

PH's OPSKRIFTSSAMLING

for

diabetikere, brugere af Air Fryer
og andet godtfolk

GÅ TIL INDHOLDSFORTEGNELSEN



Indholdsfortegnelse

Bagt pøsemix	<u>16</u>
Bønnesalat med bacon	<u>22</u>
Crispy air fryer smashed potatoes	<u>5</u>
Fad med æg og skinke	<u>6</u>
Fasters gryderet med kål	<u>6</u>
Fried rice	<u>4</u>
Flødekartofler i Air Fryer	<u>30</u>
Gratineret torsk med broccoli	<u>26</u>
GULLASCHSUPPE med hakket kød	<u>34</u>
Hvidkålsgrøde	<u>8</u>
Kyif-kylling	<u>28</u>
Kyllingebryst i air fryer	<u>3</u>
Kyllingebryst med grønsager	<u>9</u>
Kyllingebryst med æg og tomat	<u>11</u>
Løgsuppe	<u>10</u>
Marinerede kyllingelår	<u>18</u>
Marineret spidskål med serrano skinke	<u>15</u>
Miniflutes med rygeost	<u>29</u>
Pasta med oksesmåkød	<u>6</u>
Proteinrige morgenboller	<u>24</u>
Rodfrugter med feta og sennepsdressing	<u>21</u>
Rødbedesuppe	<u>31</u>
Rösti med gulerødder og kartofler	<u>20</u>
Spagetti Carbonara	<u>17</u>
Spidskål med citron, hasselnød og parmesan	<u>19</u>
Spidskålssalat med sennepsdressing	<u>14</u>
Sprøde kyllingefileter	<u>27</u>
Stegte ris med æg og rejer	<u>25</u>
Tomatketchup	<u>33</u>
Vintersalat	<u>32</u>
Æg og tun i fad	<u>13</u>
Æggekage med bacon	<u>23</u>
Æggesalat	<u>12</u>
Ærtesalat	<u>7</u>

Kyllingebryst i airfryer

- 2 stk Kyllingebryst
- 1 spsk Olivenolie
- 1 spsk Italiensk krydderi
- 1 spsk Hvidløgspulver
- 1 spsk Paprika
- 1 spsk Salt
- 1 spsk Peber

Placer kyllingebryst i en skål og tilsæt krydderier og olivenolie. Miks det hele godt rundt, så krydderierne får sat sig fast

Læg dine kyllingebryst i din airfryer på 180 grader. De skal have, i alt, 18 minutter

Lad dine kyllingebryst blive i airfryer i yderligere 9 minutter indtil de er færdige

Efter 9 minutter tager du din airfryer kurv ud og vender dine kyllingebryst

Tag dine kyllingebryst ud af airfryer og server



Fried rice

Mængde: 4 pers.

Ingredienser

Ca. 400 g kolde, kogte ris (Kog dem evt. i hønsebouillon m. lidt gurkemeje)

2 skalotteløg

2 fed hvidløg

1-2 gulerødder (afhængig af størrelsen)

1 rød peber

1 stor håndfuld ærter (eller mere)

1 bundt forårsløg

2 kyllingebryster

3 æg

2 spsk østerssauce

2 spsk soya (eller efter smag)

1 spsk sesamolie

Evt. 1 tsk. det tredie krydderi (Mononatrium glutamat. Aromaforstærker)

6 spsk neutral olie

Fremgangsmåde

Hak skalotteløg og hvidløg fint. Skær gulerødderne i bittesmå tern.

Skær den røde peber i små tern. Skær kyllingebrysterne i små tern.

Varm 4 spsk olie op i en wok til det er rygende varmt.



Crispy air fryer smashed potatoes

1 pound baby gold potatoes, about 10-12, depending on the size. I used a mix of baby gold/red potatoes.

