



**Kolding  
Kommune**  
en del af trekantområdet

Vi designer livet

Sunde hverdagsretter

**Nem mad – værsgo'**



**Sundhedscenter  
Kolding**



Kolding Kommune  
Social- og Sundhedsforvaltningen





Sunde retter Nem mad - værsgo





Kolding Kommune  
Social- og Sundhedsforvaltningen

# Forord

**Nem Mad – værsgo'** er et lille opskriftshæfte med inspiration til hverdagens madlavning udarbejdet af Kolding Sundhedscenter – afdeling for Sundhed og Træning. Hæftet henvender sig til unge, ældre, enlige, børnefamilier og ikke mindst til den "madansvarlige", der skal lave et nemt og sundt måltid. Retterne er lavet til 2 personer, men hvis I er flere i familien eller blot har lyst til at lave mad til to dage, kan retten uden problemer ganges op. Alle opskrifter er lavet med få ingredienser for at gøre madlavningen så overskuelig som muligt, men ikke desto mindre er retterne hverken smagløse eller kedelige – tværtimod.

Som udgangspunkt er sammensætningen i opskrifterne lavet med henblik på at sammensætte et sundt måltid. Derfor vil der i hvert måltid indgå proteinrige fødevarer som kød, fisk, skaldyr, bælgfrugter eller æg – masser af grøntsager og fuldkornsprodukter, der bidrager med sunde og mættende grove kulhydrater samt sundt fedt fra olier, nødder eller frø.

Du kan finde variationsmuligheder eller TIP's i mange af opskrifterne som inspiration til andre fødevarer, der ville egne sig godt til denne ret, eller forslag til ekstra tilbehør eller andre krydderier.

I flere opskrifter har vi valgt løsninger med færdige frostblandinger, da disse er ligeså sunde på vitaminer og mineraler som de friske, men for mange kan være en god måde at få flere grøntsager ind i hverdagen, uden at det kræver en masse forarbejdning.

Opskrifterne er opdelt i emnerne Aftensmad, Forslag til kød og fisk, Salater, Supper og Tilbehør. Vi håber, at hæftet bliver en god inspirationskilde i den travle hverdag.

God appetit!





Kolding Kommune  
Social- og Sundhedsforvaltningen



# Aftensmad

# Andebryst med druer og mos

2 personer

## Ingredienser

- 1 stk. andebryst
- 150 grønne eller røde vindruer
- 2 spsk balsamicoeddike
- 1dl hønsebouillon
- 1 fed hvidløg
- Salt og peber

## Mos

- ½ knoldselleri eller en pose frosne rodfrugter (ca. 350 g)
- 1 tsk smør
- Salt og peber

Sprød grøn salat

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Rids skindet på andebrystet og brun brystet på en varm slip let-pande på skindsiden.
3. Læg andebryst i et ovnfast fad og krydr med salt (gerne groft) og peber.
4. Kom vindruer, balsamicoeddike, hønsebouillon og finthakket hvidløg i fadet.
5. Steg retten i ovnen i ca. 20 min.
6. Imens skrælles knoldsellerien og skæres i mindre stykker. Kog stykkerne møre i vand under låg.



7. Hvis mosen laves af frosne rodfrugter, så koges eller dampes de efter posens anvisning.
8. Hæld kogevandet fra sellerien (eller rodfrugterne) og mos den med en smørklat. Smag til med salt og peber.
9. Skyl salaten og lad den dryppe godt af.
10. Server andebrystet i skiver med druer, mos og sprød salat.

## TIP!

Skift vinduerne ud med cherrytomater.



# Asiatisk kylling med cashewnødder

2 personer

## Ingredienser

- 225 g kyllingebryst
- 1 pose frossen wokblanding
- 1 spsk olivenolie
- ½ tsk. tørret eller 1 tsk. friskhakket chili
- 2 spsk soja
- 2 spsk hoisinsauce
- 1 pakke bænespirer

Kogte basmatiris eller fuldkornsnudler

## Det skal du gøre

1. Skær kyllingebrysterne i strimler.
2. Steg strimlerne i olie, til de er gennemstegte. Stil til side.
3. Skær rengjorte forårsløg i skrå stykker, gulerødder i stave og opdel broccoli i små buketter.
4. Vend grøntsagerne på en varm pande med lidt vand og tilsæt chili, soja og hoisinsauce efter et par minutter.
5. Kom kyllingestrimlerne tilbage på panden og smag retten til med salt og peber, inden den serveres med kogte ris eller nudler.



