




Maden er planlagt ud fra de 10 kostråd og nøglehulsmærket. Det vil sige, at maden har et lavt indhold af fedt og et højt indhold af kulhydrater. I menuen indgår årstidens råvarer, og retterne er ikke tidskrævende. Opskrifterne er fra Fødevarestyrelsens "nøglehulsmærkede" opskrifter og "Sæson for god smag". Husk - de friske råvarer kan handles lokalt. Undgå madspild, du kan få tips med For Resten-appen.

Alle opskrifterne er til 4 personer.

Velbekomme og god arbejdslyst!

<p>Mandag</p> 	<p>Frittata med perlespelt, svampe og hytteost</p>
<p>Tirsdag</p> 	<p>Koteletter i fad med kartofler</p>
<p>Onsdag</p> 	<p>Kartoffel-porresuppe med røde linser</p>
<p>Torsdag</p> 	<p>Fuldkornsskrubbe eller rødspætte med rødbedesalat og chili-fritter</p>
<p>Fredag</p> 	<p>Boller i karry serveret med ris og ærter</p>
<p>Lørdag</p> 	<p>Herre go' bøf</p>
<p>Søndag</p> 	<p>Dijonkylling i fad med kartofler</p>

Indkøbsliste

Kød/fisk:	Grønt/frugt:	Brød:	Kolonial:
4 x koteletter af kam uden fedt kant 500 gram hakket kalv og flæsk max. 10 % 4 x steaks af oksefilet 4 x kyllingebryst 8 tynde skiver chorizo pølser 4 hele skrubber eller rødspætter	2 kilo løg 1 rødløg Hvidløg 3 bakker svampe 1 knoldselleri 2 kilo gulerødder 2 persillerødder 4 porre 650 gram rødbeder 3 citroner Frisk peberrod Frisk ingefær Frisk koriander 1 æble 3 kilo kartofler 250 gram sherrytomater 2 røde peberfrugter 1 bdt. persille	4 skiver rugbrød Brød til suppe	2 dl. Flået tomat 1 dl. Tomat pure 50 gram mandler Oliven 4 dl. Brune ris 160 gram perlespelt 125 gram røde linser Peberfrugts pesto
Æg:	Mælkeprodukter	Frost:	På lager:
Æg 10 æg	200 gram hytteost 1,5 liter mini mælk/letmælk ½ liter skyr Fast ost 10+ Revet ost Smør	1 kilo grønne bønner	Havregryn Honning Fuldkornsmel Sennep – grov Dijon sennep Olie Bouillon Maizena Olie Æble eller hvidvins eddike estragoneddike Salt Peber Cayonnepeber Karry Timina Gurkemeje Paprika Salt Peber

Opskrifter

Frittata med perlespelt, svampe og hytteost

Ingredienser	Tilberedning
160 g perlespelt (ca. 2 dl)	Skyl speltkernerne godt. Bring grøntsagsbouillon i kog i en gryde. Kog speltkernerne ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 10 min.
¾ liter grøntsagsbouillon	Lad kernerne dryppe af i en sigte.
25 g smør	Lad smørret blive gyldent i en pande (egnet til at gå i ovnen) og steg løg og champignoner ved jævn varme i ca. 5 min. Pisk æg, hytteost, pesto, koriander, salt og peber godt sammen. Fordel den afdryppede perlespelt på grøntsagerne og hæld æggeblandingen over. Ryst panden så æggene fordeler sig. Steg i ca. 2 min. og bag frittataen færdig midt i ovnen.
2 finthakkede zittauerløg (ca. 150 g)	
200 g champignoner i tynde skiver	
6 æg	Tomatsalat
200 g hytteost	Bland bønner, tomater, koriander, salt og peber godt sammen.
2½ spsk peberfrugtpesto	Server den varme frittata med tomatsalaten fordelt på toppen, og rugbrød til.
½ dl finthakkede friske korianderblade	
¾ tsk groft salt	Obs!
friskkværnet peber	Husk at bruge en pande der kan tåle at komme i ovnen. Husk grydelapper - da håndtaget bliver meget varmt!
Tomatsalat	Bagetid
250 g kolde, kogte grønne bønner	Ca. 20 min. ved 200° - traditionel ovn
250 g cherrytomater i halve	
½ dl plukkede friske korianderblade	
¼ tsk groft salt	
friskkværnet peber	
240 g ristet rugbrød	