$\frac{1}{2}$ teaspoon kosher salt

$\frac{1}{2}$ teaspoon sweet paprika or paprika

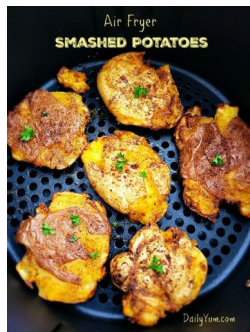
$\frac{1}{2}$ teaspoon ground black pepper

$\frac{1}{2}$ teaspoon garlic powder

$\frac{1}{2}$ teaspoon curry powder

1 Tablespoon olive oil or avocado oil

1 tablespoon chopped parsley for garnish



Directions:

1. Rinse potatoes. Pat dry. Microwave for 5 minutes until fork tender or a knife easily pierces to the center of each potato. I prefer the precook them in the microwave because it is faster. Alternatively, boil potatoes for 10-15 minutes until fork tender.
2. Place potatoes on a flat work surface and gently press using the bottom of a glass (or mug) to smash the potatoes.
3. Preheat air fryer to 400F/200C for 3 minutes
4. In a small bowl combine all the spices - paprika, salt, pepper, garlic powder, and curry. Add a tablespoon of oil and mix well to combine into a paste
5. Brush one side of each potato with oil/spice mix. I use this [OXO food-basting brush](#) for an even spreading.
6. Arrange potatoes onto an air fryer basket or tray. Do not over-crowd and give them some space not to touch each other
7. Air fry mode at 400F/200C in the preheated air fryer for 6 minutes
8. Open air fryer. Flip each potato on the other side. Brush the other side with the remaining oil/spice mix
9. Send back to air fryer for another 6 minutes or until crispy golden
- 10 Enjoy the most delicious crisp air fryer smashed potatoes.

3 hurtige

Fad med æg og skinke

Ovnfast fad smøres

4 - 6 æg tilsættes sammen med salt, peber og paprika og piskes sammen

Drysses med mozerella og skinketern

Toastskiver uden skorpe anbringes på toppen og pensles med smør og oregano

Sættes i ovnen på 200 gr i 30 min

Pasta med oksesmåkød

Pastaen koges

Oksesmåkød brunes med salt, peber, paprika og hvidløg

Vand, soyasauce og hvedemel røres sammen

Hakket løg, tomater i tern, gul, rød og grøn peber brunes af

Kød og sauce tilsættes og koges under låg

Pastaen tilsættes

Fasters gryderet med kål

Løg og kød (fars) svitses,

Tilsættes karry, gulerødder og kål

Låg på

Steges 30 min.

Ærtesalat

300 gram ærter - friske eller frosne

0,5 agurk

0,5 spidskål

1 bundt forårsløg

3 spiseskefulde olivenolie

Saften af en halv citron

salt og friskkværnet peber

Kom ærter i en lille gryde, og fyld op med koldt vand, så ærterne netop er dækket med vand. Kom en teske salt i.

Kog ærterne i et minut, og hæld koldt vand i gryden. Lad ærterne stå et minut inden vandet hældes fra.

Agurken skylles og du skal bruge ca. en halv agurk. Skæres ud i små tern.

Spidskålen gøres klar. Fjern det yderste blad, og del kålen i kvarte. Du skal bruge en halv spidskål til din ærtesalat.

Snit de to kvarte spidskål i meget tynde strimler fra spidsen og ind - men undgå at få stokken med.

Kom spidskål i en skål sammen med ærter og agurk. Forårsløg skæres i tynde strimler og vendes med.

Rør olivenolie sammen med citronsaft og smag til med salt og peber.

Hæld dressingen over din ærtesalat og vend den godt rundt. Anrettes i et fad eller en smuk salatskål.



Hvidkålsgryde

4 personer:

1 lille hvidkål eller spidskål (ca. 600 g)

1 stort løg (ca. 210 g)

1 lille rød chilipeber

1 fed hvidløg

400 g hakket oksekød med højst 10 % fedt

1 spsk. flydende fedtstof

2 tsk. friskrevet ingefær

1 dåse bambusskud (140 g) - kan udelades

$\frac{1}{2}$ dl sojasovs

$\frac{1}{2}$ broccoli (ca. 200 g)

salt, peber

Pynt

bredbladet persille

Snit hvidkålen fint. Hak løget groft. Halver chilipeberen, og fjern kernerne. Skær chilien i små tern.

Svits løg og hvidløg i fedtstoffet, uden at det bruner.

Tilsæt hakket oksekød, bambusskud og ingefær, og svits det, til kødet har skiftet farve.

