

Opskrifter

Sund dog.....	2
Grovflutes	3
Krydret burger	4
Opskrift på sund pizza.....	5
Kyllingespyd med peanuldip og sprøde grøntsager.....	6
Fiskefileter vendt i rugmel med persillesauce og råkost	7
Sandwich med avocado og chorizo	8
Quiche med serranoskinke og artiskokhjerter.....	9
Hurtig wokret med kylling og nudler.....	10
Urtepandekager med skinke og råkost	11
Grahamspandekager	12
Tortillas med kylling og salsa.....	13
Kikærte/quinoa burger.....	14

Sund dog



Ingredienser

5 stk grove franskhotdogbrød eller laves af hjemmebagte flûte.
375 g skinke i strimler
1 tomat
½ løg
1/4 bdt. basilikum

Pesto

1/4 bdt. frisk basilikum
½ fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
1 spsk. pinjekerner

Tid: 20 minutter.

Antal personer: 5

Fremgangsmåde

Pestoen laves først.

Basilikum skylles og hakkes groft og kommes i en blender.

Derpå hakkes hvidløget fint og kommes i blenderen, sammen med olivenolie og pinjekernerne.

Blend til pestoen til en smidig masse. Tilsæt evt. lidt vand hvis pestoen er for "tør".

Fyld

Skyl tomaterne og skær dem i fine tern.

Skyl basilikum og hak det fint.

Skræl løget og hak det fint.

Basilikum vendes med tomat og løg og skinkestrimlerne.

Smag til med salt og peber.

Rist hotdogbrødene i en ovn, lav et hul i midten og lad dem afkøle.

Fyld dem med skinkesalaten og server.

Kom evt. lidt salatblade ved.

Tip: Erstat skinken med kyllingefilet eller vegetarisk hummus i den franske hotdog. Den er nem at have med i madpakken.

Sunddog inkl. grovflutes (se side 4):

Energi pr. person:

4500 kJ fordelt på:

protein 15%

kulhydrat 70%

fedt 15%

Udarbejdet af " Simply Cooking" – Martin Haugaard

Grovflutes



Ingredienser:

25 g. gær
3,5 dl. vand
½ spsk. olie
solsikkekerner
knækkede rugkerner
rugmel
hvedemel
salt

Fremgangsmåde:

Gæren udblødes i håndlunkent vand (ikke for varmt, da gærcellerne slås ihjel ved for høj varme).

Olie tilsættes og derefter rugmel og hvedemel. Forholdet mellem rugmel og hvedemel er 1 til 3.

Der tilsættes mel indtil dejen er sej, men stadigvæk våd. Tilsæt solsikkekerner og knækkede rugkerner. Jo flere kerner, man tilsætter, jo grovere bliver brødet.

Tilsæt 1 tsk. salt.

Til sidst tilsættes der hvedemel, indtil man kan røre ved dejen uden at den klistrer. Dejen skal føles glat og sej.

Brødet slås op til flutes, hvorefter de skal hæve til næsten dobbelt størrelse.

Bages i ovnen ved ca. 200 grader, indtil de er gyldne.

Man kan mærke på brødet, når det er færdigbagt. Hold brødet med bunden i vejret og bank let med en finger eller to mod bunden. Hvis brødet lyder hult, er det færdigt.

Kilde: Health News 2005

Krydret burger



Burgerboller

25 g gær
2 dl lunkent vand
1/2 tsk salt
100 g fuldkornshvedemel eller grahamsmel
ca. 200 g hvedemel
1 sammenpisket æg til pensling

Bøf

4 minutbøffer a ca. 100 g (tynde bøffer af okseinderlår)
1 tsk raps- eller olivenolie
salt og peber
1 kg nye kartofler

Dressing

2 spsk let-mayonaise
1 tsk sennep
salt
1/2 fintsnittet icebergsalat
4 tomater i skiver
1/2 agurk i skiver
1 hakket løg
tomatketchup

Tid: 20 minutter.

