



Ungdomsskolens Kogebog

Hurtig Mad



Undervisningsplan for mad-holdet i Ungdomsskolen

Elevforudsætninger:

Det kræver ikke nogen forudsætninger at på holdet andet end alm. interesse for sundhed og madlavning.

Indhold:

På holdet laver vi sund mad, der ikke er alt for besværlig at lave, derved har alle en mulighed for at følge med.

Der bliver lagt vægt på grundlæggende madlavningsteknikker og oplysning om fødevarer, herunder hvordan man reducerer fedt og sukker i vores kost.

Lektioner er planlagt ud fra de unges spisevaner i dag, hvor en stor del af elevernes kost består af pizza, burger, lasagne, pasta osv.

Målsætning:

Målet er at give eleverne en bevidsthed de fødevarer, som de spiser og give dem nogle redskaber til, hvordan de kan forbedre deres kost.

For at opnå dette er det også nødvendigt at arbejde med grundlæggende madlavning, da mange af eleverne står på "bar bund" mht. dette.

Videreudvikling/undervisningsdifferentiering:

De elever, der allerede har gået på holdet et år eller har haft hjemkundskab i flere år i folkeskolen, har brug for yderligere udfordringer end de elever, der ikke har modtaget undervisning før.

Derfor er det nødvendigt, at sørge for, at der er mange opgaver/opskrifter til disse elever eller at de bliver meget fritstillet mht. at eksperimentere.

Opskrifter til Sund Hurtig Mad.

Salater	5
Grøn salat	5
Grøn salat	6
Bulgursalat	7
Pastasalat	8
Tunsalat med pasta	9
Broccolisalat med dressing	10
Tærter	11
Chilitærte	12
Broccolitærte	13
Ungarsk kartoffeltærte	14
Pasta og pizza	15
Grøn lasagne	16
Pasta med kalkun	17
Bagt spagetti fritatta	18
Lasagne	20
Pizza – grundopskrift	21
Fetdfattig pizza	22
Pizza med tun.	23
Vegetar Pizza	24
Burgere	25
Krydrede kyllingeburgere	27
Hovedretter og tilbehør	28
Kylling i cola	28
Kylling i cola	29
Fylde bagte kartofler	30
Pirogger med skinkefyld	31
Porre og kartoffelsuppe	32
Porre - kartoffel frikadelle	33
Hurtig salsa	34
Flæskesteg med svær	35
Hjemmelavet rødkål	36
Fylde madpandekager	37
Urtebagt laks	38
Kylling i tomat med løse ris og broccoli	39
Hakkebøf med bagekartofler og dip	40
Millionbøf med cocktailpølser	41
Kartoffelmos	42
Sprøde chips	43
Desserter	44
Risengrød	45
Risalamande	46
Kirsebærsovs	47
Citronfromage	48

Kager og brød	49
Nem æblekage	50
Banankage.....	51
Fastelavnsboller.....	52
Saftig gulerodskage	53
Kokosmuffins	54
Flutes	55
Drikke.....	56
Kiwidrik	57
Jordbær/appelsin drik	58

Salater



Grøn salat

2 personer

Ingredienser

½ agurk
2 tomater
½ iceberg salat
½ ds majs ca. 1 dl
50 g pasta.

Kog pasta i letsaltet vand og lad den afkøle.
Skyl alle grøntsagerne
Agurken skæres i tern
Tomaterne skæres i både
Iceberg snittes fint
Majsen hældes i en si til afdrypning.

Det hele blandes sammen.

Energiindhold: 1304 kJ = 311 kcal

Pr person: 652 kJ = 155 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 73,5 % (0,0 % sukker)
Protein: 15,0 %
Fedt: 6,3 %
Mættet fedt: 0,3 g = 0,9 %
Monoumættet fedt: 0,4 g = 1,2 %
Polyumættet fedt: 1,1 g = 3,2 %
Kostfibre: 5,2 %

Bulgursalat

4 personer

Ingredienser:

4 dl bulgur (forkogte knuste hvedekerner)

2 løg, i tynde både

3 tomater, i små stykker

1 agurk i tern

1 grøn peberfrugt, i tern

en stor håndfuld hakket persille, gerne bredbladet ca. 6 spsk.

Marinade:

Saften af 1 citron

2 spsk. olivenolie

1 tsk salt og friskkværnet peber

1 fed presset hvidløg

Bulgur kan f.eks. spises sammen med grillede kødspid, grøn salat med peberfrugter og brød.

Fremgangsmåde:

Læg bulguren i en skål. Hæld ca. 7 dl. Kogende vand over, og lad den stå i ca. 20 min, til bulguren er blød og har opsuget noget af væden. Hæld det vand fra som ikke er opsuget. Bland bulgur, snittede grøntsager og persille.

Pisk dressingen sammen, og hæld den over salaten. Bland godt, og sæt den i køleskab, til den skal serveres.

Energiindhold: 6245 kJ = 1487 kcal

Pr person: 1561 kJ = 372 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 63,2 % (0,0 % sukker)

Protein: 10,7 %

Fedt: 21,7 %

Mættet fedt: 4,9 g = 2,9 %

Monoumættet fedt: 19,9 g = 12,1 %

Polyumættet fedt: 5,8 g = 3,5 %

Kostfibre 4,4%

Pastasalat

4 personer

200 g pasta

1/2 agurk

50 g radiser

100 g majs

150 g yoghurt naturel

salt, peber

1 forårsløg (hakket til pynt)

3-4 store salatblade

- Pastaen koges, skylles i koldt vand og afdrypes
- Blandes med agurk i små tern, radiser i skiver og majs
- Yoghurt røres i
- Smages til med salt og peber
- Anrettes på salatblade
- Pynt med hakket forårsløg
-

Energiindhold: 3955 kJ = 942 Kcal

Pr person: 989 kJ = 236 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 73,5 % (0,0 % sukker)

Protein: 15,0 %

Fedt: 9,5 %

Mættet fedt: 4,1 g = 3,9 %

Monoumættet fedt: 2,2 g = 2,1 %

Polyumættet fedt: 2,3 g = 2,2 %

Kostfibre: 2,1 %

Tunsalat med pasta

2 personer

1 dåse tun
150 g pasta
1/3 agurk
4-5 blade krølsalat
100 g majs
1 hårdkogt æg
4-5 cherrytomater

1. Kog pastaen
2. Skyl krølsalat
3. Skær agurken i tern
4. Anret salaten på et fad, kom pastaen ovenpå sammen med agurk, majs, tun og pynt med æg og tomat.

Energiindhold: 4032 kJ = 960 kcal

Pr person: 2016 kJ = 480 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 57,8 % (0,0 % sukker)

Protein: 28,7 %

Fedt: 10,5 %

Mættet fedt: 2,1 g = 1,9 %

Monoumættet fedt: 2,6 g = 2,5 %

Polyumættet fedt: 3,1 g = 2,9 %

Kostfibre: 3,0 %

Broccolisalat med dressing

4 personer

Ingredienser:

Salat:

300 g kalkunbacon-tern 3 % fedt (den grønne slagter)

2 broccoli

1 rødløg

1 ½ dl. solsikkekerner

1 ½ dl rosiner

Dressing:

1 ½ dl. Miracle whip balance

¾ dl. sukker

3 tsk rødvinseddike

salt

Fremgangsmåde:

Salt:

Steg bacon, og lad den køle af. Prøv at undgå for meget fedt, fx ved at hælde fedtet fra, før du stiller baconen til afkøling. Skær broccoli "buketterne" fra af "stilken" og pil dem, så det bliver nogle fine små buketter. Hak løget. Alle ingredienserne blandes herefter sammen i en skål.

