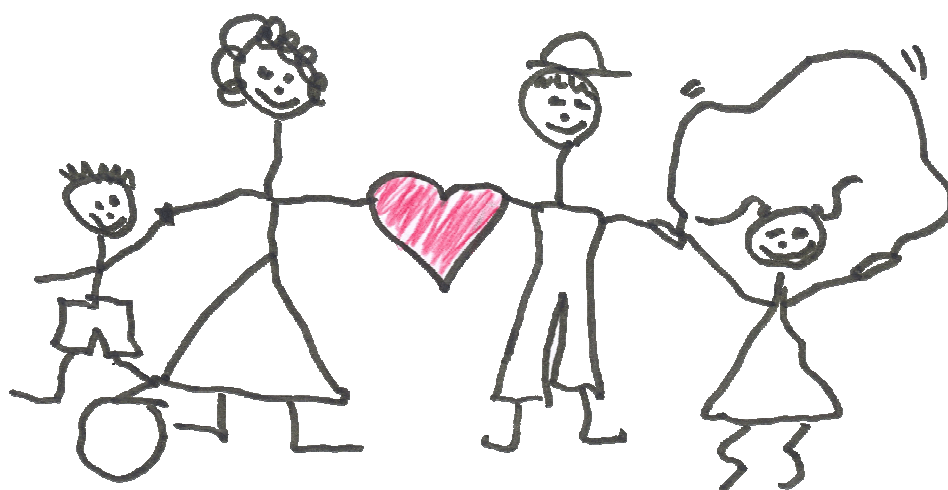


SUND FASTFOOD

OPSKRIFTSAMLING



Opskrifter

1. Fiskeburger	4
2. Kyllingespyd med peanuldip og sprøde grøntsager	5
3. Fiskefileter vendt i rugmel med pomfritter og ærtedip	6
4. Kikærte/quinoa burger.....	7
5. Ærtesuppe	9
6. Linneas vegetar wraps	10
7. Vietnamesiske pandekager	11
8. Pitabrød med falafler	12
9. Børnenes ynglingscurry.....	14
10. Pastasalat med rejer og ærter.....	15

Teori om fastfood

Fastfood – hurtig mad - dækker over en lang række produkter, som burger, pizza, pølser, sandwich, pastaretter, forårssruller m.m. Maden er ofte købt og spist uden for hjemmet, men kan også være retter, man varmer op og spiser hjemme. Noget fastfood indeholder meget fedt, salt og sukker, mens andet faktisk kan være et sundt måltid, når det skal gå hurtigt. I denne opskriftsamling har vi samlet eksempler på sunde versioner af traditionelle fastfood retter og opskrifter på sund mad med en kort tilberedningstid.

Pas på kalorierne i fastfood

Fastfoodprodukter indeholder meget energi, forstået som kilojoule pr. 100 gram.