Antal personer: 4

Fremgangsmåde

Opløs gær i vand i en røreskål. Tilsæt salt og fuldkornshvedemelet og det meste af hvedemelet og ælt dejen. Tilsæt løbende mere hvedemel indtil dejen er blød og smidig og lige akkurat slipper fingrene. Lad dejen hæve tildækket i en time. Form dejen til 4 flade boller og lad dem hæve i ca. 30 minutter på en bageplade beklædt med bagepapir. Lav små huller i hver burgerbolle med en finger, et hul i midten og fem rundt i kanten. Pensl bollerne med sammenpisket æg og bag bollerne ved 200 grader i ca. 20 min.

Kog kartoflerne. Pensl minutbøfferne med olie og steg dem 2-3 min på hver side på en grillpande. Krydr med salt og peber. Læg de kogte afkølede kartofler direkte på grillen eller på en grillpande og grill kartoflerne, til de er gyldne.

Rør let-mayonaise med sennep og smag til med salt. Snit salaten fint, skær agurk og tomat i skiver og hak løget.

Halver bollerne og varm dem på grill eller i ovnen. Smør dressing på over- og underdelen af bollerne og fordel salat, tomater, agurk og løg på underbollerne. Læg en bøf ovenpå, kom ketchup på bøffen efter smag og læg overbollen herpå. Servér burgerne med grillstegte kartofler.

Energi pr. person:

2800 kJ (670 kcal) fordelt på:
protein 22%
kulhydrat 65%
fedt 13% (10g)

Opskrift på sund pizza



Den sunde pizza består af dej, en rød cremesauce og fyld. Du kan sagtens variere ingredienserne som det passer dig, men her er en vejledende opskrift. Pizzaen er i øvrigt sammensat efter Y-tallerknens krav.

Ingredienser til dej

2½ dl. vand
50 g gær
2 spsk. olie
1 tsk. salt
1 gulerod (ca. 75 g)
50 g rugmel
½ dl. rugkerner (ca. 35 g)
1½ dl. havregryn (ca. 80 g)
Ca. 300 g hvedemel

Ingredienser til rød cremesauce

100 g rodfrugter (inklusive rødbede)
1 dåse flåede tomater
1 fed hvidløg
1 tsk. oregano
1 stk. basilikum
½ stk. salt
1 løg (ca. 100 g)
Lidt vand

Fyld

250 g majs (frost)
200 g skinke
150 g revet Mozzarellaost (højest 30%)

Fremgangsmåde

Dej

Gæren opløses i vandet.
Øvrige ingredienser, undtagen hvedemel, tilsættes.

Dejen æltes og hvedemel tilsættes lidt efter lidt, mens der æltes. Dejen må gerne være lidt blød.

På grund af kerner mv. har dejen godt af at hvile lidt.

Dejen rulles ud på en bageplade og hæver en times tid.

Rød cremesauce

Rodfrugterne skæres i mindre stykker og koges med væsken fra de flåede tomater blandet med lidt vand.

Når rodfrugterne er møre, blendes de med kogevæsken og resten af dåsetomaterne og løget.

Hvidløg, basilikum, oregano og salt tilsættes.

Fyld

Når dejen er hævet smøres den røde creme ud på bunden.

Majs, skinke og til sidst ost lægges på.

Pizzaen bages i en varm 250 grader varm ovn til den er gennembagt, og gylden ovenpå – omkring et kvarter.

Tips til variation

I dejen kan rugkernerne udskiftes med andre kerner eller groft mel, ligesom guleroden kan udskiftes med andre former for rodfrugter.

FylDET kan sagtens varieres efter smag og fantasi. Broccoli, champignon, artiskokbunde (dåse) og rød peber er bare eksempler. Det er vigtigt at anvende grøntsager, men brug evt. også gerne frugt som fyld.