Dressing:

Alle ingredienser røres sammen. Sørg for at sukkeret er godt opløst, fx ved at blandesukker og rødvinseddike først. Salaten spredes ud i bunden af et fad eller en bradepande. Den skal lige i et lag på ca. 1-2 cm. (Men det gør nu ikke noget, hvis det fylder mere!) Hæld dressing ud over salaten. Det ser ikke ud af særlig meget, men der ER altid nok dressing. Lad salaten trække i 3 timer et køligt sted.

Energiindhold: 7960 kJ = 1895 kcal

Pr person: 1990 kJ = 474 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 39,0 % (14,4 % sukker)

Protein: 22,2 %

Fedt: 36,2 %

Mættet fedt: 6,4 g = 3,1 %

Monoumættet fedt: 13,6 g = 6,5 %

Polyumættet fedt: 22,7 g = 10,8 %

Kostfibre: 2,7 %

Tærter



Chilitærte

4 personer

Ingredienser:

Dej:

3 dl hvedemel

½ dl olivenolie

½ dl A 38

1 tsk salt

evt. mere mel eller vand

Fyld:

1 frisk chilipeber

2 æg

200 g friske, optøede, afdrippede rejer

1 ½ dl. A 38 eller ymer

5 forårsløg eller tynde porrer

1 fed knust hvidløg

100 g revet 30% ost

Fremgangsmåde:

1. Kom hvedemel, salt og olivenolie i en skål og saml det med en gaffel. Tilsæt A 38 og brug evt. mere mel eller vand til at samle dejen.
2. Rul dejen ud eller pres den ud i den store smurte tærteform og forbag den ved 200 grader i 15 minutter.
3. Medens tærten forbages renses chilipeberen (fjern frøene) og skæres i små stykker.
4. Rens og orden alle de øvrige ingredienser til fyldet og bland dem i en skål. Gem lidt ost til drys.
5. Kom fyldet i den forbagte bund og drys med den sidste ost.
6. Bag tærten færdig ved 200 grader i ca. 30 minutter.

Energiindhold: 7214 kJ = 1717 kcal

Pr person: 1803 kJ = 429 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 35,2 % (0,0 % sukker)

Protein: 21,2 %

Fedt: 42,5 %

Mættet fedt: 24,3 g = 12,8 %

Monoumættet fedt: 41,2 g = 21,7 %

Polyumættet fedt: 7,8 g = 4,1 %

Kostfibre: 1,1 %

Broccolitærte

4 Personer

Ingredienser:

Dej:

100 g koldt smør

175 g hvedemel (ca. 3 dl.)

½ tsk groft salt

1 ½ spsk vand

Fyld:

300 g broccoli

3 æg

200 g kvark 5+ (0,1%)

1 tsk groft salt

100 g gratineringsost

Tilbehør:

Blandet salat

Fremgangsmåde:

Dej:

Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet, Tilsæt mel og vand og saml hurtigt dejen.

Tryk den ud i en springform (på ca. 22 cm i diameter). Lad dejen gå halvt op ad formens sider. Stil den tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Prik bunden med en gaffel og forbag den mit i ovnen.

Ved 200 grader i ca. 15 minutter

Fyld:

Skær små broccolibuketter fra stilken. Skær stilken i tynde skiver. Kom broccolien i kogende vand tilsat salt. Kog den uden låg i ca. 1 min. Lad den dryppe af i en sigte. Pisk æggene sammen og tilsæt kvark og salt. Fordel broccolien på den forbagte bund, hæld æggemassen over og drys med gratineringsost. Bag tærten midt i ovnen. Ved 200 grader i ca. 30 minutter.

Energiindhold:

8415 kJ = 2003 kcal

Pr person: 2104 kJ = 526 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 29,1 % (0,0 % sukker)

Protein: 20,2 %

Fedt: 49,4 %

Mættet fedt: 64,1 g = 28,9 %

Monoumættet fedt: 32,4 g = 14,6 %

Polyumættet fedt: 6,5 g = 2,9 %

Kostfibre: 1,3 %

Ungarsk kartoffeltærte

4 personer

Ingredienser:

Bund:

125 g mel

75 g smør eller margarine

4-5 spsk koldt vand

1/2 tsk salt

½ tsk edelsüss-paprika

Fyld:

3-4 store faste kartofler ca. 600 g

1 rød peberfrugt

200 g hytteost

75 g revet mozzarellaost

½ tsk edelsüss paprika

½ dl. hakket persille

friskkværnet peber

2 æg

1 dl minimælk

Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne og skær dem ud i tern ca. 1 gange 1 cm, kog dem til de er næsten møre. Lad dem afkøle lidt, for så går de ikke så nemt i stykker, når fyldet røres sammen.

Imens smuldres mel og smør/margarine. Salt og paprika tilsættes og til sidst koldt vand, så dejen er samlet.

Smør en springform, og tryk dejen godt op ad siderne på springformen. Tænd ovnen på 200 grader.

Peberfrugten skæres i tern, kartofler, peberfrugt, hytteost, paprika, persille og ost fordeles i den dejbeklædte springform.

Æg og mælk piskes sammen og hældes over tærten.

Bages i ca. 30 min. Til den er gylden og gennembagt.

Energiindhold: 8443 kJ = 2010 kcal

Pr person: 2111 kJ = 503 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 50,6 % (0,0 % sukker)

Protein: 37,7 %

Fedt: 11,7 %

Mættet fedt: 42,8 g = 19,2 %

Monoumættet fedt: 31,2 g = 14,0 %

Polyumættet fedt: 16,5 g = 7,4 %

Kostfibre: 0,0 %

Pasta og pizza



Grøn lasagne

4 personer

Ingredienser:

Tomatsovs:

½ broccoli

1 løg

1 tsk tørrer timian

1 tsk peber

1 spsk rapsolie

1 dåse flået tomater

1 tsk tørret rosmarin

1 tsk tørret oregano

1 tsk salt

Hvid sovs:

25 g margarine

½ liter letmælk

½ tsk reven muskatnød

½ tsk peber

2 spsk hvedemel

200 g reven ost (f.eks mozzarella) 30+ 16 % fedt

1 tsk salt

Pasta:

250 g lasagneplader

Fremgangsmåde:

Tomatsovs:

Hak løg og skær broccoli "buketterne" fra af 2stilken". Steg løget i kort tid i olie og tilsæt broccoli. Tilsæt flået tomater og krydderier. Mængden af krydderier kan arieres hvis dette ønskes. Lad sovsen småkoge mens den hvide sovs tilberedes.

Hvid sovs:

Smelt margarinen og tilsæt mel. Hæld mælken i lidt efter lidt mens der røres godt. Tilsæt salt, peber og muskatnød. Tilsæt reven ost.

Smør en lille bradepande/ovnfast fad og fordel rasp på siderne. Hæld først hvid sovs i, læg herpå lasagne plader, hvid sovs, tomatsovs og plader lægges herefter i fadet i denne rækkefølge. Afslut med hvid sovs.

Energiindhold: 9134 kJ = 2175 kcal

Pr person: 2284 kJ = 544 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 43,9 % (0,0 % sukker)

Protein: 22,0 %

Fedt: 32,7 %

Mættet fedt: 35,9 g = 14,9 %

Monoumættet fedt: 26,3 g = 10,9 %

Polyumættet fedt: 11,9 g = 4,9 %

Kostfibre: 1,4 %

Pasta med kalkun

4 personer

Tilberedningstid:

40 minutter

Ingredienser:

300 g kalkunkød i strimler

1 grovhakkede løg

2 spsk smør

2 fed hvidløg

125 g halve cherrytomater

2 dl hønseboullion

salt og peber

125 g ærter

300 g pasta

4 spsk. hakket persille og 50 g revet ost 30+ 16% fedt.

