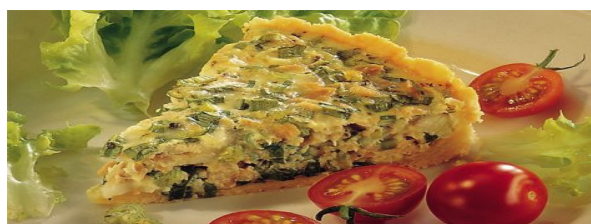


Sund aftensmad og desserter

-På den lækre måde



Forord

Det kan være svært at få sundhed integreret i en travl hverdag. I dette hæfte findes idéer og inspiration til sunde aftenmåltider, der kan være en del af en varieret kost.

Flere af retterne kender børnene i forvejen, men disse er sundere i forhold til de traditionelle opskrifter fordi fedtprocenten i fødevarerne er lavere, der bliver brugt flere grøntsager som fyld og groft mel er medvirkende til et højere indhold af kostfibre. Dette er en god måde at gøre traditionelle retter sundere og mere spændende.

I hæftet er der ligeledes tre opskrifter på desserter. Retterne er sundere alternativer til desserter med højt indhold af sukker og fedtstof.

Velbekomme...

Indholdsfortegnelse

Forord.....	s.2
Lasagne.....	s.3
Grovpizza.....	s.4
Græsk farsbrød m. tzatziki.....	s.5
Tuntærte m. melonsalat.....	s.6
Kyllingeburger m. ovnkartofler.....	s.7
Kyllingefrikadeller m. bulgursalat.....	s.8
Amerikanske havregrynspandekager m. ananas.....	s.9
Gulerodskannelsnegle.....	s.10
Råkostkage.....	s.11

Lasagne



6 personer

Kødsauce

- 1 stort løg
- 3 gulerødder
- 2 stilke bladselleri
- 500g hakket oksekød (maks. 12% fedt)
- 1 dåse hakkede tomater
- 70 g tomatpuré
- 1 spsk. oregano

- 2 dl hønsebouillon
- Salt
- Friskkværnet peber

- 12 grove lasagneplader

Bechamelsauce

- 10g smør
- 2 spsk. hvedemel
- 5 dl skummetmælk
- 40 g. fedtfattig revet ost
- 1 spsk. rasp
- 1 tsk. oregano
- Salt
- Friskkværnet peber

Energiindhold i hele retten: 9089kJ/2164kcal

Energi procentfordeling: 31,1 % protein, 28,1 % fedt, 39,2 % kulhydrat, 1,6 % kostfibre

Fremgangsmåde: Grøntsagerne hakkes i fine tern og bringes i kog sammen med flåede tomater, bouillon og tomatpuré. Kødet tilsættes, rør i gryden til kødret er fint smuldret ud. Krydder med oregano salt og peber. Sauce koges 30 min. under låg. Ovn tændes på 200 grader.

Smelt smørret til bechamelsaucen i en gryde. Melet røres i. Tilsæt kogende mælk, lidt ad gangen under omrøring. Kog sauce nogle minutter mens der røres. Smag til med salt, peber og muskat.

Når saucerne er færdige lægges på skift kødsauce, bechamelsauce og lasagneplader i et ovnfast fad. Drys med revn ost, rasp og oregano. Sil fadet i ovnen i ca. 30 minutter.

Tips: Oksekødet kan udskiftes med kyllingekød, bechamelsaucen kan undlades for en mere fedtfattig opskrift.

Grovpizza



4 personer

Ingredienser

- 25g gær
- $\frac{1}{2}$ l lunkent vand
- 4 tsk. Olie
- 1 tsk. Salt
- 1 dl. Mel
- 1 dl grahamsmel

Fyld

Eks 1)

- 160 g. revet ost ca. 11 %
- 3-7 % hakket oksekød
- Pizzasauce
- 1 løg
- 1 spsk. Olie
- Rød peber
- Ananas
- Ærter
- Evt. hvidløg i oksekødet
- Oregano
- Salt peber

Eks. 2)

- Kylling
- Spinat eller broccoli
- Majs
- Rød peber
- revet ost
- pizzasauce

Fremgangsmåde. Gæren røres ud i vandet. De øvrige ingredienser tilsættes og dejen æltes godt igennem. Del dejen i 4 kugler, der rulles til en cirkel eller til en stor pizza.

