

VIDSTE DU, AT...



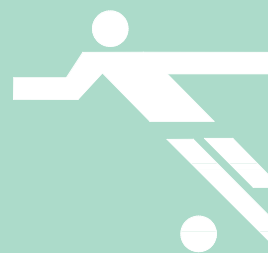
3215 kJ - 765 kcal



800 kcal

160 g popcorn indeholder flere kalorier end en portion brunch, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 3315 kJ = 800 kcal skal du spille fodbold i ca. 60 minutter.



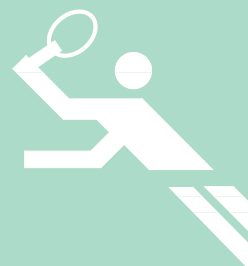
2590 kJ - 615 kcal



640 kcal

To stykker citronmånekegler, 140 g, indeholder flere kalorier end en hel portion hakkebøf med sovs, kartofler og grønt, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2690 kJ = 640 kcal skal du spille tennis i ca. 55 minutter.



2585 kJ - 615 kcal



640 kcal

½ l cola og en håndfuld chips, 80 g, indeholder flere kalorier end en portion kylling i karry med ris og grøntsager, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2690 kJ = 640 kcal skal du gå 43 etager op og ned igen.



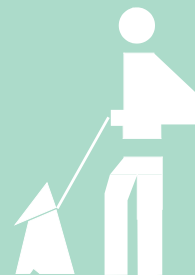
2475 kJ - 590 kcal



595 kcal

En pose Riesen karameller, 135 g, indeholder flere kalorier end en stor portion roastbeef med kartofler, bearnaise sovs og grøntsager, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2505 kJ = 595 kcal skal du lufte din hund i ca. 60 minutter.



2525 kJ - 600 kcal



620 kcal

½ pizza med tomat og ost indeholder flere kalorier end en portion wok med oksekødstrimler med ris og grøntsager, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2605 kJ = 620 kcal skal du luge ukrudt i ca. 60 minutter.



BRUNCH

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge:

2 æg
 ½ dl letmælk
 1 tsk smør eller olie
 ½ agurk, 100 g
 4-6 skiver melon, 250 g
 2 store tomater, 180 g
 1 tsk smør eller olie
 1 grovbolle, 50 g
 2 skiver kyllingepålæg eller 6 skiver silkeskåret, 60 g
 2 skiver rugbrød, 100 g
 2 skiver ost, 50 g
 2½ dl græskoghurt 10%, 250 g
 ½ dl mysli, 40 g
 1 spsk honning, 25 g

Tilbehør:

2 spsk tomatketchup, 30 g

Pynt: Dild (purløg eller persille)

Sådan skal du gøre:

Pisk æg og mælk sammen.
 Varm fedtstof på en pande ved middel varme.
 Hæld æggemassen på og rør rundt mens den stivner.
 Smag til med salt og peber.
 Tag panden af varmen når æggemassen er stivnet.

Skær agurk og melon i skiver og fjern kernerne fra melonen.
 Skær tomaterne i halve.
 Varm fedtstof på en pande ved god varme.
 Steg tomaterne på begge sider.

Rist evt. bollen og læg kyllingepålæg på.
 Læg osten på rugbrødet.

Hæld yoghurt op i en lille skål eller i et glas og hæld mysli og honning over.
 Hæld tomatketchup i en lille skål.

Energifordeling og -indhold

pr. person:
 Protein 21 %
 Kulhydrat 48 %
 Fedt 31 %
 Energi 3215 kJ - 765 kcal

HAKKEBØF

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge:

300 g hakket oksekød, 8-12 % fedt
 salt og peber
 1 tsk olie
 600 g små kartofler
 2 små løg, 165 g
 1 tsk olie
 2½ dl bouillon
 2 spsk mel
 300 g grøntsagsblanding (dybfrost)

Pynt: Hakket persille

Sådan skal du gøre:

Rens kartoflerne og kog dem i letsaltet vand.
 Pil løget. Skær to skiver i små tern.
 Varm fedtstof i en gryde ved god varme.
 Svits løg og 1 tsk kød ved god varme et par minutter.
 Tilsæt bouillon, lidt salt og peber og lad det simre ved svag varme, mens bøfferne steger.
 Form kødet til to bøffer 1½ cm tykke.
 Varm fedtstof på en pande ved god varme.
 Skru ned til middel varme og steg bøfferne i 6-7 minutter på hver side.
 Bøfferne skal steges ikke koge.
 Skær resten af løget ringe.
 Steg dem gyldne sammen med bøfferne.

Lav en jævning af mel og ½ dl vand og hæld det forsigtigt i sovsen under omrøring.
 Kog sovsen i 2-3 min.
 Tilsæt kulør.
 Smag til med salt og peber.
 Varm grøntsagsblandingen godt igennem.