Fremgangsmåde:

Svits kalkunstrimler og hakket løg i gyldent smør i en gryde. Kom finhakket hvidløg i samt halve cherrytomater. Tilsæt boullionen. Krydr med salt og peber og lad det snurre i 10 min. Bland ærterne i de sidste par minutter. Kog pastaen i rigeligt letsaltet vand. Lad den dryppe i af en sigte og vend kalkunblandingen i. Serveres i et halvdybt fad, og drys med hakket persille og revet ost.

Energiindhold: 7952 kJ = 1893 kcal

Pr person: 1988 kJ = 473 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 50,2 % (0,0 % sukker)

Protein: 27,4 %

Fedt: 20,7 %

Mættet fedt: 22,7 g = 10,8 %

Monoumættet fedt: 11,7 g = 5,6 %

Polyumættet fedt: 5,8 g = 2,8 %

Kostfibre: 1,7 %

Bagt spaghetti fritatta

4 personer

Forberedelsestid: 30 minutter

Tilberedningstid: 35 minutter

Ingredienser:

30 g smør

125 g champignoner, i skiver

1 grøn peber, fjernet kerner og hakket

125 g skinke, i skiver

80 g frosne ærter

6 æg

2,5 dl fløde eller mælk

100 g spaghetti, kog og hakket

2 spsk persille, finthakket

25 g friskrevet parmesan

1. Forvarm ovnen til 180 grader. Smør en tærteform (23 cm i diameter) med olie eller smeltet smør.
2. Smelt smørret i en stegepande, tilsæt champignoner og steg dem over svag varme i 2-3 minutter. Tilsæt peberen og svits i 1 minut. Tilsæt skinke og ærter. Fjern panden fra varmen og lad blandingen køle lidt af.
3. I en lille skål piskes æg, fløde og salt og peber sammen. Spaghetti, persille og champignonblandingen røres i, og det hele hældes i den smurte form. Drys med parmesan og bag i 25-30 minutter.

Note: Serveres med grillede grøntsager og blandede grønne salatblade.

Energiindhold: 10105 kJ = 2406 kcal

Pr person: 2526 kJ = 601 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 18 % (0 % sukker)

Protein: 15 %

Fedt: 66 %

Mættet fedt: 97,5 g = 36,6 %

Monoumættet fedt: 68,5 g = 25,7 %

Polyumættet fedt: 10,6 g = 3,9 %

Kostfibre: 12g

Basilikumtortellini med bacon- og tomatsauce.

500 g friske eller tørrede basilikumtortellini
1 spsk olivenolie
4 skiver bacon, hakkede
2 fed hvidløg, knuste
1 mellemstort løg, hakket
1 tsk hakket frisk chili
425 g tomater på dåse
1,25 dl. fløde
2 spsk frisk basilikum, hakket

Fremgangsmåde:

1. Kog pastaen al dente i en stor gryde spilkogende saltet vand. Sigtes og hældes tilbage i gryden.
2. Medens pastaen koger, smeltes smørret i en mellem stor tykbundet gryde. Tilsæt bacon, hvidløg og løg og svits det ved moderat varme i 5 min. Under jævnlig omrøring.
3. Tilsæt chili og de hakkede tomater med saft. Skru ned for varmen og lad det simre i 10 minutter. Tilsæt fløde og basilikum og lad det kog i 1 minut. Hæld saucen over pastaen og vend det godt rundt. Serveres straks.

Energiindhold: 11867 kJ = 2825 kcal

Pr person: 2966 kJ = 706 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 58 % (0 % sukker)

Protein: 11 %

Fedt: 30 %

Mættet fedt: 43,5 g = 13,9 %

Monoumættet fedt: 42,7 g = 13,7 %

Polyumættet fedt: 8,6 g = 2,7 %

Kostfibre: 21g

Lasagne

4 personer

Ingredienser

9 lasagne-plader

Hvid sovs:

30 g margarine

4 spsk hvedemel

7 dl mælk

2-3 spsk revet ost = 30 g (30+ 16 % fedt)

lidt muskatnød, salt

Kødsovs:

10 g margarine

100 g hakket løg

200 g hakket oksekød

lidt merian/basilikum

2 spsk hvedemel

1 ½ dl vand

1 dl tomatpure

salt, peber.

Fremgangsmåde

Kødsovs:

1. Opvarm margarinen på panden og svits de hakkede løg. Evt, bruges olie som fedtstof.
2. Kom kødet i, fordelt over hele panden, brun det under omrøring, til det skifter farve.
3. Drys krydderier og mel på, og rør om
4. Tilsæt vand og tomatpure. Kog et par minutter mere, og smag så til.

Hvid sovs:

1. Hvid sovs:
2. Smelt margarinen til den hvide sovs. Rør melet i og tilsæt mælken lidt efter lidt, mens der hele tiden røres og koges.
3. Smag sovsen til med muskat, salt og ost.
- 4.

Fremgangsmåde:

5. Bred halvdelen af den hvide sovs ud i en smurt mini-bradepande.
6. Læg forkogte lasagne-plader taglagt på sovsen. Fordel kødsovsen over pladerne
7. Læg igen et lag lasagne-plader på og slut af med resten af den hvide sovs.
8. Dæk retten med alufolie og bag den i 30 min ved 200 grader.
9. Tag alufolien af, og bag videre til overfladen er gylden.

Energiindhold: 6688 kJ = 1593 kcal

Pr person: 1672 kJ = 398 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 36,0 % (0,0 % sukker)

Protein: 23,7 %

Fedt: 39,2 %

Mættet fedt: 31,6 g = 18,0 %

Monoumættet fedt: 24,9 g = 14,1 %

Polyumættet fedt: 8,9 g = 5,1 %

Kostfibre: 1,1 %

Pizza – grundopskrift

4 personer

Grunddej:

25 g gær

2 dl lunken vand

½ tsk salt

1 spsk olie

ca. 330 g hvedemel

Tomatsauce:

1 ds flået tomat eller 6 friske solmodne

1-2 fed hvidløg

2 løg

1 tsk oregano

½ tsk salt

I øvrigt anvendes:

Ost, revet eller i skiver (ca. 150 – 200 g)

Evt. oliven-olivenolie og fyld efter eget valg, f. eks skinke, oksekød, salami mm.

Fremgangsmåde:

Dej: gæren udrøres i vandet. Salt, olie og mel tilsættes og dejen æltes godt igennem. Stilles til hævnning et lunt sted ca. 30 minutter.

Tomatsauce: tomater og løg blendes. Småkoger herefter ca. 10-15 minutter i en gryde og smages til med oregano og salt.

Dejen slås ned og rulles rundt tyndt ud i en stor cirkel (ca. 30-35 cm i diameter) på et meldrysset bord. Kanten foldes hele vejen rundt, og bunden flyttes over på en bageplade, og efterhæver ca. 10-20 minutter.

Fordel nu den afkølede tomatsauce i et tyndt lag over pizzaen. Læg nu fyld på efter eget valg. Slut af med at lægge et pænt lag ost over.

Bages i ovnen 20-25 minutter ved 200 grader.