## TIP!

Den frosne wokblanding kan erstattes af 1 bundt forårsløg, 3 gulerødder og ½ broccoli.

Tilsæt gerne en håndfuld usaltede cashewnødder ristet på en tør varm pande og pep evt. smagen op med lidt tørrede limeblade og friskrevet ingefær.

# Farsruller med stegte kartofler

2 personer

## Ingredienser

350 g eller ½ pakke små kartofler  
250 g hakket kalv- og svinekød eller oksekød  
1 løg  
2 fed hvidløg  
½ bundt frisk basilikum eller persille  
Salt og peber  
Lidt olie

## Dressing

1 ½ dl yoghurt, naturel  
½ bundt basilikum eller persille  
1 fed hvidløg  
2 spsk citronsaft eller eddike

½ pose grønne bønner

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 190 grader varmluft.
2. Rens og kog de små kartofler – næsten møre.
3. Snit løget fint og bland kødet med presset hvidløg, finthakket basilikum samt salt og peber.
4. Form farsen til ca. 6 aflange ruller og stil dem på en bageplade. Steg dem i ovnen i ca. 15 min – til de er gennemstegte og gyldne.
5. Lav dressingen, imens farsrullerne er i ovnen og lad den trække i køleskabet.



6. Steg kartoflerne på en varm pande med lidt olie i 3-4 minutter, til de er gyldne.
7. Servér farsrullerne med stegte kartofler, dressing og dampede grønne bønner.

### TIP!

Lav en stor portion farsruller og du har lækkert tilbehør til madpakken!

# Fiskeret med rød karry

2 personer

## Ingredienser

3-4 gulerødder  
½ bundt forårsløg  
250 g cherrytomater  
250 g hvid fisk, f.eks. sej, torsk eller kuller  
150 g slikærter (friske eller frosne)  
1 tsk rød karrypasta (færdiglavet)  
200 ml kokosmælk  
1 dl vand  
Salt og peber  
1 lime

Brune ris eller fuldkornsnudler

## Det skal du gøre

1. Rengør og skær gulerødder og forårsløg i skrå stykker og halvér cherrytomaterne.
2. Fisken skæres i store tern og slikærter stilles klar til brug.
3. Rør karrypasta og den hårde del af kokosmælken sammen i en dyb pande og varm op.
4. Tilsæt først gulerødder og vent 1-2 minutter, inden forårsløg og tomatstykker kommer ved.
5. Tilsæt slikærter, resten af kokosmælken og vand.
6. Smag til med salt og peber og bring retten i kog.



7. Skru herefter ned og lad retten simre ved lav varme i ca. 5 minutter.
8. Fiskestykkerne kommer forsigtigt i de sidste 3 minutter.
9. Servér med friskpresset limesaft og kogte brune ris eller fuldkornsnudler.

## TIP!

Grønsagerne kan erstattes med en frossen wokblanding.

Smag gerne til med frisk revet ingefær.

# Kartoffelpizza – den lynhurtige!

2 personer

## Ingredienser

- 1 færdiglavet fuldkornspizzadej
- 2 spsk pesto
- 3-4 mellemstore kartofler
- Salt og rosmarin/Herbes de Provence
- 2 håndfulde revet mozzarella
- 2 håndfulde gulerødder
- 1 agurk

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 195 grader varmluft.
2. Rul den færdiglavede pizzadej ud på en bradepande.
3. Pensel den med pesto.
4. Skær de rensede kartoflerne ud i helt tynde skiver.
5. Drys revet mozzarella på pizzaen og fordel kartoffelskiverne i herpå. Gem evt. lidt ost, der kan komme på pizzaen de sidste par minutter i ovnen.
6. Drys salt og rosmarin hen over pizzaen.
7. Bag den i ovnen i ca. 10 minutter.
8. Mens pizzaen bager, laves stænger af de rengjorte gulerødder og agurk.
9. Servér pizzaen med gulerods- og agurkestænger.



### TIP!

Brug røget skinke, kyllingetern eller en kødrest til at komme ovenpå pizzaen.