Tilsæt hvidkål og sojasovs, og kog det ca. 5 minutter, så hvidkålen stadig har bid.

Del broccolien i små buketter, og vend dem i kødsovsen, og kog dem i 1-2 minutter. Smag til med salt og peber.



Kyllingebryst med grønsager

Kyllingebryst i tern blandes med

1 teske salt

1 teske røget paprika

$\frac{1}{2}$ teske peber

$\frac{1}{2}$ teske pebermix

1 teske majsmel

ristes i olie på panden—lægges til side

Gulerødder i tern,

broccoli,

hvidløg,

Rødløg,

rød, gul og grøn peber i tern,

- eller grønsagsblanding

ristes på panden

1 dl vand

1 spske majsmel

1 spske farin

4 spske soya

piskes sammen

Det hele kommes på panden og koges 3 minutter

Løgsuppe

4 store zittauerløg - (almindelige løg)

4 fed hvidløg

1 dusk timian - tørret kan også anvendes

1,2 liter vand

2 hønsebouillonterninger

1 spiseskefuld sherryeddike - eller anden lys eddike

salt og friskkværnet peber

Lidt rapsolie - til sautering af løg



Løgene pilles og deles i halve. Derefter snitter du dem i tynde skiver.

Hvidløgpilles pilles ligeledes og skæres i tynde skiver eller hakkes groft.

Varm lidt olivenolie op i en stor gryde, og steg nu løg og hvidløg ved middelvarme i cirka 20 minutter. Løgene skal blive klare og falde sammen, men ikke blive for brune. Så pas på med varmen, og tilsæt gerne lidt mere olivenolie undervejs. Det er vigtigt, at løgene sauteseres grundigt, og begynder at karamellisere. Og det kan altså nemt tage op mod 20 minutter, men det er hele tiden værd.

Pluk bladene af timiankvistene, og kom dem ved løgene.

Tilsæt så vand og bouillonterninger og lad løgsuppen koge op.

Nu skal løgsuppen så simre i cirka 20 minutter under låg, og du må

Kyllingebryst med æg og tomat

1 kyllingebryst

Æg

Salt

Peber

Creme Fraiche

Persille

Tomatskiver

Revet ost

1 kyllingebryst i tern steges i olie

Æg, salt, peber, mel, creme fraiche og persille piskes sammen og hældes over

Tomatskiver og revet ost fordeles ovenpå

Låg på

Steges 5 min

Æggesalat

2 kogte æg (afkølede)

2 spsk græsk yoghurt kan erstattes med hytteost, skyr, fromage frais, ymer, ylette - creme fraiche el. mayonnaise

1 spsk let mayo kan erstattes med ekstra yoghurt

$\frac{1}{2}$ -1 tsk sød fransk sennep smag til - kan udelades

$\frac{1}{2}$ tsk karry smag til

1 nip sukker eller akaciehonning. Smag til - kan også udelades

salt/peber smag til

evt. drueagurker eller æble i tern

evt. purløg

Skær æggene i små tern

Bland alle ingredienserne til dressingen. Start med $\frac{1}{2}$ tsk sennep og $\frac{1}{2}$ tsk karry og smag til også med salt/peber og evt. sukker

Rør karrydressingen til den er klumpfri. Vend forsigtigt æggene i karrydressingen, til alt er blandet godt sammen

Rør karrydressingen til den er klumpfri. Vend forsigtigt æggene i karrydressingen, til alt er blandet godt sammen

Kan nydes på en rugbrødsmad, på en sildemad, i sandwich el. lign. Drys gerne med purløg.

Noter

Du kan tilsætte lidt drueagurker i tern eller æblestykker til æggesalaten



Æg og tun i fad

1 ds tun

2 æg

1 hakket løg

1 tomat i tern

Mozarella

Persille

1 spske mel

1 teske salt

1 teske paprika

1 teske hvidløg

$\frac{1}{2}$ teske peber

Æg piskes sammen og tilsættes de øvrige ingredienser

Fordeles på en oliesmurt pande, låg på

Steges 10 min, vendes og steges yderligere 5 min

Spidskålssalat med sennepsdressing

2 personer

Spidskålssalat

1 dl sort quinoa (Brune ris)

$\frac{1}{2}$ spidskål

$1\frac{1}{2}$ forårsløg

$\frac{1}{2}$ avocado

$\frac{1}{2}$ dl saltede mandler



Sennepsdressing

2 spsk olivenolie

$\frac{1}{4}$ usprøjtet citron

$\frac{1}{2}$ tesk honning (eller Perfect Fit)

$\frac{1}{2}$ tesk dijonsennep

Pisk en dressingen sammen af olivenolie, citronskal, citronsaft, honning, dijonsennep, salt og peber.