Energiindhold: 5931 kJ = 1412 kcal

Pr person: 1483 kJ = 353 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 74,1 % (0,0 % sukker)

Protein: 11,1 %

Fedt: 12,5 %

Mættet fedt: 2,8 g = 1,8 %

Monoumættet fedt: 10,4 g = 6,7 %

Polyumættet fedt: 3,7 g = 2,4 %

Kostfibre: 2,3 %

Fedtfattig pizza

2 personer

Ingredienser:

15 g gær

1 ½ dl vand

120 g hvedemel

100 g hakket oksekød 10-12% fedt

6 tomater

150 g mozzarella30+

Fremgangsmåde:

Opløs gæren i væske, tilsæt mel og lad dejen hæve ½ - 1 time. Rul dejen ud, så det passer på en bageplade. Svits oksekødet på en slipplet-pande uden brug af fedtstof og fordel så kødet på pizzabunden. Skær tomaterne i skiver og læg dem ud over kødet. Drys mozzarella over. Pizzaen bages 20 min. Ved 225 grader.

Energiindhold: 4670 kJ = 1112 kcal

Pr person: 2335 kJ = 556 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 37,1 % (0,0 % sukker)

Protein: 29,2 %

Fedt: 31,3 %

Mættet fedt: 21,7 g = 17,6 %

Monoumættet fedt: 12,7 g = 10,3 %

Polyumættet fedt: 2,7 g = 2,2 %

Kostfibre: 2,4 %

OBS: Det hakkede oksekød kan med fordel byttes ud med en 3-6 % hvorved fedt og energiindholdet vil blive yderligere reduceret.

Pizza med tun.

Personer: 4

Dej:

10 g gær

1 ¼ dl lunket vand

½ tsk groft salt

1 spsk olie

200 g hvedemel (ca. 3 1/3dl)

Tomatsauce:

25 g smør

2 mellemstore hakkede zittuaerløg

1 fed hakket hvidløg

1 dåse flået tomater (ca. 425 g)

½ tsk tørret oregano

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Fyld:

1 ds tun (ca. 185 g)

1 ds muslinger naturel (ca. 250g)

150 g Dansk Mozzarella eller mild Danbo

Bagetid: ca. 25 min ved 200 grader

Tilbehør: salat

Fremgangsmåde:

Dej: rør gæren ud i lunkent vand (lillefingervarmt) i en røreskål. Tilsæt salt, olie, mel (hold lidt af melet tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med et låg eller alufolie, og lad dejen hæve et lunt sted i ca. 40 min.

Tomatsauce: Smelt smørret i en tykbundet gryde, svits løg og hvidløg heri. Tilsæt de flåede tomater med væde, oregano, salt og peber. Kog saucen ved jævn varme uden låg i ca. 20 min. Smag til. Tomatsaucen skal være "tør".

Tag dejen ud på et meldrysset bord, og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Rul dejen ud til en rund plade (ca.30 cm i diameter) Læg den på bagepapir eller smurt bageplade. Fordel tomatsaucen over pizzabunden helt ud til kanten.

Fyld: Lad tun og muslinger dryppe godt af i en sigte og fordel dem over tomatsaucen. Slut med et lag revet ost. Bag pizzaen midt i oven.

Tips: Fyldet kan erstattes af 175 g pølser i skiver, 1 dl hakket grøn peberfrugt og 150 g ost. Eller af ¼ finsnittet kinakål, 1/2 squash i små tern (ca. 150 g) og 150 g ost.

Energiindhold: 9415 kJ = 2242 kcal

Pr person: 2353 kJ = 560 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 34 % (0,6% sukker)

Protein: 29 %

Fedt: 37 %

Mættet fedt: 37,0 g = 14,9 %

Monoumættet fedt: 38,3 g = 15,4 %

Polyumættet fedt:17,2 g = 6,9 %

Kostfibre: 14g

Vegetar Pizza

4 personer

Ingredienser:

25 g gær
2 dl vand
1 spsk olie
1 tsk salt
ca. 350 g hvedemel
250 g champignon
400 g tomat
1 stort løg
200 g mild ost.
3 tsk. timian, oregano, basilikum, salt – peber evt. oliven

Fremgangsmåde:

Gær, vand, olie og salt udrøres i et fad. Melet tilsættes lidt af gangen og æltes til en blød og smidig dej. Dejen hæver tildækket i ca. 20 min. Dejen rulles ud på en bageplade (husk bagepapir). Champignon tomater skæres i skiver og løget hakkes. Alt sammen svitses i en gryde med olie, til lidt af væden er dampet af. Grøntsager og krydderier fordeles over pizzaen. Osten rives og fordeles ovenpå, evt. sammen med oliven. Pizzaen bages nu i en forvarmet ovn ca. 25 min. Ved 200 grader. Hvis ovnen kan opvarmes til en højere temperatur giver det et bedre resultat på kortere tid.

Energiindhold: 8687 kJ = 2068 kcal

Pr person: 2172 kJ = 517 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 54,2 % (0,0 % sukker)
Protein: 20,4 %
Fedt: 22,9 %
Mættet fedt: 23,9 g = 10,5 %
Monoumættet fedt: 19,1 g = 8,4 %
Polyumættet fedt: 5,5 g = 2,4 %
Kostfibre: 2,5 %

Burgere



Burgerboller

8 personer

16 stk.

50g smør
4 dl skummetmælk
1 dl yoghurt naturel
25 g gær
2 tsk groft salt
2 tsk sukker
60 g hakkede solsikkekerner (ca. 1 dl.)
ca. 700 g hvedemel
Pensling: sammenpiskede æg
Pynt: Hakkede solsikkekerner

Bagetid: ca. 15. min ved 225 grader.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en røreskål og tilsæt yoghurten. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt af hvedemelet tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk den med et låg eller alufolie og stil den til hævnning et lunt sted i ca. 45 min. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 16 stykker og form den som flade boller (ca. 9 cm. I diameter). Lad dem efterhæve på bagepapir eller smurt bageplade i ca. 30 min. Pensl med æg og drys med solsikkekerner. Bag burgerbollerne midt i ovnen.

Energiindhold: 14907 kJ = 3549 kcal

Pr person: 1863 kJ = 444 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 62,7 % (1,0 % sukker)
Protein: 12,0 %
Fedt: 23,7 %
Mættet fedt: 36,3 g = 9,3 %
Monoumættet fedt: 26,9 g = 6,9 %
Polyumættet fedt: 23,3 g = 5,9 %
Kostfibre: 1,6 %

Krydrede kyllingeburgere

4 personer

Ingredienser:

2 store kyllingebryster uden skind

55 g hvedemel

½ tsk chilikrydderi

salt og peber

Vegetabilsk olie til stegning

4 burgerboller med sesam

salat i strimler

syrnet fløde

tomatdressing eller tomater i skiver

Fremgangsmåde:

- Skær forsigtigt kyllingebrysterne i halve. Tryk dem hårdt med håndroden, så de bliver helt flade.
- Put mel, chili, salt og peber og kyllingekødet i en plasticpose. Luk posen, og ryst godt.
- Varm olien i en stegepande. Steg kyllingekødet ca. 8 min. på hver side til det er fast og gyldenbrunt
- Skær boller over. Fyld med salat, et stykke kylling, syrnet fløde og tomatdressing eller tomatskiver.

Energiindhold: 7897 kJ = 1880 kcal

Pr person: 1974 kJ = 470 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 36 % (0% sukker)

Protein: 28 %

Fedt: 37 %

Mættet fedt: 16,4 g = 7,9 %

Monumættet fedt: 46,6 g = 22,4 %

Polyumættet fedt: 12,8 g = 6,1 %

Kostfibre: 16g

Hovedretter og tilbehør



Kylling i cola

2 personer

250 g (kyllingefilet)
2 dl ketchup
1 dl cola light
1 tsk frisk reven ingefær
salt, peber og tabasco

150 g squash
150 g grøn peberfrugt
100 g løg
ca. 1 dl bouillon

salt, peber og evt. hvidløg.

