

# Mortens aften-menu

(Sund mortensaftens-and, honningristede mandelkartofler og rødkålssalat)

*Her er en superlækker Mortensaften menu, hvor der er taget højde for kostsammensætningen.*

*Hvis du gerne vil have en sauce til anden, så kan du si og jævne stegeskyen fra andebrysterne. Skum synlig fedt af og nøjes med 1-2 spsk.*

*Lav saucen tynd, så skal man ikke have så meget for at få smagen. Velbekomme!*

## Energi:

And:	Pr. 100 gr.	Pr. pers (268 g)	I alt
Energi	91 kcal	243 kcal	972 kcal
Protein	13 g	35 g	141 g
Kulhydrat	3 g	8,1 g	33 g
Fedt	1,5 g	4 g	16 g

Kartofler:	Pr. 100 g	Pr. pers (273 g)	I alt
Energi	119 kcal	325 kcal	1300 kcal
Protein	2,8 g	7,7 g	31 g
Kulhydrat	20 g	55 g	219 g
Fedt	2,7 g	7,4 g	30 g

Kartofler:	Pr. 100 g	Pr. pers (134 g)	I alt
Energi	162 kcal	217 kcal	869 kcal
Protein	2,2 g	2,9 g	12 g
Kulhydrat	16 g	21 g	86 g
Fedt	10 g	14 g	55 g



## Ingredienser:

### Appelsinmarinerede Andebryster:

- 2 - 3 Andebryster
- 1 tsk groft salt
- 1 økologisk appelsin
- 2 dl. Rødvind - ikke for sur
- salt og peber
- Friske krydderurter efter smag - evt. timian el. rosmarin

### Honningstegte små kartofler med mandler:

- 2 spsk honning
- 50-75 gr mandler
- Ca 1 kg små kartofler (de fine - der ikke skal skrælles)

### Rødkålssalat med vaniljedressing:

- tilbehør til 4
- ¼ rødkål
- Kernerne fra 1 granatæble
- 10 dadler
- 1 lille håndfuld bredbladet persille
- 50 gr ristede valnødder

### Vaniljedressing:

- Saft og skal fra 1 økologisk appelsin

# Helles madunivers

Kontakt Helle Vibeke Andersen  
Mail: [hva@gb-foreningen.dk](mailto:hva@gb-foreningen.dk)



**Gb-foreningen**  
forening for fedmeopererede

# Mortens Aften Menu

## **Fremgangsmåde:**

### **Appelsinmarinerede Andebryster.**

Skindet på bryster(andebrysterne) rides i små tern. Og masseres med groft salt.  
(Derved kan meget fedt smeltes af på panden).

Drysses med salt og reven appelsinskræl. Saften af appelsinen hældes over til sidst, og det hele trækker i et par timer.

Kødet tages op af lagen, tørres af og brunes på en meget varm pande, med skindsiden nedad. Vendes og brunes også på undersiden.

Lagen fra marinaden kommer i et fad sammen med rødvinen og andebrysterne, og sættes i ovnen i 20 min. ved 200 gr.

Lav evt en saucen af væden. Si den og Jævnes med maizena, tilsæt evt lidt madlavningsfløde.

For at undgå for højt et kcal indtag anbefaler jeg at man ikke spiser skindet... og nøjes med 1-2 spsk sauce.

### **Honningstegte små kartofler med mandler.**

Hak mandlerne fint...

Hvis honningen er hård, smeltes den lidt i mikroovnen

Kom honningen i en skål, kom kartofler og mandler i, drys med groft salt, vend godt rundt så alle kartofler er smurt med honning. Læg kartoflerne i et ildfast fad. Sæt fadet i ovnen i forvarmet ovn, 175 gr (varmluft) i 35 min. Mærk med tandstikker om de er færdige.

Saft fra 1/2 citron  
2 spsk olivenolie  
1 tsk vaniljepulver  
Salt

# Helles madunivers

Kontakt Helle Vibeke Andersen  
Mail: [hva@gb-foreningen.dk](mailto:hva@gb-foreningen.dk)



**Gb-foreningen**  
forening for fedmeopererede

## Mortens Aften Menu

**Rødkålssalat med vaniljedressing:** - tilbehør til 4

Mix alle ingredienserne til dressingen sammen og smag til med salt og vanilje.

Skær rødkålen i grove stykker og hak den fint i en foodprocessor.

Kom den hakkede kål i en skål og vend dressingen i. Lad den trække i min. 30 min inden den serveres.

Rist valnødderne på en tør varm pande til de begynder at dufte. Lad dem køle lidt af på en tallerken.

Hak persillen groft, befri kernerne fra granatæblet, skær dadlerne i tern og hak valnødderne og anret det oven på rødkålen.

## Helles madunivers

Kontakt Helle Vibeke Andersen  
Mail: [hva@gb-foreningen.dk](mailto:hva@gb-foreningen.dk)



**Gb-foreningen**  
forening for fedmeopererede