Halsnæs
Kommune

Sundhed er for alle

Opskrifter

Maj 2015

Redelighed
Helhed
Mulighed

Forord

Denne kogebog er udarbejdet efter afholdelse af et sundhedsfremmende kursus 'Sundhed er for alle' målrettet borgere med medfødt hjerneskade/ udviklingshæmning.

Deltagerne på kurset fik udviklet deres kompetencer i forhold til sundhed, indkøb og madlavning. Kogebogen indeholder deltagernes egne livretter i sundere udgaver.

Formålet med kogebogen er, at samle lækre og sunde retter i en kogebog, hvor symboler og billeder er gennemgående frem for tekst, og som gør det lettere for brugerne at lave god og sund mad derhjemme.

Alle opskrifter er til 2 personer.

Bogen er udgivet af Halsnæs Kommune, Sundhedsafdelingen i samarbejde med Lars Nielsen, studerende på Sundheds- og ernæringsuddannelsen på PH Metropol.
Maj 2015

Indholdsfortegnelse

Forord	1
Indholdsfortegnelse	2
Forbrugsmærker	4
Køkkenhygiejne	5
Kødsovs og pasta	6
Forloren hare	11
Boller i karry	17
Grøntsagsdeller	22
Kalkun med rodfrugter	26
Kyllingewok	32
Laks med rodfrugter	37
Lakselasagne	42
Svinemørbrad med grønt	47

Indholdsfortegnelse

Roastbeef med rodfrugter	52
Torsk med ovnbagte rodfrugter	57
Koteletter i fad	62
Tomatsuppe med pasta	66

Forbrugsmærker

Fuldkornslogoet gør det let at finde mad med et stort indhold af fuldkorn.

Læs mere om Fuldkornslogoet på **www.fuldkorn.dk**

Nøglehulsmærket gør det let at finde sund mad. Når man vælger mad med Nøglehulsmærket, får man mindre sukker, salt og/eller fedt samt flere fibre. Nøglehulsmærket gør det let at træffe det sunde valg.

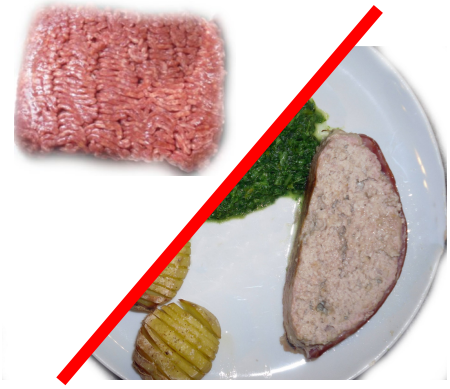
Læs mere om Nøglehulsmærket på **www.noeglehullet.dk**

Køkkenhygiejne

Vask hænder

Skift skærebræt og kniv lige efter, at de har været brugt til råt kød

Brug rene klude og viskestykker



Hold rå madvarer adskilt fra mad, der er færdig og klar til at spise

Kødsovs og pasta

Ingredienser

200 gram

Hakket oksekød
max 10%

1 stang

Bladselleri

½

Løg

1

Gulerod

1 dåse

Hakkede tomater
og puré

1 fed

Hvidløg

1 terning

Grønsagsbouillon

1 dl

Fuldkornspasta

1 spsk.

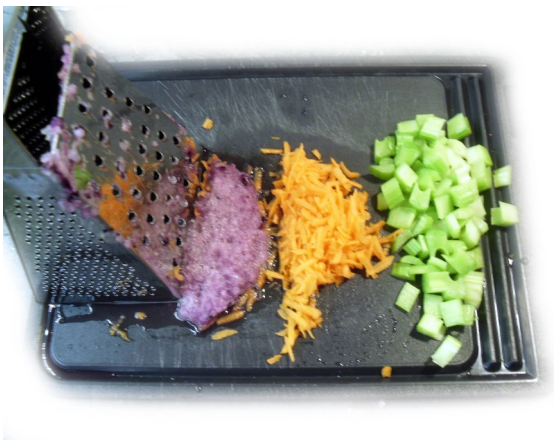
Olie

Sådan gør du...