# Kyllingeoverlår med rodfrugter

2 personer

## Ingredienser

2 kyllingeoverlår  
Salt og peber  
2-3 gulerødder  
2 pastinakker  
2 rødbeder  
1 tsk. olivenolie  
Salt og peber  
Oregano eller Herbes de Provence

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 180 grader (varmluft).
2. Krydr kyllingeoverlårene med salt og peber og steg dem i ovnen i ca. 50 minutter (75 grader kernetemperatur).
3. Skræl rodfrugter og skær dem i både.
4. Hæld rodfrugter i en pose med olie, salt, peber og oregano og ryst godt.
5. Fordel rodfrugterne på en brædeplade med bagepapir.
6. Bag dem i ovnen sammen med kyllingen i ca. 40 minutter.
5. Server kyllingelårene med de bagte rodfrugter.



## TIP!

Brug lige præcis de grøntsager, du gerne vil – kun fantasien sætter grænsen.

Hvis du har en hel kylling, kan den klippes op og tilberedes som anvist og med dobbelt portion grøntsager, så har du mad til to dage!

# Lammeculotte med kartofler og pesto

2 personer

## Ingredienser

300 g små nye kartofler  
200 g lammeculotte  
Groft salt og peber  
1-2 spsk balsamicoeddike  
200 g frosne ærter  
Grøn pesto (dén, du bedst kan lide)

## Tilbehør

2 gulerødder  
Balsamicoeddike

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Kog kartoflerne i letsaltet vand, til de er møre (ikke for bløde).
3. Gnid lammeculotten med groft salt og krydr med peber.
4. Steg kødet i ovnen i 15-20 minutter – ker-  
netemperaturen skal være 65 grader.
5. Kom kartofler og pesto på panden og vend  
det sammen.
6. Imens flækkes gulerødder på langs og  
vendes på en pande med balsamicoeddike  
og lidt vand i 2-3 minutter.
7. Server retten på et fad med pesto-kartoffel-  
blandingen, gulerødder og lammeculotten i  
skiver.



## TIP!

Brug svinemørbrad i stedet for lammeculotte.  
Husk at svinekød altid skal ge

# Lynstegt oksekød med blomkålssalat

2 personer

## Ingredienser

250 g oksekød i tern eller strimler  
Krydderier (fx chili og spidskommen)  
Olivenolie til stegning

½ blomkål  
Olivenolie til stegning  
1 pose spinat (75g)  
1 dl granatæblekerner

## Dressing

1 spsk olivenolie  
1 spsk tahin  
1 fed hvidløg  
Saften fra ½ citron  
Lidt vand  
Salt og peber

## Det skal du gøre

1. Krydr oksekødet og lad det ligge og trække i ca. 15 min.
2. Del blomkålen i mindre buketter og rist dem i olie på en middelvarm pande.
3. Buketterne skal have farve i kanterne, men må ikke blive brankede.



4. Pres hvidløg og bland sammen med de øvrige ingredienser til dressingen.
5. Lynsteg oksekødsternene i olie og krydr med salt og peber.
6. Anret blomkålsbuketterne på en bund af spinat og med oksekødstern, dressing og granatæblekerner henover.

## TIP!

Du kan pøppe retten endnu mere op ved at tilføje gurkemeje til oksekødet. Retten kan serveret med perlespelt eller ris.

# Omelet til hverdag

2 personer

## Ingredienser

- 4 æg
- Salt og peber
- 100 g frossen spinat (eller frisk hakket)
- 1 spsk olivenolie
- 1 håndfuld revet mozzarella

## Forslag til fyld

Skinkestrimler og en håndfuld ristede champignon og ærter.

Kolde kogte kartofler med purløg og tomatkiver.

Røget laks i små stykker med et par håndfulde frisk spinat.

En kød- eller fiskerest fra køleskabet spædet op med rød eller grøn peberfrugt.

Finhakkede løg, hvidløg eller friske krydderurter til omeletten.

## Det skal du gøre

1. Optø spinaten
2. Tænd ovnen på 200 grader (varmluft).
3. Pisk æggene sammen med salt og peber og rør spinaten i.
4. Tilbered fyldet til omeletten.
5. Hæld æggestanden på panden med olie.
6. Drys fyldet og den revne ost henover.
7. Bag omeletten færdig i ovnen i ca. 15 minutter



## Obs!

Brug en ovnfast pande til omeletten. Lav den i et ildfast fad eller vend omeletten på panden og bag den på begge sider i stedet for i ovnen.