Koteletter i fad med ris

Ingredienser	Tilberedning
<p>4 koteletter af kam uden fedtkant à 150 g</p> <p>1 spsk raps- eller olivenolie</p> <p>8 tynde skiver chorizo pølse</p> <p>50 g revet ost (20+)</p> <p>1 bakke champignon</p> <p>2 løg</p> <p>200 g knoldselleri</p> <p>2 gulerod</p> <p>2 rød peberfrugt</p> <p>1 spsk raps- eller olivenolie</p> <p>1 tsk timian (gerne frisk)</p> <p>2 tsk paprika</p> <p>Sovs</p> <p>2 fed hvidløg</p> <p>1 spsk tomatpuré</p> <p>3 dl letmælk</p> <p>4 dl vand</p> <p>1 tsk kalvebouillon</p> <p>2 spsk majsstivelse</p> <p>salt og peber</p> <p>Tilbehør</p> <p>4 dl rå ris</p> <p>½ bundt persille</p>	<p>Rens grønsagerne og skær dem i mindre stykker. Fordel dem i et ildfast fad og vend med olie, krydderier, salt og peber. Steg grønsagerne ved 200 grader i ca. 30 minutter. Pisk ingredienserne til sovsen sammen og hæld den over grønsagerne. Steg dem yderligere 15 minutter.</p> <p>Krydr koteletterne med salt og peber. Varm olien på en pande og brun kødet et øjeblik. Læg dem og pølseskiverne på grønsagerne. Drys med ost og steg retten yderligere i ca. 15 minutter. Grønsagerne skal i alt stege ca. 1 time. Drys retten med persille, og servér kogte ris som tilbehør.</p>

Kartoffel-porresuppe med røde linser

Ingredienser	Tilberedning
<p>400 g kartofler eller jordskokker, rensset vægt 2 persillerødder, 3 gulerødder, ¼ rodselleri eller 1 hokkaidogræskar, 200 g rensset vægt 2 porrer eller 3 store løg 1½ spsk. olie 2 spsk. æble- eller hvidvinseddike 6 dl hønse- eller grøntsagsbouillon 2 dl vand 125 g tørrede røde linser 4 dl minimælk ½ tsk. groft salt peber</p> <p>Pynt 2 spsk. persille 4 tsk. olie, fx. olivenolie eller koldpresset rapsolie</p> <p>Tilbehør 400 g fuldkornsbrød eller brød med fuldkornslogo eller nøglehulsmærket</p>	<p>Skræl kartoflerne og skær dem i skiver. Skræl persillerødderne og skær dem i tern. Rens porrerne og skær dem i skiver. Svits kartofler, persillerod og porrer i olie i en gryde. Tilsæt eddiken og kog op. Kom bouillon, vand og røde linser ved. Kog det sammen ca. 20 min.</p> <p>Mix suppen jævn i en blender eller foodprocessor eller brug en stavblender. Kom mælken i og varm suppen op under omrøring. Smag suppen til med ½ tsk. salt og peber. Server suppen dryppet med en blanding af persille og olivenolie og brød.</p> <p>Tips I stedet for de tørrede røde linser kan du bruge 1 dåse kikærter. Kom dem i en sigte, skyl og afdryp dem. Kom kikærterne i suppen sammen med bouillon.</p> <p>Du kan også bruge 125 g tørrede kikærter. De tørrede kikærter lægger du i blød i rigeligt koldt vand tildækket 10-12 timer fx natten over. Kasser udblødningsvandet. Kog kikærterne i frisk vand 45-60 min. og afdryp dem i en sigte. Kom dem i suppen sammen med bouillon.</p> <p>I stedet for persillerødder og porre kan du komme 500 g frosne suppegrønsager i suppen.</p> <p>Undgå madspild Gulerødder, pastinakker og rødbeder kan holde sig 2-3 uger i køleskabets grønsagsskuffe. Pak dem i plastposer.</p> <p>Har du porre tilovers, kan du rense dem. Opbevar dem i køleskabets grønsagsskuffe i en plastpose. Her kan de holde sig en uges tid. Den øverste grønne, grove del af porretoppen, kan du skylle godt og fryse ned ved minus 18 grader. Toppen kan holde sig et halvt års tid i fryseren. Du kan koge porretoppen sammen med en kylling, hvor den vil give god smag til kogelagen (suppen). Hvis du har et køligt og tørt sted, kan du også sagtens gemme de urensede porre flere uger.</p>