1

Skyl og skræl grøntsager

2



Riv løg og gulerod og skær selleri i tern

3

Varm en gryde med olie

4

Læg kødet i den varme gryde

Sådan gør du...

5

Brun kødet

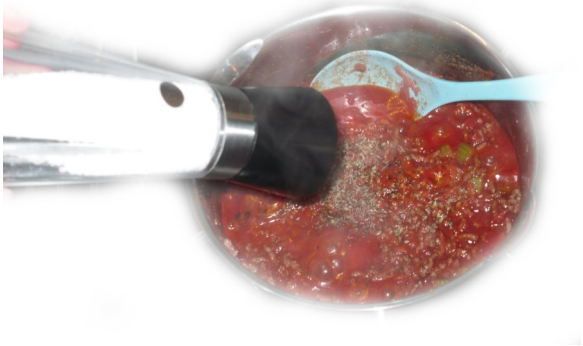
6

Tilsæt grøntsager, hvidløg og de flåede tomater

7

Tilsæt tomat-puré og bouillon

8



Smag til med salt og peber, og lad det koge i ca. 20 min.

Sådan gør du...

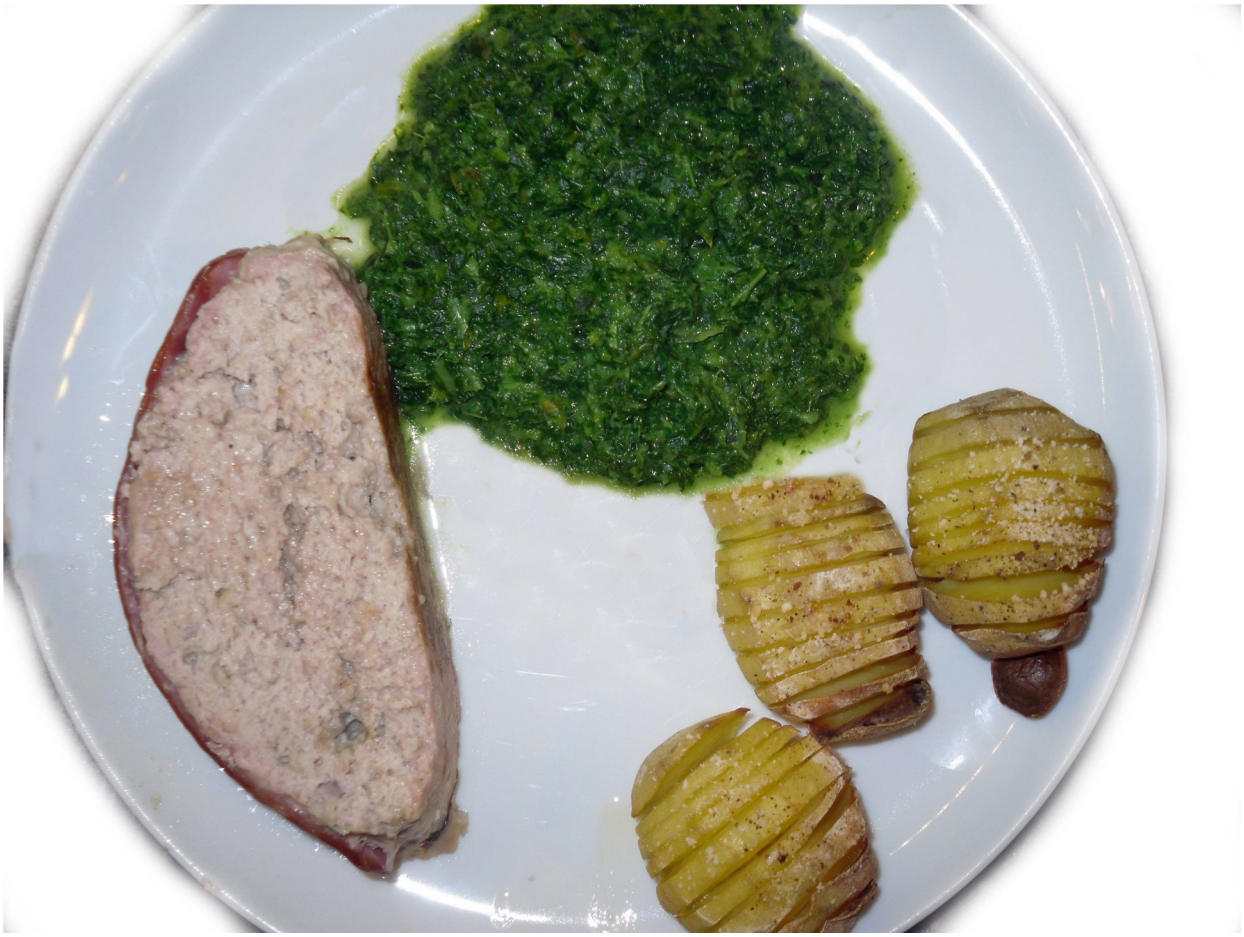
9

Kog vand i en gryde evt. med 1 tsk. salt

10

Kog fuldkorns-pasta i ca. 12 min.

Forloren hare



Ingredienser

200 gram
Hakket kalv og flæsk 4-7%

2 dl