## TIP!

Servér omeletten med en skive grovbrød og friske tomatbåde.



# One pot pasta

2 personer

## Ingredienser

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 200 g cherrytomater
- 1 squash
- 100 g fuldkornsspaghetti
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 håndfuld friske basilikumblade
- 1 tsk oregano
- 2 ½ dl grøntsagsbouillon
- 1 spsk olivenolie
- ½ tsk. chiliflager

## Det skal du gøre

1. Hak løg og hvidløg fint.
2. Halver cherrytomaterne.
3. Riv squashen groft.
4. Kom alle ingredienserne i en stor gryde og kog det op.
5. Hjælp gerne spaghetten ned under væden.
6. Lad derefter retten simre med låg i ca. 10 minutter, til spaghetten er al dente.



## TIP!

Riv parmesanost over pastaretten, inden den serveres. Kom gerne andre grøntsager i fx broccoli, bladselleri eller peberfrugt.



Kolding Kommune  
Social- og Sundhedsforvaltningen



# Forslag til kød og fisk

4 forslag til kød eller fiskeanretninger, der kan serveres med valgfri salat eller ovnbagte kartofler eller rodfrugter.

# Hakkebøf med løg

2 personer

## Ingredienser

250 g hakket oksekød, maks. 8-10 % fedt  
2 spsk olivenolie  
½ tsk salt  
Friskkværnet peber  
1 stort løg

## Det skal du gøre

1. Form farsen til to bøffer.
2. Steg bøfferne i 1 spsk olie på en pande og steg bøfferne i 4-5 min. på hver side.
3. Krydr med salt og peber og bøfferne er færdigstegte.
4. Halvér løget og skær i tynde skiver
5. Steg løgskiverne i 1 spsk olie på en pande, til de er gyldne og bløde.





# Ovnbagt kyllingebryst

2 personer

## Ingredienser

2 kyllingebryster  
4 skiver parmaskinke/røget skinke  
Pikantost  
Salt og peber  
Lidt vand

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 190 grader (varmluft).
2. Skær en rille på langs i kyllingebrysterne.
3. Kom pikantosten ned i rillen.
4. Rul 2 skiver skinke om hvert bryst.
5. Drys med salt og peber.
6. Hæld evt. lidt vand i bunden, så de ikke brænder fast.
7. Bag dem i ovnen i ca. 40 minutter, til de er gennemstegte.



## TIP!

Brug soltørrede tomater eller pesto i stedet for pikantost.

# Ovnbagt laks

2 personer

## Ingredienser

- 2 laksefileter, evt. vildlaks
- 2 spsk citronsaft
- 1 tsk tørret dild (eller en håndfuld frisk)
- Salt og peber
- Lidt vand

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Pensl fadet med olie.
3. Læg laksen i et lille fad med skindsiden nedad.
4. Hæld citronsaften over.
5. Krydder med dild, salt og peber.
6. Hæld evt. lidt vand i bunden, så de ikke brænder fast.
7. Bag dem i ovnen i 15-20 minutter, til laksen har fået en fin lyserød farve.



### TIP!

Læg evt. bønner og/eller grønne asparges i bunden af fadet

Brug gerne andre typer fisk, fx ørred

# Torsk med røget skinke

*2 personer*

## **Ingredienser**

2 stykker torsk  
4 skiver røget skinke  
Lidt olivenolie

## **Det skal du gøre**

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Rul 2 skiver skinke om hvert bryst.
3. Drys med salt og peber.
4. Pensl et ovnfast fad med olie.
5. Bag torskestykkerne i ovnen i 15-20 minutter, til de er gennemstegte.



## **TIP!**

Brug en skive bacon i stedet for skinke og olien kan undværes under stegning.