Rødspætte med chili-fritter

Ingredienser	Tilberedning
<p>Chili-fritter 7 store kartofler, ca. 850 g, skrællede i stave á 1x7 cm 1½ spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie 2 tsk. groft salt 1 frisk chili</p> <p>Fuldkornskrubber 4 hele skrubber, flået og rensede (eller i filet), ca. 600 g 100 g fuldkornsmel 2 spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie 1 tsk. groft salt</p> <p>Rødbedesalat 650 g sribede, bolsjefarvede eller almindelig rødbeder, skrællede 2½ citron, skal og saft 5-6 spsk. frisk peberrod 2 spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie til stegning 4 spsk. akaciehonning 150 g skyr ¼ - ½ chili</p>	<p>Chili-fritter Kartoflerne ligger i koldt vand i 20 minutter. Sigt vandet fra og læg kartoflerne til tørre på et viskestykke. Vend kartoflerne med 1½ spsk. olie, 2 tsk. groft salt og finthakket chili.</p> <p>Kom kartoflerne på en bageplade med kant og bagepapir, vend godt og fordel fint, så ikke alt for mange ligger oven på hinanden. Bages i en forvarmet ovn ved 220 grader i 15 minutter, til de er gyldne. Husk at ryste bradepanden et par gange undervejs.</p> <p>Fuldkornsskrubbe Skyl og tør fiskene med køkkenrulle. Vend hver skrube i fuldkornsmel. Anbring fisken i en bradepande og krydr med 1 tsk. groft salt og 2 spsk. olie på toppen. Bradepanden sættes i ovnen ved 160 grader i ca. 20 minutter. Tjek fisken inden du tager den ud af ovnen. Kødet skal slippe benet, så er fisken færdig.</p> <p>Rødbedesalat Skær bederne rigtig tyndt i skiver, eventuelt på et mandolinjern, og kom dem op i en skål. Kom saft og skal af citronen, peberrod, koldpresset rapsolie/olivenolie og akaciehonning ud over. Servere det straks.</p> <p>Der er meget smag i denne salat, da hver bede smager forskelligt. Vend skyr med finthakket chili og server til fisk, kartofler og rå marineret rødbeder.</p>

Ingredienser	Tilberedning
<p>Kødboller 500 g hakket kalv og flæsk, 3-7 % fedt 1 tsk. groft salt 80 g finvalsede havregryn (ca. 2½ dl) 1 finthakket chalotteløg (ca. 50 g) 1 tsk. fintrevet frisk ingefær ½ tsk. knuste korianderfrø ¼ tsk. cayennepeber 1 æg 2 dl mælk</p> <p>Kogelage 2 l vand 1 løg i både (ca. 75 g) 2-3 cm ingefær i tyndeskiver ½ tsk. groft salt 5 peberkorn 5 korianderfrø 3 laurbærblade</p> <p>Karrysovs 25 g smør 1 spsk. vindrukerneolie 1 stort grofthakket løg (ca. 100 g) 2 spsk. karry 200 g gulerødder i mindre stykker 2 spsk. hvedemel 6 dl kogelage fra kødbollerne 1 æble i grove stykker (ca. 100 g) 1 tsk. fintrevet citronskal – økologisk eller usprøjtet ½ dl friskpresset citronsaft ½ tsk. groft salt</p> <p>Ris 3 dl basmatiris (ca. 240 g), koges som anvist på posen med ½ tsk groft salt</p> <p>Pynt Fintskåret æble i tern</p>	<p>Kødboller Rør kødet sejt med 1 tsk. groft salt. Tilsæt havregryn og de øvrige ingredienser – mælken tilsættes lidt efter lidt. Lad farsen hvile tildækket i køleskabet i mindst ½ time.</p> <p>Kogelage Bring vand og de øvrige ingredienser i kog i en stor tykbundet gryde. Skru ned og lad det koge ved svag til jævn varme. Form farsen til små kødboller – 1 spsk. pr. stk. (ca. 30 i alt). Kom kødbollerne i det kogende vand (10 ad gangen) og lad dem koge i 6-7 minutter. Tag dem op og hold dem varme. Lad kogelagen koge ved kraftig varme i ca. 10 minutter, sigt den og tag 6 dl fra til saucen.</p> <p>Karrysovs Smelt smør og olie i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg og karry i ca. 1 minut, tilsæt gulerødder, drys melet i og vend blandingen godt rundt. Tilsæt kogelage, æble, citronskal og saft samt ½ tsk. groft salt. Bring karrysovsen i kog og lad den koge ved svag varme i ca. 10 minutter – eller til gulerødderne er møre. Blend evt. sovsen med en stavblender.</p> <p>Tilsæt kødbollerne og varm retten godt igennem. Server risene til.</p> <p>Tips Ud over risene kan du servere chutney eller dampede grønsager til kødbollerne, fx porrer, broccoli eller bønner</p>