Kyllingekødet lægges i et ildfast fad. Bland cola og ketchup sammen med tabasco, ingefær, salt og peber til en tynd sauce og hæld det ud over kyllingen.

Skær squash, løg og peberfrugterne ud i små tern og læg dem i et i ildfast fad.

Hæld bouillon ud over så det lige dækker.

Sæt begge fade i en 200 grader varm ovn i ca. 30 minutter

Energiindhold: 2688 kJ = 640 kcal

Pr person: 1344 kJ = 320 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 51,2 % (0,0 % sukker)

Protein: 40,4 %

Fedt: 6,7 %

Mættet fedt: 0,3 g = 0,4 %

Monoumættet fedt: 0,1 g = 0,1 %

Polyumættet fedt: 0,4 g = 0,6 %

Kostfibre: 1,6 %

Fyldte bagte kartofler

4 personer

Ingredienser:

4 store bagekartofler

1 spsk olivenolie

30 g skinke i tern

100 g champignon

½ dl creme fraiche 18 %

8 g plantemargarine

salt, peber, paprika

½ dl rasp

1. Vask kartoflerne, pensels med olie og bag dem i godt 1 time ved 255 grader.
2. Skær skinken i meget små tern. Pil og hak løget.
3. Rens champignon-svampene og hak dem groft
4. Svits skinke, løg og champignon i 2-3 min.
5. Tilsæt creme fraiche og smag til med krydderierne.
6. Når kartoflerne er bagt, skæres et låg af hver og de udhules med en teske.
7. Kartoffelindmaden blandes med skinke-blandingen og fyldes så tilbage i kartoflerne.
8. Drys med rasp på og varm kartoflerne i ovnen i 5 min. Ved 250 grader.

Energiindhold: 4667 kJ = 1111 kcal

Pr person: 1167 kJ = 278 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 58,4 % (0,0 % sukker)

Protein: 10,9 %

Fedt: 23,8 %

Mættet fedt: 11,4 g = 9,3 %

Monoumættet fedt: 14,7 g = 12,0 %

Polyumættet fedt: 4,5 g = 3,7 %

Kostfibre: 6,9 %

Pirogger med skinkefyld

4 personer

Dej:

3 dl vand

50 g gær

2 tsk salt

2 spsk olie

500 g hvedemel

- Fremgangsmåde:
- Opløs gæren i det lunkne vand
- Tilsæt salt, olie og mel
- Ælt dejen godt og stil den til hævnning ca. 20 min.
- Rulles ud i små pizzastykker
- Fyldet kommes i midten
- Lukkes med en gaffel
- Efterhæver 10 min., bages
- ved 200 grader

Fyld:

3 kogte æg

200 g skinke

100 g flødeost 60+ 38 % fedt

purløg

salt, peber

Energiindhold: 11775 kJ = 2803kcal

Pr person: 2943 kJ = 700 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 53,6 % (0,0 % sukker)

Protein: 16,5 %

Fedt: 28,4 %

Mættet fedt: 31,9 g = 10,3 %

Monoumættet fedt: 37,6 g = 12,1 %

Polyumættet fedt: 10,4 g = 3,4 %

Kostfibre: 1,5 %

Porre og kartoffelsuppe

2 personer

10 g smør

1 pillet og hakket løg

2 fintsnittede porrer

3-4 kartofler, skrællede og i terninger

¼ fintsnittet chili

2-3 kviste timian

4 dl bouillon

2 tsk. citron eller limesaft

Tilbehør:

4 skiver groft toastbrød eller daggammelt brød

2-3 spsk bacon i tern

Arbejdsgang:

- Smelt smørret i en gryde og svits løgene let i 2-3 minutter
- Tilsæt porrer og kartofler og lad det simre i yderligere 2-3 minutter
- Tilsæt timian og derefter bouillon
- Bringes i kog og småkoger 15-20 minutter, eller indtil kartoflerne er kogt
- Afkøles lidt
- Pures i blender eller foodprocessor, indtil konsistensen er jævn
- Gå i gang med tilbehøret
- Opvarmes forsigtigt i en ren gryde med citronsaft, smag til med salt og peber

Tilbehør:

- Steg baconterninger i en varm pande med lidt olie. Læg et stykke køkkenrulle på en tallerken og hæld baconstykkerne over, når de er dejlig gyldne
- Skær brødet i gange 1 cm store terninger. Varm en stegepande med olie. Tilsæt hvidløg, når den har fået farve fjernes den og derefter tilsættes brødstykkerne indtil de er sprøde.
- Læg et stykke køkkenrulle på en tallerken og læg de færdige croutoner på tallerkenen. Gentag processen, hvis der er flere brødstykker.
- Gå nu i gang med at opvarme suppen som beskrevet.

Energiindhold: 3178 kJ = 757 kcal

Pr person: 1589 kJ = 378 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 57,1 % (0,0 % sukker)

Protein: 15,2 %

Fedt: 24,2 %

Mættet fedt: 9,5 g = 11,4 %

Monoumættet fedt: 6,2 g = 7,4 %

Polyumættet fedt: 2,9 g = 3,5 %

Kostfibre: 3,5 %

Porre - kartoffel frikadelle

4 personer

3 porrer
3 store bagekartofler
1 revet løg
2 æggehvinder
salt og friskkværnet peber
3 spsk revet parmesanost
3 spsk smør

skær de rensede porrer (tag mest muligt med af det grønne) i mindre stykker og kog dem meget møre i letsaltet vand. Tag dem op til afdrypning i en si, pres mest muligt væde ud af dem med bagsiden af en ske og hak dem groft. Skræl kartoflerne, skær dem i stykker og kog dem meget møre. Mos kartoflerne og rør revet løg, æggehvinder og krydderier i sammen med parmesanosten og vend til sidst porrerne i, så alt bliver godt blandet.

Varm halvdelen af smørret på en slip-let-pande og sæt frikadellerne på med en spiseske, (prøv ikke at flytte den, før der er gået 2-3 min, så risikerer du at ødelægge deres skorpe). Steg dem i ca. 4 min ved middel varme og kom så resten af smørret på panden. Når det har bruset af, vender du frikadellerne og steger dem i ca. 4 min på den anden side, til det er fint hævede og brune. Server dem med det samme.

Nb. Hvis du erstatter parmesanosten med presset hvidløg, bliver porre-kartoffelfrikadellerne endnu mere fedtfattige og de smager bestemt ikke ringere!.

Energiindhold: 6314 kJ = 1503 kcal

Pr person: 1578 kJ = 395 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 60 % (0,5 % sukker)

Protein: 12 %

Fedt: 28 %

Mættet fedt: 26,8 g = 16,1 %

Monoumættet fedt: 17,6 g = 10,6 %

Polyumættet fedt: 1,8 g = 1,1 %

Kostfibre: 34g

Hurtig salsa

4 personer

1 ds hakket tomater med basilikum
1-2 store løg
½ lille agurk
¼ terning Knorr Urtehaven med hvidløg og persille
peber

Fremgangsmåde:

Hæld de hakkede tomater i en glasskål eller anden beholder, der egner sig til mikroovn. Hæk løgene fint, skær agurken i tern og bland dem i tomaterne. Dæk skålen til og kog grøntsagerne, til de er møre det går kun et par minutter. Smelt terningen i salsaen, men husk at den indeholder salt, så derfor skal du blot smage til med peber. Salsaen kan selvfølgelig også koges i en gryde, men der tager længere tid.