Pizzasauce smøres på dejen. Fyldet fordeles jævnt i de mængder, som ønskes udover pizzadejen. Til sidst drysses ost og eventuelt oregano over pizzaen. Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Græsk farsbrød m. Tzatziki



- 1 dl. skummetmælk
- 1 løg
- Salt
- Peber

Tzatziki

- 2 agurker
- 2 fede hvidløg
- 6 dl. græsk yoghurt 2%
- Salt
- Peber

Farsbrød

- 500 g. hakket svinekød (maks 12% fedt)
- 500 g. hakket oksekød (maks 12% fedt)
- 1 ds. Feta 4-8%
- 3 fed hvidløg
- 4 spsk. persille

Hasselbackkartofler

- 1½ kg skrællekartofler
- Olie til pensling
- 1½ tsk. Salt
- friskkværnet peber
- paprika

Fremgangsmåde

Kødet blandes sammen og fetaen smuldres i. Hvidløg, løg og persille skæres i små stykker og blandes i. Tilsæt mælk og krydder med salt og peber. Farsbrødet formes og ligges på en bageplade. Kødet sættes i køleskabet indtil kartoflerne er klargjort. Kød og kartofler sættes i ovnen samtidigt.

Tænd ovnen på 225 grader. Kartoffler skrælles og skæres i riller, der knap går igennem kartoflen. Kartofflerne lægges på en bageplade med bagepapir hvor de pensles med olie og kryddres. Bages i ovnen i ca. 45 min.

Riv agurkerne groft og læg skiverne på køkkenrulle. Drys med groft salt og lad dem ligge til alt væden er trukket ud. Rør presset hvidløg og agurkskiverne i den græske yoghurt. Smag til med salt og peber.

Tuntærte med melonsalat



Fyld

- 1 dåse tun i vand (ca. 185 g)
- 2 tsk. hvedemel
- 1½ dl fromage frais 0,1 %
- 1 tsk. tørret basilikum
- ½ tsk. fint salt
- friskkværnet peber
- 2 æg
- 10 forårsløg (ca. 200 g)
- 50 g revet pasta- & gratineringsost 8-12 %

Hovedret til 4 personer

Tærtedej:

- 100 g koldt smør
- 100 g hvedemel
- 50 g rugmel
- ¼ tsk. fint salt
- 1 spsk. koldt vand

Melonsalat

- 1 Galia-/honingmelon
- 1 dl græskarkerner
- 1 pk rucola blanding
- 2-5 stilke bladselleri
- Evt. balsamicoeddike
- Evt. honning

Forbagning: Ca. 15 min. ved 200° **Bagning:** Ca. 35 min. ved 200°.

Energiindhold for hele retten: 10549kJ/2512KCAL.

Energiprocentfordeling: Protein: 20,7%, Kulhydrat: 31,4% Kostfibre 2,6%, Fedt: 45,3 %

Ekstra information Fryseegnet: Nej, Tilberedningstid: 60+ min

Fremgangsmåde Skær smørret i mindre stykker og kom det i en røreskål sammen med melet. Smuldr smørret i melet til det er findelt og ligner revet ost. Tilsæt salt og saml hurtigt dejen med vand til en fast, sammenhængende dej. Dejen skal kun samles med hænderne - ikke æltes. Del dejen i mindre, flade portioner og læg dem i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter). Tryk dem ud så der bliver en flad bund og dejen går halvt op ad formens side. Stil tærtebunden tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Prik den kolde bund med en gaffel og forbag den midt i ovnen.