Den røde sauce kan laves på rigtig mange måder. Man kan fint anvende rodfrugter uden flåede tomater. Anvend de milde rodfrugter til børn, f.eks. jordskokker og gulerødder.

Pastinak, persillerod, porer og selleri kan fint anvendes, men vær opmærksom på om det bliver for stærkt. Husk altid at anvende rødbede, så farven bliver rigtig.

Energi pr. person:

3092 kJ fordelt på:

protein 20%

kulhydrat 59%

fedt 21%

Kyllingespyd med peanutdip og sprøde grøntsager



Kyllingeinderfileter har den perfekte størrelse til at sætte på spyd, men du kan også bruge større kyllingefileter, som du skærer i tre stykker

Kyllingespyd

2 tsk. honning
2 spsk. sojasauce
1 tsk. rapsolie
250-300 g kyllingeinderfileter
8 små træspyd

Peanutdip

4 cm frisk ingefær
2 fed hvidløg
80 g peanutbutter
2 spsk. sojasauce
1 spsk. honning
1 dl vand

Sprøde grøntsager

1 stort bundt asparges
1 bundt små, nye gulerødder med top
1 agurk
250 g cherrytomater
½ kg ærter i bælg eller 150 g sukkerærter

Tilbehør

800 g nye kartofler
1 dl sød chilisauce

Tid: 30 minutter.

Antal personer: 4

Fremgangsmåde

- 1. Tilbehør:** Skrub kartoflerne, og kog dem møre i letsaltet vand i ca. 15 minutter.
- 2. Kyllingespyd:** Rør honning, soja og olie sammen i en skål. Vend kyllingekødet heri, og lad det trække i 15 minutter.
- 3. Peanutdip:** Skræl ingefærstykket, og riv det på den fine side af rivejernet. Pil hvidløget, og riv også det fint. Rør peanutbutter, ingefær, hvidløg, soja og honning sammen i en skål. Rør vandet i lidt ad gangen.
- 4. Kyllingespyd, fortsat:** Sæt kødet på spyd, og steg dem på en varm grill eller (grill)pande i ca. 2 minutter på hver side. Kødet skal være gennemstegt.
- 5. Sprøde grøntsager:** Knæk den nederste, træede ende af aspargeserne, og kog aspargeserne i letsaltet vand i 3-4 minutter. Lad dem køle af under koldt vand, og lad dem dryppe godt af. Skrub eller skræl gulerødderne, og lad et par centimeter af toppen sidde på. Skyl agurken, og skær den i bjælker. Skyl tomater og ærter. Server alle grøntsagerne sammen på et fad.
- 6. Server kyllingespyddene med de sprøde grøntsager, peanutdip, sød chilisauce og kogte kartofler.**

Energi pr. person:

2340 kJ fordelt på:
protein 20%
kulhydrat 51%
fedt 29%

Kilde: www.magasinetmad.dk

Fiskefileter vendt i rugmel med persillesauce og råkost



Fiskefilet med persillesauce er en populær klassiker, men den opbagte sauce er en solid kaloriebombe. Så her får du den i en ny og lettere version, hvor saucen er jævnet i stedet for opbagt. Et tyndt lag rugmel suger væsentligt mindre stegfedt fra panden end kød, der er klassisk paneret med æg og rasp.

Råkost

2 appelsiner
300 g spidskål
2-3 gulerødder
1 spsk. honning
½ dl hasselnødder
½ bakke karse

Persillesauce

3 spsk. hvedemel
5 dl mælk (skummet-, mini- eller letmælk)
1 bundt persille
salt og friskkværnet peber
1 knivspids sukker

Fiskefileter

500 g filet af rødspætte, skrubbe eller ising
2 dl rugmel
2 spsk. rapsolie
salt og friskkværnet peber

Tilbehør

1 kg nye kartofler
1 citron

Tid: 30 minutter.

