

# 30 der slanker

Lækker mad med svinekød,  
oksekød og kylling



	Side	Indhold
Kylling	6	Kyllingelår med parmesan
	7	Kyllingelår med tandoori
	8	Kyllingefrikadeller med tzatziki
	9	Kyllingefrikadeller med tomat-couscous
	10	Salat med kyllingebryst
	11	Kyllingebryst med æbler og grov mos
	12	Kyllingebryst i parmafrakke
	13	Kyllingebryst teriyaki på spid
	14	Kylling i karrysauce
	15	Kylling i bulgursalat
Svin	16	Krydrede frikadeller med rødkålssalat
	17	Krydrede kødboller i tomat sauce
	18	Svinemørbrad med æble-sellerisalat
	19	Svinemørbrad med råstegte grøntsager
	20	Lun nudelsalat med wokstrimler og grønt
	21	Wokstrimler med grønt og pasta
	22	Svinekoteletter med stegte blommer
	23	Svinekoteletter med kompot af peberfrugter
	24	Skinkeschnitzler med tomatbruschetta
	25	Skinkeschnitzler a la saltimbocca
Kalv/Okse	26	Kalveschnitzler med fyld
	27	Kalveschnitzler a la Wien
	28	Bøf med citronmarinade
	29	Bøfsalat med citronmarinade
	30	Lynstegte wokstrimler med hvidløg og ingefær
	31	Wokstrimler i wrap med sød chili
	32	Den slanke Chili con Carne
	33	Kalvefrikassé
	34	Hakkebøf på "pariserbrød"
	35	Sugo med masser af grøntsager

## I dette hæfte

I dette hæfte finder du velsmagende retter med kylling, svinekød og oksekød til din slankekur.

Opskrifterne er til aftensmad – både til hverdag, og når du skal have gæster.

Der er billige retter og lidt dyrere retter. Billederne viser, den portion én person får at spise, når opskriften følges.

Både mænd og kvinder, kødelskere og grøntelskere kan finde noget, de kan lide. Både de, der vil tabe sig og de, der vil holde den slanke linie, kan bruge opskrifterne.

Der er et begrænset antal ingredienser i retterne, og de er nemme at lave.

Du kan finde ingredienserne i almindelige supermarkeder. Der er tips ved opskrifterne om kødtyper, grøntsager og krydderurter, som du kan bruge i stedet for de angivne. Der er også tips til, hvad du kan gemme i køleskabet evt. til frokosten næste dag.

Mere information

Tips ved opskrifterne, flere slankeopskrifter og korrekt tilberedning på:

[voresmad.dk](http://voresmad.dk) og [lettenordiske.dk](http://lettenordiske.dk)



### den eneste vej

Hvis man vil tabe sig, er den eneste vej frem stadig

- Fornuftige ændringer af kostvanerne
- Mere fysisk aktivitet

Det er en vedvarende ændring af livsstil, der skal til.

## 6 gode - til dig, der har bestemt dig for at gå i gang

- Spis tre hovedmåltider – og gerne to-tre mellem-måltider dagligt. Du føler dig mere mæt, når du spiser hyppigt i stedet for få, større måltider.
- Spis mindre portioner – vælg en mindre tallerken og tag kun én portion.
- Spis mere protein – det får du fra magert kød og fjerkræ, fisk, mager mælk og mejeriprodukter, tørrede bønner og linser. Protein mætter og øger forbrændingen.
- Spis grøntsager og frugt – kalorieindholdet er lavt og det fylder godt i maven.
- Spis mindre fedt og sukker – det gælder al slags fedt (margarine, smør, olie) og sukker fra søde drikkevarer, slik, kager og chokolade. Kalorieindholdet er højt og disse fødevarer tager plads op for de sunde.
- Spis fuldkorn og andre grove kulhydrater – dem får du fra rugbrød og havregryn, fuldkornsbrød og -pasta, ris med skal (brune ris, naturris) og rodfrugter (gulerod, selleri, persillerod, rødbede). Fuldkornsbrød mætter mere end det fine, hvide brød. De grove grøntsager mætter mere end salatgrøntsager.

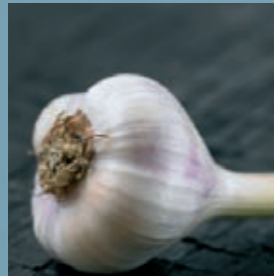
## Vægttab på den lette måde

### Hjemme

- Spis ved et bord, dæk pænt op og nyd maden.
- Tag kun én portion.
- Spis langsomt, så spiser du mindre. Spiser du hurtigt så sæt rolig musik på.
- Tyg maden grundigt.
- Sluk for TV, computer, radio og drop læsning under spisning.
- Hvis du bliver sulten inden næste måltid, drik et glas vand.
- Hav altid fx agurke- og gulerodsstave i køleskabet.

### Ude

- Undgå spisning i biografen.
- Undgå spisning på gaden, i bilen, bussen m.v.
- Spis kun halvdelen af maden på restaurant og hold dig fra brødkurven.

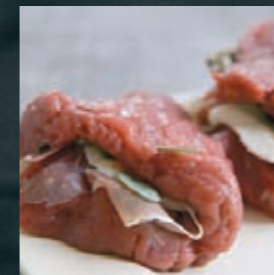
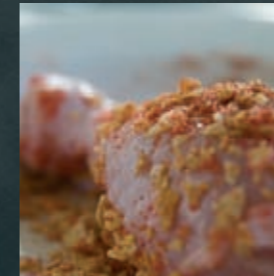


### På indkøb

- Køb ikke ind, når du er sulten.
- Vær i godt humør, når du køber ind.
- Lav en indkøbsliste, og hold dig til den. Køb ind til flere dage. Jo flere gange du kommer i butikker, jo mere køber du.
- Køb kun sunde ting i passende mængder.

### Tænk positivt

- Skriv hver aften mindst 3 gode ting du har gjort i dag.
- Ros dig selv foran spejlet hver dag.
- Forestil dig, hvordan du ser ud, når du har nået den ønskede vægt.
- Forvent tilbagefald og tilgiv dig selv.
- Dyrk motion – det hjælper også på dit selvværd.
- Vej dig flere gange om ugen, så du kan følge vægten.
- Før en kostdagbog – skriv alt ned. Kig i den hver dag.
- Vær realistisk med dit vægttab. Et lille vægttab, der holdes, er flot.
- Fortæl familie og kollegaer at du vil tabe dig, det kan give moralsk støtte.



### Motion på den nemme måde

- Stå op når du taler i telefon.
- Brug en motionscykel mens du ser TV.
- Tag trappen i stedet for elevatoren.
- Gå en tur i frokostpausen.
- Find motion du synes er sjovt.