Minimælk

1
Løg

1
Æg

½ dl
Havregryn

6
Kartofler

2 spsk.
Rasp

1 pakke
Kalkunbacon

225 gram
Hakket grønkål

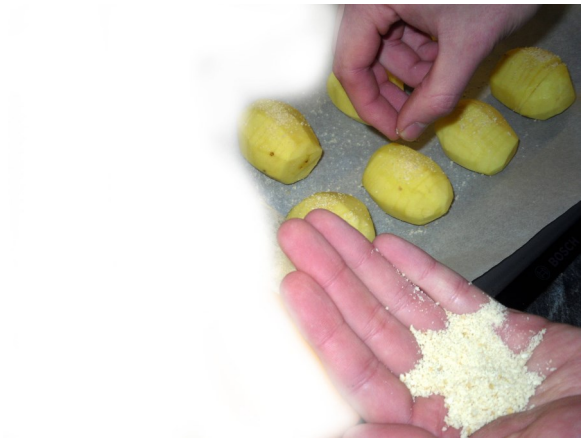
½ spsk.
Maizena

Sådan gør du...

1

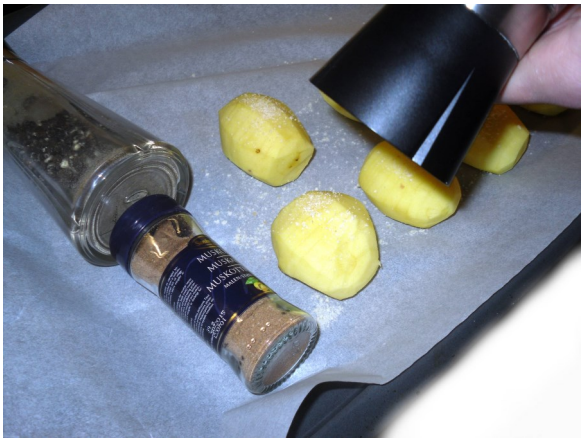
Skyl og skræl kartofler - Skær riller i kartofler

2



Drys med rasp

3



Drys med salt, peber og muskatnød

4

Sæt i ovnen 1 time på 200 grader

Sådan gør du…

5

Riv løg

6

Tilsæt salt og peber

7

Tilsæt æg, løg og havregryn

8

Tilsæt mælk

Sådan gør du...

9

Form farsen

10

Læg bacon oven på farsen

11

Bages ved 160 grader ca. 50 min.