Energifordeling og -indhold

pr. person:
 Protein 24 %
 Kulhydrat 48 %
 Fedt 28 %
 Energi 2590 kJ - 615 kcal

KYLLING I KARRY

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge:

280 g kyllingeinderfilet
 salt og peber
 2 tsk olie
 gul karry, ikke stærk
 2 dl ris
 1 stor eller 1½ lille rød peberfrugt, 150 g
 4 ringe ananas fra dåse, 140 g
 3 dl bouillon
 ½-1 dl ananassaft fra dåsen
 hvid sovsjævner
 150 g broccoli

Sådan skal du gøre:

Kog risene efter anvisningen på posen.
 Krydr kylling med salt og peber.
 Varm fedtstof på en pande ved god varme.
 Tilsæt karry.
 Læg kødet på og steg det ca. 1 minut på hver side.
 Tag det op på en tallerken.
 Rens peberfrugt for kerner og skær den i tern. Skær ananas i mindre stykker og gem saften.
 Kom peberfrugt på panden og svits hurtigt under omrøring.
 Hæld bouillon og ananassaft på panden.
 Jævn med sovsjævner.
 Smag til med salt og peber.

Læg kødet tilbage i panden og kog det med ca. 10 minutter.
 Kog ananas med det sidste minut.
 Skær broccoli i små buketter.
 Kog lidt vand i en gryde og damp broccolien i ca. 2 minutter til den er mør, men stadig har bid.

Energifordeling og -indhold

pr. person:
 Protein 24 %
 Kulhydrat 55 %
 Fedt 21 %
 Energi 2585 kJ - 615 kcal

ROASTBEEF MED OVNBAKTE KARTOFLER OG BEARNAISE SOVS

Beregnet til: 4 pers.

Det skal du bruge:

500 g roastbeef af okseinderlår
 salt og peber
 1 tsk olie
 1,2 kg små kartofler
 2 tsk olie
 2-4 stilke rosmarin
 ½ tsk tørret rosmarin
 4 tomater, 250 g
 1 tsk olie
 1 pose grønne bønner (dybfrost), 500 g
 4 dl færdiglavet bearnaisesovs, 5 %

Sådan skal du gøre:

Rens kartoflerne.
 Læg dem i et ovnfast fad.
 Vend kartoflerne med fedtstof og salt og læg rosmarinkviste ned imellem.
 Tænd ovnen på 160 grader og sæt fadet ind.
 Dup kødet tørt med køkkenrulle og krydr med salt og peber.
 Varm olie på en pande ved god varme. Brun kødet på alle sider 6-8 minutter i alt.
 Læg stegen i et ovnfast fad og sæt den i ovnen sammen med kartoflerne.
 Skær tomaterne i halve, drys med tørret rosmarin og læg dem i fadet ved siden af stegen.
 Steg dem med de sidste 8-10 minutter.
 Sæt et stegetermometer i stegen. Centrumtemperaturen skal være 58-60 grader, så stegen er rosa indeni.
 Det tager 35-40 minutter.
 Kog bønnerne.
 Varm bearnaisesovs.

Energifordeling og -indhold

pr. person:
 Protein 26 %
 Kulhydrat 51 %
 Fedt 23 %
 Energi 2475 kJ - 590 kcal

WOK MED STRIMLER AF OKSEKØD

Beregnet: til 4 personer

Det skal du bruge:

600 g oksekødsstrimler 1x1x6 cm, af tyksteg eller inderlår
 2 tsk olie
 salt og peber
 3½ dl ris
 1 spsk olie
 2-3 fed hvidløg
 4-5 gulerødder, 400 g
 2 porrer, 200 g
 1 pose sukkerærter, 150 g
 ½ rød chili
 1 dl soja

Sådan skal du gøre:

Kog risene efter anvisning på posen.
 Pil og hak hvidløg.
 Skræl gulerødder og skær dem i halve skiver, porrer i skiver lidt på skrå og sukkerærter i halve på langs.
 Fjern kernerne fra chilien og hak den fint.

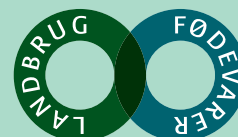
Dup kødet tørt med køkkenrulle.

Krydr med salt og peber.
 Varm halvdelen af fedtstoffet i en wok ved kraftig varme.
 Brun halvdelen af kødet på alle sider, samlet stegetid 2-3 minutter.
 Gentag med den anden halvdel.
 Tag kødet op på en tallerken og hæld soja over.

Varm fedtstof i wokken ved kraftig varme.
 Steg hvidløg og grøntsager et par minutter.
 Tilsæt kødet med væsken og varm det igennem.
 Smag til med salt og peber.

Energifordeling og -indhold

pr. person:
 Protein 30 %
 Kulhydrat 50 %
 Fedt 20 %
 Energi 2525 kJ - 600 kcal



Landbrug & Fødevarer

Axelborg, Axeltorv 3
 DK 1609 København V
 T +45 3339 4000 W www.lf.dk