### Tablet over fedtindhold i de udskæringer, der er brugt i opskrifterne

#### Fedtindhold pr. 100 g råt kød

Kyllingeinderfilet	1 g*
Skinkeschnitzel af inderlår	2 g
Wokstrimler af skinkeinderlår	2 g
Kalveschnitzel af inderlår	2 g
Kyllingebryst uden skind	3 g*
Hakket svinekød	3-6 g*
Hakket kyllingekød	3-6 g*
Kalveklump	4 g
Wokstrimler af oksetykstegsfilet	4 g
Svinemørbrad	4 g
Hakket oksekød	4-6 g*
Bøf af afpudset oksefilet	5 g
Kyllingeunderlår	8 g*
Svinekoteletter	10 g

Kilder: [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)  
\*varedeklarationer

Tilberedningstid: ca. 1 time  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
6 kyllingeunderlår  
2 spsk revet parmesan  
salt og peber  
½ tsk paprika, gerne groftmalet

Tilbehør  
2 mellemstore kartofler, 350 g  
1 porre, ca. 175 g  
1-2 gulerødder, ca. 125 g  
estragon eller persille

Sådan skal du gøre  
Skrub kartoflerne, skær dem igennem på langs. Rids evt. snitfladen i tern. Drys kartoflerne med salt og stil dem i ovnen. Tænd ovnen på 225 grader.

Vend kødet i fintrevet parmesan blandet med salt, peber og paprika. Læg kødet på bagepapir på en bageplade. Stil kødet i ovnen ved siden af kartoflerne. Steg kødet ca. 40 minutter til det er gennemstegt og mørt.

Kog porre i stykker sammen med lange strimler af den grønne top. Bind den grønne top om kyllingelårene ved servering.  
Skær gulerødder igennem på langs og derefter i skrå skiver. Kog dem.

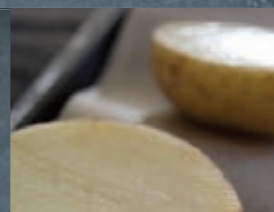
Hak estragon og drys det på gulerødderne.

## Kyllingelår med parmesan



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 31% Kulhydrat 39% Fedt 30% 1890 kJ - 450 kcal

Tips  
Kartoflerne og kyllingelårene skulle gerne være møre nogenlunde samtidig. Mærk efter med en urtekniv. Kødsaften skal være klar, og kartoffelen skal være blød.



## Kyllingelår med tandoori



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 25% Kulhydrat 48% Fedt 27% 1785 kJ - 425 kcal

Tips  
Kartofler i både og gulerødder, selleri og løg i mindre stykker kan bages møre i ovnen i stedet for de viste grøntsager.  
Tandoori er en indisk krydderiblanding.



Tilberedningstid: ca. 50 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
4 kyllingeunderlår  
25 g cornflakes  
salt og peber  
½-1 tsk tandoori eller masalakrydderi

Salat af bagte grøntsager  
1 aubergine, ca. 350 g  
1 squash, ca. 250 g  
3 tomater  
1 fed hvidløg  
1 tsk olie  
1 rød løg  
estragon eller persille

Tilbehør  
2 skiver brød, 70 g

Sådan skal du gøre  
Knus cornflakes med en kagerulle eller en flaske. Vend kødet i cornflakes blandet med salt, peber og tandoori. Læg kødet på bagepapir på en bageplade. Stil kødet i en kold ovn.  
Tænd på 225 grader og steg dem ca. 40 minutter til de er gennemstegte og møre.

Skær aubergine, squash og tomater i ½ cm tykke skiver. Skær hvidløg i meget tynde skiver.  
Læg det taglagt i to rækker på bagepapiret ved siden af lårene. Dryp med olie. Krydr med salt og peber. Stil det i ovnen i ca. 30 minutter.

Hak rødløget fint og drys det på ved servering.



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
400 g hakket kyllingekød, ca. 5% fedt  
¾-1 tsk salt  
¼-½ tsk peber  
1 lille æg  
1 løg  
¼ bakke frisk basilikum eller 2 tsk tørret  
½ citron  
1 fed hvidløg  
2 tsk olie

Tzatziki  
½ agurk  
100 g fast yoghurt 0,1% fedt  
1 fed hvidløg

Tilbehør  
2 grove pitabrød  
50 g salat

Sådan skal du gøre  
Rør kyllingekødet med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt 3 spsk snittede basilikumblade, 1 spsk revet citronskal og knust hvidløg. Rør farsen til den er sammenhængende.

Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Form 16 frikadeller med en barneske. Læg frikadellerne på, når olien er varm nok. Brun dem 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem 3-4 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Tag frikadellerne af panden og kasser stegefedtet. Gem halvdelen af frikadellerne til næste dag, se overfor.

Skær agurken igennem på langs og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurken i tynde skiver. Rør yoghurten med knust hvidløg og tilsæt agurk. Smag til med salt og peber.

Lun pitabrødene.

## Kyllingefrikadeller med tzatziki



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 31% Kulhydrat 45% Fedt 24% 1695 kJ - 405 kcal

Tips  
Frikadellerne kan fryses eller bruges næste dag med tomat-couscous. Farsen kan også bruges til kødboller i tomat-sauce – se side 17. Hakket persille kan bruges i stedet for basilikum i farsen.



## Kyllingefrikadeller med tomat-couscous



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 30% Kulhydrat 47% Fedt 23% 1700 kJ - 405 kcal

Tips  
Bulgur kan bruges i stedet for couscous. Broccoli, ærter eller blomkål kan bruges i stedet for grønne bønner.



Tilberedningstid: ca. 15 minutter hvis frikadellerne er stegte ellers ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
8 frikadeller eller en ½ portion fars fra siden overfor

Tomat-couscous  
1 stor tomat  
¾ dl couscous

Tilbehør  
250 g grønne bønner  
evt. frisk basilikum

Sådan skal du gøre  
Frikadellerne røres og steges som overfor.

Hak tomaten groft. Kog 1 dl vand med tomaten. Hæld couscous i.

Sluk og lad det stå 5 minutter under låg.

Blandingens vendes med en gaffel. Smag til med salt og peber.

Kog bønnerne.

Pynt evt. med frisk basilikum



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 kyllingebrystfileter, ca. 275 g  
salt og peber  
2 kviste timian eller ½ tsk tørret  
2 tsk olie  
2 skiver grovbrød, ca. 70 g  
2 æbler  
2 stilke blegselleri  
1 lille rødløg  
100 g vindruer  
50 g salat  
1 tsk olie  
1 tsk lys balsamico, frugt- eller vineddike

Sådan skal du gøre  
Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt, peber og timianblade. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Læg kødet på, når olien er varm nok. Brun det 1 minut på hver side.

Skrud ned til middel varme og steg det ca. 6 minutter på hver side, til det er gennemstegt. Tag kødet af panden og kasser stegefedtet.