12

Varm grønkål ved svag varme

Sådan gør du…

13

Bland mælk og maizena sammen og pisk

14

Hæld jævning i og lad det koge

15

Smag til med salt, peber og muskatnød

Boller i karry

Ingredienser

200 gram

Hakket kalv og flæsk max 10%

2 dl

Minimælk

1

Løg

1

Æg

½ dl

Havregryn

1 spsk.

Karry

1 spsk.

Maizena

1

Gulerod

1 dl

Brune ris

Sådan gør du…

1

Skræl og hak løg

2

Skræl, skyl og riv gulerod

3

Læg fars, løg, havregryn og æg i en skål

4

Tilføj mælk

Sådan gør du…

5

Form farsen med en ske

6

Kog vand i 2 gryder. En til boller og en til ris

7

Læg bollerne i vandet

8

Kog ris i den 2. gryde

Sådan gør du...

9

Når bollerne stiger op til overfladen er de færdige (ca. 8 min)

10

Varm karry og olie i en 3. gryde

11

Hæld vandet fra bollerne oven i karrysaucen

12

Jævn med maizena og mælk til sovsen har en passende tykkelse og læg bollerne i sovsen

Grøntsagsdeller

Ingredienser

½

Squash

1

Gulerod

1

Løg

200 gram

Oksekød max 10%

1

Æg

1 dl

Havregryn

Sådan gør du...

1

Skræl, skyl og riv grøntsager og løg

2

Bland grønt-sagerne med farsen i en skål

3

Tilføj æg og havregryn

4

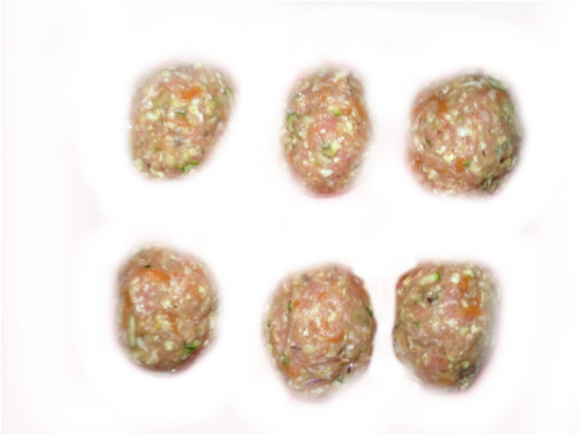
Put salt og peber i farsen

Sådan gør du...

5

Form frikadel-lerne med en ske

6



Læg dem på et spækbræt, som kun bruges til kød

7

Steg dem på en pande

8

Frikadellerne er færdige efter ca. 25 min.

Kalkun med rodfrugter

Ingredienser

1 Kg
Kalkunbryst

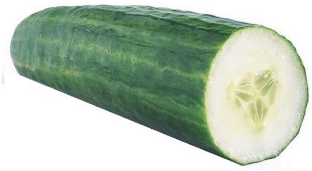
50 gram
Spinat

1 pose
Soltørrede tomater

1 fed
Hvidløg

750 gram
Rodfrugter

1 dåse
Tomatpuré



½
Agurk

1 ½ dl
Skyr

Sådan gør du...

1

Skær en "lomme" i kalkunbrystet

2

Hæld tomatpuré i en skål og krydr med peber

3

Tilføj hvidløg og oregano

4

Smør tomatsovs ud på brystet og læg soltørrede tomater på

Sådan gør du…

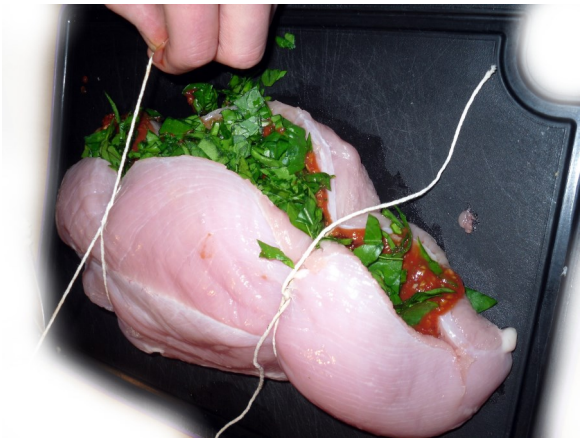
5

Vask og hak spinat groft

6

Put spinat på kalkunbrystet

7



Bind brystet sammen med madsnor

8

Læg brystet i et ildfast fad og tilføj lidt vand i fadet

Sådan gør du...

