

# Sund og nem aftensmad

## Lasagne 4 personer

### Hvad skal du bruge?

#### Til kødsovsen

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 4 gulerødder (200 g)
- 2 peberfrugter
- 1 spsk. raps- eller olivenolie
- 400 g hakket oksekød 10 % fedt
- 1 dåse flåede tomater
- 1 dåse tomatpuré (140 g)
- 2 tsk. oregano
- Salt og peber

#### Til bechamelsovsen

- 5 dl minimælk
- 3 spsk. majsstivelse
- 1 tsk. revet muskatnød
- 50 g revet ost (højest 17 g fedt pr. 100 g)
- Salt og peber

#### Til lasagnen

- 12 lasagneplader (200 g)
- 2 spsk. rasp
- 50 g revet ost (højest 17 g fedt pr. 100 g)

### Hvordan gør du?

#### Med kødsovsen

- Hak løg og hvidløg fint, og skær gulerødder i skiver og peberfrugter i strimler.
- Varm olien i en gryde, og svits kødet sammen med løg, hvidløg, gulerødder og peberfrugter i ca. 15 min. Smag til med salt og peber.

#### Med bechamelsovsen

- Varm mælken i en gryde.
- Rør majsstivelse ud i lidt koldt vand, og rør jævningen i saucen under omrøring.
- Kog saucen op, og tilsæt muskatnød og ost.
- Smag til med salt og peber.

#### Med lasagnen

- Fordel lasagneplader, kødsauce og bechamelsauce lagvis i et smurt ovnfast fad.
- Begynd og slut med et lag bechamelsauce.
- Drys med rasp og ost, og bag ved 200 grader i ca. 30 min.

#### TIP

Bechamelsovsen kan erstattes med et stort bæger hytteost blandet med 1 dl minimælk.

## Kyllingelår med fritter og ovnbagte grønsager

### 4 personer

### Hvad skal du bruge?

- 8 kyllingelår
- 1 kg bagekartofler
- 1 spsk. olivenolie
- Groft salt
- 1 aubergine
- 1 squash
- 2 peberfrugter
- 250 g solmodne tomater
- 4 tsk. Olivenolie
- Let remoulade og evt. ketchup

### Hvordan gør du?

- Skær kyllingelårbenet over, og pres kødet ned, så benet bliver frit.
- Læg kyllingelårene i en bradepande med bagepapir, og steg dem ved 200 grader i 25 min.
- Skræl kartoflerne, og skær dem i stave på ca. 1 x 6 cm. Skyl dem, og tør dem godt.
- Vend kartoffelstavene i olie, drys med salt, og fordel dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Stavene skal helst være jævnt fordelt og ikke røre hinanden.
- Skær grønsagerne i grove stykker, vend dem med 1 tsk. olie, og fordel dem jævnt på en bageplade beklædt med bagepapir.
- Drys både kartoffelstavene og grønsagerne med groft salt, og steg dem ved 200 grader i henholdsvis 30-40 min. og 30 min.
- Server kyllingelår, fritter og grønsager med remoulade og evt. ketchup.

#### TIP

Om vinteren kan du også bage f.eks. gulerødder, selleri, pastinak, persillerod og rødbeder.

Opskrifterne er fra "Spis, leg og ha' det godt".

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.



## Spyd med ris

4 personer

**Hvad skal du bruge?**

**Til spyddene**

- 400 g skinkekød i tern, 2 x 2 x 2 cm
- 200 g cocktailpølser
- ½–1 squash i tern
- 1–2 peberfrugter i tern
- 100 g små champignoner
- 2–3 majscolber – hver skåret i 3–4 stykker
- 10–12 små trægrillspyd

**Til marinaden**

- 3 spsk. sojasauce
- 2 spsk. ketchup
- 1 tsk. citronsaft

**Til risene**

- 4 dl ris, gerne brune
- 6 dl bouillon
- 2 peberfrugter, f.eks. en rød og en gul
- 4 dl frosne ærter

**Hvordan gør du?**

- Tænd ovnen på 250 grader.
- Rør alle ingredienser til marinaden sammen.
- Fordel kød, pølser og grønsager på spyddene, pensl dem med marinaden, og læg dem i en bradepande beklædt med bagepapir.
- Sæt bradepanden i ovnen, til kødet er gennemstegt – ca. 15 min.
- Kog risene.
- Skyl og rens peberfrugterne, og skær dem i tern.
- Vend de frosne ærter i de varme ris. Når ærterne er optøede, tilsætter du peberfrugterne.
- Server spyddene på et rundt fad med den ene ende pegende ind mod midten.

**TIP**

Du kan også putte løg, kogte kartofler, tomater eller fennikel på spyddene – alt efter din og dit barns smag.

Opskrifterne er fra *"Spis, leg og ha' det godt"*.