Kog quinoa efter anvisningen på pakken og lad det køle lidt af

Snit spidskål helt fint og læg det i en skål

Hæld dressingen over spidskålen, og knug dressingen ind i spidskålen med rene hænder.

Vend quinoa i salaten

Rens og snit forårsløg fint. Flæk avocadoen, og skær avocadokødet i tern. Hak mandlerne groft.

Fordel forårsløg, avocado og mandler over salaten og vend let rundt.

Marineret spidskål med serrano skinke

4 stk - 15 minutter

1 spidskål

120 g serranoskinke

En kvist rosmarin

Marinade

4 spsk. honning

4 spsk. hvidvinseddike

2 tsk. citronsaft

Salt

Del spidskålen i kvarte

Bland ingredienserne til marinaden og pensl spidskålene med den

Rul serrano om kålen og bag dem i airfryeren i 15 minutter ved 190 °C

Pluk rosmarinnålene over og server



Bagt pølsemix

2 personer - 35 minutter

3 bagekartofler

1 spsk. raps- eller solsikkeolie

1 tsk. tørret timian

1 tsk. salt

1 løg

1 rød peberfrugt

3 pølser

Andet:

Chilimayonnaise

Purløg

1. Rens kartoflerne, og skær dem i tern. Kom dem op i airfryer kurven, og vend dem med lidt olie, tørret timian og salt.

2. Bag kartoflerne i 15 minutter ved 190 °C.

3. Imens de bager, gør du resten klar.

4. Hak løg fint. Skær peberfrugt i strimler og pølser i mindre stykker.

5. Tag airfryerkurven ud, når de 15 minutter er gået.

6. Kom løg, peberfrugt og pølse i. Ryst det godt sammen, så de også bliver dækket af lidt olie.

7. Bag det yderligere 10 minutter.

8. Anret den bagte pølse med chilimayonnaise og finthakket purløg.



Spagetti Carbonara

2 personer- 20 minutter

200 g spaghetti

200 g bacon i tern

1 løg

1 fed hvidløg

2 1/2 dl madlavningsfløde

50 g parmesan

2 æggeblommer

Salt og peber

Lidt frisk timian



Kog spaghetti efter anvisningen på pakken.

Bag bacon i airfryeren ved 200 °C i 10 minutter.

Hak løg og hvidløg fint.

Kom løg og hvidløg i airfryeren, og lad det bage yderligere 5 minutter.

Riv parmesan fint.

Tilsæt fløde, parmesan (gem lidt til pynt), salt, peber og æggeblommer, og rør godt rundt.

Hæld vandet fra pastaen.

Vend saucen i den kogte pasta, og lad det evt. stå 5 minutter for at trække. Så får du en langt mere cremet pastaret.

Marinerede kyllingelår

4 personer - 30 minutter

3 tsk paprika

2 tsk tørret basilikum

4 fed hvidløg

1 spsk raps- eller solsikkeolie

700 g kyllingelår

Salt og peber

Frisk timian

Bland paprika, tørret basilikum, finthakket hvidløg, salt og peber i en skål. Tilsæt olie.

Kom kyllingelårene i en pose eller skål. Vend dem godt sammen med marinaden. Gør det evt. dagen før, og lad dem trække i køleskabet natten over. Der bliver de kun bedre af.

Fordel lårene i kurven til din airfryer. Giv dem først 190 °C i 10 minutter.



Spidskål med citron, hasselnød og parmesan

4 personer - 5 minutter

1 spidskål

50 g hasselnødder

50 g smør

1 citron, økologisk

40 g parmesan

Salt og peber

Skær spidskålet i fire både.

Hak hasselnødder groft.

Kom kålen i et fad, som kan være i airfryeren. Kom smør ved, og drys med hasselnødder.

