

VIDSTE DU, AT...



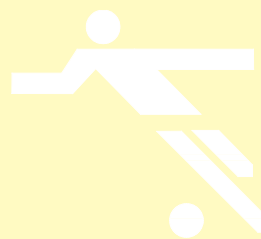
2610 kJ = 620 kcal



2700 kJ = 645 kcal

En mellem størrelse popcorn, 135 g indeholder flere kalorier end en portion mini-frikadeller med pastasalat, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2700 kJ = 645 kcal skal du spille fodbold i ca. 1 og 30 minutter.



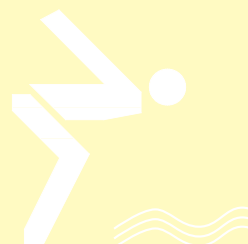
2115 kJ = 505 kcal



2250 kJ = 535 kcal

100 g chips indeholder flere kalorier end to kødspid med ris og grøntsager, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2250 kJ = 535 kcal skal du svømme i ca. 1 time og 20 minutter.



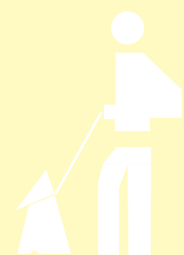
2100 kJ = 505 kcal



2115 kJ = 505 kcal

90 g chokolade indeholder flere kalorier end i en frokost, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2115 kJ = 505 kcal skal du lufte hund i ca. 1 time og 40 minutter.



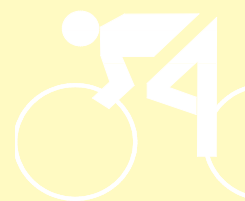
1865 kJ = 445 kcal



2125 kJ = 505 kcal

150 g Matador Mix indeholder flere kalorier end en portion lasagne med grønt, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2125 kJ = 505 kcal skal du cykle i ca. 65 minutter.



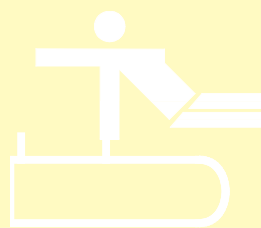
1220 kJ = 290 kcal



1650 kJ = 395 kcal

En stor sodavand, 825 ml indeholder flere kalorier end et pitabrød med skinke og grønt, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 1650 kJ = 395 kcal skal du lave gymnastik i ca. 1 time og 20 minutter.



MINIFRIKADELLER

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge
500 g hakket svinekød, ca. 10% fedt
1 lille løg
1½ tsk salt
1 æg
1 knsp peber
1½ dl havregryn eller 1 dl hvedemel
2 dl mælk

25 g smør eller margarine

Varm pastasalat

250 g broccoli
3 gulerødder
200 g pasta fx skruer eller bogstaver

Dressing

2 spsk olie
1 spsk citronsaft
1 bundt purløg
salt og peber

Fremgangsmåde

- Kom kødet i en skål og tilsæt salt. Rør det godt sammen.
- Pil løget og riv det på den grove side af et råkostjern. Rør peber, æg og revet løg i kødet.
- Tilsæt havregrynen eller melet. Rør herefter mælken i.

Stegning

- Dyp en dessertske i et glas koldt vand. Tag fars op på skeen og form en frikadelle. Læg de færdigformede frikadeller på en tallerken.
- Kom halvdelen af smørret på en pande.
- Smelt smørret ved god varme, det skal bruse af og blive lysebrunt.
- Læg halvdelen af frikadellerne på panden.
- Brun frikadellerne i ca. 2 minutter på begge sider.
- Skrub ned. Steg frikadellerne i ca. 5 minutter på hver side, indtil de er gennemstegte.
- Tør panden af med køkkenrulle – det er en voksenopgave.
- Steg resten af frikadellerne på samme måde.