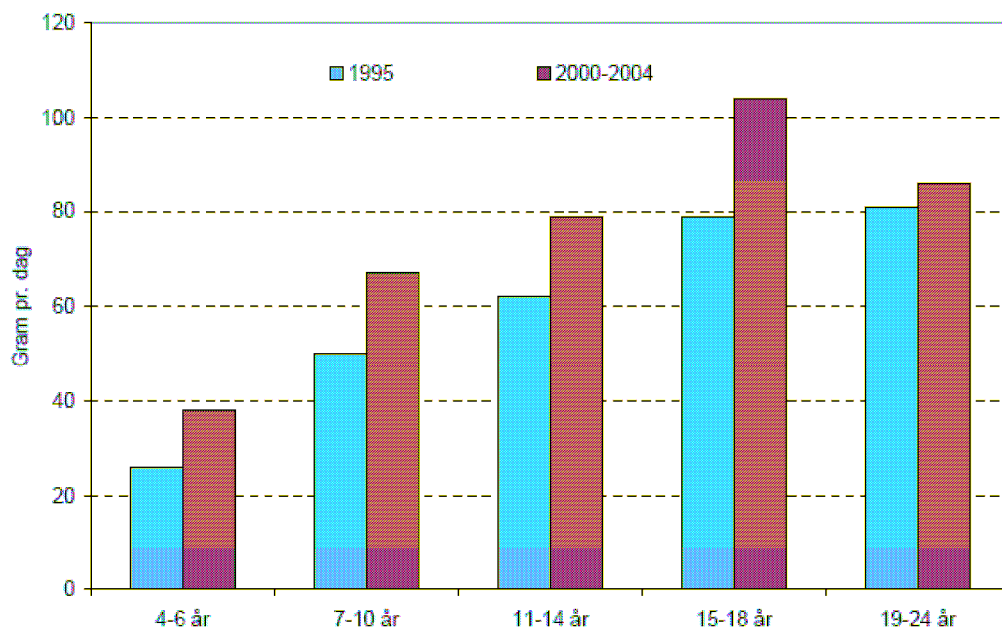
Traditionelle danske retter som hakkebøf med sovs og kartofler eller spaghetti med kødsovs indeholder ca. 600 kilojoule pr. 100 gram (143 kcal/100 g), mens fastfoodprodukter typisk indeholder mellem 800-1.400 kilojoule pr. 100 gram (191-333 kcal/100 g).

Fastfood indeholder med andre ord op til dobbelt så meget energi som almindelige retter - og især pizza indeholder meget energi, ca. 5.000 kilojoule pr. stk. uanset fyld (svarer ca. til en halv dagskost for en voksen mand).

Samtidig er fastfood fattig på kostfibre, frugt og grønt og har et relativt højt saltindhold. Sådanne produkter bør man derfor kun spise i begrænsede mængder og ikke for tit for at undgå vægtøgning og fedme.

Hvor meget fastfood spiser børn og unge?

Hvad angår fastfood som pizza, pølser, burgere m.m., er indtaget øget fra 1995 til 2004. I alderen 4-18 år er forbruget i gennemsnit øget med 33%. Det fremgår af figur 1, som viser indtaget i gram pr. dag.



Figur 1. Udviklingen i forbruget af fastfood fra 1995 til 2004

Kilde: www.altomkost.dk

1. Fiskeburger

4 personer

Ingredienser

300 g torskefilet
½ tsk salt
1 æg
4 spsk majsmelet
Olie til grillen/stegning
2 store, modne avocadoer, udstenet og skrællet
1 fed hvidløg
2 spsk friskpresset limesaft
1 moden tomat, skåret i små tern
Salt og peber
½ salathoved
1 agurk i skiver
1 forårsløg i skiver
4 gode burgerboller (gerne grove boller)

Fremgangsmåde

Hak fisken groft på skærebrættet med en kniv. Bland hakket fisk og salt godt sammen. Tilsæt æg og majsmelet. Form 4 'bøffer', og grill dem i alubakke eller på alufolie, smurt med olie, ved direkte varme i 3-4 min. på hver side. Alternativt steg på pande et par minutter på hver side.

Lav guacamolen: Mos avocado og bland med hakket tomat, limesaft, hvidløg, peber og salt.

Lun sesambollerne. Tilsæt fisk og fyld efter eget valg.

Tip til fyld: Salat, tomater i skiver, basilikum, rucola, chili, parmesanost, remoulade, ketchup, agurk, peberfrugt – kun fantasien sætter grænser.

Andet egnet fisk: Mørksej eller lyssej.

Tidsforbrug: ca. 30 min.

Energi per portion:

2063 kJ/ 491 kcal

Energifordeling:

Protein: 21,3 E%

Fedt: 31,4 E%

Kulhydrat: 47,4 E%

Kostfibre per 100g: 2,4 g

Kilde: Inspireret af www.2gangeomugen.dk

2. Kyllingespyd med peanuldip og sprøde grøntsager

4 personer

Kyllingespyd

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

Peanuldip

4 cm frisk ingefær
2 fed hvidløg
¾ dl peanuldip
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

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. Peanuldip: Skræl ingefærstykket, og riv det på den fine side af rivejernet. Pil hvidløget, og riv også det fint. Rør peanuldip, 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 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, peanuldip, sød chilisauce og kogte kartofler.