Bag det ved 180 °C i 5 minutter. Hvis du har en airfryerkurv med hulleri bunden, skal du bruge en skål. Hvis airfryerkurven er lukket, kan du blot lægge det hele i kurven.

Tag kålen ud. Pensl spidskålen med lidt af det smør, der ligger i bunden af fadet.

Giv kålen yderligere 5 minutter.



Rösti med gulerødder og kartofler

4 stk - 30 minutter

Her har vi brugt en blanding af gulerod og kartofler, men du kan også bruge andre grøntsager som fx squash eller blomkål.

$\frac{1}{2}$ løg

1 bundt frisk persille

2 gulerødder

2 kartofler

2 æg

20 g parmesan

3 spsk. hvedemel

Salt og peber

1 spsk. Olie



1. Hak løg og persille fint.
2. Skræl gulerødder og kartofler. Riv dem herefter groft på et rivejern.
3. Klem så meget væske ud af gulerødder og kartofler, som du kan.
4. Kom løg, persille, gulerødder og kartofler op i en skål.
5. Tilsæt æg, fintrevet parmesan, hvedemel samt salt og peber.
6. Rør det godt sammen.
7. Pensl eller spray med lidt olie i din airfryerkurv.
8. Læg klatter af din röstidej i kurven. Pensl eller spray med olie på toppen.
9. Bag dem i din airfryer ved 180 °C i 10 minutter, vend dem og bag 5 minutter ved 200 °C til de er sprøde og gyldne.
10. Server med det samme.

Rodfrugter med feta og sennepsdressing

2 personer - 40 minutter

800 g rodfrugter

4 spsk. raps- eller solsikkeolie

Salt og peber

2 tsk. tørret timian

Sennepsdressing

1 tsk. dijonsennep

1 spsk. akaciehonning

1 spsk. citronsaft

2 spsk. olivenolie

Salt og peber

100 g smuldret feta

Lidt frisk timian



1. Skræl rodfrugter, og skær ud i stave.
2. Vend dem med lidt olie, salt, peber og tørret timian.
3. Fordel dem i kurven til airfryeren. Bag dem ved 190 °C i 25-30 minutter, afhængig af hvor tykke de er skåret. Ryst kurven undervejs.
4. Imens rodfrugterne bager, gør du dressingen klar.
5. Kom alle ingredienserne til dressingen i et lille glas eller bøtte med låg. Ryst det godt sammen, så dressingen tykner en smule.
6. Smag til med salt og peber og evt. mere sennep eller honning.

Bønnesalat med bacon

4 personer - 30 minutter

200 g bacon i tern

1 løg

2 fed hvidløg

500 g grønne bønner, frosne

$\frac{1}{2}$ tsk. chiliflager

1/4 bundt frisk persille

50 g feta

1. Steg bacontern i airfryeren i 10-12 minutter ved 200 °C.
2. Hak løg, og pres hvidløg.
3. Kom løg, chiliflager og hvidløg i airfryren sammen med de frosne bønner.
4. Vend det hele godt rundt, og bag det yderligere 15-20 minutter ved 200 °C.
5. Hak persille fint.
6. Kom bønnesalaten over på et fad.
7. Top med feta og persille, og server.



Æggekage med bacon

2 personer - 20 minutter

6 æg

1 dl mælk

Salt og peber

1/2 pk. bacon i skiver

75 g cherrytomater

1 bundt purløg

2 skiver rugbrød

1. Pisk æg sammen med mælk, salt og peber.
2. Steg bacon i en form i airfryeren ved 200 °C i 8 minutter.
3. Læg den færdigstegte bacon til afdrykning på en tallerken med køkkenrulle.
4. Lad baconfedtet være i formen, og hæld æggeblandingen i.
5. Lad æggekagen bage i airfryeren ved 190 °C i 12-15 minutter.
6. Imens æggekagen bliver færdig, halverer du cherrytomaterne. Hak purløg fint.
7. Tag æggekagen ud af formen, når den er færdig.
8. Top med tomater, purløg og bacon, og server med rugbrød.