Kolding Kommune  
Social- og Sundhedsforvaltningen





# Salater

# Broccolisalat

2 personer

## Ingredienser

100 g røget skinke eller bacon  
½ broccoli  
½ rødløg  
1 æble  
½ dl tørrede rosiner  
½ dl solsikkekerener

## Dressing

1 dl creme fraiche (9%)  
1 tsk æblecidereddike eller citronsaft  
2 tsk sukker  
Salt og peber

## Det skal du gøre

1. Skær bacon i mindre stykker og tørsteg, til det er sprødt.
2. Læg det stegte skinke/bacon på en tallerken med køkkenrulle for at suge det overskydende fedt.
3. Vask broccolien grundigt og skær den i mindre stykker.
4. Overhæld buketterne med kogende vand i en ildfast skål og lad stå i ca. 3 minutter, inden vandet hældes fra.
5. Skær rødløg og æble i små tern.
6. Bland dressingen og lad den trække lidt. Vend de afkølede broccolibuketter heri.
7. Kom solsikkekerne på en varm pande, og lad dem stege indtil de får lidt farve.
8. Bland alle ingredienserne i en stor skål (gem lidt bacon til topping).



### TIP!

Brug evt. tørrede tranebær i stedet for rosiner og pinjekerner i stedet for solsikkekerener.

# Tropisk kyllingesalat

2 personer

## Ingredienser

100 g quinoa eller cous cous  
225 g kyllingeinderfileter  
1 tsk olivenolie  
½ tsk karry  
1 sprød grøn salat (fx Romaine)  
½ dåse ananas eller 1 mango  
2 peberfrugter  
1 avocado

## Dressing

1 spsk olivenolie  
1 spsk citronsaft  
Salt og peber  
1 tsk honning

## Det skal du gøre

1. Skyl og kog quinoa'n efter anvisningen og stil til afkøling.
2. Steg de ferske kyllingeinderfileter i olie og karry ved middelvarme, indtil kødet er gennemstegt.
3. Vask og afdryp salaten og riv bladene i mindre stykker.
4. Hæld væden fra ananassen og skær peberfrugter i strimler og avocado ud i mindre tern. Vend i salaten med den afkølede quinoa.



4. Hæld væden fra ananassen og skær peberfrugter i strimler og avocado ud i mindre tern. Vend i salaten med den afkølede quinoa.

### TIP!

I stedet for quinoa eller cous cous kan du bruge spelt- eller rugkerner.

Den hjemmelavede dressing kan du udskifte med Hoisinsauce. Som topping kan bruges ristede cashewnødder.

# Salat med rejer og asparges

2 personer

## Ingredienser

200 g store rejer (frosne eller i luge)  
½ hoved sprød salat fx Frillice  
½ bundt grønne asparges  
250 g kolde kogte små kartofler  
1 rødløg  
1 avocado  
100 g cherrytomater

## Dressing

4 spsk mager creme fraiche  
2 spsk citronsaft  
Salt og peber  
1 lille bundt dild

## Det skal du gøre

1. Optø rejer og afdryp dem for væde.
2. Vask og afdryp salaten og riv bladene i mindre stykker.
3. Rens asparges, knæk enden af og damp dem i 1-2 cm letsaltet vand.
4. Skær rødløg i små stykker, avocadoen i skiver og halvér tomater.



5. Lav dressingen og vend kartoflerne heri.
6. Vend forsigtigt rejer og resten af ingredienserne i salaten.
7. Server salaten med en skive groft brød.

### TIP!

Brug gerne årstidens grøntsager i salaten.

# Spidskålssalat

2 personer

## Ingredienser

½ spidskål  
1 æble eller 5 jordbær  
1 spsk olivenolie  
1 spsk citronsaft eller eddike  
Salt og peber  
1 bundt dild  
2-3 forårsløg  
En håndfuld valnødder

## Det skal du gøre

1. Rengør og snit spidskålen fint. Fjern stokken
2. Skær æblet eller jordbærrene i tynde skiver
3. Rør olie og citronsaft sammen lidt salt og peber, og vend det med spidskålen og æblet.
4. Hak eller pluk dild og fordel i salaten.
5. Hak valnødderne groft og bland i salaten.



## TIP!

Brug hvid- eller rødkål i stedet for



## Bland-selv salat

Lav dine helt egne versioner af lækre, mættende, fiberrige, sprøde og friske salater ved at blande ingredienser fra alle grupper.

