410 kcal

Opskriften er udarbejdet af Vibeke Lehn.



TIPS:

- Ved en centrumtemperatur på 62 grader er kødet rosa, ved 65 grader svagt rosa og ved 68-70 grader er det gennemstegt.
- Skinkemignon kan bruges i stedet for svinemørbrad.
- Mørbradbøffer kan bruges i stedet for helstegt mørbrad.

Wokstrimler i wrap med sød chili



½ lime
2 tortilla wraps, a 45 g, gerne fuldkorn

FREMANGSMÅDE:

Skær sukkerærter og babymajs i mindre stykker, løg i tynde både. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Pres hvidløg og riv 1 tsk ingefær. Skær chilien igennem på langs, fjern kerner og mellemvægge og hak den fint. Vend hvidløg, ingefær og chili i kødet. Lad olien blive varm i en wok eller sauteerpande ved god varme. Kom kødet i når olien er varm nok. Steg kød og krydderier 3-4 minutter under omrøring. Hæld kødet i en skål og bland det med halvdelen af chilisaucen, sukkerærtespiser og grøntsager. Server resten af chilisaucen til. Varm tortillaerne, læg fyldet på og luk dem med en tandstik.

ENERGIFORDELING OG -INDHOLD PR. PERSON

Protein 28%
Kulhydrat 50%
Fedt 22%
1805 kJ – 455 kcal

Ca. 200 g frugt og grønt pr. person.

Opskriften er udarbejdet af Vibeke Lehn.

TIPS:

- Retten kan også laves med wokstrimler af skinkeenderlår.
- Lucerne- eller bønnespiser kan bruges i stedet for sukkerærtespiser.
- Majs fra dåse eller frost kan bruges i stedet for babymajs.