Proteinrige morgenboller

4 stk - 30 minutter

125 g havregryn

175 g hytteost

2 æg

$\frac{1}{2}$ tsk. bagepulver

$\frac{1}{2}$ tsk. salt

20 g solsikkekerner



Kom havregryn, hytteost, æg, bagepulver og salt i en skål. Blend det med en stavblender, indtil du har en ensartet dej. Hvis dejen virker for tynd, tilsæt da lidt mere havregryn.

Lad dejen trække 5-10 min.

Gør en bageplade klar med bagepapir.

Brug to skeer, dyp dem i vand, og tag klatter af dejen, som du lægger på et stykke bagepapir i airfryeren. Drys med solsikkekerner.

Bag bollerne ved 150 °C i 15 minutter. Vend dem, og giv dem yderligere 10 minutter.

Lad dem køle af.

Opbevar dem i en tæt lukket pose i køleskabet.

Stegte ris med æg og rejer

4 personer

3 dl ris - gerne naturris

5 forårsløg

2 spsk olie

2 tsk karry

6 æg

1 tsk sambal oelek

3 spsk sojasauce - gerne halvdelen som ostersauce

evt. salt og peber

200 g fine ærter

200 g rejer

Evt. koriander og lime

Kog risene.

Skær forårsløgene i ringe og svits dem i olie i en dyb pande. Tilsæt karry og svits det. Kom risene i og svits dem 4-5 minutter. Vend hele tiden rundt i dem. Pisk æggene sammen og vend dem i. Steg mens der hele tiden vendes rundt i retten, så æggene fordeler sig i risene. Kom ærterne i og varm dem igennem. Smag til med sambal oelek, sojasauce, evt. ostersauce og evt. salt og peber.



Gratineret torsk med broccoli

Bagetid: Ca. 15 min. Ovntemperatur: 200° ,

Vareforbrug til 4 personer:

1 pk (dybfrossen) torsk, ca. 400 g

salt, peber

1 broccoli, evt. dybfrossen, ca. 400 g

Sauce:

10 g smør eller margarine

2 spsk. hvedemel

1 ds. muslinger i vand, ca. 250 g

2 dl mælk eller fløde

1 spsk. klippet dild

1 æg

salt, peber

1 dl reven ost



Fisken skæres i $1\frac{1}{2}$ cm tykke skiver og koges 7 minutter i rigelig vand, tilsat en anelse eddike, et laurbærblad og nogle hele peberkorn. Lægges derefter i en række i midten af et ovnfast fad. Drys med salt og peber.

Fedtstof og mel bages sammen i en gryde. Der spædes med muslingevand, kogevand fra fisken, fløde og/eller mælk. Sauce n koges et par minutter.

Tilsæt muslinger og dild. Pisk ægget med lidt salt og tilsæt det under omrøring. Smag til med salt og peber. Tag sauce n fra varmen.

Læg broccoli stykker på begge sider af fisken. Hæld sauce n over og drys med reven ost.

Sæt ovnvarmen på 250° og gratinér ca. 15 min., til broccolien er mør og overfladen gylden.

.Sprøde kyllingefileter

2 personer:

2 kyllinge brystfileter

70 gram dijonsennep

1 fed fint revet hvidløg

1 tsk stødt kanel

1 æg

75 gram cornflakes

1½ tsk røget paprika

2 spsk solsikkeolie



Tag kødet ud af køleskabet, så det ikke er for koldt. Læg fileterne mellem 2 stykker film og bank/rul dem tynde, brug en kagerulle.

Kom sennep og hvidløg i et fladbundet fad. Tilsæt kanel og æg og pisk sammen. Vend fileterne heri og lad dem ligge, mens du forbereder "krummerne".

Kom cornflakes i en plasticpose og knus dem i hånden eller brug en kagerulle. Tillsæt paprika. Brug en gaffel til at blande med.

Dryp de æg-og-sennepsudblødte fileter, en efter en, i cornflakesmulden, så de er godt dækket, og læg dem derefter over på en rist i 5-10 minutter, så de kan tørre ud.

Varm olien op i en støbejernspande eller tykbundet stegepande, hvor kyllingestykkerne passer pænt og steg, når de er varme, i 3 minutter på den første side, vend dem derefter forsigtigt og giv dem yderligere 3 minutter, ved at hvilket tidspunkt kyllingen skal være gennemstegt i midten, dog tjek.