Herre go' bøf

Ingredienser	Tilberedning
<p>Kartofler 800 g nye kartofler</p> <p>Bøfferne 4 flotte bøffer af dansk oksefilet á 150 g ½ tsk. røget, groft salt ½ tsk. sort knust peber 4 kviste timian 1 spsk. rapsolie til stegning</p> <p>Kold bearnaise 3 æg, mellemstørrelse 1 skalotteløg, pillet og hakket 1 bundt frisk estragon 4 dl skyr 2 spsk. sennep, gerne grov 1 spsk. estragoneddike 1 spsk. gurkemeje ½ tsk. groft salt og peber til smagning</p> <p>Marineret grønne bønner med oliven og fast ost 700 g friske grønne bønner ½ tsk. groft salt 60 g fast ost 10+ 10 sorte oliven 2 spsk. koldpresset rapsolie 1 bundt frisk basilikum Saft og skal af 1 citron 1 tsk. knust sort peber</p>	<p>En varm grill er en forudsætning for, at tiden kan overholdes.</p> <p>Sæt en gryde med vand tilsat ½ tsk. groft salt over til bønner og æg plus en gryde med vand uden salt til kartoflerne. Blanchér bøunnerne i 30-40 sekunder i det kogende vand, inden æggene koges.</p> <p>Kartofler Kartoflerne koges i ca. 17 minutter. Stik i dem med en kniv, når de slipper kniven, er de kogte.</p> <p>Bøfferne Bøfferne krydres med ½ tsk. groft salt, peber og timian på begge sider. Når grillen er klar og meget varm, lægges bøfferne på og grilles. Grill dem ca. 4 minutter på hver side. Så får du en bøf, der er medium stegt. Når bøfferne er færdige, lader du dem trække ca. 3 minutter, inden de serveres.</p> <p>Den kolde bearnaise Æggene koges i ca. 7-8 minutter, køles under rindende koldt vand og pilles. Kom æg, skalotteløg og estragon i en blender, tilsæt skyr, sennep, estragoneddike og gurkemeje. Blendes og smages til med op til ½ tsk. groft salt og peber.</p> <p>Marinerede grønne bønner med oliven og fast ost Bønnerne ribbes begge ender af, så dyppes de lige i kogende vand i ca. 30-40 sekunder, afkøles under rindende vand.</p> <p>Riv eller pluk osten groft, del oliven og fjern sten. Hak basilikum groft.</p> <p>Kom bønner i et fad, riv skal af citronen over og pres saften på. Kom 2 spsk. rapsolie over og vend med basilikum, oliven og ost. Lad det trække et par minutter og smag til med peber.</p> <p>Kom kartofler og den kolde bearnaise i skåle og bøfferne på et fad.</p>

Dijonkylling i fad

Ingredienser	Tilberedning
<p>Du skal bruge</p> <p>1 kilo kartofler i både 4 danske kyllingebryster, ca. 600 g 1 spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie 1 tsk. groft salt Peber 4 spsk. dijon sennep 2 porrer, i skiver 2-3 cm, rensset 2 rødløg, i både 1 bakke champignoner, 250 g rensset 4 gulerødder, skrællet, i 2-3 cm skiver 1 spsk. ingefær, finthakket 1 bdt. timian, finthakket 1 tsk. salt 1 spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie 2 dåser flåede tomater 50 g mandler</p>	<p>Dijonkylling</p> <p>Varm 1 spsk. olie på en sliplet pande og brun kyllingebrysterne af på panden i ca. 3-5 minutter på hver side. I alt 6-10 minutter. Smør de brunede kyllingebryster med dijonsennep og krydr med 1 tsk. groft salt og peber.</p> <p>Rødder og champignon</p> <p>Bland skrællede og rengjorte kartofler og grøntsager med timian, ingefær, 2 tsk. salt og 2 spsk. olie. Kom dem i bunden af dit fad, hæld dåserne med flåede tomater og mandlerne over grøntsagerne.</p> <p>Kom kyllingebrysterne på toppen og drys med timian. Sæt fadet i en forvarmet ovn ved 180 grader varmluft i 30 til 45 minutter.</p>