9

Skyl og skær rodfrugter i tern

10

Put rodfrugter-ne op i et fad og tilføj lidt olie og timian

11

Sæt fadene i oven på 170 grader varm-luft i 45 min.

12

Pres hvidløget og rør sammen med skyr, salt og peber

Sådan gør du...

13

Riv agurken på et rivejern og læg den i en skål

14

Kom herefter agurken op i skyren og rør tzatzikien sammen

Kyllingewok

Ingredienser

½

Squash

1

Peberfrugt

1

Løg

50 gram

Sukkerærter

200 gram

Kylling bryst

1 spsk

Karrypasta

1 dåse

Kokosmælk

2 spsk.

Olie

Sådan gør du…

1

Vask grøntsager

2

Skær grønt-sager i tern

3

Skær fedtet fra kyllingen

4

Skær kyllingen i tern

Sådan gør du…

5

Varm wok eller pande med olie

6

Brun kødet på alle sider

7

Tilføj kokos-mælk

8

Tilføj grønt-sager

Sådan gør du…

9

Tilføj sukker-ærter

10

Tilføj til sidst karrypasta og steg ved svag varme i 15 min.

Laks med rodfrugter

Ingredienser

300 gram

Laks

750 gram

Rodfrugter

1

Citron

3

Kartofler

2 spsk.

Olie

Sådan gør du…

1

Skræl og vask grøntsager og kartofler

2

Skær dem ud i tern

3

Skær citroner i skiver

4

Skær løg i både

Sådan gør du...

5

Varm en pande med olie

6

Brun citron-skiver til de er gyldne på begge sider

7

Tilføj rodfrugter

8

Tilføj lidt vand når rodfrugter-ne er blevet let brune på alle sider

Sådan gør du...

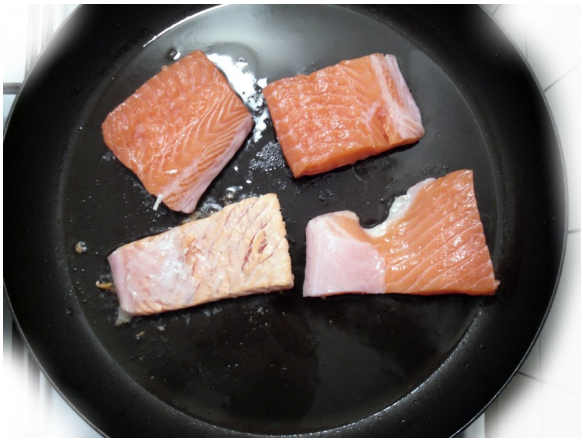
9

Tilsæt løg og lad det koge i 4 min.

10

Skær laksen i bøffer på et spækbræt som kun bruges til fisk

11



Steg laksen på en pande

12

Steg på begge sider til de er gennemstegte

Lakselasagne

Ingredienser

225 gram

Frossen spinat

2,5 dl

Minimælk

1 spsk.

Maizena

1/4 tsk.

