

Sund og nem aftensmad

Kylling i chokoladesauce

4 pers.

Hvad skal du bruge?

- 4 kyllingebrystfileter, ca. 500 g
- salt og peber
- 2 spsk. olie
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 røde peberfrugter
- 2 stilke bladselleri
- ½ l høsebouillon, evt. vand + koncentrat
- 1-2 tsk. kakaopulver
- 1-2 spsk. Maizena
- 1 knsp. sukker
- evt. persille
- Kogt pasta af 320 g tør pasta, og evt. blandet grøn salat

Hvordan gør du?

- Skær hver brystfilet i tre stykker. Varm en spiseskefuld olie i en stege-gryde, krydr kødet med salt og peber og brun det i olien.
- Tag kødet op. Hak løg og hvidløg, skær peberfrugter og bladselleri i strimler. Kom resten af olien i gryden og svits grøntsagerne heri. Kom kødet tilbage i gryden og tilsæt høsebouillon.
- Lad retten simre i ca. 10 min. Jævn sauce med Maizena rørt ud i lidt koldt vand, men pas på, den ikke bliver for tyk – kakaopulveret jævner også. Rør kakaopulveret ud i en spiseskefuld kogende vand og rør det i sauce.
- Kog retten igennem et par min. og smag den til med salt, peber og sukker. Server retten med pasta og evt. et drys persille.

TIP

Parteret kylling med ben kan tilberedes på samme måde, blot skal retten simre i længere tid, ca. 30 – 35 min.

Opskriften er fra *Hjerteforeningen*.

Græskarsuppe med bacon

4 pers.

Hvad skal du bruge?

- 500 g græskar i terninger
- 7 dl vand
- ½ bouillonterning (grøntsags)
- 1 løg i kvarte
- 1 tsk. salt,
- peber
- 150 g bacon- evt. kalkun i tern
- 2 gulerødder revet groft
- evt. 1 spsk. fløde 13 %

Hvordan gør du?

- Kog græskarternene sammen med vand tilsat bouillonterning, løg og salt i 20-30 minutter.
- Afkøl og blend.
- Smag til med 1 spsk. fløde 13 %, salt og peber.
- Brun baconen på panden. Hæld fedtet fra og kassér det og svits gulerødderne med ganske kort. De må ikke blive bløde. Kom gulerødder og bacon i suppen.
- Servér med grovflutes.

TIP

Suppe kan med fordel laves til to dage. Faktisk vil du opleve, at den vinder i smag og bliver endnu bedre på andendagen.

Opskriften er fra *Hjerteforeningen*.



Spyd med ris

4 pers.

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.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Lasagne

4 pers.

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.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.



Ovnbagt torsk med jordskokkecreme, ris og kål

4 pers.

Hvad skal du bruge?

Til torsken

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

Til jordskokkecremen

- 500 g jordskokker
- 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 jordskokkecremen

- Skræl jordskokkerne, 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 jordskokkerne 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.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Fiskefrikadeller med kartofler, gulerodssalat og remouladesovs

4 pers.

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 picnicurven.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Smørbar torskesalat

4 pers.

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.

Opskriften er fra Legdigsund.dk

© Fødevarestyrelsen.



Kartoffelpizza med skinke og rosmarin

4 pers. eller to pizzaer

Hvad skal du bruge?

Til pizzadejen

- 20 g gær
- 4 dl lunken 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 lunke 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.

Opskriften er fra Legdigsund.dk

© Fødevarestyrelsen.

Kyllingelår med fritter og ovnbagte grønsager

4 pers.

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.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.