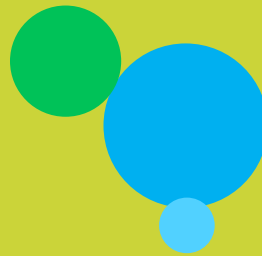


MadAften

Opskrifter



Sund og varieret kost

Food
Life 
FØDEVARER & SUNDHED

OPSKRIFTER

Karrysuppe med ris

Karrysuppe med ris

5 personer

Ingredienser:

2 spsk. olie
1-2 løg
3 fed hvidløg
2 spsk. karry
1 tsk. chili
1 bouillonterninger
2 pakker hakkede tomater
1 l. vand
100 g. ris
2 porre i tynde ringe
Der kan evt. tilsættes kylling i tern eller rejer

Fremgangsmåde:

Løg skrælles og skæres i tern. Olien varmes, karry og løg og hvidløg svitses heri, hakkede tomater og vand tilsættes sammen med bouillon og krydderier og koges op. Risene tilsættes og suppen koges ved svag varme i ca. 20 minutter. Porrer koges med i de sidste 5 minutter. Tilsæt evt. yderligere vand.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Ungarnsk paprikasuppe

Ungarsk paprikasuppe

2 personer

Ingredienser:

100 g oksefars

½ løg

1 spsk. olie

4 dl vand

1 boullionterning

4 kartofler

Paprika, chili, salt og peber

Fremgangsmåde:

Løg i tern og kødet brunes i olie, paprika tilsættes. Vand og boullion tilsættes. Kartofflerne skrælles og skæres i tern og tilsættes. Suppen koges til kartoflerne er møre. Smages til.

Kan evt. tilsættes porre og gulerødder de sidste 5-10 min af kogetiden.

Serveres med groft brød.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Kalkun i sur/sød sovs

Kalkun i sur/sød sovs

5 personer

Ingredienser:

500 g. kalkunkød i strimler (bryst skæres i strimler)
2 porre
5 gulerødder
1 squash
100 g. spirer
2 spsk. olie
Salt og peber

Sur/sød sovs:

3 spsk. maizena
2 spsk. brun farin
4 spsk. sojasovs
4 spsk. eddike
3 spsk. appelsinsaft
2 dl. vand

Fremgangsmåde:

Rens porren og skræl gulerødder. Snit porre og gulerod i tynde skiver/stave. Vask squashen og skær den i stove. Rør maizena, farin, sojasovs, eddike, appelsinsaft og vand sammen. Opvarm olien i en gryde og svits kalkunkød, porre og gulerod ved høj temperatur under omrøring ca. 3 min. Bland squash og spirer i og hæld sovsen over. Kog retten i ca. 6-7 minutter og smag til med salt og peber.

Forslag til tilbehør:

Ris, salat og brød.

Team Danmark opskrift

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

pastasalat med skinke

Pastasalat med skinke

2 personer

Ingredienser:

200 g. rå pasta (fx skruer, penne, sløjfer o.lign.)
100 g. ærter
50 g. salat
1 rødløg
1/2 agurk
1 tomat
150 g. skinketern

Dressing:

1 spsk. olie
1 spsk. eddike
1 1/2 spsk. vand
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Kog pastaen som angivet på pakken. Afdryp pastaen i en sigte og kom den i en skål. Rør ingredienserne til dressing sammen, og hæld den over den varme pasta. Snit salat og hak løget. Skær agurk og tomat i tern. Bland grøntsagerne med pastaen og tilsæt skinketern.

Forslag til tilbehør: brød

Team Danmark opskrift

Sund og varieret kost

Fiskefrikadeller

Fiskefrikadeller

2 personer

Ingredienser:

Ca. 250 g. torskefileter (friske eller optøede)

1 løg

1 æggehvite

1 dl letmælk

Ca. 1 spsk. Maizena

Salt og peber

Ca. 2 spsk. olie til stegning

Fremgangsmåde:

Skør torskekødet i små stykker. Pil løget og riv det fint. Blend løg, æggehvite, mælk, maizena, salt og peber i en foodprocessor. Tilsæt torskekødet lidt ad gangen. Rør farsen glat og lad den trække 1/2 time i køleskabet. Form farsen til frikadeller mellem to spiseskeer. Steg frikadellerne i olien på en pande ved svag varme ca. 6 min på hver side.

Forslag til tilbehør:

Kogte kartofler, råkostsalat, persillesovs og brød.

Team Danmark opskrift

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Wraps med kylling

Wraps med kylling

5 personer

Ingredienser:

- 1 pose wraps
- 1 pakke fedtfattigt smøreost med krydderurter
- 1 pakke kylling i skiver (eller rest af kylling, skinke, oksekød, fisk eller andet)
- ½ iceberg
- Evt. agurk og tomat

Fremgangsmåde:

Klip hul i posen med wraps og lun dem i ovnen i 1 minut ved højeste effekt. Læg dem ud på bordet. Smør et lag ost på dem alle. Snit iceberg og evt. agurk/tomat fint og fordel det på pandekagen. Læg kylling (eller andet) i skiver på. Rul wraps´ene stramt. Skær evt. i skiver, eller spis dem hele .

