

LÆKRE OPSKRIFTER

Grillede grønne krebinetter med krydderurter og salat med kartofler

Til 4 personer
Tilberedningstid: 40 minutter + optænding af grill
(Tip: kan også steges på pande)

500 g hakket kalvekød eller kalve- og svinekød 8-12%
blandede friske krydderurter: merian, timian m.m., 50 g
1 tsk olie
Salt og friskkværnet peber

Salat med kartofler og cremet kærnemælksdressing:

1 kg (nye) kartofler
1 salathoved (100 g)
500 g tomater
100 g pillede friske grønne ærter, evt. fra frost
1 dl gammeldags kærnemælk
50 g god mayonnaise
Salt og peber
2 håndfulde friske basilikumblade

Sådan gør du:

- Tænd grillen i god tid (mindst ½ time før brug). Den er klar til brug, når overfladen på kullene er grå, og alle flammer er væk. Grillristen er passende varm, når man kan holde hånden over risten i mindst fem sekunder og højst ti.
- Skyl krydderurterne og dup dem tørre med køkkenrulle. Bland bladene med kødet. Form 4 kalvekrebnetter ca. 1½ cm tykke. Vend dem i olie, krydr med salt og peber.
- Pensl grillristen med lidt olie. Grill krebinetterne ca. 6-8 min. på hver side til kødet er gennemstegt. Varmen på grill-risten justeres ved at flytte den op og ned. Når kullene afgiver mindre varme skal risten ned eller tættere på.

Salat:

- Skrub kartoflerne og kog dem møre i let saltet vand 15-20 min. Lad dem køle af og skær dem i både.



TIP
Kan også steges på en almindelig pande eller grillpande.

- Skyl salaten og tomatene. Skær tomatene i både. Bland salatbladene med tomat, kartofler og pillede ærter.

Kærnemælksdressing: 3 spsk god mayonnaise og 2-3 spsk gammeldags kærnemælk røres sammen og smages til med salt og peber. Vend dressingen i salaten med grofhakkede basilikumblade. (En anden dressing efter eget valg kan også anvendes).

Energi pr. person: 2400 kJ - 575 kcal
Protein: 26 %
Kulhydrat: 44 %
Fedt: 30 % (heraf 10 % mættet fedt)
Ca. 200 g grøntsager og frugt pr. person.

Sprøde filodej-pakker med oksekød, salat og ærte-dip

Til 4 personer
Tilberedningstid: 50 minutter

400 g hakket magert oksekød, 4-6 %
2 tsk olivenolie
2 fed hvidløg
1-2 gulerødder (100 g)
1 dl bredbladet persille, hakket
Friskkværnet sort peber
1 tsk salt
2 tsk lime- eller citronsaft
150 g filodej (8 stykker)
1 spsk olivenolie

Tilbehør:

Lime i både

Ærte-dip:

150 g grønne ærter, evt. optøede
50 g usmutede mandler
1-2 spsk lime- eller citronsaft
Evt. 1/2 tsk hel kommen (ikke spidskommen)
Salt
2-3 blade frisk mynte
Ca. 1 dl vand
Evt. 1 håndfuld friske ribs

Blandet grønt som salat eller stykker til at gnave af:

2 miniagurker (200 g)
1 rød snackpeberfrugt (100 g)
250 g cherytomater
2 tsk olivenolie

Sådan gør du

- Filodej-pakker: Brun kødet i varm olie. Tilsæt knust hvidløg, revet gulerod, hakket persille og krydr godt med sort peber, salt og lime- eller citronsaft. Læg et stykke filodej dobbelt på bordet. Læg en skefuld kødfylt i et fladt lag i en



firkant på ca. 8x8 cm på midten af dejen. Luk pakken sammen til en flad pakke ved at folde dejen sammen om kødet som en kuvert. Læg med foldningerne nedad på bagepapir på bageplade. Lav 8 pakker, og pensl godt med olie. Bag på nederste ribbe i 200 grader varm ovn ca. 20 min., til pakkerne er sprøde og gennemvarme. Server straks med lime, ærte-dip og grønt.

- Ærte-dip: Blend mandlerne fint i en foodprocessor eller blender. Stød kommen i en morter, tilsæt det sammen med ærter, lime- eller citronsaft, og krydr med salt. Kør på maskinen til mos. Tilsæt vand til passende cremet konsistens. Vend evt. forsigtigt friske ribs i ærte-dippen.

- Blandet grønt: Skær ud i små stykker til salat og vend sammen med olivenolie, eller servér agurk og peberfrugt skåret i stænger med tomatene lige til at gnave af.