Skær brødet i tern og rist det på en tør pande. Skær æbler i både, blegselleri i skrå skiver og løg i meget tynde både. Halver druerne og fjern kernerne. Bland olie og eddike og smag til med salt og peber.

Bland alle delene til en salat.

## Salat med kyllingebryst



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 32% Kulhydrat 45% Fedt 23% 1705 kJ - 405 kcal

## Kyllingebryst med æbler og grov mos



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 36% Kulhydrat 42% Fedt 22% 1815 kJ - 430 kcal

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 kyllingebrystfileter, ca. 275 g  
salt og peber  
2 kviste timian eller ½ tsk tørret  
2 tsk olie  
2 æbler  
4 forårsløg  
2-3 tsk balsamico, frugt- eller vineddike  
½ -1 dl bouillon

Broccoli-kartoffelmos  
250 g kartofler  
250 g broccoli

Sådan skal du gøre  
Kog kartoflerne. Lad broccolibuketter koge med de sidste 5-7 minutter. Hæld vandet fra. Mos kartoflerne og grøntsagerne groft med en gaffel. Smag til med salt og peber.

Skær æbler i tern og forårsløg i skiver.

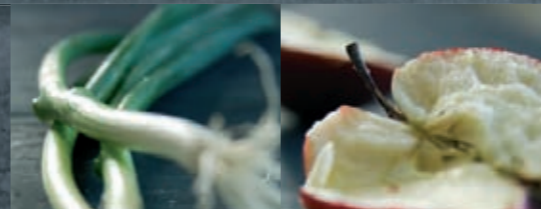
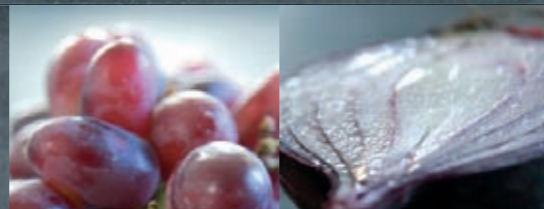
Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt, peber og timianblade. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Læg kødet på, når olien er varm nok. Brun det 1 minut på hver side.

Skrud ned til middel varme og steg det ca. 6 minutter på hver side, til det er gennemstegt. Tag kødet af panden og hold det varmt. Kom æbler og forårsløg på panden og steg dem under omrøring til æblerne koger lidt ud. Stænk med balsamico under stegningen og tilsæt bouillon lidt efter lidt. Smag til med salt og peber.



### Tips

Brødet kan også ristes i ovnen ved 200 grader. Brødcrou-toner kan gemmes i en tætsluttende dåse. Brødet kan serveres til i stedet for at blande det i salaten. Hvis salaten skal gemmes nogle timer, vil brødet blive blødt



### Tips

Skinkeschnitzler eller kalveschnitzler kan bruges i stedet for kyllingebryst. Basilikum eller rosmarin kan bruges i stedet for timian.



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 kyllingebrystfileter, ca. 275 g  
salt og peber  
4 blade frisk basilikum eller ½ tsk tørret  
2 tynde skiver parmaskinke  
2-4 tandstikkere eller kødnåle  
2 tsk olie

Grov mos af blomkål og ærter  
½-1 blomkål, ca. 400 g  
150 g ærter  
2 tsk smør  
purløg, dild eller estragon

Tilbehør  
1 skive rugbrød, ca. 50 g

Sådan skal du gøre  
Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt, peber og basilikum. Pak en skive skinke om hver filet og fæst skinken med en tandstikker. Lad olien blive varm på en pande ved god varme.

Læg kødet på, når olien er varm nok. Brun det 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg det ca. 6 minutter på hver side, til det er gennemstegt. Tag kødet af panden og kasser stegefedtet.

Kog blomkålsbuketterne. Kog ærterne med de sidste 5 minutter. Hæld vandet fra. Mos grøntsagerne groft med en gaffel, smag til med smør, salt, peber og hakket kryddergrønt.

Rist evt. rugbrødet.



#### Tips

Mos af kartofler, selleri og pastinak kan bruges i stedet for. Kalve- eller skinkeschnitzel kan bruges i stedet for kyllingebryst.

## Kyllingebryst i parmafrakke



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 40% Kulhydrat 31% Fedt 29% 1665 kJ - 395 kcal

## Kyllingebryst teriyaki på spid



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 36% Kulhydrat 36% Fedt 28% 1570 kJ - 375 kcal

#### Tips

Spiddene kan også tilberedes under grill i ovn eller på havegrillen. Læg evt. træspiddene i vand nogle timer i forvejen, så brænder de ikke så let på grillen. Tern af inderlår eller mørbrød af svine-, kalve- eller oksekød kan bruges i stedet for kylling. Champignon, løg, aubergine m.fl. kan bruges i stedet for peberfrugt og squash.

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

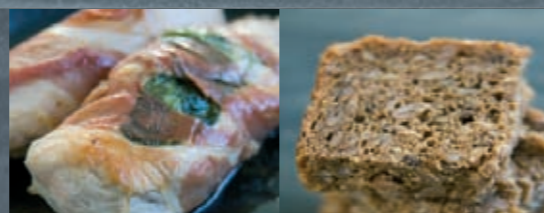
Det skal du bruge  
2 kyllingebrystfileter, ca. 275 g  
salt og peber  
1 peberfrugt  
½ squash, ca. 150 g  
2 skiver brød, 2 cm tykke, ca. 100 g  
4 lange eller 8 mindre træspid eller grillspid  
2 tsk olie  
2 spsk teriyakisauce eller sojasauce  
¼ bakke koriander  
1 lime

Sådan skal du gøre  
Skær kødet i tern på 3 x 3 cm. Dup dem tørre med køkkenrulle og krydr med salt og peber.

Skær peberfrugt, squash og brød i samme størrelse tern. Sæt kylling, grønt og brød på spid.

Pensl med olie og 1-2 tsk teriyakisauce. Steg spiddene på en grillpande, til kødet er gennemstegt.

Drys med friske korianderblade og giv lime og evt. mere teriyakisauce til.



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
275 g kyllingeinderfilet  
salt og peber  
2 tsk olie  
1-2 tsk karry  
1 peberfrugt  
3 dl bouillon  
saucejævner  
2-3 forårsløg

Tilbehør  
1 dl ris, gerne brune  
evt. 2 spsk rosiner

Sådan skal du gøre  
Kog risene. Bland evt. rosiner i risene ved servering.

Dup kødet tørt med køkkenrulle.  
Krydr med salt og peber. Lad olien blive  
varm på en pande ved god varme.  
Tilsæt karry.