Variationer: Udlad Knorr Urtehaven og smag i stedet til med enten lidt pesto eller tapenade – begge skønne, fede pastaer, men det gør ikke noget her, for salsaen er stort set fedtfri i sig selv.

- En herlig sund salsa, der kan laves på et øjeblik. Portionerne er også tilstrækkelig stor til, at salsaen kan bruges som pastasauce.

Energiindhold: 495 kJ = 117 kcal

Pr person: 124 kJ = 29 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 74 % (7 % sukker)

Protein: 18 %

Fedt: 8 %

Mættet fedt: 0,2 g = 1,5 %

Monoumættet fedt: 0,4 g = 3,1 %

Polyumættet fedt: 0,5 g = 3,8 %

Kostfibre: 5g

Flæskesteg med svær

4 personer

500-600 g ribbenssteg, svine – el. nakkekam
½ l kogende vand
½ tsk salt
2 laurbær-blade

Tilbehør: Sovs af sky, pille kartofler og f.eks. rødkål-salat.

Fremgangsmåde:

1. Rids flæskesværen i terninger. Læg stegen med sværen nedad i et ovnfast fad. Hæld kogende vand ved. Sæt fadet på ovnrysten på nederste rille ved 160 grader i ½ time.
2. Vend stegen med sværen opad. Drys salt på og sæt laurbær-blade i sværen. Stik stegetermometer i og fortsæt stegningen til termometeret viser 85 grader.
3. Hæld skyen fra til sovs, og efterbrun stegen i 5-10 min. Ved 250 grader eller under grill.
4. Lad stegen i 5 min. Skær den så i skiver på tværs af kød-trevlerne.

Energiindhold: 8738 kJ = 2080 kcal

Pr person: 2185 kJ = 520 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 39 % (14 % sukker)

Protein: 21 %

Fedt: 39 %

Mættet fedt: 90,7 g = 39,5 %

Monoumættet fedt: 48,0 g = 20,9 %

Polyumættet fedt: 7,8 g = 3,4 %

Kostfibre: 18,8g

Hjemmelavet rødkål

4 personer

Ingredienser:

1 rødkål (750g)

2 spsk sukker

4 dl ribssaft

1 tsk salt

40 g smør

Fremgangsmåde: Rødkålen deles i fire dele, og stokken skæres væk. Kålen snittes fint og kommes i en gryde med smeltet smør. Sukker drysses over kålen, og det svitser i smørret i ca. 10 min. Så tilsættes ribssaften og vand, der knap dækker kålen. Kålen koges ved svag varme i ca. 1 time. Hvis kålen koger tør, tilsættes mere saft og vand. Når kålen er mør smages til med lidt salt.

Energiindhold: 3169 kJ = 755 kcal

Pr person: 792 kJ = 189 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 49 % (16 % sukker)

Protein: 6 %

Fedt: 44 %

Mættet fedt: 21,6 g = 26 %

Monoumættet fedt: 12,8 g = 15,3 %

Polyumættet fedt: 2,6 g = 3,1 %

Kostfibre: 20g

Fyldte madpandekager 4 personer

Tilberedningstid: 55 minutter

Ingredienser:

250 g hvedemel
½ tsk salt
5 dl mælk
4 æg
ca. 3 spsk. olie

Fyld:

500 g hakket oksekød
2 hakkede løg
2 spsk olie
salt og peber
1 dåse tomater
2-3 spsk tomatpuré
2-3 hakkede hvidløg
1 tsk oregano
1 tsk basilikum

Fremgangsmåde:

Dejen: bland mel og salt. Rør mælken i til en klumpfri jævnning. Rør æggene i et ad gangen. Lad dejen hvile 30 min. Rør olie i. Kom lidt fedtstof på panden til første pandekage. Der bliver 16-18 tynde pandekager af denne portion.

Fyldet: Svits løgene i olien. Kom kødet i og skil det ad med en gaffel. Brun det under omrøring. Tilsæt salt og peber. Kom tomater, tomatpuré, hvidløg og krydderurter ved. Lad det koge over svag varme i 10-15 min. Smag til.

Fordel fyldet på pandekagerne og rul dem sammen. Læg de fyldte pandekager side om side i folieform eller fad, der evt. kan tåle frysning.

Pandekagerne kommes i ovnen ved 250 grader 10-15 min. De frosne pandekager kommes i en 200 grader varm ovn i 25-30 minutter.

Energiindhold: 32186 kJ = 7663 kcal

Pr person: 8045 kJ = 1916 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 54 % (0,2% sukker)

Protein: 22 %

Fedt: 25 %

Mættet fedt: 50,3 g = 5,9 %

Monoumættet fedt: 116,3 g = 13,7 %

Polyumættet fedt: 41,2 g = 4,9 %

Kostfibre: 193g

Urtebagt laks

1 person

120 g laks (uden skind og ben)
180 g broccoli (dampet)
125 g græsk yoghurt
40 g forårsløg (med grønt, finsnittet)
80 g gulerod (revet)
1 tsk dild (finthakket)
salt og peber.

Rør finsnittet forårsløg, revne gulerødder, dild og salt og peber sammen med yoghurten.
Læg fisken og den dampede broccoli i små buketter i et ildfast fad.
Fordel urtemassen ovenpå fisken i et jævnt lag ud over det hele. Bages herefter i en ca. 200 grader varm ovn til fisken er mør i ca. 20 minutter.

Energiindhold: 1674 kJ = 398 kcal

Pr person: 1674 kJ = 398 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 25 % (2% sukker)

Protein: 34 %

Fedt: 41 %

Mættet fedt: 6,9 g = 15,6 %

Monoumættet fedt: 7,5 g = 17,0 %

Polyumættet fedt: 3,6 g = 8,2 %

Kostfibre: 7%

Kylling i tomat med løse ris og broccoli

4 personer

1 pk kyllingfilet
½ pk champion
½ pk. kalkunbacon
1 dåse tomater
1 dl fløde
revet ost
2 løg
salt, peber og evt, paprika

Brun kyllingfilet på panden og læg dem i et ovnfast fad. Kom lidt revet ost på hver. Svits løg, bacon og champion i en gryde og kom tomater og fløden i. Lad det småkoge et øjeblik. Hæld det over kyllingen og sæt det i ovnen ved 200 grader i ca. 30 min.

Kog ris efter anvisning

Del broccoli i små buketter, koges 4-5 min i letsaltet vand.

Energiindhold: 14849 kJ = 3535 kcal

Pr person: 3712 kJ = 883 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 49 % (0% sukker)

Protein: 21 %

Fedt: 30 %

Mættet fedt: 116,7 g = 29,8 %

Monoumættet fedt: 54,1 g = 13,8 %

Polyumættet fedt: 14,0 g = 2,5 %

Kostfibre: 21g

Hakkebøf med bagekartofler og dip. 4 personer

Tilbehør grøn salat og flute.

Personer: 4

Ingredienser:

500 g hk. oksekød
4 bagekartofler
lidt olie til stegning
salt & peber
Creme fraiche 9%
Et bundt dild
½ citron

Fremgangsmåde til bagekartofler:

- * Vask kartoflerne grundigt
- * Skær et kryds i kartoflen
- * Pensl kartoflen med olie
- * Drys godt med salt.

Bages ved 200 grader i 60 min.