Energi pr. person: 1925 kJ - 450 kcal
Protein: 28 %
Kulhydrat: 42 %
Fedt: 30 % (heraf 5 % mættet fedt)
Ca. 225 g grøntsager og frugt pr. person.

Ovnbagte kødboller og kartofler med melon



Drys:
Hakket persille

Bønnesalat:
250 g grønne bønner (haricot verte)

Dressing:
1 tsk extra jomfruolivenolie
2 tsk dijonsennep
2 tsk citronsaft
1 spsk frisk merian eller persille, hakket
Evt. 1 fed knust hvidløg
Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du

- Oksekødboller: Ælt kødet sammen med sennep, vand, pinjekerner, hakket persille, og krydr med salt og peber. Del kødet i 8 små stykker. Form dem til kugler og tril i olie i et ovnfast fad. Sæt fadet i ovnen, tænd på 225 grader, og bag ca. 30 min., eller til kødet er gennembagt.
- Nye bagte kartofler med melon: Skrub kartoflerne. De største kan evt. skæres i halve. Pil lægene og skær i både. Bland sammen med olie og rosmarinkviste i en bradepande med bagepapir. Bag i 225 grader varm ovn til kartoflerne er møre ca. 35 min. Rør et par gange under bagningen. Skal de bages sammen med kødboller skal ovnen stå på 200 grader med varmluft.
- Skær melon i tern. Bland melonen i kartoflerne lige før servering. Krydr med salt.
- Bønnesalat: Nip enderne af bønnerne og kog dem i letsaltet vand til de er møre men ikke for bløde, ca. 4 min. Lad dem dryppe af i et dørslag, og vend dressing i.
- Servér salaten lun eller evt. kold.

Energi pr. person: 2225 kJ - 525 kcal
Protein: 23 %
Kulhydrat: 47 %
Fedt: 30 % (heraf 8 % mættet fedt)
Ca. 250 g grøntsager og frugt pr. person.

Til 4 personer
Tilberedningstid: 55 minutter

400 g hakket oksekød 8-12 %
1 tsk dijonsennep
25 g pinjekerner
2 spsk hakket bredbladet persille
1 tsk groft salt og friskkværnet peber
2 tsk olivenolie

Små bagte kartofler med melon:

1 kg små kartofler
4-5 nye rødløg (300 g)
1 spsk olivenolie
2 tsk friske rosmarinkviste (evt. 1½ tsk tørret)
½ honningmelon (400 g)

Krydret salat med hakket oksekød og risnudler

Til 4 personer
Tilberedningstid: 40 minutter

400 g hakket magert oksekød 4-6 %
2 tsk olie 150 g risnudler – tynde vermicelle

Marinade:

4 tsk olie, gerne jordnødder- eller solsikkekerneolie
2 fed hvidløg, pillede og knuste
2 spsk fiskesauce
2 spsk sojasauce
saft af 2 lime
2 spsk sød chilisauc
1 lille stærk rød chili, evt. 2 alt efter smag, fint hakket

Salat:

4 forårsløg (50 g)
1 bundt asparges (400 g)
6 nye gulerødder (200 g)
2 hjertesalat eller ½ icebergsalat (200 g)
En håndfuld friske mynteblade
To store håndfulde frisk thailandsk basilikum, basilikum eller bredbladet persille (i alt 50 g krydderurter)

Sådan gør du

- Læg nudlerne i en stor skål, og hæld 2 liter kogende vand over dem. Lad dem stå og trække i 5 min., eller til de er "al dente", så de stadig har

lidt bid. Hæld nudlerne i en si og skyl med koldt vand. Stil nudlerne til side.

- Varm olie i en wok eller tykbundet gryde, til den er rygende varm. Lynsteg kødet under omrøring i 5 min., eller til det er gyldenbrunt og gennemstegt. Kom kødet over i en stor serveringsskål.
- Rør marinaden sammen, og vend den i det stegte kød.
- Snit forårsløgene i tynde ringe.
- Bland i skålen sammen med nudlerne, og lad salaten stå og trække i 5-10 min.
- Kog stykker på ca. 2 cm af gulerod nogle minutter i letsaltet vand, tilsæt stykker af asparges, og kog videre 2-3 min. Hæld kogevandet fra og lad grøntsagerne dampe lidt af.
- Skyl salatbladene, lad dem dryppe godt af, og riv store blade i lidt mindre stykker. Vend dem i salaten sammen med groft hakkede krydderurter, gulerødder og asparges.

Energi pr. person: 2025 kJ - 475 kcal
Protein: 25 %
Kulhydrat: 45 %
Fedt: 30 % (heraf 10 % mættet fedt)
Ca. 225 g grøntsager og frugt pr. person.

Opskrifterne er udarbejdet af: Katrine Klinken. Foto: René Riis