

VIDSTE DU, AT...



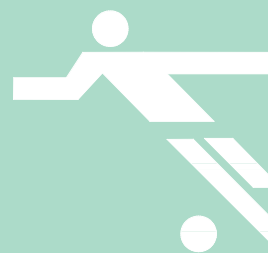
2895 kJ - 690 kcal



705 kcal

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

For at forbrænde 2960 kJ = 705 kcal skal du spille fodbold i ca. 60 minutter.



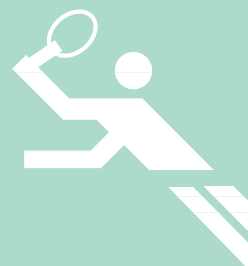
2590 kJ - 615 kcal



640 kcal

To stykker citronmånekage, 150 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.



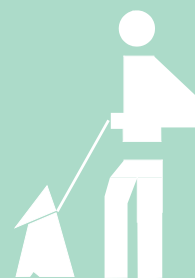
2475 kJ - 590 kcal



590 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 2480 kJ = 590 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 skummetmælk
 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, 40 g
 2½ dl yoghurt naturel, 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 æg-
 gemassen 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 kyllinge-
 pålæg på.
 Læg ost på rugbrødet.

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

Server som på billedet.

Energifordeling og -indhold

pr. person:
 Protein 21 E%
 Kulhydrat 48 E%
 Fedt 31 E%
 Energi 2895 kJ - 690 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 stege 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 sov-
 sen under omrøring.
 Kog sovsen i 2-3 min.

Tilsæt kulør.
 Smag til med salt og peber.
 Varm grøntsagsblandingen godt
 igennem.

Server som på billedet.

Energifordeling og -indhold

pr. person:
 Protein 24 E%
 Kulhydrat 48 E%
 Fedt 28 E%
 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 sovsejævner
 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 ananasaft på
 panden.

Jævn med sovsejævner.
 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.

Server som på billedet.

Energifordeling og -indhold

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

**ROASTBEEF MED
OVNBAGTE 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.

Server som på billedet.

Energifordeling og -indhold

pr. person:
 Protein 26 E%
 Kulhydrat 51 E%
 Fedt 23 E%
 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.

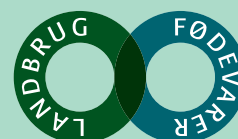
Dup kødet tørt med køkkenrulle.
 Krydr med salt og peber.
 Varm halvdelen af fedtstoffet i en
 wok ved kraftig varme.
 Brun halvdelen af kødet på alle
 sider, samlet stegetid 2-3 minutter.
 Gentag med den anden halvdel.
 Tag kødet op på en tallerken og
 hæld soja over.

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.

Server straks.

Energifordeling og -indhold

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

**Landbrug & Fødevarer**

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