

VIDSTE DU, AT...



2095 kJ - 500 kcal



575 kcal

5 kanelgifler, 165 g, indeholder flere kalorier end en kartoffel-æggekage med rugbrød og grønt, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2415 kJ = 575 kcal skal du spille badminton i ca. 1 time og 30 minutter.



2120 kJ - 505 kcal



645 kcal

135 g popcorn indeholder flere kalorier end 3 kyllingelår med kartofler og ærter, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2710 kJ = 645 kcal skal du løbe i ca. 1 og 20 minutter.



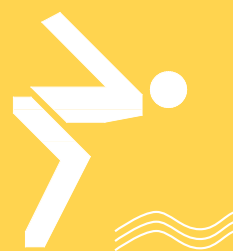
1930 kJ - 460 kcal



470 kcal

En stor pommes frites fra McDonalds indeholder flere kalorier end en portion kyllingespid med ris, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 1975 kJ = 470 kcal skal du svømme i ca. 1 time og 20 minutter.



2040 kJ - 485 kcal



495 kcal

6 chokoladekiks, 132 g, indeholder flere kalorier end en hjemmelavet burger med salat til, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2080 kJ = 495 kcal skal du gå 40 etager op og ned igen.



2050 kJ - 490 kcal



525 kcal

En lille pose blandede karameller, 135 g, indeholder flere kalorier end en portion pasta med kødsovs, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2205 kJ = 525 kcal skal du spille fodbold i ca. 1 time og 30 minutter.



KARTOFFEL-ÆGGEKAGE

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge:

4 æg
½ dl skummetmælk
1 tsk olie
400 g kartofler
2 store tomater, 170 g
½ agurk, 100 g

Tilbehør:

2 skiver rugbrød, 100 g
4 spsk ketchup, 60 g

Pynt: Purløg

Sådan skal du gøre:

- Skræl kartofler og skær dem i små tern.
- Varm olie på en pande ved god varme.
- Steg kartoflerne på panden til de er gyldne.
- Smag til med salt og peber.
- Pisk æg og mælk sammen og hæld det over kartoflerne.
- Skru ned til svag/middel varme.
- Løft jævnlige i æggemassen med en paletkniv, så det flydende kommer ned i bunden.
- Steg til æggemassen er fast.
- Skær tomat i både og agurk i skiver og klip purløg.
- Server som på billedet.

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein 19 E%
Kulhydrat 48 E%
Fedt 33 E%
Energi 2095 kJ - 500 kcal

KYLINGELÅR MED OVNBAGTE KARTOFLER

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge:

6 kyllingeunderlår
1 tsk olie
salt og peber
500 g kartofler
1 tsk olie
300 g ærter (dybfrost)

Pynt: Et par persillekviste

Sådan skal du gøre:

- Pensl kyllingelår med en smule olie og krydr med salt og peber.
- Læg kyllingelår i et ovnfast fad

med bage-papir i bunden og sæt det i ovnen.

- Tænd på 200 grader og steg i 40-45 minutter
- Rens kartoflerne og skær dem i både.
- Læg dem i ovnfast fad.
- Vend kartoflerne med olie og lidt salt.
- Steg dem i ovnen i 40-45 minutter.
- Kog vand med lidt salt i en gryde.
- Kom ærterne i.
- Kog dem 4-5 minutter, de skal bare være varmet igennem.
- Hak persillen.
- Server som på billedet.

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein 27 E%
Kulhydrat 44 E%
Fedt 29 E%
Energi 2120 kJ - 505 kcal

KYLINGEBRYST PÅ SPID

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge:

250 g kyllingebryst eller -inderfilet
salt og peber
1 tsk olie
½ squash, 150 g
1 rød peberfrugt, 120 g
½ tsk tørret timian, rosmarin eller anden tørret krydderurt
1½ dl ris
½ dl soja
½ lime
4 grillspid

Sådan skal du gøre:

- Kog risene efter anvisning på posen.
- Dup kylling tør med køkkenrulle.
- Skær kødet i store tern, ca. 3x3 cm og krydr med salt og peber.
- Rens peberfrugt fri for kerner.
- Skær peberfrugt i samme størrelse tern som kyllingen.
- Skær squash i halve skiver.
- Sæt kylling og grønt skiftevis på spid.
- Drys med lidt timian eller oregano.
- Varm olie på en pande eller en grill-pande ved god/kraftig varme.