**Vandholdige grøntsager smager dejligt og er ofte lette at tygge, men er hverken næringsstætte eller særligt mættende.**

Agurker  
Asparges  
Bønnespirer  
Champignoner og svampe  
Kinakål  
Peberfrugter  
Salat (fx iceberg eller Romaine)  
Snackpeber  
Spinat  
Squash  
Tomater



**Grove, fiberrige og grøntsager giver tyngde og bid til salaten og er ofte fyldt med næringsstoffer.**

Bladselleri  
Broccoli  
Blomkål  
Fennikel  
Grønkål  
Grønne bønner  
Gulerod  
Hvidkål  
Knoldselleri  
Majs  
Pastinak  
Persillerod  
Porre  
Rosenkål  
Rødbede  
Rødkål  
Spidskål  
Ærter





**Mættende ingredienser giver salaten et større indhold af proteiner og fedt, hvis salaten skal gøre det ud for et hovedmåltid.**

Avocado  
Bønner og linser  
chiafrø  
Edamamebønner  
Fisk og skaldyr  
Frø og kerner (fx græskarkerner)  
Kød  
Nødder og mandler  
Oliven  
Ost (fx feta- eller hytteost)  
Æg



**Sunde retter** Nem mad – værsøgo

**Frugt og bær giver ofte salaten et ekstra pift og særligt bær øger indholdet af sunde næringsstoffer.**

Ananas  
Blåbær  
Brombær  
Hindbær  
Jordbær  
Mango  
Rosiner  
Tørrede tranebær  
Tørrede abrikoser (svovlfrie)



Kolding Kommune  
Social- og Sundhedsforvaltningen



# Supper

# Blomkålssuppe med kalkunbacon

2 personer

## Ingredienser

- ½ blomkål
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- 1 knsb revet muskatnød
- 6 dl. grøntsags- eller hønsebouillon
- Salt og peber
- 75 g kalkunbacon
- ½ grovflutes

## Det skal du gøre

1. Rengør blomkålen og del i små buketter. Stokken skæres i mindre stykker.
2. Skær løg og hvidløg i mindre stykker og steg i olien ved middelvarme.
3. Kom blomkålen ved sammen med bouillon og bring i kog.
4. Tilsæt den revne muskatnød, salt og peber.
5. Lad det småsimre i ca. 10 minutter under låg, til blomkålen er mør.
6. Skær kalkunbacon i mindre stykker og steg i lidt olie på en pande.
7. Blend suppen og hæld tilbage i gryden.
8. Tilsæt evt. lidt ekstra koldt vand, hvis suppen ønskes tyndere.
9. Varm suppen op og smag til med salt og peber.



10. Anret suppen i skåle og pynt med bacontern og friskhakkede persille.
11. Servér lunet grovflutes hertil.

### TIP!

Rør friskpresset citronsaft i suppen inden servering og drys en lille håndfuld ristede græskarkerner over.



# Kartoffel-porresuppe – nem og smagfuld

2 personer

## Ingredienser

2-3 porrer  
1 spsk olivenolie  
500 g kartofler  
½ liter vand + grøntsagsbouillon  
½ pakke bacon  
1,5 dl madlavningsfløde  
Salt og peber

2 skiver groft brød  
Frisk persille eller karse

## Det skal du gøre

1. Rengør og skær porrer i grove skiver og svits dem i en varm gryde med olien.
2. Skyl og skræl kartoflerne og skær dem i grove tern, som kommer i gryden.
3. Dæk med vand, tilsæt bouillon og bring grydens indhold i kog.
4. Skru ned til middel varme og lad suppen simre i ca. 15 minutter, til kartoflerne er møre.
5. Imens klippes bacon i mindre stykker og svitses på panden. Dryp af på et stykke køkkenrulle.
6. Blend grydens indhold godt igennem med en stavblender.
7. Tilsæt madlavningsfløde og rør det godt sammen med suppen, så den bliver helt cremet.
8. Smag til sidst suppen til med salt og peber.
9. Server suppen med ristet bacon, groft brød og finthakket persille eller karse.