Antal personer: 4

Fremgangsmåde

- 1. Tilbehør:** Skrub kartoflerne, og kog dem møre i letsaltet vand i ca. 15 minutter.
- 2. Råkost:** Skræl den ene appelsin, og skær den i små tern. Snit spidskålen fint. Skræl gulerødderne, og riv dem groft. Bland appelsintern med spidskål og gulerødder. Pres saften af den anden appelsin, og rør honningen ud i saften. Vend saften grundigt med råkostsalaten i en skål.
- 3. Hak nødderne groft, og rist dem gyldne på en tør pande. Lad dem køle af, og drys dem over salaten. Pynt med masser af karse.**
- 4. Persillesauce:** Pisk melet og ½ dl mælk sammen i en gryde, til der ikke er flere klumper. Pisk resten af mælken i lidt ad gangen. Lad blandingen koge op under omrøring, og lad saucen småkoge 5 minutter under omrøring. Tilsæt hakket persille, kog op, og smag til med salt, peber og sukker.
- 5. Fiskefileter:** Hæld rugmel ud på en tallerken. Vend halen ind under fiskefileten, så den undgår at blive tør under stegningen. Vend fileterne i rugmelet, og steg dem gyldenbrune på begge sider i olien på en stor pande. Krydr med salt og peber. Server dem med persillesauce, råkost, citronbåde og kogte kartofler.

Kilde: www.magasinetmad.dk

Energi pr. person:

2761 kJ fordelt på:
protein 24%
kulhydrat 56%
fedt 20%

Sandwich med avocado og chorizo



Fremgangsmåde

1. Flæk brødene, og smør dem med pesto.
2. Fyld hver sandwich med salat, artiskok, avocado i skiver, mozzarella i skiver og chorizo.

Kilde: www.magasinetmad.dk

Ingredienser

4 små flutes eller sandwichboller
4 spsk. pesto efter eget valg
8 blade salat (fx frillice)
1 glas grillede artiskokker
2 avocadoer
2 friske mozzarellaoste
Chorizopølse i skiver, ca. 70 g

Tid: 15 minutter

Antal personer: 4

Quiche med serranoskinke og artiskokhjerter



Fremgangsmåde

1. Beklæd en tærteform med dej, så dejen går helt op ad kanten. Skær overskydende dej væk. Tænd ovnen på 200°.
2. Pisk æg og fløde sammen i en skål, krydr med salt og peber.
3. Skær skinke i strimler. Hak persillen. Skær artiskokhjerterne i mindre stykker. Rør skinke, persille og artiskokhjerter i æggemassen, og hæld blandingen ud på tærtebunden.
4. Drys revet ost på toppen, og bag tærten i ovnen, til den er gylden. Det tager ca. 20 minutter.

Energi pr. person:

2277 kJ fordelt på:
protein 20%
kulhydrat 27%
fedt 53%

Kilde: www.magasinetmad.dk

Ingredienser

- 1 rulle færdig tærtedej
- 5 æg
- 1 dl piskefløde
- Salt og friskkværnet peber
- 1 pakke serranoskinke (ca. 80 g)
- 1 håndfuld hakket bredbladet persille
- 1 dåse artiskokhjerter (nettovægt ca. 240 g)
- 1 pose revet emmentaler (100 g)

Tid: 30 minutter

Antal personer: 4

Hurtig wokret med kylling og nudler



Tid: 20 minutter

Antal personer: 4

Fremgangsmåde

1. Rens porrerne, og skyl peberfrugt og bambusskud i koldt vand. Snit porrer og peberfrugt i lange, smalle strimler.
2. Kog nudlerne efter anvisningen på emballagen.
3. Skær kyllingefileterne i mindre stykker. Opvarm lidt olivenolie i en wok eller almindelig pande med høje kanter, og steg kyllingekødet i 2-3 minutter.
4. Steg porre, peberfrugt og bambusskud sammen med kyllingen i yderligere 2 minutter. Tilsæt stir fry-saucen, og lad det hele stege i 3 minutter mere. Krydr med salt og friskkværnet peber.
5. Server wokretten med nudler, og pynt evt. med koriander.