- Steg spiddene og vend dem nogle gange undervejs.
- Steg til kødet er gennemstegt, det tager 12-15 minutter.
- Skær tomaten i halve.
- Steg den på panden i 1-2 minutter på hver side.
- Dryp soja og limesaft over risene, det giver en god og frisk smag.
- Server som på billedet.

HUSK at spiddene ikke må være længere end panden er bred.

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein 31 E%
Kulhydrat 52 E%
Fedt 17 E%
Energi 1930 kJ - 460 kcal

HJEMMELAVET BURGER

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge:

550 g hakket oksekød, 10-12 % fedt
salt og peber
1 tsk olie
2-3 gulerødder, 200 g
1 dåse majs, 200 g
2 tomater, 200 g
½ agurk, 100 g
4-8 salatblade, 70 g

Tilbehør:

4 grove burgerboller, 220 g
tomat ketchup, 60 g

Sådan skal du gøre:

- Skræl gulerødder og riv dem groft.
- Hæld vandet fra majsene.
- Skær den ene tomat i skiver til burgeren.
- Skær den anden i både til salaten.
- Skær agurk i skiver og salat i strimler til burgeren.
- Lav en salat af revet gulerod, majs og tomatbåde.
- Form kødet til 4 flade bøffer ¾ -1 cm tykke. Krydr med salt og peber.
- Varm olie på en pande ved god varme. Det skal sige lyde, når kødet kommer på panden.
- Steg bøfferne i 4-5 minutter på hver side. De skal være gennemstegte.

- Rist bollerne og saml burgeren som på billedet.

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein 30 E%
Kulhydrat 38 E%
Fedt 32 E%
Energi 2040 kJ - 485 kcal

PASTA MED KØDSOVS

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge:

200 g hakket oksekød 3-7 % fedt
1 tsk olie
salt og peber
1 tsk tørret basilikum eller nogle blade frisk
2 fed hvidløg
1 stort løg, 100 g
1 stor gulerod, 100 g
1 stor peberfrugt (grøn), 175 g
1 dåse flåede tomater
1 spsk koncentreret tomatpuré, 30 g
100 g pasta

Pynt: Frisk basilikum

Sådan skal du gøre:

- Varm olie i en gryde ved god varme, det skal sige lyde, når kødet kommer i.
- Steg kødet, så det får farve og bliver skilt ad.
- Tilsæt salt, peber og basilikum.
- Pil og hak løg og hvidløg.
- Skræl gulerod og skær den i små tern.
- Rens peberfrugt fri for kerner og skær den i små tern.
- Kom det hele i gryden og lad det svitse i et par minutter.
- Skru ned til middel varme.
- Tilsæt tomater og lad det koge i 30 minutter.
- Kog pastaen efter anvisning på posen.
- Server som på billedet.

TIP: Kødsaucen kan blendes, hvis man vil have en ensartet konsistens

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein 26 E%
Kulhydrat 48 E%
Fedt 26 E%
Energi 2050 kJ - 490 kcal

Quiz...

2. Hvad tror du er sundest?

- A:** Kun friske grøntsager er sunde
B: Frosne grøntsager er klart det sundeste
C: Friske og frosne grøntsager er lige sunde

1. Er det sundt at spise æg?

- A:** Nej, æg er kun for gamle mennesker
B: Nej, æg feder
C: Ja, æg indeholder protein, vitaminer og mineraler

5. Hvad bør du bruge til kødsovs?

- A:** Hakket oksekød, 10-12% fedt
B: Hakket oksekød, 18-20% fedt
C: Hakket oksekød, 3-7% fedt

3. Hvilket pålæg indeholder mindst fedt?

- A:** Rullepølse
B: Spegepølse
C: Kyllingepålæg

4. Hvor ofte er det godt at spise fuldkorn?

- A:** 3-4 gange om ugen
B: 1-2 gange om ugen
C: Hver dag



Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
DK 1609 København V
T +45 3339 4000 W www.lf.dk

QUIZ: Se svar og flere spørgsmål på www.hjemkundskabsforum.dk
DU KAN FINDE FLERE OPSKRIFTER OG INSPIRATION PÅ www.voersmad.dk