Fremgangsmåde til bøfferne:

- Form 4 bøffer
- Hak let med en kniv så bøfferne bliver ”ternet”
- Drys med peber
- Steg bøfferne for middel varme på en pande.
- Kødet skal være gennemstegt

Fremgangsmåde til dild-dip:

- Bland creme fraiche med hakket dild.
- Smag til med citronsaft og salt + peber

Energiindhold: 12194 kJ = 2903 kcal

Pr person: 3048 kJ = 725 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 40 % (0% sukker)

Protein: 21 %

Fedt: 39 %

Mættet fedt: 67,1 g = 20,9 %

Monoumættet fedt: 53,0 g = 16,5 %

Polyumættet fedt: 4,2 g = 1,3 %

Kostfibre: 35g

Millionbøf med cocktailpølser 4 personer

Tilbehør: kartoffelmos og grøntsager

Ingredienser:

500 g hakket oksekød

ca. 200 g cocktailpølser

2 løg

smør eller olie til stegning

salt & peber

1 lille dåse tomat koncentrat

2 tsk paprika

1 laurbærblad

5 dl vand

2 dl mælk

saucejævner

kulør.

Fremgangsmåde:

- Svits kødet og løg i en gryde. Kødet skal brunes så det smuldre.
- Drys med salt & peber. Tilsæt tomatkoncentrat, laurbærblade og vand
- Lad blandingen simre 5-10 min.
- Hæld mælken i og jævn med sovsejævner
- Tilsæt lidt kulør
- Til sidst smages til med salt og peber

Energiindhold: 6040 kJ = 1438 kcal

Pr person: 1510 kJ = 359 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 10 % (1% sukker)

Protein: 38 %

Fedt: 52 %

Mættet fedt: 32,9 g = 20,7 %

Monoumættet fedt: 44,6 g = 28,1 %

Polyumættet fedt: 5,5 g = 3,5 %

Kostfibre: 4g

Kartoffelmos

4 personer

Personer: 4

Ingredienser:

Ca. 10 kartofler (eller 750g)

2 dl kogende mælk

salt og peber

evt. 1 spsk smør

Fremgangsmåde:

- skræl kartoflerne
- skær dem i mindre stykker
- kog dem meget møre i let saltet vand
- hæld vandet fra og mos kartoflerne med el pisker
- tilsæt mælk lidt efter lidt til mosen er luftig og ikke for tynd
- smag til med salt og peber
- rør evt. smør i til sidst.

Energiindhold: 3105 kJ = 739 kcal

Pr person: 776 kJ = 184 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 69 % (3% sukker)

Protein: 11 %

Fedt: 20%

Mættet fedt: 9,8 g = 11,9 %

Monoumættet fedt: 5,3 g = 6,4 %

Polyumættet fedt: 1,4 g = 1,7 %

Kostfibre: 10g

Sprøde chips

Ingredienser:

450 g kartofler

4-5 spsk solsikke eller olivenolie.

- Tænd ovnen. Skrub kartoflerne rene. Halver kartoflerne på langs og skær dem derefter i både.
- Smør olie på bagepladen med en pensel. Læg kartoffelbådene på pladen i et lag. Pensl kartoflerne med olie, og krydr dem.
- Bag kartoffelbådene øverst i ovnen i ca. 20 minutter, eller til de er gyldenbrune og sprøde.

Tips: Du kan drysse kartoflerne med tørret timian og oregano, når de steger dem, for at få en sydlandsk smag

Du kan tilberede pastinakker på samme måde som kartoflerne og lave lækre pastinakchips.

Energiindhold: 4018 kJ = 956 kcal

Pr person: 1004 kJ = 239 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 30 % (1% sukker)

Protein: 3 %

Fedt: 67 %

Mættet fedt: 7,4 g = 6,9 %

Monoumættet fedt: 19,1 g = 18,0 %

Polyumættet fedt: 44,7 g = 42,3 %

Kostfibre: 6g

Dessertes



Risengrød

4 personer

Ingredienser:

2 dl vand

2 ½ dl grødris (225g)

1 ¼ l mælk

¼ groft salt.

Fremgangsmåde: Bring vandet i kog i en tykbundet gryde. Rør grødrisene i og kog under låg ved svag varme i ca. 10 min. Hæld mælken i og bring grøden i kog. Rør jævnlgt over hele bunden, så grøder ikke brænder på. Kog grøden færdig ved svag varme 40-50 min. Smag til med salt.

Energiindhold: 6585 kJ = 1568kcal

Pr person: 1646 kJ = 392kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 59 % (0 % sukker)

Protein: 15 %

Fedt: 27 %

Mættet fedt: 29,9 g = 17,6 %

Monoumættet fedt: 14,7 g = 8,5 %

Polyumættet fedt: 2,0 g = 1,2 %

Kostfibre: 1,1g

Risalamande

4 personer

Ingredienser:

½ portion risengrød

½ stang vanilje

4 spsk flormelis eller 3 spsk sukker

75 g mandler

evt. citronskal

4 dl piskefløde

Fremgangsmåde: Kog risengrød. Flæk vaniljestangen, skrab kornene ud. Rør vaniljekornene i den varme grød sammen med sukker. Afkøl grøden. Skold, smut og hak mandlerne. Rør dem i grøden, evt. sammen med reven citronskal. Pisk fløden til skum og bland den i den ko

Energiindhold: 11638 kJ = 2771 kcal

Pr person: 2910 kJ = 693 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 26 % (5 % sukker)

Protein: 8 %

Fedt: 66 %

Mættet fedt: 116,2 g = 37,9 %

Monoumættet fedt: 77,1 g = 25,2 %

Polyumættet fedt: 10,0 g = 3,3 %

Kostfibre 7,1g

Kirsebærsovs

4 personer

Ingredienser:

1 glas dessertkirsebær uden sten

1 spsk majsstivelse

evt. sukker

Fremgangsmåde: bring kirsebærrene med saft i kog. Rør majsstivelsen ud i 1 ½ spsk koldt vand. Rør jævningen i kog ved svag varme... smag til me

Energiindhold: 3622 = 862 kcal

Pr person: 906 kJ = 216 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 98 % (87 % sukker)

Protein: 2 %

Fedt: 0,4 %

Mættet fedt: 0,1 g = 0,1 %

Monoumættet fedt: 0,2 g = 0,2 %

Polyumættet fedt: 0,1 g = 0,1 %

Kostfibre: 0 g

Citronfromage

4 personer

Ingredienser:

5 blade husblas

3 æggeblommer

4 æggehvider

1 ¼ dl sukker

saft og revet skal af usprøjtet citron

1 dl piskefløde

Fremgangsmåde:

Udblød husblas i koldt vand

Pisk æggeblommer og sukker helt lysegult og rør citronskal i. Rør husblas i æggesnapsen så den ikke klumper. Stil dette koldt i 5 minutter.

Pisk æggehvider og flødeskum stift hver for sig med rene tørre piskeben.