Tidsforbrug: ca. 30 min.

Energi per portion:

2203 kJ/ 525 kcal

Energifordeling:

Protein: 21,7 E%

Fedt: 29,1 E%

Kulhydrat: 49,2 E%

Kostfibre per 100 g: 1,1 g

Kilde: www.magasinetmad.dk

3. Fiskefileter vendt i rugmel med pomfritter og ærtedip

4 personer

Ingredienser:

500 g filet af rødspætte, skrubbe eller ising
2 dl rugmel
2 spsk. rapsolie
salt og friskkværnet peber
4 bagekartofler
1 spsk. olie
Salt
250 g fine, frosne ærter
2 spsk. yoghurt naturel
salt
peber
1 fed hvidløg

Fremgangsmåde

Pomfritter: Vask og skrub bagekartofler og skær dem i stave på ca. 1 cm's tykkelse. Vend med lidt olie og bag i ovn ved varmluft på 190 grader i ca. 30-40 min. Salt drysses over ved servering.

Ærtedip: Skyl ærterne under koldt vand. Blend med hvidløg, salt og peber.

Fiskefileter: Hæld rugmel ud på en tallerken. Vend fileterne i rugmelet, og steg dem gyldenbrune på begge sider i olien på en stor pande. Vend halen ind under fiskefileten, så den undgår at blive tør under stegningen. Krydr med salt og peber. Server med pomfritter og ærtedip.

Tidsforbrug: ca. 30 min.

Energi per portion:

2037 kJ/ 485 kcal

Energifordeling:

Protein: 27,0 E%

Fedt: 27,2 E%

Kulhydrat: 45,8 E%

Kostfibre per 100 g: 2,3 g

Kilde: Sund Start

4. Kikærte/quinoa burger

6 personer

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
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)
½ spsk. sukker
2 tsk. havsalt
Ekstra mel til æltning og udrulning
Masser af sesamfrø

Fyld

Tomat, Lucernespirer, Rucola, Rødløg, Mayonnaise, cheddarost.

Fremgangsmåde

Kikærtebøffer:

Hvis der anvendes tørrede kikærter skal de stå i blød i 12 timer og koges i ca. 1 time. Kikærterne blendes til en jævn masse med en stavblender. 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 hævnning. 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 hævnning 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.

Tilberedningstid: ca. 1½ time.

Energi per portion:

1403 KJ/ 334 kcal

Energifordeling:

Protein: 13,8 E%

Fedt: 29,5 E%

Kulhydrat: 56,7 E%

Kostfibre per portion: 3,1 g

Kilde: <http://hijaluna.wordpress.com/2008/07/18/kik%c3%a6rtequinoa-burgere/>

5. Ærtesuppe

4 personer

Ingredienser:

1 løg
1 fed hvidløg
1 spsk olivenolie
400 g grønne ærter
1/3 af et blomkålshoved
1 terning grøntsagsbouillon
7-8 dl. Vand
salt og peber
Groft brød

Fremgangsmåde:

Pil løg og hvidløg, og hak dem i mindre stykker.

Svits løg og hvidløg i en gryde med olivenolie. Tilsæt ærter og blomkål og svits yderlig et minut. Kom vand og bouillonterning ved, og varm op til suppen koger. Blend suppen og smag til med salt, og hvid peber.

Server ærtesuppen med godt brød.

Tilberedningstid: ca. 20 min.