Læg kødet på, når olien er varm nok.  
Brun det 1 minut på hver side. Tag det  
op på en tallerken. Tilsæt peberfrugt i  
stykker eller tern og svits det hurtigt  
under omrøring.  
Hæld bouillon på panden. Læg kødet tilbage i  
panden og kog ca. 5 minutter til det er gennemkogt.  
Jævn med saucejævner og smag til med salt og  
peber.

Drys med fintsnittet  
forårsløg ved servering.

## Kylling i karrysauce



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 31% Kulhydrat 43% Fedt 26% 1835 kJ - 435 kcal

## Kylling i bulgursalat



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 36% Kulhydrat 47% Fedt 17% 1615 kJ - 385 kcal

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
275 g kyllingeinderfilet  
salt og peber  
2 tsk olie  
1 tsk karry

Bulgursalat  
1 dl bulgur  
1-2 peberfrugter  
1 rød løg  
½ agurk  
150 g cherrytomater  
1 tsk olie  
25 g babyspinat eller salat  
mynte, persille, eller dild

Sådan skal du gøre  
Kog bulguren som angivet på emballagen.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og  
peber. Lad olien blive varm på en pande ved god  
varme. Tilsæt karry. Læg kødet på, når olien er varm  
nok. Brun det 1 minut på hver side.  
Skrud ned til middel varme og steg det  
ca. 4 minutter på hver side, til det er gennemstegt.  
Tag kødet af panden og kasser stegefedtet.

Skær peberfrugterne i tynde strimler og skær  
rødløget i meget tynde både. Skær agurken igennem  
på langs og skrab kernerne ud med en teske. Skær  
agurken i tynde skiver.  
Skær tomaterne i halve. Bland bulguren med snittet  
grønt, olie og spinat. Smag til med salt og peber. Pynt  
med mynte.

### Tips

Olie kan helt udelades i opskriften, hvis man koger  
kød og peberfrugt i bouillon.  
6 kødboller af kyllingefarsen fra side 8 kan bruges i  
stedet for kyllingeinderfilet.



### Tips

Kyllingebrystfilet i strimler kan bruges i stedet for  
kyllingeinderfilet. Inderfilet kan sættes på spid ved servering.  
Forkogt spelt og couscous kan bruges i stedet for  
bulgur. Krydderurterne kan hakkes og blandes i salaten.





Tilberedningstid: ca. 45 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
400 g hakket svinekød, 3-6% fedt  
¾-1 tsk salt  
¼-½ tsk peber  
1-2 tsk tørret rosmarin, timian eller oregano  
1 æg  
1 løg  
¾ dl hvedemel  
1 dl minimælk eller skummetmælk  
1 lille æble, fx cox orange  
6-8 soltørrede tomater  
2 tsk olie

Rødkålssalat  
ca. 1/6 rødkål, ca. 110 g snittet rødkål  
1 rødløg  
1 dl syltede rødbeder, ca. 60 g  
2 cornichoner, små syltede agurker  
evt. timian eller persille

Dressing  
1 tsk olie  
1 spsk lage fra rødbederne  
1 tsk honning eller sukker  
2 tsk grovkornet sennep

Tilbehør  
2 skiver rugbrød, 100 g

Sådan skal du gøre  
Rør kødet med salt, peber, rosmarin, æg og revet løg. Tilsæt mel og mælk og rør til farsen er sammenhængende. Rør revet æble og finthakkede tørrede tomater i. Der bliver 16 kødboller eller frikadeller af portionen. Kog 6 kødboller i tomatsaucen. Se overfor. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Form 10 frikadeller med en barneske. Læg frikadellerne på, når olien er varm nok. Brun dem 2 minutter på hver side.

Skrub ned til middel varme og steg dem 3-4 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Tag frikadellerne af panden og kasser stegefedtet. Gem 4 frikadeller til madpakker. Snit rødkålen fint. Hak rødløget fint. Skær rødbeder i strimler og cornichoner i små tern. Rør dressingen sammen smag den til med salt og peber. Bland de snittede grøntsager med dressingen.

## Krydrede frikadeller med rødkålssalat



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 24% Kulhydrat 48% Fedt 28%  
1715 kJ – 410 kcal



## Krydrede kødboller i tomatsauce



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 27% Kulhydrat 50% Fedt 23%  
1750 kJ - 415 kcal



Tips  
Kødbollerne kan koges i tomatsaucen dagen i forvejen. Broccoli, porre, ærter eller andre grøntsager kan bruges i stedet for grønne bønner. Tomatsaucen kan tilsættes hakket løg og frisk basilikum.

Tilberedningstid: ca. 20 minutter hvis kødbollerne er kogte ellers ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
6 kødboller af farsen fra siden overfor

Tomatsauce  
3½-4 dl mosede tomater fra glas eller karton eller 1 dåse hakkede, flåede tomater  
1 laurbærblad  
1-2 fed hvidløg  
evt. ½ citron

Tilbehør  
75 g fuldkornspasta  
150 g grønne bønner  
dild eller persille

Sådan skal du gøre  
Hæld tomaterne i en gryde eller pande.

Tilsæt laurbærblad, hakket hvidløg, salt, peber og evt. lidt revet citronskal. Bring det i kog.

Læg 6 kødboller formet med en barneske ned i tomatsaucen. Kog kødbollerne ca. 10 minutter til de er gennemkogte.

Kog pastaen.

Kog bønnerne. Klip dild.



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
1 lille afpudset svinemørbrad, ca. 300 g  
salt og peber  
2 kviste frisk rosmarin eller 2 tsk tørret  
2 tsk olie

Æble-sellerisalat  
1-2 æbler  
¼ selleri, ca. 175 g  
1 gulerod  
25-50 g blandede salater

Dressing  
2 tsk olie  
1-2 spsk hvid balsamico, frugt- eller vineddike  
1 spsk grovkornet sennep  
1 tsk honning eller sukker

Tilbehør  
1 skive rugbrød, 50 g

Sådan skal du gøre  
Steg mørbraden som angivet overfor – tilsæt dog kun lidt vand, hvis nødvendigt, da skyen ikke skal bruges til sauce.  
Skær mørbraden i tynde skiver ved servering.

Riv æbler, selleri og gulerod groft.  
Rør dressing sammen. Tilsæt 1 spsk vand og smag til med salt og peber. Vend dressing i de revne grøntsager. Vend til sidst salaten i.

Rist evt. rugbrødet.