Kyiv-kylling med indbygget sovs

(4 personer)

4 kyllingebrystfileter

100 gram blødt smør

1 bundt persille

3 fed hvidløg

1 æg

2 spiseskeer hvedemel

2 spiseskeer rasp

Olivenolie eller anden olie

Salt og peber



Sådan gør du:

Hvidløgene hakkes fint. Det samme med persillen. Derefter moses med en gaffel det bløde smør sammen med persillen og hvidløgene og 1 teske groft salt.

Sørg for, at det er godt moset sammen. Læg kryddersmørret i noget husholdningsfilm og kom det i køleskabet i minimum 30 minutter.

Tag en kyllingefilet. Læg den på et lag husholdningsfilm med skindsiden nedad. Kom et lag husholdningsfilm ovenpå, og bank forsigtig med en kødhammers glatte side fileten ud til en tynd plade. Gør det samme med de andre. Krydr fileterne på oversiden med salt og peber.

Del det kolde kryddersmør op i portioner og læg hver sin portion i midten af hver sin udbankede kyllingefilet. Saml kødet omkring kryddersmørret, så det bliver lukket helt tæt som en pakke. Stram kød klumperne ved at lægge dem i husholdningsfilm, der slutter tæt til. Læg nu klumperne i dybfryseren i 30 minutter.

Herefter dyppes de først i mel, så i det sammenpiskede æg og til sidst i rasp. Kom en masse olie i en pande og brun klumperne forsigtigt. Salt dem herefter i toppen, og kom dem dernæst 15-18 minutter i en ovn, der er opvarmet til 200 grader. Brug bagepapir som bund.

Kyiv-kyllingen serveres med salat eller ovnbagte kartofler eller med radiseskud eller andet.

Miniflutes med rygeost

(22 stk.)

Ingredienser:

50 g pinjekerner

5 dl vand

1 pk. gær (50 g)

100 g havregryn, fint valsede (ca. 3 dl)

100 g rygeost uden kommen

1 spsk. sukker

1 tsk. salt

150 g rugmel (ca. 3 dl)

ca. 400 g sigtemel (ca. 8 dl)

Pensling/pynt:

1 æg

Havregryn



Fremgangsmåde:

Pinjekernerne tørristes på en pande under omrøring, til de er let gyldne.

Vandet lunes, og gæren røres ud i det. Havregrynene kommes i, og blandingen står og trækker i et par min.

Rygeosten røres i. Pinjekernerne hakkes groft.

Pinjekerner, sukker og salt tilsættes sammen med rugmelet.

Sigtemelet tilsættes lidt efter lidt, og dejen æltes grundigt.

Dejen dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 45 min.

Dejen slås ned og formes til 22 ovale boller.

De lægges på en bageplade med bagepapir og efterhæver i ca. 30 min.

Miniflutes pensles med sammenpisket æg og drysses med havregryn.

Bages ved 200 grader i ca. 20 minutter på midterste ovnrille.

Flødekartofler i airfryer

$\frac{1}{2}$ kg forkogte kartofler eller glaskartofler. Rå kartofler kan også bruges

1 lille løg

1-2 fed hvidløg

$2\frac{1}{2}$ dl fløde, evt. madlavningsfløde

$\frac{1}{2}$ dl mælk/vand til at skylle flødekartonen med

salt/peber

evt. revet ost

Smørklatter, kan udelades

Skræl og forkog kartoflerne. Hvis du bruger rå kartofler, vil tilberedningstiden skulle forlænges. Skær kartoflerne i skiver. Skræl løget og skær i skiver.

Fordel alle ingredienser i en ildfast skål, der passer til din airfryer. Pres hvidløgsfed i og drys med salt og peber. Bland ingredienserne godt.

Hæld fløden ved. Skyl flødekartonen med lidt mælk/vand og hæld ved. Læg evt. smørklatter på toppen. Bag nu kartoflerne ca. 20 minutter v. 200 grader. Tjek og rør lidt rundt i kartoflerne undervejs.

Kartoflerne er færdige, når de er møre, cremede og gratinerede. Måske de skal have 5 minutter til. Riv evt. ost over og gratinér med osten de sidste 5 minutter.