Kilde: www.magasinetmad.dk

Hemmeligheden, når du lynsteger kød og grønt, er, at olien skal varmes godt op i wokken, dog uden at blive så varm, at den ryger.

Ingredienser

- 3 porrer
- 2 røde peberfrugter
- 1 dåse bambusskud
- 300 g nudler
- 300 g kyllingeinderfilet
- lidt olivenolie til stegning
- 2 poser færdigblandet kryddersauce til wokretter (fx stir fry-sauce med forårsløg- og østerssmag fra Xing Fu)
- salt og friskkværnet peber
- evt. frisk koriander til pynt

Urtepandekager med skinke og råkost



Her er pandekagerne købt, men du kan med fordel bage dem selv.

Ingredienser til urtepandekager

2 pakke færdigkøbte madpandekager (8 styk)
300 g revet ost
8 spsk hakket bredbladet persille
4 spsk hakket purløg
2 tsk friske timianblade
salt og friskkværnet peber
ca. 800 g kogt skinke i tern

Ingredienser til råkost

6 gulerødder
200 g frisk grønkål
2 æbler

Ingredienser til citrusdressing

2 limefrugt (saft og skal)
1 økologisk citron (saft og skal)
5 dl cremefraiche (9 %)
salt og peber

Tid: 30 minutter

Antal personer: 4

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200°.
2. **Urtepandekager:** Beklæd en bageplade med bagepapir. Læg 8 madpandekager ved siden af hinanden på pladen. Drys med revet ost, persille og purløg, og krydr med timianblade, salt og friskkværnet peber. Læg de sidste 8 pandekager oven på de 8 pandekager på bagepladen. Sæt pladen i ovnen, og bag pandekagerne i ca. 10 minutter, eller til osten er smeltet.
3. **Råkost:** Skræl gulerødderne, og skær dem i tynde strimler. Skyl grønkålen, og snit den fint. Skyl æblet, og skær det i strimler. Bland gulerod, grønkål og æble i en skål.
4. **Citrusdressing:** Riv skallen af lime og citron, og gem det til pynt. Rør cremefraiche, limesaft, citronsaft, salt og peber sammen i en lille skål.
5. Fordel en portion råkost oven på hver af de bagte urtepandekager. Top med skinke og en skefuld citrusdressing. Pynt med revet lime og citronskal.

Kilde: www.magasinetmad.dk



Grahamspandekager

Ingredienser

4 dl. hvedemel
2 dl. grahamsmel
6 dl. mælk
2 dl. vand
4 æg
1 tsk. Urtesalt
olivenolie til stegning

Fremgangsmåde

Æg, mel, væde og salt piskes sammen.

Kom lidt olie på en varm pande.

Tilsæt ca. 1 dl af dejen og drej panden, så dejen bliver fordelt.

Bages så pandekagen er lysebrun og vendes.

Tortillas med kylling og salsa



Ingredienser

8 bløde tortillas
1 stegt kylling (ca. 1000 g)
1½ spsk smør & olie
1 rød løg i tynde både (ca. 50 g)
2 peberfrugter i strimler (ca. 200 g)
1 spsk tacokrydderi
2 dl mild tomatsalsa

Dressing

2 dl yoghurt naturel
2 spsk mangochutney

Tilbehør:

100 g revet ost
1 dåse kidneybønner
1 dåse majs-kerner

Tilberedningstid: 30 min

Antal personer: 4

Fremgangsmåde

Lune tortillas: Ca. 10 min. ved 225°.

Dressing: Rør yoghurt sammen med mangochutney og smag dressing til.

