

NEM INSPIRATION

Simple måltider sprængfyldt med grøntsager og protein. Skær selv eller køb grøntsagsblandinger fra frost.

Stir-fry er nem og hurtig aftensmad og du kan tilsætte de grøntsager du har på lager eller bedst kan lide.



Kylling stir-fry. Mængde afhænger af personer i husstand

Skær grøntsager ud i mundrette stykker. Gerne rester du skal have brugt. F. eks. broccoli, gulerod, peberfrugt, sugar snaps.

Grøntsagerne kan blancheres i lidt vand på en pande inden frysning men det kan gøres uden. Frys dem i portionsstørrelse.

Kyllingebryst i tern marineres med 1 spsk sojasovs og 1 spsk agavesirup samt frisk revet ingefær og hvidløg i tern og fryses.

Optø og steges på panden i olivenolie.

Tilsæt evt. kogt fuldkornsrís eller snittet spidskål og bland et æg i på panden. Kan krydres efter smag med chili, fiskesovs, østersovs eller ekstra sojasovs.

HURTIG THAISALAT MED KYLLING



Ingredienser

- 1 pakke spidskålssalat
- 1 pakke kylling i tern
- 2 spsk olivenolie
- 2 tsk gurkemeje
- Kogt quinoa (1 dl til 2 dl vand)
- 1 rød peberfrugt

Dressing:

- 3 spsk peanut butter
- 3 spsk mandeldrik eller anden mælk
- 2 tsk ahornsirup
- Evt. lidt ingefær og chili efter smag



Fremgangsmåde

Steg kylling i olivenolie på panden med gurkemejen.

Bland kålblanding med afkølet quinoa, rød peberfrugt i tern og kylling.

I en lille minihakker eller food processor blendes peanut butter med resten af ingredienserne. Tilsæt væske til ønske konsistens og smag til.



Fordel salaten i 2-3 beholdere og dressingen i mindre beholdere og sæt på køl.

Holder sig ca 4 dage i køleskabet. Der kan drysses lidt hakkede peanuts over inden servering.

MORGENMAD



Madpakke

Morgenmad behøver bestemt ikke være kedeligt. Frys mindre pandekager og kog æg i forvejen. (Holder sig op til 5 dage på køl),

Tilsæt friske bær og gnavegrønt og du har en morgenmad, der holder dig mæt længe.



Smoothies

Smoothies kan laves aftenen i forvejen. Sørg for at fylde flasken helt op, så der ikke er plads til iltning.

Du kan også fordele frugt og grønt i poser til fryseren, så det er nemt at blende om morgenen.