Flødekartoflerne er nu klar til servering



Rødbedesuppe

2 løg, i tern
3 fed hvidløg, finthakket
450 g kartoffel, i tern
500 g rødbede, i tern
1 liter grøntsagsbouillon
2 tsk stødt koriander
20 g ingefær, fintrevet
1 spsk olivenolie
salt
sort peber, friskkværnet



Kom alle grøntsagerne i en gryde med olivenolie og sauter under omrøring i 2 minutter ved middelvarme.

Tilsæt grøntsagsbouillon samt stødt koriander og ingefær, læg låg på og lad det simre i 25 minutter.

Blend suppen, til den er cremet og ensartet i konsistensen, smag til med salt og peber og måske lidt mere ingefær.

Server med lækre sprøde croutoner, persille og cremefraiche på toppen.

Til servering

1 håndfuld persille
1 dl cremefraiche 18 %

Brødcroutoner

3 skiver brød, fx grydebrød
3 spsk olivenolie
1 tsk flagesalt
1 tsk timian, tørret

Skær brød i tern og vend med olivenolie, salt og timian. Rist brødene sprøde på en pande under hyppig omrøring eller bag i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft grader i 15 minutter til de er sprøde.

Vintersalat

$\frac{1}{2}$ knoldselleri
2 store rødbeder
2 æbler
1 løg
6-8 skiver syltet rødbede
1 stor håndfuld persille



Dressing:

$\frac{1}{2}$ dl olivenolie
 $\frac{1}{4}$ dl æblecider eddike
1 fed hvidløg
1 teske honning
Salt og peber

Skræl selleri og rødbeder. Skær begge dele i små tern. Kog dem næsten møre, evt. i microovn eller air fryer. Lad dem afkøle.

Skær æblerne i kvarte, fjern kærnehuset og skær i små tern.

Hak løget helt fint, skær de syltede rødbeder i tern.

Bland det hele sammen og hæld dressingens over sammen med finthakket persille.

Lad salaten trække 2 timer i køleskabet, inden den serveres.

Du kan også sagtens lade salaten stå natten over i køleskabet - det bliver den kun bedre af.

Tomatketchup uden tilsat sukker

- 1 ds flåede tomater
- 1 æble, skåret i tern
- 2 løg, finthakket
- 1 fed hvidløg, finthakket
- Sukker erstatning svarende til 60 gram sukker
- 0,25 dl æblecider eddike
- 1 knivspids stødt nellike eller 1 hel
- 1 tsk salt
- sort peber, frisk kværnet



Tomatketchup uden tilsat sukker

Ingredienser: Tomater, æble,
løg, hvidløg, æblecidereddike,
sødemiddel, nelliker, salt, peber



Kom alle ingredienserne i en gryde, kog op og lad det småkoge i 1 time under låg. Lad det køle lidt af og blend det med en stavblender til en ensartet og fin konsistens.

Hæld tomatketchuppen gennem en sigte tilbage i en ren gryde og kog den ind, til konsistensen er som en ketchup.

Kom ketchuppen på rene skoldede glas.



GULLASCHSUPPE med hakket kød

400 gram hakket krondyr (eller oksefars)

1 stort, hakket løg

$\frac{1}{2}$ peberfrugt i tern

2 spsk. olie

1 tsk. kommen

$\frac{1}{2}$ spsk. mild paprika

2 fed hvidløg (knust)

1 laurbærblad

$\frac{1}{4}$ dl tomatpuré

1 $\frac{1}{4}$ liter vand

3 oksebouillon terninger

2 melege kartofler

2 gulerødder

evt. Salt

1 $\frac{1}{4}$ liter vand koges op med 3 bouillon terninger (lad bulderkoge nogle minutter, så forsvinder smagen af terning), kartofler og gulerødder i små tern tilsættes og koger $\frac{1}{2}$ time eller til kartoflerne begynder at koge ud.

Svits kødet i olie, svits derefter løg og peberfrugt. Læg kødet tilbage i gryden. Tilsæt kommen, paprika, hvidløg, laurbær og tomatpuré. Hæld bouillon, kartofler og gulerødder ved. Kog op og lad retten simre indtil kartoflerne jævner suppen. Undervejs smages til med salt og paprika.