Fyld: Hæld tunen til afdrypning i en sigte. Del den i flager med en gaffel. Rør hvedemel og cremefraiche sammen i en røreskål. Rør basilikum, salt, peber og æg i. Vend forårsløg, ost og tun i æggeblandingen med en fadskraber. Fordel fyldet i den forbagte tærtebund og bag tærten midt i ovnen. **Salat:** Græskarkernerne ristes på en pande og afkøles herefter. Melonen skæres i tern. Salaten kan snittes i mindre stykker, hvis dette ønskes. Snit bladselleri i små stykker af ca. ½ cm. Alle ingredienser blandes sammen i en skål. Balsamicoeddike og lidt honning kan evt. bruges som dressing.

Tips: i stedet for forårsløg kan andre grønsager anvendes som eksempelvis spinat, majs, peber, tomatskiver osv.

Kyllingeburger med bacon



- 200g rucola
- 1 stor avocado
- 4 tomater i skiver
- 250 g kalkunbacon i skiver, sprøstegt
- Salsasauce medium/hot
- Let majonæse
- Rasp- eller olivenolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

4 personer

Ingredienser

- 4 stk. kyllingebryst ca. 500g
- 4 burgerboller (min. 8 g. kostfibre/100g)

Tilbehør

- 800 g kartofler skiveskåret og bagt i ovnen
- Salt
- evt. paprika eller andet krydderi

Energiindhold for hele retten: 10765kJ/2563kcal

Energiprocentfordeling: Protein: 28,7 %, Fedt 31 %, Kulhydrat 36,3 %, Kostfibre 4,1%

Fremgangsmåde: Tænd ovnen på 200 grader. Kartofflerne skrælles, skæres i skiver og krydres. Kartofflerne bages i ovnen i ca. 45 min.

Rist kyllingebrystet i olie på en varm pande, til de er gennemstegte. Krydr med salt og peber. Smør bollerne med mayonnaise, og kom salat, avocado, tomat, kylling, bacon og salsasaucen i. Servér straks med ristede kartofler.

Kyllingefrikadeller med bulgursalat



4 personer

Frikadeller

- 400-500g hakket kyllingekød (eller andet magert kød)
- 150 g revet squash
- 150g revet gulerod
- 1 løg
- 1 dl minimælk
- 1 spsk. havregryn eller mel
- 1 spsk. rasp
- 1 æg
- Salt
- Friskkværnet peber

- 2 tsk. oregano eller basilikum
- 1 spsk. Raps- eller olivenolie til stegning
- 1 spsk. smør til stegning

Bulgursalat

- 4 dl grov bulgur
- 2 rødløg i tynde både
- 10 cherrytomater i både
- 1 agurk i tern
- 1 gul peber i tern
- 1 stor håndfuld persille (gerne bredbladet)
- 1 drys tørret chilli gerne friskhakk

Marinade

- Saften fra en citron
- 2 spsk. olivenolie
- 1 tsk. Salt
- Friskkværnet peber
- 1 fed presset hvidløg

Energiindhold i hele retten: 9899kJ/2357kcal

Energi procentfordeling: Protein 24,2%, Fedt 30,6%, Kulhydrat 42%, Kostfibre 3,2%

Fremgangsmåde Fars: Ingredienser blandes sammen i en skål og formes med en ske. Frikadellerne steges ved middel varme indtil de er gennemstegte.

Bulguren koges efter anvisning på emballagen og afkøles. Grøntsagerne tilberedes og kommes i den kolde bulgur. Citronen presses med håndkræft og marinaden blandes sammen hældes over salaten. Opbevares i køleskab indtil servering.

Amerikanske havregryns pandekager



Ingredienser

- 2 store æg
- 2 dl skummet- eller kernemælk
- 60g havregryn
- 80 g hvedemel
- $\frac{1}{2}$ tsk. fint salt
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. sukker
- 2 tsk. olie til stegning

Tilbehør

- $\frac{1}{2}$ frisk ananas ca. 210g
- $\frac{1}{2}$ dl ahornsirup

Mellemmåltid til 4 pers.