# Ærtesuppe med hvidløgsrejer

2 personer

## Ingredienser

- 1 spsk smør eller olie
- 1 løg
- 500 g friskbælgede eller frosne ærter
- ½ liter vand + hønsebouillon
- 1 lime
- Salt og peber
- 200 g store rejer
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk smør eller olie

Brøndkarse

## Det skal du gøre

1. Sørg for at rejerne er helt optøede (hvis frosne) og duppet tørre inden tilberedning.
2. Hak løget groft og steg det i olien i en gryde, til det er blødt og klart.
3. Tilsæt halvdelen af ærterne, hæld hønsefond over, og lad det hele koge i ca. 10 min.
4. Blend suppen til en jævn og god konsistens, og hæld suppen tilbage i gryden.
5. Kog suppen op sammen med og smag til med limesaft, salt og peber.
6. Hak hvidløget fint, og vend det hurtigt på en varm pande med rejerne i smør eller olie i 2-3 minutter.
7. Servér suppen med rejer og brøndkarse.



### TIP!

Brug kammuslinger i stedet for rejer. Top suppen med en klat creme fraiche.

# Tomatsuppe

2 personer

## Ingredienser

En dåse flåede hakkede tomater  
1 spsk olivenolie  
1 tsk barbecue- eller chilikrydderi  
2 løg  
1 dl vand  
1,5 dl madlavningsfløde 4-8%  
½ tsk tørret timian og/eller  
½ tsk tørret oregano

3 dl vand + bouillonterning

Salt og peber

Fuldkornssuppehorn (højt kostfiberindhold)

## Det skal du gøre

1. Løgene skrælles og deles i kvarte.
2. Hæld olien på panden og brun barbecuekrydderiet i ca. 30 sekunder
3. Tilsæt løgene og steg dem ca. et minut og
4. Hæld 1 dl vand ved og lad dem koge ca. 2 minutter.
5. Tilsæt øvrige ingredienser og lad det simre i 15 minutter
6. Blend til en glat suppe, tilsæt suppehornene og simrekog i 10 minutter.



7. Smag til med salt og peber.

8. Servér tomatsuppen rygende varm.

### TIP!

Serveres med groft brød og evt. en klat fromage frais eller creme fraiche på toppen.

Hvis du ønsker suppen stærkere, så kom lidt frisk chili i retten.



Kolding Kommune  
Social- og Sundhedsforvaltningen



# Tilbehør



# Bagte kartofler med fyld

2 personer

## Ingredienser

2 bagekartofler  
1 squash (ca. 200 g)  
4 skiver parmaskinke  
75 g frisk babyspinat  
1 spsk. olivenolie  
1 dl hytteost (4%)  
Salt og peber  
50 g revet ost

## Forslag til super nemt fyld

Baked beans eller chili beans med majs og cherrytomater  
Naturel flødeost, varmrøget laks og frisk dild.  
Stegt kyllingekød, peberfrugt, mayonnaise og paprika.  
Smørklat, hvidløg, forårsløg og rejer.

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader. Skrub kartoflerne, og bag dem møre i ovnen i ca. 1 time (det afhænger af størrelsen).
2. Skyl squashen, og skær den i små tern. Skær parmaskinke i mindre stykker og skyl spinaten.
3. Steg squash og parmaskinke i olien på en pande i ca. 4 minutter, til det får lidt farve, og tag det af panden. Kom spinaten på panden 1-2 minutter. Afkøl spinaten let, og pres væden af den.



4. Tag de bagte kartofler ud af ovnen.
5. Halver dem på langs, skrab indmaden ud, og læg den i en skål sammen med parmaskinke, squash, spinat og hytteost.
6. Rør det hele sammen, og smag til med salt og peber.
7. Læg kartoffelfyldet tilbage i kartoffelskrællerne, og drys med revet ost.
8. Sæt kartoflerne tilbage i ovnen i ca. 12 minutter og derefter er de klar til servering.

# Edamamebønner med salt og chili

2 personer

## Ingredienser

200 g edamamebønner med bælg

Salt

½ tsk chilipulver eller cayennepulver

## Det skal du gøre

1. Kom edamamebønnerne i en skål og hæld kogende vand over
2. Lad dem trække i ca. 2 minutter og hæld vandet fra
3. Dup dem tør med et viskestykke eller lidt køkkenrulle
4. Hæld dem over i den skål, de skal serveres i og drys salt og chilipulver over



## TIP!

Du skal ikke spise bælggen, men du "klemmer" bønnerne ud af bælggen med tænderne og får derved smagen fra saltet og chilien. Brug gerne andre krydderier eller citronsaft.

