

LÆKRE OPSKRIFTER TIL HELE FAMILIEN



Foto: Anders Schønnemann

GRILLEDE THAI-BURGERE MED ANANAS-RELISH

Tilberedningstid: 30 minutter
Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge

Fars
500 g hakket svinekød, ca. 6% fedt
2-3 tsk rød karrypasta
2 forårsløg
frisk mynte og/eller koriander
1 tsk salt
1 tsk olie

Ananas-relish

1 lille ananas
frisk mynte og/eller koriander
1 forårsløg
1 lime

Salat

spidskål, ca. 300 g
1 spsk peanuts
100 g bænspeirer

Dressing

1 lime
½ tsk rød karrypasta
2 tsk olie, gerne sesamolie
salt og peber

Tilbehør

4 burgerboller eller grovboller, 330 g

Energifordeling og -indhold

pr. person
Protein 28%
Kulhydrat 46%
Fedt 26%
2160 kJ = 515 kcal

Fremgangsmåde

Tænd grillen. Pisk karrypastaen med 1 spsk vand. Rør kødet med karrypasta, finthakkede forårsløg og 3 spsk hakkede krydderurter og salt.

Del farsen i 4 kugler og form dem til bøffer.

Pensl kødet med olie.

Hak ananasen groft og 1 spsk krydderurter fint. Skær forårsløget fint. Bland ananas, krydderurter, forårsløg og 1 tsk limesaft.

Snit spidskålen fint og hak peanuts groft. Bland spidskål, peanuts og bænspeirer. Pisk 2 spsk limesaft, rød karrypasta og olie sammen og vend dressing i salaten. Smag til med salt og peber.

Grill bøfferne ca. 4 minutter på hver side. Lun brødet på grillen.

Opskriften er udarbejdet af Grace Biilmann.

TIPS:

Hakket svinekød 10% fedt kan bruges i stedet for hakket svinekød med 6% fedt. Bøfferne kan også steges på pande.

WRAPS MED SKINKE OG KNASENDE FYLD



Foto: Aparte

Tilberedningstid: 30 minutter
Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge

4 mellemstore tortillas (mexicanske pandekager)
4 spsk light friskost med yoghurt eller letmayonnaise
100 g kogt skinke eller hamburgerryg i skiver
10 cm agurk
1 rød peber
1½ dl majs-kerner, afdrøppede fra dåse eller optøede fra fryseren

Fremgangsmåde

1. Lun tortillaerne efter anvisning på emballagen.
2. Smør friskosten på.

3. Skær skinke i små tern. Skær agurk og peberfrugt i små tern.
4. Drys skinke, agurk, peberfrugt og majs på pandekagerne.
5. Rul tortillaerne sammen og skær dem evt. over i halve.

Energifordeling og -indhold

pr. person
Protein 19%
Kulhydrat 52%
Fedt 29%
220 kJ = 50 kcal

Opskriften er udarbejdet af Bente Nissen Lundsgaard.

SALAT MED MANGO OG WOKSTRIMLER

Tilberedningstid: 30 minutter
Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge

½ icebergssalat
1 mango
1 citron
4 spsk peanuts
400 g wokstrimler af skinkeinderlår eller skinkestrimler, ½ x ½ x 8 cm
1 spsk olie
2 spsk sojasauce

Tilbehør

200 g grovbrød

Fremgangsmåde

1. Snit icebergssalaten i strimler. Skræl mangoen og skær den i passende stykker. Den har en stor aflang sten i midten. Bland salat og mango og vend 2 spsk citronsaft i. Drys peanuts over.
2. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
3. Varm en stegepande op med olien. Læg kødet på panden og lad det blive brunt, før det vendes. Brun kødet på alle sider - i alt skal det steges ca. 1½ minut.
4. Når kødet er brunet hældes

sojasauce ved og koger med 1 minut.
5. Fordel kødet og sojasaucen på salatens midte.

Energifordeling og -indhold pr. person

Protein 31%
Kulhydrat 39%
Fedt 30%
1655 kJ = 385 kcal

Opskriften er udarbejdet af Bente Nissen Lundsgaard.



Foto: Aparte

POLPETINER MED GULERØDDER, SQUASH OG MYNTE



Foto: Kam & Co.

TIPS:

Frikadeller, skinkeschnitzler af inderlår, svinekoteletter eller sauté-skiver af svinefilet kan bruges i stedet for polpetiner.

Tilberedningstid: Ca. 45 minutter
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge

250 g hakket svinekød
½ tsk salt
¼ tsk peber
½ citron
1 fed hvidløg
2 spsk mel
1 spsk olie

Saltbagte kartofler

500 g små kartofler
1 spsk groft salt

Gulerødder og squash med mynte

4 gulerødder
1 squash
5-10 g smør eller olie
½-¾ dl bouillon
½ citron
3 spsk frisk eller ½ tsk stødt, tørret mynte

Energifordeling og -indhold pr. person

Retten med 6% fedt i det hakkede kød
Protein 24%
Kulhydrat 52%
Fedt 25%
2470 kJ = 590 kcal

Retten med 10% fedt i det hakkede kød

Protein 21%
Kulhydrat 48%
Fedt 31%
2670 kJ = 640 kcal
Retten med 18% fedt i det hakkede kød
Protein 19%
Kulhydrat 42%
Fedt 40%
3100 kJ = 735 kcal

Ca. 250 g frugt og grønt pr. person.

Fremgangsmåde

Skrub kartoflerne omhyggeligt og vend dem i salt. Bred kartoflerne ud på en plade med bagepapir og bag dem i ovnen ved 225 grader, til de er møre og sprøde, ca. 20 minutter.

Rør kødet sammen med salt, peber, fintrevet citronskal og presset hvidløg. Form farsen til 6 kugler, tryk dem let flade og lav en fordybning i hver. Vend

dem i mel. Varm olien på en pande ved god varme. Læg polpetinerne på panden og brun dem ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem ca. 3 minutter på hver side, til kødet er gennemstegt. Læg polpetinerne på en tallerken og hold dem varme, fx under staniol. Afhør panden med køkkenrulle.

Skær gulerødderne og squashen igennem på langs og derefter i skiver på skrå. Varm smørret på panden ved god varme til det er gyldent, det må ikke blive brunt. Svits gulerødderne i ca. 2 minutter, tilsæt squashen og svits i yderligere 2 minutter. Tilsæt bouillon, papirtynde citronskiver og hakket mynte. Kog videre til grøntsagerne er møre. Smag til med salt og peber.

Opskriften er udarbejdet af Vibeke Lehn.