Fremgangsmåde Del æggene og pisk æggeblommerne sammen med skummetmælk. Vend havregryn med hvedemel, salt, bagepulver og sukker. Pisk æggehviderne stive og vend dem i mælken skiftevis med melblandingen. Bag ca. 12 små pandekager af ca. $\frac{1}{2}$ dl. dej på en slip-letpande i en anelse olie ved mellem til lav varme. De skal bage 5-6 minutter i alt, så dæmp evt. varmen, så de ikke brænder på.

Ananassen skæres ud i smalle trekanter - midterstrengen fjernes. Server de lune pandekager med ananas og ahornsirup til brunch eller mellemmåltid.

Energiindhold for hele portionen: 4672kJ/1112kcal

Energiprocentfordeling: Protein 12,8%, fedt 21,4%, Kulhydrat 63,9%, Kostfibre 1,9%

Gulerodskanelsnegle



14-16 stk.

Tilberedningstid: 2 timer

Dejen

- 15 g gær(1/4 pakke)
- 1,5 dl minimælk
- 1 tsk. salt
- $\frac{1}{2}$ spsk. sukker
- $\frac{3}{4}$ dl. olie

Pensling

- 1 æg

Drys

- solsikkefrø

- $\frac{1}{2}$ dl. fint rugmel
- 1 dl. grahamsmel
- 200-300 g. hvedemel

Fyld:

- 250 g. gulerødder(3-4 stk.)
- 50 g. smør
- 3 spsk. honning
- 2,5 spsk. hvedemel
- 2 tsk. stødt kanel

Energiindhold for hele portionen 11208kJ/2669kcal

Energiprocentfordeling: Fedt 43,3%, Protein 7,9%, Kulhydrat 46,9%, kostfibre 1,9%

Fremgangsmåde: Smuldr gæren og rør den ud i lunkent mælk. Rør salt, sukker og olie i. Tilsæt rugmel, grahamsmel og til sidst hvedemel lidt ad gangen, så dejen bliver glat. Dejen hæver tildækket i 45 min. ved stuetemperatur. Gulerødderne koges, hvorefter de blendes til mos. De øvrige ingredienser blandes i. Dejen rulles ud til et rektangel på ca. 20 × 25 cm. Fyldet smøres på dejen og den rulles sammen. Rullen i 14-16 skiver. Sneglene lægges på en bageplade med bagepapir og efterhæver i 15 min. Pensl med æg og drys med solsikkekerner.

Bag sneglene midt i ovnen ved 200 grader ca. 20 min.

Sneglene er færdige, når de lyder hule ved bank på undersiden. Afkøles på en rist.

Råkostkage



Ingredienser

- 50 g hvidkål

- 1 gulerod
- 2 æbler
- 100 g rødbede
- 2 dl ananas i tern(uden saft men gem saften)
- $\frac{1}{2}$ dl hakkede hasselnødder
- 2 spsk. solsikkekerner
- 2 spsk. sesamfrø
- 2 spsk. honning
- 3 dl cremefraiche 9%
- 1 tsk. vaniljesukker

Energiindhold er for hele retten: 4728kJ/1126kcal

Energi procentfordeling: Fedt 48,6 %, Protein 8,7%, Kulhydrat 42,8%, Kostfibre 2,7%

Fremgangsmåde: Skyld og snit hvidkål ganske fint. Skræl æbler og guleroden og riv dem groft i hver deres skål. Rødbede skrælles og rives fint.

Svits de hakkede hasselnødder, solsikkekerner og sesamfrø på en pande med honning. tilsæt 2 spsk. ananassaft. Svits forsigtigt.

Tag en glasskål og læg ingredienserne lagvis - start med hvidkål dernæst gulerod og æble, rødbede og ananas.

Pisk fløden til skum og bland cremefraiche og vaniljesukker i - smag til. Læg blandingen over råkostkagen. Put nøddeblandingen øverst.

Tips: Desserten tager sig rigtig godt ud, når den er portionsanrettet i eksempelvis en glasskål. Cremefraiche kan blandes med flødeskum, dette giver dog en højere fedtprocent