## Svinemørbrad med æble-sellerisalat



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 36% Kulhydrat 34% Fedt 30% 1670 kJ - 400 kcal

## Svinemørbrad med råstegte grøntsager



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 36% Kulhydrat 38% Fedt 26% 1725 kJ - 410 kcal

Tilberedningstid: ca. 45 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
1 lille afpudset svinemørbrad, ca. 300 g  
salt og peber  
2 kviste frisk rosmarin eller 2 tsk tørret  
2 tsk olie  
½-1 dl bouillon eller vand  
evt. saucejævner

Råstegte grøntsager  
¼ selleri, ca. 175 g  
300 g kartofler  
1 stor gulerod, ca. 100 g  
2 tsk olie  
persille

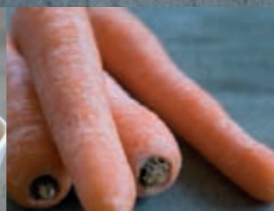
Sådan skal du gøre  
Skær selleri, kartofler og gulerod i tern på ca. 2 x 2 cm. Steg dem møre i olie på en pande. Vend jævnligt. Stegetid ca. 15 minutter. Hak persille og vend den i lige før servering.

Fjern sølvsenen på mørbraden, hvis den ikke er fjernet. Dup kødet tørt med køkkenrulle.  
Krydr med salt, peber og 1 spsk fintskåret rosmarinnåle.  
Varm olien i en gryde ved god varme. Læg kødet i, når olien er varm nok. Brun hurtigt kødet på alle sider, 1-2 minutter i alt. Tilsæt bouillon. Skru ned til svag varme og lad mørbraden stege under låg 6-7 minutter. Vend kødet og steg endnu 6-7 minutter, i alt ca. 13 minutter. Bruges stegetermometer skal centrumtemperaturen være ca. 65 grader. Tag kødet op, når det er færdigt. Smag skyen til med salt og peber og jævn den.



### Tips

Mørbraden kan skæres i 1 cm tykke skiver og steges 1-1½ minut på hver side i stedet for at steges hel. Koteletter, schnitzler eller kyllingebryst i skiver kan bruges i stedet for mørbrad.



### Tips

Ved en centrumtemperatur på 62 grader er kødet rosa, ved 65 grader svagt rosa og ved 68-70 grader er det gennemstegt. Skinkemignon kan bruges i stedet for svinemørbrad. Mørbradbøffer kan bruges i stedet for helstegt mørbrad.

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
225 g wokstrimler af skinkeinderlår eller skinkestrimler,  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} \times$  ca. 8 cm  
salt og peber  
2 tsk olie  
3 spsk oystersauce  
75 g nudler  
2 gulerødder  
1 porre, ca. 125 g  
150 g sukkerærter, gerne sugar snaps

Dressing  
1 rød chili  
5 spsk riseddike, frugt- eller vineddike  
2 tsk sukker – gerne rørsukker

$\frac{1}{2}$  bundt frisk koriander

Sådan skal du gøre  
Kog nudlerne som angivet på emballagen.  
Lad dem dryppe af i en si.

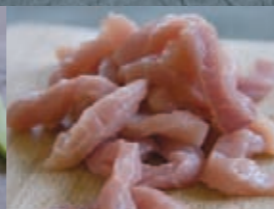
Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien i en stor pande ved kraftig varme. Kom kødet i, når olien er varm nok. Brun kødet på alle sider – samlet stegetid 1-1 $\frac{1}{2}$  minut. Tag kødet op på en tallerken. Dryp oystersauce over kødet.

Riv gulerødder, skær porre i meget tynde skrå skiver. Skær ærter i skrå skiver. Skær chilien igennem på langs. Fjern kerner og mellemvægge. Hak chilien fint. Rør dressing sammen og smag den til med salt og peber. Vend nudler, wokstrimler og grøntsager sammen og hæld dressing over sammen med korianderblade.

## Lun nudelsalat med wokstrimler og grønt



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 33% Kulhydrat 56% Fedt 11% 1695 kJ – 405 kcal



## Wokstrimler med grønt og pasta



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 32% Kulhydrat 44% Fedt 24% 1720 kJ - 410 kcal



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
225 g wokstrimler af skinkeinderlår eller skinkestrimler,  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} \times$  ca. 8 cm  
salt og peber  
50 g fuldkornspasta  
2 gulerødder  
1-2 porrer, ca. 150 g  
150 g sukkerærter, gerne sugar snaps  
1 spsk olie  
3 spsk oystersauce  
3 spsk sojasauce

Sådan skal du gøre  
Skær gulerødderne i tændstiktynde stave.  
Skær porrer og sukkerærter i skrå skiver.

Kog pastaen.

Dup kødet tørt med køkkenrulle.  
Krydr med salt og peber.  
Varm halvdelen af olien i en sauteerpande eller wok ved kraftig varme.  
Kom kødet i, når olien er varm nok. Brun kødet på alle sider, samlet stegetid 1-1 $\frac{1}{2}$  minut.  
Tag kødet op på en tallerken. Dryp oystersauce og sojasauce over kødet.

Varm den anden halvdel af olien i sauteerpanden og steg først gulerødder og porrer nogle minutter under omrøring, før ærterne tilsættes og steges med 1-2 minutter. Tilsæt kødet med væske og varm det igennem. Smag til med peber og evt. salt. Server straks.

### Tips

Salaten kan serveres lun eller kold. Hakket svinekød eller oksekød kan bruges i stedet for wokstrimler. En rest stegt kød kan skæres i tynde strimler og vendes i oystersauce og bruges i salaten i stedet for wokstrimler.

### Tips

Pastinak, persillerod, forårsløg, squash, peberfrugt og champignon kan bruges i stedet for de nævnte grøntsager. Pastaen kan blandes i kød og grøntsager. Wokstrimler kan skæres af skinkeschnitzler af inderlår – se hvordan på svinegodt.dk. Strimler af okse- eller kalvekød og kyllingebryst kan bruges i stedet for wokstrimler af skinke.



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 svinekoteletter uden ben og fedtkant,  
2 cm tykke, a 125 g  
salt  
1-2 kviste frisk rosmarin eller 1/2 tsk tørret  
2 tsk olie

Stegte blommer  
2-3 blommer, ca. 200 g  
1 tsk olie  
2-3 tsk balsamico, frugt- eller vineddike

Saltbagte kartofler  
350 g små kartofler  
1-2 tsk groft salt evt. flagesalt

Tilbehør  
50 g salat

Sådan skal du gøre  
Læg kartoflerne på bagepapir på en bageplade. Drys med salt. Stil kartoflerne i ovnen ved 225 grader i ca. 20 minutter til de er møre.  
Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt, peber og klippede rosmarinnåle.  
Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Læg kødet på, når olien er varm nok.  
Brun 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 3 minutter på hver side, til det er netop gennemstegt. Tag kødet af panden og kasser stegefedtet.

Skær blommerne igennem og fjern stenene.  
Steg dem nogle minutter på en pande i olie.  
Dryp med balsamico under stegningen.

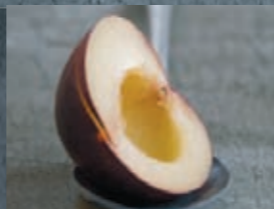
## Svinekoteletter Med stegte blommer



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 29% Kulhydrat 41% Fedt 30% 1730 kJ – 410 kcal

### Tips

Æbler, pærer eller nektariner kan bruges i stedet for blommer. Skinkeschnitzler af inderlår, mørbradbøffer, kyllingebryst eller en bøv af oksefilet eller tyksteg kan bruges i stedet for svinekoteletter.



