

VIDSTE DU, AT...



470 kJ = 110 kcal



535 kJ = 125 kcal

En øl indeholder flere kalorier end et stykke tomatmad med bacon.



2100 kJ = 500 kcal



2120 kJ = 505 kcal

Der er næsten det samme antal kalorier i en portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs som i en halv portion stegt flæsk med to øl.



775 kJ = 185 kcal



785 kJ = 185 kcal

To glas vin indeholder flere kalorier end en portion frokostsalat med bacon og brød.



2440 kJ = 580 kcal



2400 kJ = 570 kcal

En portion wokstrimler med grøntsager og ris indeholder næsten samme antal kalorier som en halv portion med tre glas rødvin.



2200 kJ = 525 kcal



2035 kJ = 485 kcal

En portion svinekotelet med pasta og grøntsager indeholde næsten samme antal kalorier som en halv portion med en ½ l Coca Cola®.

TOMATMAD MED BACON

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
½ skive fuldkornsrugbrød, ca. 25 g
2 g smør
3 skiver tomat, ca. 30 g.
1 skive stegt bacon

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
jævnlige, til de er gyldne og sprøde.
Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut.

Sovs
Pisk 1 dl mælk og mel til en jævnning
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. Karoline's Hvid
Mælkesauce 4%. Tilsæt persille.

FROKOSTSALAT

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
50 g salat
50 g rå bacon i skiver
skåret i strimler og
ristet på en pande
35 g groft brød

WOKSTRIMLER

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge
250 g wokstrimler af skinkeinderlår
eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm
salt og peber
1 tsk olie
1 rød peberfrugt
1 gul peberfrugt
½ løg
½ porre
1-2 fed hvidløg
250 g broccoli
1 dl oystersauce
2 dl bouillon
frisk basilikum

140 g ris

Fremgangsmåde
Kog risene.
Skær peberfrugt, løg og porre i tynde strimler.
Finhak hvidløg. Pluk broccolien i små
buketter.
Varm olien i en wok ved kraftig
varme. Dup kødet tørt med køkken-
rulle.
Krydr med salt og peber.
Lad olien blive godt varm i wokken.
Læg kødet på. Lad kødet blive brunt
inden det vendes.
Steg kødet på alle sider.
Tag kødet op på en tallerken
og hold det varmt.
Kom peberfrugter og løg på panden
og steg det et par minutter
under omrøring.
Tilsæt porre, hvidløg, broccoli,
bouillon og oystersauce.
Lad det koge et par minutter
til grøntsagerne er møre.
Vend wokstrimlerne i saucen
og lad det blive gennemvarmt
Smag til med salt og peber
og tilsæt frisk basilikum.

Tips
Andre grøntsager kan bruges,
blot de skæres i tynde strimler
eller skiver.

Vent med at salte retten til sidst,
da oystersauce kan være salt.

KOTELETTER MED PASTASALAT

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge
2 svinekoteletter a 125 g, 2 cm tykke
salt og peber
10 g smør

Pastasalat
125 g broccoli i buketter
1 gulerod, ca 100 g
100 g pasta

Dressing
2 tsk olie
1 spsk citronsaft
purløg
salt og peber

Fremgangsmåde
Dup koteletterne tørre med køkkenrulle.
Krydr med salt og peber.
Lad smørret blive gyldent.
Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side.
Skrud ned til middel varme og steg dem
færdige, ca. 3 minutter på hver side.

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.

Hvis fedtkanten er skåret af koteletten, er
energiindholdet 1900 kJ = 450 kcal.