# Kvarte spidskål

2 personer

## Ingredienser

½ spidskål  
2 fed hvidløg  
2 spsk olie  
2 spsk citronsaft  
Salt

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Pil det yderste lag af spidskålen.
3. Halvér kålen og skær den over i to lige store stykker, så du får to kvarte.
4. Skyl stykkerne grundigt og ryst fri for vand.
5. Læg dem i et ildfast fad.
6. Pres hvidløgene og bland det med olie, citronsaft og salt.
7. Pensel spidskålen med olieblandingen.
8. Bag dem i ovnen i 5-10 minutter.



## TIP!

Du kan stege spidskålsstykkerne på en pande.  
Brug gerne andre kål-typer, fennikel eller halve gulerodsstænger.

Serveres til alt slags kød eller fisk.

# Lækre bønnefritter

2 personer

## Ingredienser

350 g Haricots verts (grønne bønner)

2 spsk olivenolie

1 tsk groft salt

1 spsk krydderier (fx hvidløgssalt, timian, oregano, chili)

## Forslag til dip

Yoghurt naturel eller fromage frais med tørret krydderi (hvidløgssalt, BBQ, paprika, oregano, timian osv.)

Fromage frais med dild, citron, urtesalt og hvid peber.

Fromage frais med lidt fintrevet løg, hakket dild og ketchup.

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Åben posen med bønner og hæld olien ned til bønnerne.
3. Tilsæt salt (evt. andre krydderier) og bland det godt.



4. Hæld det hele ud på en bradepande med bagepapir.
5. Sæt dem ind midt i ovnen og bag dem i 30-40 minutter til de er sprøde og lysebrune.
6. Husk at vende dem rundt et par gange undervejs.

# Ovnbagte tomater og løg

2 personer

## Ingredienser

350 g tomater (4 store tomater)  
2 løg  
2 fed hvidløg  
2 spsk olivenolie  
Timian eller oregano  
Salt og peber

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Skyl tomaterne og del dem i kvarte.
3. Skræl løgene og skær dem i både.
4. Skræl hvidløgene og skær dem i skiver.
5. Bland det hele i et ovnfast fad med olien eller en bradepande med bagepapir.
6. Drys salt, peber og oregano/timian hen over.
7. Bag dem i ovnen i ca. 30 minutter. Overdæk gerne med alufolie de sidste 15 minutter.



### TIP!

Prøv at tilberede løgene med skræl. Skær dem blot midt over og vend skærefladen nedad, når de bages.



# Sprøde kikærter

2 personer

## Ingredienser

- 1 dåse kikærter
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk groft salt
- Spidskommen og koriander
- Tørret chili eller cayennepulver

## Det skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Dræn kikærterne for væske og kom dem i en plasticpose.
3. Tilsæt olie og krydderier og vend dem rundt.
4. Hæld dem ud på en bageplade med bagepapir.
5. Bag dem omkring 20-25 minutter - til de er gyldne.
6. Husk at vende dem rundt et par gange undervejs.



## TIP!

Kan bruges som lækker snack. Eller som proteinrig drys på en salat. Brug gerne andre krydderier eller krydderurter.



**Y-tallerkenen** gør det nemmere for dig at spise sundere og at leve efter de officielle kostråd. Forestil dig et Y, når du øser din mad op på tallerkenen.

$\frac{1}{5}$  kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs

$\frac{2}{5}$  brød, kartofler, ris eller pasta

$\frac{2}{5}$  grønsager



**Nøglehulsmærket** gør det nemt at handle sundt.

Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der på en enkel og synlig måde gør det nemmere at finde de sundere fødevarer og madretter, når du handler.

Nøglehullets fire budskaber er:

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere kostfibre og fuldkorn

### **TIP's til nemmere madlavning:**

- Brug frostgrøntsager og spar tilberedningstid.
- Køb kød og grønt der er skåret i rette udskæringer og størrelser.
- Lav mad til flere dage ad gangen.
- Lav en madplan og køb ind 1-2 dage om ugen.



**K**

**Sundhedscenter Kolding**

Sygehusvej 6 . 6000 Kolding

Tlf. 79 79 60 00

[sundhedscenter@kolding.dk](mailto:sundhedscenter@kolding.dk)

[www.sundhedscenterkolding.dk](http://www.sundhedscenterkolding.dk)



**Kolding  
Kommune**  
en del af trekantområdet

**Vi designer livet**