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Minipizza

Minipizza

6 personer

Ingredienser:

- 1 pakke grov pitabrød
- 1 brik pizzasauce
- 1 pakke skinke i strimler
- ½ pose revet ost
- Evt. pizzakrydderi eller oregano



Fremgangsmåde:

Pitabrødene smøres med pizzasaucen, skinken og osten læsses på og krydderierne drysses over.

Bages i ovnen ved 160 grader i ca. 8 minutter.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Smoothies

Smoothies

1 person (ca. 4 dl)

Ingredienser:

200 g. frosne jordbær
1 dl. ymer
1 dl. skummetmælk
Sukker og vaniljesukker efter smag



Fremgangsmåde:

Jordbær blendes med ymer og skummetmælk, smages til og er klar til servering.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Hvidkålsråkost

5 personer

Ingredienser:

1/8 hvidkål
3 gulerødder
2 æbler
Appelsinjuice



Fremgangsmåde:

Gulerødder skrælles, æbler skylles og skæres i både—kærnehuset fjernes. Hvidkål, gulerødder og æbler rives fint på råkostjern/foodprocessor. Lidt appelsinjuice hældes over.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Grønkålssalsa

Grønkålssalsa

5 personer

Ingredienser:

150 g. grønkål
1 æble
1 gulerod
1 fed hvidløg
2 spsk. æbleeddike
2 spsk. rapsolie
1 tsk. sukker
Salt og peber



Fremgangsmåde:

Skræl og vask grøntsagerne, riv grønkålen fra stokken.

Hak æble, hvidløg og gulerod groft og saml det hele i en foodprocessor

Lav dressing af æbleeddike, rapsolie, sukker, salt og peber og vend i salaten.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Rødkålsråkost

Rødkålsråkost

5 personer

Ingredienser:

1/6 rødkål

2- 3 spsk. Solbærsyltetøj



Fremgangsmåde:

Rødkål rives fint.

Vendes med solbærsyltetøj.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Rodfrugter i ovn

Rodfrugter i ovn

5 personer

Ingredienser:

- 5 gulerødder
- 3 pastinakker
- 1 squash
- 2 røde peberfrugter
- 2 spsk. olie
- Salt, frisk timian eller anden krydderurt



Fremgangsmåde:

Grøntsagerne vaskes og skæres i grove skiver/tern, kommes i ildfast fad, vendes med olie og krydderier og sættes i ovn ved 180 grader i ca. 20 minutter.

Grøntsager kan varieres efter smag og udbud.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Rodfrugtemos

Rodfrugtemos

5 personer

Ingredienser:

½ rodselleri
3 pastinacker
5 gulerødder
5 kartofler
1 porre



Fremgangsmåde:

Rodfrugterne skrælles og skæres i grove tern. Koges i rigelig vand uden salt i ca. 45 min. Vandet hældes fra. Grøntsagerne blendes med stavblender, konsistensen tilpasses med minimælk eller kogevand fra grøntsagerne.

Smages til med salt og evt. hvid peber.

Rodfrugter kan varieres efter smag og udbud.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Brød med skinke og soltørrede tomater

Brød med skinke og soltørrede tomater

Ca. 20 stk

Ingredienser:

5 dl. lunken vand

25 g. gær

300 g. fuldkornshvedemel

50 g. hvedeklid

1 dl. rapsolie

2 tsk. salt

2 tsk. honning

2 spsk. soltørrede tomater (bruges solt. tomater m olie, skal der ikke yderligere olie i dejen)

1 spsk. oregano

200 g. skinke

Ca. 300 g. hvedemel



Fremgangsmåde:

Gær udrøres i vandet, fuldkornshvedemel, klid, salt, honning og oregano røres i. Soltørrede tomater og skinke æltes i. Hvedemel tilsættes indtil passende "bolledejskonsistens". Formes til boller og efterhæver ca. tre kvarter og bages ved 160 grader i 20 min.

Sund og varieret kost

OPSKRIFTER

Sportsboller

Sportsboller

Ca. 22 stk.

Ingredienser:

50 g. gær
8 dl. Lunkent vand
1½ tsk. Salt
1 spsk. Olie
9½ dl./500 g. müsli
50 g. mørk chokolade
50 g. rosiner
Ca. 8 dl./500 g. hvedemel
Vand til pensling
Havregryn

Fremgangsmåde:

Udrør gæren i vandet. Tilsæt salt, olie og müsli. Lad blandingen stå i ca. 10 minutter. Riv chokoladen groft på et rivejern. Tilsæt chokolade. Tilsæt hvedemel lidt af gangen og ælt dejen til den er smidig. Tildæk dejen med et viskestykke og stil den til hævnig et lunt sted i ca. en time. Slå dejen ned og form den til 22 boller. Stil bollerne på en bageplade og lad dem hæve i yderligere 20 minutter. Pensl bollerne med vand og drys havregryn på dem. Bag bollerne ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Sund og varieret kost

MadAften



Nupark 51
7500 Holstebro
Tlf. 96121400
Email: foodlife@foodlife.dk
www.foodlife.dk

Food
Life 
FØDEVARER & SUNDHED