

# VIDSTE DU, AT...



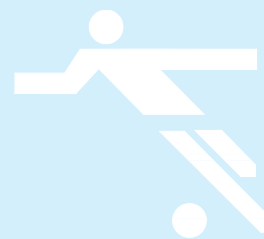
1790 kJ = 425 kcal



2140 kJ = 510 kcal

Fire øl indeholder flere kalorier end en frokost, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2140 kJ = 510 kcal skal du spille fodbold i ca. 55 minutter.**



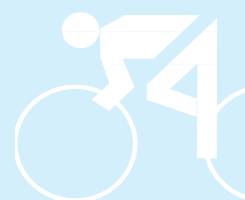
2100 kJ = 500 kcal



2250 kJ = 535 kcal

100 g chips indeholder flere kalorier end en portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2250 kJ = 535 kcal skal du cykle i ca. 50 minutter.**



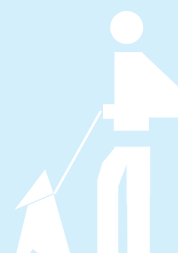
2090 kJ = 500 kcal



2080 kJ = 495 kcal

En Big Mac™ indeholder næsten ligeså mange kalorier som en portion frikadeller med kartofler, rødkål og sauce, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2080 kJ = 495 kcal skal du lufte hund i ca. 65 min.**



2110 kJ = 505 kcal



2600 kJ = 620 kcal

100 g peanuts indeholder flere kalorier end en portion skinkeschnitzel med kartoffelbåde, grøntsagsblanding og sauce, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2600 kJ = 620 kcal skal du løbe i ca. 70 minutter.**



2310 kJ = 550 kcal



2355 kJ = 560 kcal

En ½ l Coca Cola® og en Lion® bar, 69 g indeholder flere kalorier end i en portion flækesteg uden fedtkant, kartofler, rødkål og sauce, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2355 kJ = 560 kcal skal du gøre rent i ca. 85 minutter.**



## FROKOST

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
2 skiver rugbrød  
20 g mager leverpostej  
1 kogt kartoffel, 50 g  
25 g kryddersild  
3 cherrytomater, 50 g  
1 kogt æg  
salat, agurk, radiser  
løg, purløg

Smør frokosten – uden fedtstof på brødet.

## STEGT FLÆSK

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge  
Ca. 600 g svinebryst, stegestykke i skiver,  
½ cm tykke  
salt og peber

Sovs  
4 dl letmælk  
1 spsk hvedemel  
10 g smør eller margarine  
1 bundt persille

Tilbehør  
1 kg kogte kartofler

Fremgangsmåde  
Kog kartoflerne.

Dup skiverne tørre med køkkenrulle.  
Krydr kødet med salt og peber.

Varm panden op ved god varme.  
Brun skiverne ca. 1 minut på hver side.  
Skrud ned til middel varme og vend skiverne  
jævnligt, til de er gyldne og sprøde.  
Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut.

Sovs  
Pisk 1 dl mælk og mel til en jævning  
i en tykbundet gryde. Pisk resten af mælken i.  
Bring sovsen i kog under piskning og  
lad den småkoge ca. 5 minutter.  
Tilsæt fedtstoffet og smag til med salt og peber.  
Tilsæt hakket persille.

Tips  
Kogestykke i ½ cm tykke skiver kan bruges  
i stedet for stegestykke. Brug evt. Karolines  
Køkken hvid mælkesauce 4%. Tilsæt persille.

## FRIKADELLER

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
500 g hakket svinekød, 10% fedt  
1-1½ tsk salt  
½ tsk peber  
1 æg  
1 løg, ca. 50 g  
½-1 dl hvedemel  
1-1½ dl mælk, fx minimælk  
25 g smør eller margarine

Sauce  
½ dl bouillon  
2,5 g smør  
2,5 g mel

Tilbehør  
200 g kogte kartofler  
150 rødkål

Fremgangsmåde  
Kog kartoflerne.

Rør kødet med salt.  
Tilsæt peber, æg og revet løg.  
Tilsæt melet.  
Rør herefter mælken i.  
Varm smørret på en pande ved god varme.  
Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske.  
Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side.  
Skrud ned til middel varme.

Vend - og steg frikadellerne ca. 4 minutter på  
hver side, til de er gennemstegte.

Anret 2 frikadeller med kartofler,  
sauce og rødkål.

## SKINKESCHNITZLER

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
1 skinkeschnitzel af inderlår a 125 g  
1 tsk olie

Tilbehør  
250 g kartoffelbåde bagt i ovn med 1 tsk olie  
150 g grøntsagblanding  
½ dl cheasy sauce 3% med  
krydderurter og hvidløg

Fremgangsmåde  
Dup skinkeschnitzlen tør med køkkenrulle.  
Krydr med salt og peber.  
Varm fedtstoffet på en pande ved god varme.  
Brun hurtigt skinkeschnitzlen på begge sider.  
Skrud ned til middel varme og  
steg den færdig, 1½-2 minutter på hver side.

## FLÆSKESTEG AF SVINEKAM MED SPRØD SVÆR

Tilberedningstid: 1¼ time

Det skal du bruge  
1,2-1,5 kg svinekam uden ben  
1-1½ spsk groft salt  
evt. 2-3 laurbærblade

Fremgangsmåde  
Bed slagteren skære stegen af det stykke af  
kammen, som går fra mørbradenden og op til  
5. ribben - uden mørbradklods.

Rids sværen helt ned til kødet med ½ cm's  
mellemrum – men undgå at ride i selve kødet.  
Har slagteren ridset stegen, så gå den efter.  
Nogle gange er ridsningen ikke dyb nok - især  
ikke i siderne.  
Vær omhyggelig med at få salt ned mellem alle  
sværene.  
Stik laurbærblade ned mellem sværene eller  
læg dem under kødet.  
Læg stegen på en rist i en lille bradepande, så  
sværen ligger så lige som muligt.  
Læg sammenkrøllet stanniol eller et stykke  
skrællet kartoffel under stegen, hvor den er  
tyndest, for at få sværen til at ligge helt vandret.  
Hæld ½ l vand i bradepanden og sæt stegen  
midt i en kold ovn.  
Tænd ovnen på 200 grader og lad stegen stå i  
ca. 1½ time.

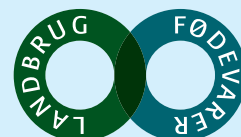
Sådan bliver kødet saftigt og sværen sprød  
Stik et stegetermometer ind midt i kødet.  
Mærk om sværen er sprød, når centrum-  
temperaturen er 55 grader.

Hvis sværen er sprød  
Fortsæt stegningen ved 200 grader,  
indtil centrumtemperaturen er 65 grader.

Hvis sværen ikke er sprød  
Skrud ovnen op på 250 grader, indtil centrum-  
temperaturen er 65 grader.  
Hold øje med at sværen ikke bliver for mørk.

Anret 2 skiver flæskesteg, hvor fedtkanten  
mellem kød og svær er skåret fra  
150 g færdigkogt rødkål  
100 g kogte kartofler  
100 g brunede kartofler  
1 dl skysauce jævnet med hvedemel

Fedtindholdet i saucen er 4%



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