

Kylling i karry (4 pers.)

Du skal bruge:

- 4 stk. Kyllingebryst
- 2 tsk. olie til stegning
- 1 spsk. Karry
- salt og peber
- 1 dl. Oma flødealternativ 4%
- 1 dl. Vand
- 800 g. frossen grøntsagsblanding

Sådan gør du:

- Brun kyllingen på panden i olien.
- Drys karry, salt og peber på kylling.
- Kom kyllingen i et ovnfast fad når kyllingen er gennemstegt.
- Hæld fløden og vandet i fadet sammen med grøntsagerne.
- Stil i ovnen i ca. 20-25 min. ved 200 grader.

Server evt. med fuldkornsris eller bulgur til.



Nem og billig mad



Hakket kylling og grønt (4 pers.)

Du skal bruge:

500 g. hakket kyllingekød
2 tsk. olie til stegning
800-1000 g Grøntsager efter ønske (fx spidskål, broccoli, tomat, squash, peberfrugt, porrer)
Krydderi efter ønske (fx karry eller paprika)

Sådan gør du:

Brun kødet på en pande i 2 tsk. Olie.
Krydr kødet med den ønskede krydderi.
Når kødet er gennemstegt tilsættes de ønskede grøntsager.

Server evt. Med lidt groft brød til.



Kål-ret med oksekød (4 pers.)

Du skal bruge:

400-500 g. hakket oksekød 3-7%
2 tsk. Olie til stegning
6-7 mellemstore revne gulerødder
Ca. et halvt spidskål eller hvidkål
Lidt karry

Sådan gør du:

Riv gulerødderne groft på et rivejern.
Snit kålen groft.
Steg oksekødet i olien.
Når kødet er gennemstegt, tilsæt gulerødderne og kålen.
Tilsæt lidt karry.



Lady og vagabonden (4 pers.)

Du skal bruge:

Ca. 500 g hakket kylling max 10 % fedt
4 pressede fed hvidløg
4 tsk. timian
Salt
Peber
3 tsk. olie
2 dåser hakkede tomater
2 spsk. basilikum (enten frisk eller som krydderi)

Sådan gør du:

Rør hakket kylling, hvidløg, timian, salt og peber sammen. Varm olivenolie i en pande. Læg klumper af den sammenrørte kyllingefars på panden og svits dem let, til kødbollerne er smukt gyldne og gennemstegte.

Hæld de hakkede tomater i en gryde, tilsæt basilikummen og lidt salt. Lad tomatsovcn simre i 10 minutter. Bland kødbollerne i tomatsovcn.

Server med fuldkornsspaghetti eller fx revet gulerødder eller grøntsager som blomkål eller broccoli.



Øllebrød (4 pers.)

Du skal bruge:

350 gram rugbrød
0,7 liter vand
Flydende sødemiddel eller 50 g sukker

Sådan gør du:

Skær brødet i terninger og læg dem i en gryde. Hæld vandet over og lad det stå en times tid. Kog dette ved svag varme i ca. 10 minutter. Tag gryden af varmen og blend for at få en ensartet struktur. Varm øllebrøden under omrøring ved svag varme og smag til med flydende sødemiddel.

Server evt. med et fedtfattigt mejeriprodukt og hakkede mandler.



Suppe med grøntsager

Du skal bruge:

800-1000 g suppe fra frost fx Mou hønseskødsuppe
1000 g grønsagsblanding fra frost fx med gulerødder, blomkål og broccoli

Sådan gør du:

Tø suppen op i en gryde og tilsæt derefter grøntsagerne.

Server evt. med groft brød.

Kun fantasien sætter grænser for sammensætningen af suppe og grøntsager.



Havregrød (4 pers.)

Du skal bruge:

1 liter vand
4 dl havregryn
Lidt salt

Sådan gør du:

Kom havregryn med vand i en gryde og bring det i kog. Lad det koge i ca. 5 minutter under konstant omrøring.
Smag havregrød til med lidt salt.

Server med rosiner, hakkede nødder og evt. et æble i stykker.



Pasta-ret med kylling og spinat (4 pers.)

Du skal bruge:

400 g. fuldkornspastaskruer
ca. 450 g. frossen spinat
4 store tomater
1-2 pk. Kyllingetern (kan udskiftes med røget lakserester)
1 brik mornay sauce fedtfattig

Sådan gør du:

Kog pastaen med lidt salt.
Skær tomaterne i skiver.
Kom den kogte pasta i et ovnfast fad.
Hæld kyllingen henover sammen med tomaterne.
Spinaten lægges henover i frosne klumper.
Til sidst hældes mornay sauce over og retten stilles i ovnen i ca. 30 min. ved 180 grader.