Energi per portion:

1052 KJ/ 251 kcal

Energifordeling:

Protein: 18,7 E%

Fedt: 20,5 E%

Kulhydrat: 60,8 E%

Kostfibre per portion: 2,2 g

Kilde: inspireret af <http://www.madopskrifter.nu/Opskrifter/%C3%86rtesuppe.opskrift?0=10495>

6. Linneas vegetar wraps

4 personer

Ingredienser:

1 pk. Wraps (gerne fuldkorn)
1 gl. tomat salsa i hot eller medium
1 ds. kidneybønner
2 porre
2 gulerødder
2 pastinakker
6 tomater
2 dl. kogte brune ris
Revet ost
Evt. grøn salat

Fremgangsmåde:

Kog ris, hvis du ikke har en rest i køleskabet. Skræl og riv gulerødder og pastinakker. Rens, skyld og skær porre i tynde ringe. Svits porre på en varm pande i lidt olie, tilsæt de revne grøntsager og svits i et par minutter, tilsæt bønnerne og lad det stå og simre. Tænd ovnen på 180 grader. Læg alle wraps ud på bordet, fordel fyldet fra panden i alle, fordel risen i alle, læg et par skefulde salsa og revet ost i wrappsene. Skær tomaterne i både og læg en tomat i alle wraps. Luk wraps evt. med en tandstik, læg dem tæt sammen i et ovnfast fad og drys evt. lidt ost ovenpå. Stil det i ovnen i ca. 10 min. til osten er smeltet og gylden.

Kan serveres med en frisk grøn salat.

Tilberedningstid: ca. 30 min.

Energi per portion:

3107 kJ/ 740 kcal

Energifordeling:

Protein: 18,9 E%

Fedt: 19,5 E%

Kulhydrat: 61,6 E%

Kostfibre per 100 g: 2,9 g

Kilde: Linnea Holkgaard, Sund Start deltager fra Tårnby kommune



7. Vietnamesiske pandekager

4 personer

Ingredienser:

- 1 pakke risnudler
- 1 pakke rispapir
- Cirka 500 gr kylling, oksekød eller en håndfuld pillede, kogte tigerrejer
- 1 håndfuld sød, thailandsk basilikum
- 1 håndfuld mynte
- 1 håndfuld koriander
- 2 gulerødder i stave
- 2 agurker i stave
- en håndfuld snittet iceberg
- 1 tsk sukker
- 2 spsk seasoning sauce eller østerssauce
- 1 tsk fiskesauce

Dippingsauce:

1 del fiskesauce

1 del sukker

1 del eddike

3 dele vand

Hakket hvidløg, gulerod og rød chilipeber (de store som ikke er så stærke)

Fremgangsmåde:

Risnudlerne overhældes med kogende vand og trækker indtil de er 'al dente'. Sker det ikke, gentages processen blot. Kødet steges i lidt olie på panden, mens seasoning sauce eller østerssauce, sukker og fiskesovs tilsættes. Når kødet er gennemstegt stilles det til side.

Herefter til den sjove del:

Alle grøntsager, urter, kød og nudler anrettes på bordet. En gryde med varmt vand stilles i midten, hvori man lægger rispapiret et ad gangen indtil det blødes op. Det tager ikke mere end ganske få sekunder.

Herefter lægges rispapiret på tallerkenen, hvorefter man fylder op med grøntsager, kød, urter og nudler alt efter smag og behag. Spises sammen med vietnamesisk dippingsauce.

Tilberedningstid: 30-40 min.

Energi per portion:

1469 KJ/ 349 kcal

Energifordeling:

Protein: 31,7 E%

Fedt: 4,8 E%

Kulhydrat: 63,5 E%

Kostfibre per portion: 3,9 g

Kilde: <http://www.foodfanatic.dk/vietnamesiske-foraarsruller>

8. Pitabrød med falafler

4 personer

Ingredienser

200 g tørrede kikærter
2 liter vand - til udblødning
1 grofthakket zittauerløg (ca. 75 g)
3 små knuste fed hvidløg
1 spsk friskpresset citronsaft
1½ tsk stødt spidskommen
1½ tsk groft salt
1 dl vand
½ tsk bagepulver
2 spsk hvedemel
4 dl olie, fx solsikkeolie - til stegning

Pitadressing

3½ dl yoghurt naturel 3,5%, fx Kløver®
2 tsk fintrevet citronskal
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Skyllede, blandede babysalatblade (ca. 100 g)
1 squash i små tern (ca. 200 g)
5 forårsløg i tynde ringe (ca. 100 g)
2 røde peberfrugter i korte strimler (ca. 200 g)
6 lune pitabrød - i halve

Fremgangsmåde

8 timer før: Skyl de tørrede kikærter og kom dem i en skål. Hæld vand over og lad kikærterne stå tildækket i køleskabet i mindst 8 timer.