## Svinekoteletter med kompot af peberfrugter



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 36% Kulhydrat 37% Fedt 27% 1735 kJ - 415 kcal

### Tips

Det betyder ikke noget for saftigheden af koteletterne, om de steges med eller uden fedtkant. Hele stykker kød og skiver af helt kød må gerne være rosa. Hakket kød skal gennemsteges. Magert kød bliver tørt, hvis det steges for længe. Bulgur, spelt, couscous eller kartofler kan bruges i stedet for linser.

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 svinekoteletter uden ben og fedtkant,  
2 cm tykke, a 125 g  
2 tsk olie

Kompot af peberfrugter  
1 løg  
3 peberfrugter, ca. 450 g  
2-3 tomater, ca. 250 g  
purløg

Tilbehør  
1/2 dl linser fra Puy, 60 g

Sådan skal du gøre  
Kog linserne som angivet på emballagen.

Hak løg. Skær peberfrugter i strimler og hak tomater. Kom det i en gryde. Læg låg på, og varm det op. Rør i det og lad det koge ved svag varme 8-10 minutter. Smag til med salt og peber. Pynt med klippet purløg ved servering.

Dup kødet tørt med køkkenrulle.  
Krydr med salt og peber.  
Lad olien blive varm på en pande ved god varme.  
Læg kødet på, når olien er varm nok. Brun 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 3 minutter på hver side, til det er netop gennemstegt. Tag kødet af panden og kasser stegefedtet.



Tilberedningstid: ca. 20 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 skinkeschnitzler af inderlår, 1 cm tykke, a 125 g  
salt og peber  
1/2-1 tsk tørret oregano  
2 tsk olie

Tomatbruschetta  
4-5 tomater, ca. 500 g  
1 rødløg  
1 fed hvidløg  
brød, gerne groft, 125 g  
1 tsk olie  
evt. frisk mynte, basilikum eller dild

Tilbehør  
25-50 g salat

Sådan skal du gøre  
Skær tomaterne i tern. Hak løg og hvidløg fint.  
Smag til med salt og peber.

Dup kødet tørt med køkkenrulle.  
Krydr med salt, peber og oregano.

Lad olien blive varm på en pande ved god varme.  
Læg kødet på, når olien er varm nok.  
Brun hurtigt på hver side. Skru ned til middel varme  
og steg 1 1/2 - 2 minutter på hver side til det stadig er  
svagt rosa indeni.  
Tag kødet af panden og kasser stegefedtet.  
Skær kødet i tynde strimler.

Rist brødet i olie på panden.

## Skinkeschnitzler med tomatbruschetta



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 34% Kulhydrat 46% Fedt 20% 1720 kJ – 410 kcal



## Skinkeschnitzler a la saltimbocca



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 40% Kulhydrat 46% Fedt 14% 1765 kJ - 420 kcal



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 skinkeschnitzler af inderlår, 1 cm tykke, a 125 g  
salt og peber  
2 tynde skiver parmaskinke eller back bacon  
4 blade frisk salvie  
2-4 tandstikkere  
2 tsk olie

Grønne ris  
1 dl ris, gerne brune  
1/2 squash, ca. 200 g  
200 g ærter  
frisk estragon, dild, persille eller purløg

Tilbehør  
1/2-1 citron

Sådan skal du gøre  
Kog risene. Tilsæt squash i stave og ærter, så de  
koger med de sidste 5 minutter. Smag til med salt  
og peber. Vend 1/2-1 dl hakket kryddergrønt i ved  
servering.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og  
peber. Læg en skive skinke på hver skive kød, læg  
salmieblade på og fæst dem med en tandstikker.

Lad olien blive varm på en pande ved god varme.  
Læg kødet på, når olien er varm nok. Brun hurtigt  
på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 2  
minutter på hver side.

Tag kødet af panden og kasser stegefedtet.

### Tips

Svinekoteletter, medaljoner af svinefilet og mørbradbøffer  
kan bruges i stedet for skinke-schnitzler.  
Steg kødet 1/2 minut ekstra, hvis det skal være netop gen-  
nemstegt. Magert kød bliver tørt,  
hvis det steges for længe.

### Tips

Skær en lille flig af det ene hjørne af skinke-  
schnitzlen og tjek, at kødet er svagt rosa eller  
gennemstegt. Kalveinderlår og kyllingebryst  
kan bruges i stedet for skinkeschnitzler.



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 kalveschnitzler af inderlår, 1½ cm tykke, a 125 g  
salt og peber  
1 tsk olie

4 tynde skiver parmaskinke  
2 tynde skiver ost, 20% fedt  
et par kviste frisk oregano eller 1 tsk tørret  
2 små træspid eller kødnåle

Tilbehør  
300 g grønne bønner  
250 g cherrytomater  
1 tsk balsamico, frugt- eller vineddike

Sådan skal du gøre  
Dup kødet tørt med køkkenrulle.  
Krydr med salt og peber.

Læg et par skiver skinke, en skive ost og nogle oregano-  
blade på halvdelen af hver schnitzel, fold den anden  
halvdel over og fæst med spid eller kødnåle.  
Varm olien på en pande ved god varme.  
Læg kødet på, når olien er varm nok.  
Brun 1 minut på hver side, skru ned til middel varme og  
steg færdigt 6-7 minutter på hver side.

Tag kødet af panden, når det er færdigt.

Kog bønnerne og åbn dem evt. som en ærtébælg.  
Skær tomaterne i halve og steg dem på panden under  
omrøring, til de begynder at safte.  
Smag tomaterne til med salt, peber og evt. lidt mere  
oregano og balsamico.

## Kalveschnitzler med fyld



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 50% Kulhydrat 20% Fedt 20% 1435 kJ – 340 kcal

### Tips

Osten kan være mozzarella light.  
Kontroller om olien er varm nok ved at  
stænke et par dråber vand på. Hvis det  
sprutter, er den varm nok.



## Kalveschnitzler a la Wien



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 43% Kulhydrat 36% Fedt 21% 1350 kJ – 320 kcal

### Tips

Hele stykker kød og skiver af helt kød må gerne  
være rosa. Hakket kød skal gennemsteges.  
Skinkeschnitzler kan bruges i stedet  
for kalveschnitzler. Perleløg kan erstattes af ærter  
eller andre grøntsager.