Æggekage med grønt og kylling (2 pers.)

Du skal bruge:

4 æg
0,5 dl. Skummetmælk
1 tsk. hvedemel
Salt og peber
1 pk. Kylling i tern (kan udskiftes med fx tun eller skinkestrimler)
1 håndfuld cherrytomater (kan udskiftes med frosne grøntsager efter eget valg)
Forårsløg eller purløg.

Sådan gør du:

Pisk æg, mælk, mel, salt og peber sammen. Hvis man bruger frosne grøntsager, skal de optøes og derefter blandes i massen.
Massen hældes på en pande ved medium varme.
Efter 5 min. skrues der ned til svag varme og æggekagen steges færdig i 10-15 min.
I mens skæres tomaterne i halve, samt forårsløg/purløg hakkes.
Når æggekagen er færdig kommes et stykke på tallerkenen og kyllingen, tomaterne og forårsløg/purløg kommes henover.
Kan evt. Serveres på en skive rugbrød.



Tortillas med avocado og tun (3 pers.)

Du skal bruge:

2 avocado
6 spsk. fromage frais 0,3% fedt
2 dåser afdryppet tun i vand (kan udskiftes med kyllingetern eller skinkestrimler)
2 forårsløg
½ tsk. groft salt
peber
6 fuldkorns tortillas
12 sprøde salatblade
6 gulerødder
3 store tomater

Sådan gør du:

Mos avocadokødet med fromage frais.
Rør tunen i avocadomosen.
Snit forårsløget og rør den i. Smag til med salt og peber.
Skræl og riv gulerødderne og skær tomaterne i skiver.
Varm tortillaerne efter anvisning på emballagen.
Smør avocadoblandingen på pandekagerne. Fordel salatblade, reven gulerod og tomater over.
Rul pandekagerne sammen om fyldet.



Rodfrugter i ovn (2 pers.)

Du skal bruge:

600 g blandede rodfrugter (f.eks. gulerødder, pastinak, persillerod eller rødbede)
2 spsk olivenolie
2 tsk. timian eller andet krydderi
Salt
Peber

Sådan gør du:

Start med at skrælle rodfrugterne og skær dem ud i firkantet stave der er ca. lige store.

Find en god stor frysepose og kom dem i. Bland olivenolie, lidt salt, peber og krydderiet sammen og kom det ned i posen og ryst sammen.

Rodfrugterne skal nu sættes i ovnen, i et fad, i ca. 40 minutter 180 grader.

Server med valgfri pulversovs. Fx bearnaisesovs

Du skal bruge:

2 breve pulver
4-5 dl mælk

Sådan gør du:

Pisk pulveret ud i kold mælk og varm sovsen igennem under omrøring.

Koges ved svag varme i ca. 5 min.

Pulveret jævner sovsen, når den varmes igennem og smagen er intakt.



Pulversovs kan bruges, når blot fedtindholdet i den færdige sovs ikke overstiger **5 g fedt pr. 100 g**. Dette kan opnås ved, at undlade tilsætning af fedtstoffer – også selvom det står på pakken!

Wok med kylling (4 pers.)

Du skal bruge:

400 g. kylling i strimler
1 dåse kokosmælk light (kan erstattes med grøntsagsbouillon og vand)
2 tsk. olie til stegning
Wokblanding fra frost
Salt og peber
Evt. soyasauce

Sådan gør du:

Steg kyllingestrimler i olien i en wokpande eller i en alm. pande/gryde. Tilsæt kokos mælk og derefter grøntsagerne. Lad det simre til grøntsagerne er møre. Smag til med salt og peber og evt. soyasauce.

Server med brune ris eller bulgur. Koges efter anvisningen på posen.



Pita-pizza (2 pers.)

Du skal bruge:

2 fuldkornspitabrød
250 g Hytteost 1,5%
1 rødløg i tynde både
300 g kogte kartofler i tern (kan erstattes med rester af rodfrugter eller andre grøntsager)
peber
2 spsk pesto (grøn eller rød)

Sådan gør du:

Skær pitabrødene over, så du får 4 runde bunde. Læg dem på en ovnrist. Fordel pesto, hytteost, rødløg, kogte kartofler (eller andre rester) og peber herpå. Bag pizzaerne midt i ovnen i ca. 5 min ved 200 grader.

Pynt evt. med frisk basilikum og server den med cherrytomater.