Hæld kikærterne i en sigte og skyl dem. Kom kikærter, løg, hvidløg, citronsaft, spidskommen, salt og vand i en foodprocessor og hak det ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. Kom farsen i en skål og rør bagepulver og mel i. Form farsen til 20 runde kugler - ca. 2 spsk kikærtefars pr. falaffel. Varm olien op i en gryde ved kraftig varme. Kom en bid franskbrød i. Bliver brødet gyldent, har olien den rigtige temperatur. Dybsteg 3-4 falafler i den varme olie ca. 2 min., eller til de er lysebrune. Lad dem dryppe af på fedtsugende papir. Dybsteg resten.

Pitadressing: Vend imens yoghurt, citronskal, salt og peber sammen og stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 min.

Bland salatblade, squash, forårsløg og peberfrugter sammen. Fyld pitabrødene med salat og lune falafler. Hæld dressing i og spis straks.

Tips: Falaflerne kan dybsteiges en times tid før de skal spises. Lun dem i ovnen på en plade med bagepapir, ca. 5 min. ved 200°. Falaffeldejen kan tilsættes et par spiseskefulde hakket persille.

Tidsforbrug: 1 time

Energi per portion:

1890 kJ/ 450 kcal

Energifordeling:

Protein: 13 E%

Fedt: 30 E%

Kulhydrat: 57 E%

Kilde: Karolines køkken

9. Børnenes ynglingscurry

4 personer

Ingredienser:

2 spsk. vindrukerneolie
1 lille løg skåret i fine tern
1 æble skåret i fine tern
1 banan skåret i fine tern
1 tsk. mild karrypulver
1 dåse kokosmælk
2 kyllingefileter skåret i små tern
Evt. persille til pynt

Fremgangsmåde:

1. Varm olien i en gryde og svits løget i tre minutter.
2. Tilsæt æble og bananen og steg det i fire minutter.
3. Drys karry over og rør godt.
4. Hæld kokosmælken over og lad det simre under låg i 12 minutter.
5. Hæld det hele i en blender, blend og så tilbage i gryden.
6. Læg kyllingestykkerne i lad curryen simre i yderligere fem minutter.
7. Server med ris.
8. Pynt evt. med persille.

Tilberedningstid: ca. 25 min.

Energi per portion:

1890 kJ/ 450 kcal

Energifordeling:

Protein: 13 E%

Fedt: 30 E%

Kulhydrat: 57 E%

Kilde: <http://kvinder.bt.dk/menu/sundhed/vis/laes/boernenes-yndlingscurry/>

10. Pastasalat med rejer og ærter

4 personer

Ingredienser:

300 g pasta (gerne fuldkorn)
1 bakke rucola (eller anden grøn salat)
200 g frosne ærter
300 g rejer
50 g mayonnaise
Citron- eller limesaft (eller en lys eddike)

Tilbehør:

Groft brød

Fremgangsmåde:

Kog pastaen som angivet på emballagen. Det sidste minut koges de frosne ærter med. Hæld pasta og ærter til afdrypning i en sigte og afkøl.

Skyl rucola, og vend med pasta, ærter og rejer.

Rør mayonnaise med ½ dl vand, og vend dressingen i pastasalaten. Krydr med salt og peber.

Server pastasalaten med groft brød

Tidsforbrug: Ca. 20 min.

Energi per person:

2600 KJ / 630 kcal

Energifordeling:

Protein: 19 E%

Fedt: 21 E%

Kulhydrat: 60 E%

Kilde: www.2gangeomugen.dk