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Smørbar torskesalat

4 personer

**Hvad skal du bruge?**

- 150 g bagt torskefilet
- 1 dl Cheasy fraiche 9 %
- ½ tsk. dijonsennep
- Salt og peber
- 1/4 æble (dryp lidt citronsaft over æblerne, så de ikke bliver mørke)
- Rugbrød

**Hvordan gør du?**

- Rør torsken med Cheasy fraiche, og smag til med sennep, salt og peber.
- Smør torskesalaten på rugbrød.

**TIP**

Brug torskesalaten til en hurtig, kold aftensmad – eller i madpakken eller picnicurven.

Opskrifterne er fra *"Spis, leg og ha' det godt"*.

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.



## Ovnbagt torsk med jordkokkecreme, ris og kål

### 4 personer

#### Hvad skal du bruge?

##### Til torsken

- ½ spsk. olie
- Ca. 600 g torskefilet uden skind og ben
- Salt og peber

##### Til jordkokkecremen

- 500 g jordkokker
- 3 dl vand
- 1 dl Cheasy fraiche 9 %
- Salt og peber

##### Til risene

- ½ spsk. raps- eller olivenolie
- 1 spsk. karry
- 4 dl ris
- 6 dl vand

##### Til kålen

- ½ savojkål (kan erstattes af porre, spinat eller en anden grønsag)

#### Hvordan gør du?

##### Med torsken

- Skær torsken ud i 5–6 stykker, og læg dem i et smurt ildfast fad.
- Krydr torskestykkerne med salt og peber, og bag dem i ovnen ved 175 grader i ca. 10 min. – afhængig af størrelse og tykkelse. Fisken skal være hvid og fast.

##### Med jordkokkecremen

- Skræl jordkokkerne, og skær dem i mindre stykker.
- Kom dem i en gryde, og damp dem i vandet under låg i ca. 15 min., til de er møre.
- Blend jordkokkerne med kogevandet til en tyk purésovs.
- Rør Cheasy fraiche i, og smag til med salt og peber.

##### Med risene

- Varm olien i en gryde, og drys karry i.
- Rist karryen et øjeblik, og tilsæt derefter ris, vand og salt.
- Kog risene i 12 min., og lad dem trække færdig i 12 min. under låg.

##### Med kålen

- Skær savojkålen i mindre stykker, og damp den i lidt vand i en gryde under låg i ca. 3–4 min., til den er mør.

#### TIP

I stedet for torskefilet kan du bruge lys- eller mørksej.

Opskrifterne er fra "Spis, leg og ha' det godt".

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Fiskefrikadeller med kartofler, gulerodssalat og remouladesovs

### 4 personer

#### Hvad skal du bruge?

- 400 g fiskefars
- 2 store porrer – fint snittet
- 2 spsk. rapsolie
- 600 g kartofler
- 3–4 store gulerødder – revet
- ½ dl remoulade
- 2 dl A38 (1,5 %)

#### Hvordan gør du?

- Skyl og evt. skræl kartoflerne, og kog dem møre i ca. 20 min.
- Skyl, skræl, og riv gulerødderne.
- Bland fiskefarsen med de fint snittede porrer.
- Steg frikadellerne i olien på en varm pande.
- Bland remoulade med A38.
- Server de stegte fiskefrikadeller med kogte kartofler, revne gulerødder og remouladesovs.

#### TIP

Lav eventuelt dobbelt portion af frikadellerne, så du har til næste dag – eller til madpakken eller picnickurven.

Kilde: Legdigsund.dk.

© Fødevarestyrelsen.



## Kartoffelpizza med skinke og rosmarin

4 personer eller to pizzaer

Hvad skal du bruge?

### Til pizzadejen

- 20 g gær
- 4 dl lunkent vand
- 500 g hvedemel
- 8 g salt

### Til fyldet

- 800 g kartofler
- 2 pk. skinke i tern eller strimler
- 1 spsk. frisk eller tørret rosmarin
- 500 g ricottaost

### Til salaten

- 300 g frisk spinat
- 1/2 rødløg – i aflange tynde strimler
- 1/2 rød peberfrugt – i tern

Hvordan gør du?

### Med pizzadejen og fyldet

- Opløs gæren i det lunkne vand, og rør salt og mel i.
- Lad dejen hæve i ca. 45 min. et lunt sted.
- Kog kartoflerne, og skær dem i skiver.
- Fordel dejen på 2 bradepander, og smør ricottaosten ud over dejen (gem lidt til salaten).
- Fordel kartofler og skinke på dejen, og krydr med rosmarin, salt og peber.
- Bag pizzaerne i 30 min. ved 200 grader.

### Med salaten

- Skyl spinaten grundigt i koldt vand.
- Fjern stilke, og skær bladene groft.
- Bland spinaten med rødløg og peberfrugt.
- Server pizzaen med salaten og resten af ricottaosten som dressing.

### TIP

Gem eventuelt den ene pizza til næste dag – og lav dobbelt portion af salaten, så du også har til to dage af den.

Kilde: Legdigsund.dk.

© Fødevarestyrelsen.

## Min egen opskrift

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---