Muskatnød

300 gram

Revet ost

12 plader

Fuldkorns lasagneplader

1

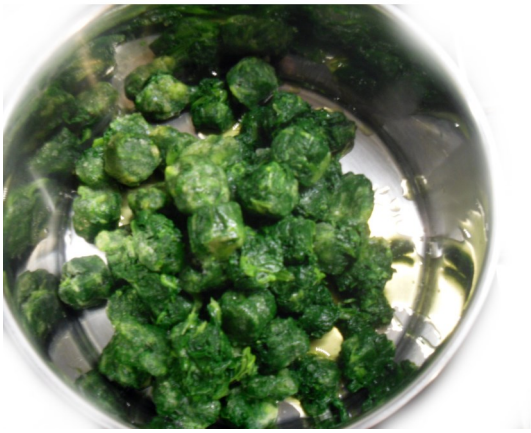
Tomat

225 gram

Laks

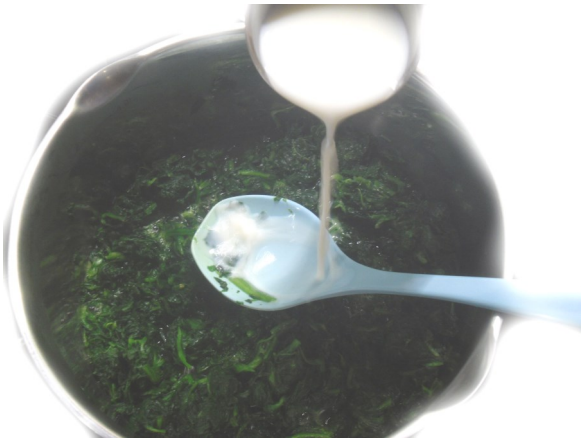
Sådan gør du...

1



Tø spinaten op på svag varme

2



Put næsten alt mælk i og lad det koge

3

Bland resten af mælk og maizena til jævning og hæld i gryden

4

Tilsæt halv-delen af osten til saucen

Sådan gør du...

5

Smag til med salt og muskatnød

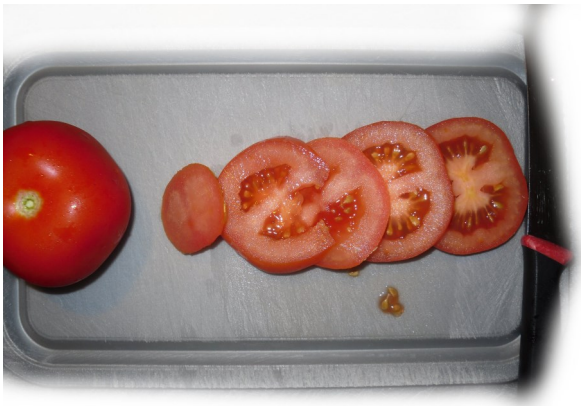
6

Skær laksen ud i tern på et spækbræt, som kun bruges til fisk

7

Læg lasagne-plader og et tyndt lag sauce i et ildfast fad

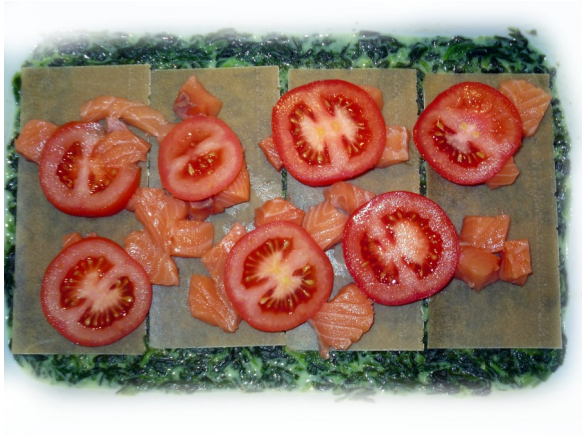
8



Skyl og skær tomater ud i skiver

Sådan gør du...

9



Læg lasagne-plader, tomater og laks oven på saucen

10

Slut af med sauce og ost

11

Sæt lasagnen i ovnen på 200 grader i ca. 30 min.

Svinemørbrad med grønt

Ingredienser

250 gram
Svinemørbrad

200 gram
Kartofler

150 gram
Broccoli

250 gram
Pastinak

3 spsk.
Olie

Sådan gør du…

1

Skyl og skræl grøntsager

2

Skær dem ud i tern

3

Skær fedt og sener fra mørbraden

4

Hæld olie i en kop

Sådan gør du...