Varm pastasalat

- Skyl og rens broccolien og skær den i små buketter. Skær stokken af broccolien i tern.
- Skræl gulerødderne og skær dem i stave.
- Kog pastaen efter anvisning på emballagen. De sidste 5 minutter af kogetiden tilsættes broccoli og gulerødder. Afdryp pasta og grøntsager i en sigte.
- Kom olie og citronsaft i en stor skål og pisk det sammen med klippet purløg, salt og peber.
- Kom pasta og grøntsager i skålen. Vend rundt i salaten med to skeer. Smag til med salt og peber.

INDIANERSPID

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge
500 g skinkekød i tern, 2 x 2 x 2 cm
1 pakke cocktailpølser, 200 g
10-12 små trægrillspid

Marinade

3 spsk sojasauce
2 spsk ketchup
1 tsk citronsaft

Risblanding

3 dl ris
4½ dl bouillon
1 rød peberfrugt
1 gul peberfrugt
3 dl fine ærter

Fremgangsmåde

- Tænd ovnen på 250 grader.
- Kom sojasauce, ketchup og citronsaft i en skål og rør det sammen.
- For en bradepande (ca. 20 cm x 30 cm) med bagepapir.
- Sæt kød og pølser på spyd. Læg spydene i bradepanden. Pensl marinaden på kød og pølser. Stil bradepanden i ovnen i ca. 15 minutter, til kødet er gennemstegt.
- Bring risene i kog i bouillon og kog dem efter anvisning på emballagen.
- Skyl og rens peberfrugterne og skær dem i tern.
- Vend ærterne i risen. Når de er tøet tilsættes tern af peberfrugterne. Læg kødspidene på et fad i en pyramide.

FROKOST

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
2 skiver rugbrød, ca. 120 g
10 g leverpostej
1 skive skinke, ca. 20 g
1 kogt æg
2 cherrytomater
5 cm agurk
1 stor gulerod
1 banan

Smør madpakken – uden fedtstof på brødet.

LASAGNE

Beregnet til: 6 personer

Det skal du bruge
Kødsauce
500 g hakket svinekød, ca. 10% fedt
1 løg
1 gulerod
1 tsk olie

1 dåse flåede, hakkede tomater
70 g tomatkoncentrat
1 dl hønsebouillon
1-2 fed hvidløg
2 tsk tørret oregano
salt og peber
evt. 1 spsk hakket persille

Ostesauce

200 g hytteost
2 æg
2½ dl mælk

250-300 g lasagneplader

½ tsk olie
50 g revet gratineringsost
2 spsk rasp

Tilbehør

Blomkål i buketter, tomatbåde og små agurketern

Fremgangsmåde

- Klip lasagnedejen i plader med en saks, hvis den ikke er delt på forhånd.
- Pil og hak løget.
- Skræl guleroden og riv den på den grove side af et råkostjern.
- Varm olien i en gryde. Svits løg og gulerod 1-2 minutter. Tilsæt kødet og svits det med til det har skiftet farve.
- Tilsæt de øvrige ingredienser til saucen. Lad saucen småkoge ca. 20 minutter uden låg. Smag til.
- Tænd ovnen på 200 grader.
- Kom hytteost, æg og mælk i en skål og rør det sammen.
- Smør et lasagnefad eller en bradepande, ca. 20 cm x 30 cm, med olie. Læg plader i bunden. Derefter et lag kødsauce. Så et lag ostesauce. Gentag dette to gange mere. Slut med ostesauce.
- Drys gratineringsost og rasp over.
- Stil lasagnen i ovnen i ca. 35 minutter.

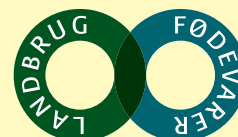
PITABRØD

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
75 g skinke i tern
salat efter eget valg
⅓ rød peberfrugt
3 cm agurk
⅓ forårsløg
2 tsk Thousand Island dressing, fedtfri purløg
1 groft pitabrød, 70 g

Fremgangsmåde

Bland skinken med grøntsager i tern og strimler.
Bland med dressing, salt og peber og fyld salaten i et lunet pitabrød delt i to.



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