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 kalveschnitzler af inderlår, 1½ cm tykke, a 125 g  
salt og peber  
2 tsk olie

Tilbehør  
4 gulerødder  
125 g ærter  
125 g perleløg  
et par kviste estragon eller 1 tsk tørret

Pynt  
2 spsk kapers  
2 ansjoser, sardeller eller benfri sild  
2 spsk peberrod, grofthøvet  
½ citron

Sådan skal du gøre  
Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og  
peber. Lad olien blive varm på en grillpande ved god  
varme. Læg kødet på, når olien er varm nok.  
Brun 1 minut på hver side, skru ned til  
middel varme og steg til det er svagt rosa indeni  
4-5 minutter på hver side. Tag kødet af panden,  
og kasser stegefedtet.

Skær gulerødder igennem på langs.  
Skær dem i skiver på skrå.  
Kog gulerødder. Kog ærter og perleløg.

Pynt med estragon.



Tilberedningstid: ca. 40 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 bøffer af oksefilet uden fedtkant,  
2 cm tykke, a 125 g  
salt og peber  
2 tsk olie

Marinade  
1 fed hvidløg  
½ citron  
et par kviste timian eller 2 tsk tørret  
2 tsk olie  
1 tsk honning eller sukker

Grov mos af blomkål og rosenkål  
½ blomkål, ca. 300 g  
200 g rosenkål  
1 porre, ca. 125 g  
1 tsk smør  
rucola, 40 g

Sådan skal du gøre  
Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt og peber. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Brun kødet 1 minut, vend og brun den anden side 1 minut. Skru ned til middel varme og steg til saften kommer op på overfladen. Vend og steg på den anden side, til saften kommer op. Så er kødet rosa indeni. Det tager 6-8 minutter i alt.  
Tag kødet af og kasser stegefedtet.

Pres eller hak hvidløg, riv 2 spsk skal og pres ½ dl saft af citronen. Pisk marinaden sammen, smag til med salt og peber. Hæld den over de varme bøffer.



Kog blomkål i grove buketter og rosenkål i halve. Skær porren i tykke skiver og kog den med de sidste 2-3 minutter. Hæld vandet fra, tag porrene op og mos kålene groft med en gaffel. Smag til med smør, salt og peber.  
Vend til sidst rucola i.

## Bøf med citronmarinade



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 44% Kulhydrat 29% Fedt 27% 1405 kJ – 335 kcal



## Bøfsalat med citronmarinade



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 39% Kulhydrat 31% Fedt 30% 1535 kJ – 365 kcal



### Tips

Skær en lille flig af det ene hjørne af bøffen og tjek, at kødet er svagt rosa. ½ dåse kidney-beans bruges også i opskriften side 32 (Chili con Carne)

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 bøffer af oksefilet uden fedtkant,  
2 cm tykke, a 125 g  
salt og peber  
2 tsk olie

Marinade  
1 fed hvidløg  
½ citron  
et par kviste frisk timian eller 2 tsk tørret  
2 tsk olie  
1 tsk honning eller sukker

Salat  
200 g grønne bønner  
200 g cherrytomater gerne forskellige farver  
rucola, 40 g  
½ dåse røde kidney-beans

Sådan skal du gøre  
Bøfferne steges som beskrevet i opskriften på siden overfor.

Pres eller hak hvidløg, riv skal og pres saft af citron og pisk marinaden sammen.  
Smag den til med salt og peber og hæld den over de varme bøffer.

Skær bøfferne i skiver på skrå.

Kog de grønne bønner og åbn dem evt. som en ærtbælg. Skær tomaterne i halve. Skær rucola i grove stykker. Afdryp kidney-beans.  
Bland alle ingredienserne til salaten og smag til med salt og peber.



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
250 g wokstrimler af oksetykstegsfilet,  
1 x 1 x ca. 8 cm  
salt og peber  
2 tsk olie

100 g sukkerærter, gerne sugar snaps  
1 stor peberfrugt, 200 g  
1 bundt forårsløg  
koriander

Marinade  
1-2 fed hvidløg  
ca. 3 cm frisk ingefær  
½ lille, rød chili  
¼ dl sojasauce

1 dl ris, gerne brune

Sådan skal du gøre  
Kog risene.  
Skær sukkerærter i mindre stykker og peberfrugt i tern. Gem 1 forårsløg til pynt og skær resten i skiver på skrå.  
Skær det sidste forårsløg i 3 stykker, del stykkerne i strimler på langs og læg dem i koldt vand.  
Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber.  
Lad olien blive varm i en wok eller sauterpande ved god varme. Kom kødet i, når olien er varm nok, og brun kødet 3-4 minutter under omrøring.  
Tag kødet op. Kom grøntsagerne i panden og steg et par minutter.  
Pres hvidløg og riv 1 tsk ingefær. Skær chilien igennem på langs, fjern kerner og mellemvægge og hak den fint.



Rør marinaden sammen, tilsæt ¼ dl vind og hæld den over kød og grønt.  
Lad grøntsagerne stege yderligere et par minutter. Smag til med salt og peber.  
Bland ris i grøntsagerne. Pynt med forårsløg og koriander.

## Lynstegte wokstrimler med hvidløg og ingefær



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 33% Kulhydrat 44% Fedt 23% 1780 kJ – 425 kcal



## Wokstrimler i wrap med sød chili



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 28% Kulhydrat 50% Fedt 22% 1805 kJ – 455 kcal



### Tips

Retten kan også laves med wokstrimler af skinkeinderlår. Lucerne- eller bønnespirer kan bruges i stedet for sukkerærtesspirer.  
Majs fra dåse eller frost kan bruges i stedet for babymajs.  
Wraps kan også fyldes med Sugo se side 35.

Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
200 g wokstrimler af tykstegsfilet,  
1 x 1 x ca. 8 cm  
salt og peber  
1-2 fed hvidløg  
ca. 3 cm frisk ingefær  
½ lille rød chili  
2 tsk olie

125 g sukkerærter, gerne sugar snaps  
125 g babymajs  
1 lille rødløg  
25 g sukkerærtesspirer, eller andre spirer

1 dl sød chilisaucе  
½ bundt koriander  
½ lime

2 tortilla wraps, a 45 g, gerne fuldkorn

Sådan skal du gøre  
Skær sukkerærter og babymajs i mindre stykker, løg i tynde både.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Pres hvidløg og riv 1 tsk ingefær. Skær chilien igennem på langs, fjern kerner og mellemvægge og hak den fint. Vend hvidløg, ingefær og chili i kødet.

Lad olien blive varm i en wok eller sauterpande ved god varme. Kom kødet i når olien er varm nok. Steg kød og krydderier 3-4 minutter under omrøring.

Hæld kødet i en skål og bland det med halvdelen af chilisaucе, sukkerærtesspirer og grøntsager.  
Server resten af chilisaucеn til.  
Varm tortillaerne, læg fyldet på og luk dem med en tandstik.