Når æggesnapsen er let stivn

Energiindhold: 4638 kJ = 1104 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 43,3 % (41,2 % sukker)

Protein: 11,6 %

Fedt: 45,1 %

Mættet fedt: 29,8 g = 24,4 %

Monoumættet fedt: 17,3 g = 14,2 %

Polyumættet fedt: 4,2 g = 3,4 %

Kostfibre: 0,0 %

Kager og brød



Nem æblekage

4 personer

1 ½ glas æblemos
2 små poser æblekage rasp
¼ piskefløde

Fremgangsmåde:

læg lagvis rasp og æblemos i en glasskål
begynd og slut med rasp
pisk fløden til skum og fordel det over kagen
stil den i køleskabet

Energiindhold: 3994 kJ = 951 kcal

Pr person: 998 kJ = 237 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 80 % (26% sukker)

Protein: 6 %

Fedt: 14 %

Mættet fedt: 7,5 g = 7,1 %

Monoumættet fedt: 5,0 g = 4,7 %

Polyumættet fedt: 1,8 g = 1,7 %

Kostfibre: 9g

Banankage

(næsten uden fedt)

1 tsk olie
2 æg
2,5 dl kærnemælk
4 modne bananer
2 tsk vaniljesukker
4 spsk appelsinsaft
3,5 dl sukker
5 dl mel
4 tsk bagepulver
2,4 dl mærk hakket chokolade

Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 175 grader
- Pisk æg med el-pisker (grundigt - skal være luftig)
- Tilsæt sukker lidt af gangen
- Mos bananerne og rør dem i
- Tilsæt resten af ingredienserne. Rør forsigtigt
- Kom dejen i en smurt form
- Bages midt i ovnen ca. ½ time (tjek efter 20 min. med en nål)
- Afkøl kagen og vend den ud på en rist
- Drys med kakao

Energiindhold: 16118 kJ = 3837 kcal

Pr person: 1343 kJ = 319 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 77 % (44% sukker)

Protein: 6,5 %

Fedt: 17 %

Mættet fedt: 30,1 g = 7,1 %

Monoumættet fedt: 34,7 g = 8,2 %

Polyumættet fedt: 7,0 g = 1,6 %

Kostfibre: 10g

Fastelavnsboller

18 personer

- næsten uden fedt

Ca. 18 stk.

Dej:

50 g gær

½ dl lunken vand

2 dl skummet mælk

1 æg

2 spsk olie

500 g hvedemel

1 æg til pensling

Creme:

1 æg

2 spsk sukker

1 spsk majsstivelse

2 dl skummetmælk

½ tsk vanillesukker

Fremgangsmåde:

Dejen: Udrør gæren i vandet og tilsæt øvrig ingredienser. Æltes godt igennem – hæve tildækket ca. ½ time

Kagecreme: pisk alle ingredienser sammen i en gryde. Varm op til kogepunktet og lad kog 1 min. Afkøl cremen.

- Slå dejen ned og ælt. Del den i 2
- Rul den ud i 2 firkanter på ca 30*30 cm
- Læg 1 tsk creme på hver firkant og 1 tsk marmelade
- Luk firkanten godt sammen. Stil bollerne til efterhævning ½ time under viskestykke
- Pens bollerne og bag dem ca. 12-15 min ved 200 grader
- Pynt med glasur.

Energiindhold: 10926 kJ = 2601 kcal

Pr person: 607 kJ = 144 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 68 % (6% sukker)

Protein: 16%

Fedt: 18%

Mættet fedt: 9,6 g = 3,3 %

Monoumættet fedt: 34,8 g = 12,1 %

Polyumættet fedt: 8,1 g = 2,8 %

Kostfibre: 21g

Saftig gulerodskage

12 personer

en kage helt uden fedtstof

Dej:

2 æg

250 g farin (5dl)

500 g groftrevet gulerod

325 g mel (10 dl)

1 tsk bagepulver

2 tsk natron

0,5 tsk salt

2 tsk vanillesukker

3 tsk kanel

50 g kokosmel (1 dl)

2,5 dl æblemos

Fremgangsmåde:

Pisk farin og æg rigtig god. Rør æblemos og de revne gulerødder i. Bland alle de tørre dele og rør dem i dejen. Kom den i en smurt bradepande (ca. 25*35cm).

Bag kagen på midterste rille i 40 min. ved 190 grader. Lad den køle af og vend den ud på en rist.

Du kan evt. variere kagen ved at bruge rosiner, æbletern eller hakkede nødder i stedet for kokosmel.

Kage smager rigtig skønt dagen efter, den er bagt, og så kan man fryse den ned

Energiindhold: 12250 kJ = 2916 kcal

Pr person: 1020 kJ = 243 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 77 % (35% sukker)

Protein: 7 %

Fedt: 16 %

Mættet fedt: 32,3 g = 10,0 %

Monoumættet fedt: 12,2 g = 3,8 %

Polyumættet fedt: 5,6 g = 1,7 %

Kostfibre: 30g

Kokosmuffins

6 personer

12 stk:

Ingredienser:

1 æg

1 dl sukker

korn af ¼ vanillestang

3 spsk smeltet smør

2 dl kokosmel

2 spsk hvedemel

30 g nødder

50 g chokolade

12 engangspapirforme

Fremgangsmåde:

Tænd for ovnen

Pisk æg og sukker hvidt.

Smelt smørret og bland det i dejen med vanille, kokosmel, hvedemel, hakkede nødder og hakket chokolade (I kan godt bruge en blender)

Fyld dejen i 12 små papirforme, og bag dem ved 200 grader i ca. 12 minutter.

Energiindhold: 7224 kJ = 1720 kcal

Pr person: 1204 kJ = 287 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 35,0 % (27,7 % sukker)

Protein: 4,5 %

Fedt: 59,2 %

Mættet fedt: 72,4 g = 38,1 %

Monoumættet fedt: 31,1 g = 16,4 %

Polyumættet fedt: 5,4 g = 2,8 %

Kostfibre: 1,3 %

Flutes

4 personer

20 g gær

2 dl vand

½ spsk salt 5-6 dl hvedemel

(ombyt) evt ¼ af melet med grahamsmel

1. Rør gæren ud i vandet
2. Tilsæt salt, derefter melet lidt efter lidt
3. Form 2 kugler af dejen og lad dem hæve tildækket 15-20 min.
4. Del dejkuglerne i 2 stykker hver, og tril dem til lange tynde flutes
5. Lad dem hæve tildækket 15 min
6. Skær 6-8 små snit på hvert brød, og bag dem nederst i ovnen i ca. 15. min ved 200 grader.

Energiindhold: 5416 kJ = 1290 kcal

Pr person: 1354 kJ = 322 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 82,2 % (0,0 % sukker)

Protein: 11,6 %

Fedt: 4,0 %

Mættet fedt: 0,8 g = 0,6 %

Monoumættet fedt: 0,8 g = 0,6 %

Polyumættet fedt: 2,5 g = 1,8%

Kostfibre: 2,2 %

Drikke



Kiwidrik

1 person

1 stk kiwi
1/2 banan
1 ¼ dl. appelsinjuice
1 ¼ dl. cultura naturel

Skræl og hak kiwien, blend den sammen med en ½ banan.
Tilsæt culturaen og appelsinjuice, blendes nu til en jævn masse.

Serveres i et stort glas med mange isterninger.

Energiindhold: 852 kJ = 203 kcal

Pr person: 852 kJ = 203 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 59,7 % (0,0 % sukker)

Protein: 13,8 %

Fedt: 24,3 %

Mættet fedt: 3,1 g = 13,8 %

Monoumættet fedt: 1,1 g = 4,9 %

Polyumættet fedt: 0,3 g = 1,3 %

Kostfibre: 2,3 %

Jordbær/appelsin drik

1 person

150 g jordbær
1 1/4 dl appelsinjuice (helst friskpresset)
1/2 dl. kærnemælk
citronsaft (eventuelt fra 2 citroner)
Isterninger efter behag.

Hæld jordbær, appelsinjuice, kærnemælk og citronsaft i blenderen og bland det godt igennem.
Hældes herefter i en stor glaskande med isterninger.

NB. Køkkenmaskine med skarp kniv kan også bruges.

Energiindhold: 626 kJ = 149 kcal

Pr person: 626 kJ = 149 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 77,1 % (0,0 % sukker)

Protein: 9,5 %

Fedt: 10,6 %

Mættet fedt: 0,3 g = 1,8 %

Monoumættet fedt: 0,2 g = 1,2 %

Polyumættet fedt: 0,5 g = 3,0 %

Kostfibre: 2,8 %