

## Gode grove boller (ca. 20 stk.)

### Ingredienser:

5 dl mælk  
1 pk. gær  
2 spsk. raps eller olivenolie  
2 tsk. salt  
1 tsk. sukker  
3 dl havregryn  
5 dl hvid hvede  
4-5 dl hvedemel  
æg til pensling

### Fremgangsmåde:

1. Mælken lunes i en gryde, til den er lillefingervarm.
2. Mælken hældes i en skål, og gæren røres ud heri.
3. De øvrige ingredienser tilsættes.
4. Hold lidt af hvedemelet tilbage.
5. Dejen æltes godt igennem og stilles til hævnning tildækket et lunt sted i ca. 45 min.
6. Dejen slås ned og formes til 24 boller.
7. Bollerne sættes tæt sammen på en bageplade med bagepapir, så de danner et møllehjul.
8. Bollerne efterhæver i ca. 45 min.
9. Bollerne pensles med mælk.
10. Bollerne bages ved 220 °C i ca. 15 min.

## Leverpostej med hvidkål

### Ingredienser:

500 g optøet kogt, hakket hvidkål fra Sønderjyds Kål  
500 g hakket lever  
5 dl vand  
100 g mel  
75 g finthakkede løg  
25 g salt  
2,5 g peber

### Fremgangsmåde:

1. Alle ingredienserne røres sammen (gerne i en røremaskine, til der kommer små luftbobler).
2. Bages i ovn ved 225 grader i ca. 45 minutter, lidt afhængig af størrelsen på formene. Bages eventuelt i vandbad i ovnen.

### Serveringsforslag:

Leverpostej til ta' selv bordet, smørrebrødet, madpakken eller bare til frokost evt. til et stykke flûtes eller rugbrød

### Tips:

Fyld forme til ovn med leverpostejen ned ubagte, tag op af fryseren dagen før den skal anvendes og sæt den i køleskabet til optøning. Leverpostejen kan så bages inden servering.

Efter smag tilsættes evt. mere salt og peber.



[www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk)

Tilmeld dig nyhedsmails og få opskrifter tilsendt direkte

## Fiskefrikadeller (ca. 12 stk)

### Ingredienser:

500 g hakket torsk, laks, sej el.lign  
2 spsk. hvedemel  
1 spsk. kartoffelmel  
2 tsk. salt  
1 æg  
1½ dl skummet- eller minimælk  
1 revet løg  
Peber  
Olie til stegning

### Fremgangsmåde:

1. Bland alle ingredienserne til fiskefrikadellerne i en skål eller foodprocessor.
2. Lad farsen hvile ca. ½ time i køleskab.
3. Varm panden godt med fedtstoffet og tag panden af varmen.
4. Form farsen til frikadeller og læg dem på panden.
5. Sæt panden med frikadellerne tilbage på blusset.
6. Steg dellerne 5-7 minutter på hver side ved svag til jævn varme.

## Torskerognssalat

### Ingredienser:

6 nye kartofler (150 g)  
1 dåse torskerogn  
½ lille salatløg  
1 bakke karse  
¾ del mager yoghurt naturel  
2½ tsk citronsaft  
salt  
peber

### Fremgangsmåde:

1. Kog kartoflerne og lad dem dampe af.
2. Skær kartoflerne i mindre stykker.
3. Mos torskerognen i en skål.
4. Hak løget fint.
5. Klip ½ dl karse.
6. Rør torskerogn, løg, karse, yoghurt, citronsaft, salt og peber sammen.
7. Mos kartoflerne og rør dem i salaten.
8. Stil blandingen i køleskab i mindst ½ time.
9. Smag til.



Malene Iskov tlf. 22 23 05 90

## Tunsalat

Ingredienser:

1 bundt grønne asparges (ca. 80 g)

1/2 gul peber (ca. 20 g)

1 dåse tun i vand

2 spsk god mayonnaise

2 spsk fromage frais

salt

peber

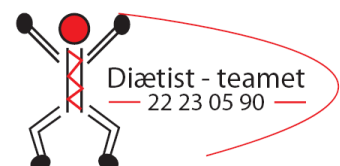
1 bundt purløg (til pynt - ca. 10 g)

Sådan gør du:

1. Fyld en gryde med vand, og tilsæt 1 tsk salt. Bring vandet i kog. Skyl aspargesene i koldt vand, og skær den træge bund af. Snittet skal ca. lægges, hvor det lyse går over og bliver mere grønt. Kasser bunden. Skær aspargesen i små stykker, og damp med lidt vand og salt i en gryde i ca. 1 min. Afkøl herefter i en si.
2. Skær peberfrugten i små tern.
3. Hæld væden fra tunen.
4. Rør mayonnaisen og fromage frais sammen, og smag til med salt og peber.
5. Vend tun, asparges og gul peber i dressingen, og smag evt. til med mere salt og peber.

Servering:

Server salaten på rugbrød med purløg.



[www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk)

Tilmeld dig nyhedsmails og få opskrifter tilsendt direkte