Tilberedningstid: ca. 1 time  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
300 g kalveklump i tern, 2 x 2 x 2 cm  
salt og peber  
2 tsk olie

1 stort løg  
1 fed hvidløg  
1 rød chili  
1-2 peberfrugter, ca. 200 g  
1 dåse flåede tomater  
1 stang kanel

½ dåse røde kidney-beans  
evt. 2-3 dl bouillon

frisk koriander eller persille

Sådan skal du gøre  
Hak løg, knus hvidløg. Halver chilien og fjern kerner og mellemvægge. Hak den fint og skær peberfrugt i tern. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad olien blive varm i en sauterpande eller gryde ved god varme. Kom kødet i, når olien er varm nok og brun det på alle sider.

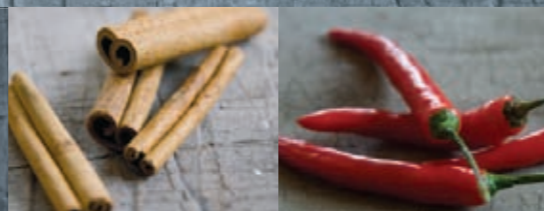
Kom de klargjorte grøntsager i panden og svits dem kort.  
Hæld tomater ved og læg kanelstangen i.  
Kog ved svag varme i ca. 45 minutter, til kødet er mørt. Afdryp bønnerne og kom dem i.

Tilsæt evt. bouillon, smag til med salt og peber og varm retten igennem.

## Den slanke Chili con Carne



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 47% Kulhydrat 28% Fedt 25% 1425 kJ – 340 kcal



### Tips

Hakket kød kan bruges i stedet for kød i tern. Andre grøntsager som fx squash, gulerod eller blegselleri kan også bruges. Den hele chili med kerner kan tilsættes, hvis man ønsker retten meget stærk. ½ dåse kidney-beans bruges også i opskriften side 29 (Bøfsalat)

## Kalvefrikassé



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 46% Kulhydrat 42% Fedt 12% 1465 kJ – 350 kcal



Tilberedningstid: ca. 45 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
300 g kalveklump i tern, 2 x 2 x 2 cm  
salt og peber  
ca. 5 dl bouillon  
1 laurbærblad  
2 gulerødder  
100 g ærter  
225 g grønne asparges  
lys saucejævner

Tilbehør  
225 g kartofler  
Frisk koriel, dild eller persille

Sådan skal du gøre  
Bring bouillon i kog, læg kødet i og skum urenhederne af. Tilsæt laurbærblad, salt og peber og kog ved svag varme ca. 30 minutter.  
Kog kartoflerne.  
Skær gulerødderne igennem på langs.  
Skær dem i skiver på skrå.

Kom dem i retten. Kog 5 minutter. Knæk den nedste træde del af aspargesene. Skær dem i 3-4 cm lange stykker.

Tilsæt dem og ærterne og kog yderligere et par minutter. Jævn evt. sauceen med lidt saucejævner.  
Smag til med salt og peber og pynt med koriel.

### Tips

Det gør ingen forskel om kødet lægges i koldt eller kogende vand. Skinke- eller kyllingetern kan bruges i stedet for kalvetern. Squash eller sukkerærter kan bruges i stedet for asparges.



Tilberedningstid: ca. 30 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
250 g hakket oksekød, 4-6% fedt  
salt og peber  
1 løg  
2 spsk kapers  
1 spsk dijonsennep  
2 tsk olie

2 skiver grovbrød  
reven peberrod

Rå-salat  
1 lille agurk  
1 stor gulerod  
1-2 stk persillerod, ca. 150 g  
1 bundt radiser, ca. 150 g  
evt. 1/2 rød chili  
1/2 citron eller lime  
1 tsk olie  
frisk basilikum  
1/2 bundt dild

Sådan skal du gøre  
Rør kødet med salt og peber. Hak løg fint og dryp kapers af. Rør sennep, løg og kapers i kødet. Lad olien blive varm på en pande ved god varme.  
Form to bøffer, 2 cm tykke. Kom dem på panden, når olien er varm nok. Brun bøfferne i 1 minut, skru ned til middel varme og steg 8-9 minutter.  
Vend bøfferne, steg dem 8-9 minutter til de er gennemstegte. Skær agurken igennem på langs og skrab kernerne ud med en teske. Skær alle grøntsagerne i små tern. Bland dem med citronsaft, olie, salt, peber og klippet basilikum og dild. Skær eller udstik brødet så skiverne bliver runde. Rist brødet.



#### Tips

Hakkede, syltede rødbeder kan også tilsættes kødet. Oregano, basilikum eller kørvel kan bruges i stedet for dild. Salaten kan laves af andre grøntsager fx tomat, peberfrugt, blegselleri. Lav en ekstra portion salat, den kan gemmes i køleskabet til næste dag.



## Hakkebøf på "pariserbrød"



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 34% Kulhydrat 38% Fedt 28% 1720 kJ – 410 kcal

## Sugo med masser af grøntsager



Energifordeling og -indhold pr. person  
Protein 32% Kulhydrat 42% Fedt 26% 1530 kJ – 365 kcal



#### Tips

Oregano, persille eller timian kan bruges i stedet for basilikum. Tørrede krydderurter kan bruges i stedet for friske. Sugo kan også bruges i wraps.

Tilberedningstid: ca. 45 minutter  
Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
200 g hakket oksekød, 4-6% fedt  
2 tsk olie  
salt og peber  
et par kviste frisk basilikum eller 1 tsk tørret

1 stort løg  
1-2 fed hvidløg  
1 laurbærblad  
1 stor gulerod  
1 stor peberfrugt, ca. 200 g  
1/2 citron  
1 dåse flåede tomater  
evt. bouillon

Tilbehør  
60 g pasta, gerne fuldkorn

Sådan skal du gøre  
Lad olien blive varm i en gryde ved god varme. Kom kødet i, når olien er varm nok. Steg kødet, så det får farve og bliver skilt ad. Tilsæt salt, peber og basilikum.

Hak løg og hvidløg, knus laurbærblad, skær gulerod og peberfrugt i tern. Kom det hele i gryden sammen med lidt revet citronskal.  
Skru ned til middel varme, tilsæt tomater og lad det koge ca. 30 minutter.

Kog pastaen.

Tilsæt evt. bouillon hvis retten er for tyk.  
Smag til med salt og peber.





Grafisk design: Peter Prik Larsen • Foto: Jes Buusmann • Opskrifter: Vibeke Lehn • Billedbehandling: GreenLemon  
Produceret med midler fra Kvægafgiftsfonden, Svineafgiftsfonden og Fjerkræafgiftsfonden



**Landbrug & Fødevarer**  
Axelborg, Axeltorv 3  
DK 1609 København V

T +45 3339 4000  
F +45 3339 4141

E [info@lf.dk](mailto:info@lf.dk)  
W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)