Tortillas med kylling og salsa: Pak de 8 tortillas ind i et fugtigt viskestykke. Læg dem i et ovnfast fad, og dæk med alufolie. Lun tortillas i ovnen så de bliver bløde. Fjern imens skind og ben på kyllingen og del kødet i mindre stykker. Lad fedtstof blive gylden i en pande. Steg løg og peberfrugt til grønsagerne begynder at blive bløde. Tilsæt kyllingkød, tacokrydderi og tomatsalsa og bring blandingen til kogepunktet. Smag til. Anret kyllingeblandingen på de varme tortillas og server med dressing og tilbehør.

Tips: Majs-kerner fra dåse kan erstattes af 275 g frosne optøede majs-kerner.

Næringsindhold Energiindhold for hele retten: 16180 kJ
Energifordeling: Protein: 22%, Kulhydrat: 45%, Fedt: 33%

Kilde: Arlakøket, Sverige

Kikærte/quinoa burger



Ingredienser til kikærtebøffer

200 g. kikærter
50 g. quinoa
4-5 kartofler
2-3 gulerødder
2-3 broccoli buketter
1-2 små løg
2 fed presset hvidløg
2-3 soltørrede tomater i tern
Ca. 1 dl vand
1-2 spsk. Olivenolie
1 spsk. ajvar
Evt. 1 tsk. marmite (ikke glutenfri)
1 tsk. karry
Salt og peber
Olivenolie til stegning

Ingredienser til gulerod/sesam boller

3 dl lunken vand
200 g. grahamsmel
250 g. hvedemel
2-3 gulerødder (ca. 100-150 g.)
3 g. tørgær (Svarer til ½ pose)
1 spsk. sukker
2 tsk. havsalt
Ekstra mel til æltning og udrulning
Masser af sesamfrø
Fyld
Tomat, Lucernespirer, Rucola, Rødløg,
Mayonnaise, cheddarost.
Antal personer: 6

Fremgangsmåde

Kikærtebøffer

Hvis der anvendes tørret kikærter skal de stå i blød i 12 timer. Kikærterne blendes til en jævn masse med en stavblender. De skal ikke koges først, men vandet hældes fra dem, og de skylles i koldt vand. Tilsæt vand og olivenolie for at gøre massen mere cremet. Hak løget fint, men giv det også en hurtig tur med stavblenderen nede i skålen med de blendede kikærter. Kartoffel, gulerod og broccoli koges møre og skal nu tilsvarende moses med stavblenderen. Der skal stadig være nogle klumper tilbage da det giver en lækker konsistens. Tilsæt kartoffel/gulerod/broccoli mosen og tilsæt også quinoa som er kogt i 1 dl. vand til 50 g. quinoa i ca 10 min. ved middel varme med lidt salt.

Tilsæt de øvrige ingredienser. Nu må grøntsagsfarsen meget gerne stå og trække lidt. Det er ikke nødvendigt, men den bliver god af det. Form farsen til 12 flade burgere hvor der ligger 4 stk. på en pande. Når de er gyldne og faste, er de færdige.

Boller

Bland vand og grahamsmel i en skål. Tilsæt tørgæren og rør godt rundt. Tilsæt de skrællede og revne gulerødder, salt og sukker. Til sidst tilsættes hvedemelet, og dejen æltes godt. Den må gerne være en smule våd/fugtig når den sættes til hævning. Den skal hæve 1 time et lunt sted med et rent viskestykke over. Når dejen er hævet slås den ned og deles i 12 stykker. Rul dem flade med en kagerulle og pensel dem med lidt vand på den ene side. Vend derefter den våde side i sesamfrø. Læg de flade boller på en bageplade med bagepapir. Stil bollerne til hævning i yderligere 1 time et lunt sted. Bollerne skal bage 10-12 min ved 250 grader.

Bollerne ligges sammen med kikærtebøf, tomat, lucernespirer, rucola, rødløg, mayonnaise og cheddarost.