5

Pres hvidløget ned i koppen

6

Læg mørbrad i et ildfast fad

7

Smør mørbraden med hvidløgsolie og drys med salt og peber

8

Læg grøntsager i fadet sammen med mørbraden

Sådan gør du...

9

Hæld lidt olie over grøntsa-gerne

10

Sæt fadet i ovnen i 35 min. på 200 grader

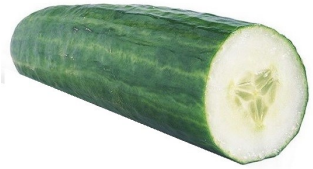
Roastbeef med rodfrugter

Ingredienser

1 fed
Hvidløg

750 gram
Rodfrugter

250 gram
Roastbeef



½
Agurk

1 ½ dl
Skyr

1 spsk.
Olie

Sådan gør du...

1

Skyl og skræl rodfrugter

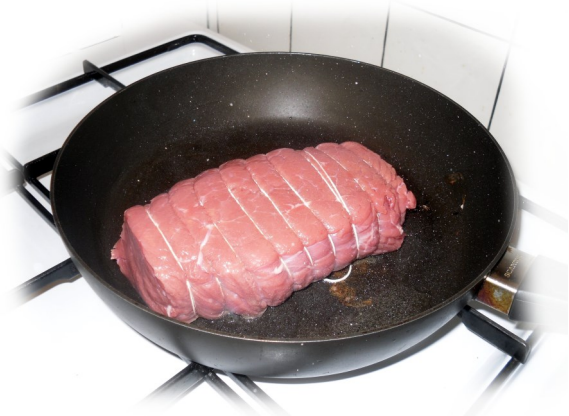
2

Skær rodfrugter i tern og læg dem i et fad

3

Varm en pande med olie

4



Brun roastbeef

Sådan gør du...

5

Brun roastbeef på alle sider

6

Læg stegen i et ildfast fad og drys med salt og peber

7

Hæld lidt vand i fadet

8

Sæt et stegeter-mometer i kødet. Læg rodfrugter og roastbeef ind i ovnen på 170 grader i 40 min.

Sådan gør du...

9

Roastbeef er færdig når stegetermometer viser 60-65 grader

10

Pres hvidløget og rør sammen med skyr, salt og peber

11

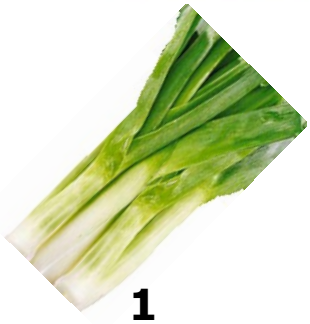
Skyl og riv agurken på et rivejern og læg den i en skål

12

Kom herefter agurken op i skyren og rør tzatzikien sammen

Torsk med ovnbagte rodfrugter

Ingredienser



1

Porre

2

Gulerødder

1

Løg

1

Citron

300 gram

Torskefilet

12

Kartofler

2

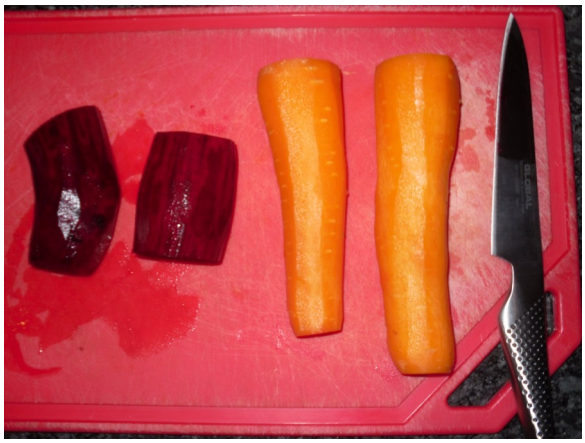
Rødbeder

1 spsk.

Olie

Sådan gør du…

1



Skyl og skræl rødbeder og gulerødder

2

Skær i stænger

3

Skær løg i skiver

4

Læg grønt-sager i et ildfast fad og tilsæt olie

Sådan gør du…

5

Tilsæt oregano

6

Skær kartofler i både

7

Læg kartofler i et ildfast fad og tilsæt olie

8

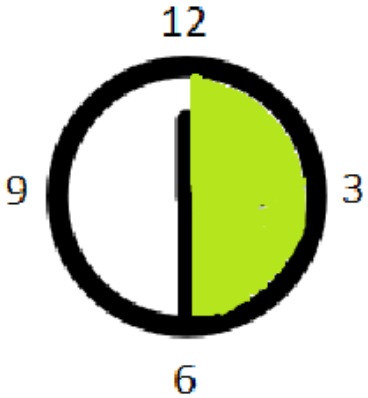
Tilsæt oregano

Sådan gør du...

9

Sæt fadene i ovnen på 170 grader (varmluft) i 30 min.

10



Tag fadet med grøntsagerne ud efter 30 min.

11

Læg torsk og citronskiver ovenpå grøntsagerne

12

Steg videre i ovnen i 15 min.

Koteletter i fad

Ingredienser

1/4

Squash

5

Champignon

1

Løg

1

Gulerod

1 dåse

Hakkede tomater

1

Fed hvidløg

3

Svinekoteletter

1 dl

Brune ris

Sådan gør du...

1

Riv løg.
Skyl og riv squash og gulerod

2

Skyl og skær champignon ud i tern

3

Læg det hele op i en skål og pres hvidløg

4

Tilsæt timian og oregano

Sådan gør du...

5

Brun koteletter med salt og peber

6

Læg koteletter i et ildfast fad og hæld sovsen over dem

7

Sæt fadet i ovnen i 30 min. på 200 grader

8

Kog brune ris i 35 min.

Tomatsuppe med pasta

Ingredienser

1 dåse

Hakkede tomater

1

Gulerod

1

Løg

1 terning

Grønsagsbouillon

1 fed

Hvidløg

2

Kartofler

1 dl

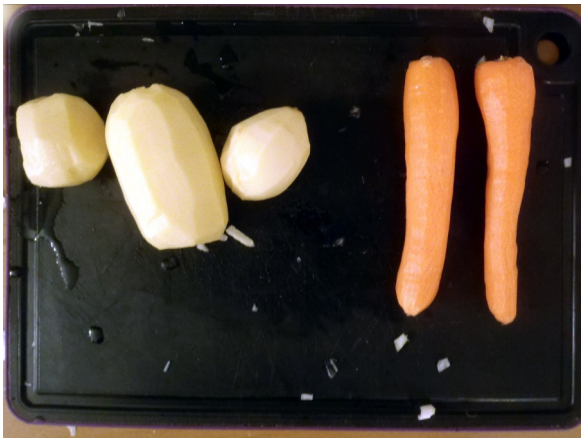
Fuldkornspasta

Sådan gør du...

1

Riv eller hak løg fint

2



Skyl og skræl kartofler og gulerødder

3

Riv kartofler og gulerødder

4

Varm en gryde med olie og pres hvidløg i

Sådan gør du...

5

Tilsæt løg og de hakkede tomater i gryden

6

Tilsæt bouillon-terning i gryden

7

Tilsæt de revet kartofler og gulerødder i gryden

8

Smag til med krydderier (oregano, basilikum og timian) og rør rundt

Sådan gør du…

9

Kog vand i en gryde

Kog fuld-kornspasta i ca. 15 min. Når de er kogte, er suppen klar

Henvendelse I forhold til materialet skal ske til:

Kontaktpersoner:

Kirsten Müller, sundhedskonsulent
kimu@halsnaes.dk

Pamela Antonella Gajek Villebæk, sundhedskonsulent
paagv@halsnaes.dk

Halsnæs Kommune
Sundhed, Idræt og Kultur
Sundhedsafdelingen
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Telefon 4778 4000
mail@halsnaes.dk
www.halsnaes.dk