

SPIS DIN KROP I BALANCE

AFTENSMAD OG
HYGGE



Kostvejleder Rie Laursen
SUNDT OG NEMT

Parmesan kylling

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 kyllingebryst
1 spsk mayonnaise
2 spsk parmesan
½ tsk paprika
1 håndfuld cherrytomater i
halve
2 spsk tomatsovs
2 skiver mozzarella
Kan serveres med:
Squash spaghetti (1 squash)
1 spsk pesto
Frisk basilikum

Fremgangsmåde:

Tænd ovn på 200 grader
almindelig ovn. Skær kylling
over på langs og bank dem
let. Smør med mayonnaise på
begge sider. Bland parmesan
med paprika, salt og peber og
træk kyllingen gennem
blandingen. Kom kylling og
tomater på bagepapir og bag
ca. 18 min. til gylden. Kom 1
spsk tomatsovs og 1 skive
mozzarella på hver og bag
færdig i 2 minutter.

Stegt aubergine med pasta

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

2 spsk olivenolie
60 gram tørret
fuldkorn/kikærte pasta
pr. person
1 medium aubergine
2 fed hakket hvidløg
1 ds hakket tomat med
basilikum
2 store håndfulde frisk
spinat eller 4 kugler frossen
1 spsk parmesan pr. portion
Lidt hakkede krydderurter

Tip: Kan tifføjes hakke kylling

Fremgangsmåde:

På en stegepande svitses hvidløg i olivenolie et minuts tid og aubergine i tern tilsættes. Steges i 3 minutter og tomater tilsættes sammen med salt og peber efter smag. Lad det simre 10 minutter og tilsæt spinat. Efter 2 minutter blandes kogt pasta i og retten serveres med hakkede krydderurter og parmesan.

Pizza

2-3 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

75 gram havregryn (2 dl)

75 gram hytteost 1,5%

2 små æg

Salt og peber

Topping:

Vælg selv! Her brugt:

Pesto (soltørrede tomater
blendet med mandler)

Bøffelmozzarella

Spinat

Spidskål

Kylling

*Tip: Hytteost kan erstattes af
Alpro og gærflager*

Fremgangsmåde:

Bland havregryn, hytteost og æg med salt og peber i en skål.

Form en cirkel (0,5 cm høj) på en bageplade med bagepapir.

Bages midt i en 200 grader almindelig ovn i 10 minutter.

Kom ost og evt. kød på og bag 5 minutter. Top med friske grøntsager.

Vælg selv om du vil toppe med fisk, skaldyr, kød eller lade den være vegetarisk. Gem rester til frokost.

Squash med tun

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 squash
1 spsk olivenolie
1 ds tun i vand
2 spsk mayonnaise
Evt. 1 spsk dijon sennep
1/4 rødløg i små tern
1 lille stængel bladselleri
(brug de grøntsager du har lyst til)
2 spsk citronsaft
Salt og peber
4 cherrytomater
2 tsk parmesan

Tips: Brug squash kød i proteinboller

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 180 grader (alm.)
Skær squash over på langs og udhul den med en ske. Læg dem med den skårne side opad på en bageplade med bagepapir og dryp med olivenolie og drys med salt. Sættes i ovnen 12 minutter. Imens røres tun med mayonnaise, sennep, citronsaft, selleri i tynde skiver, løg og salt og peber. Tag squash ud og fordel tun og kom tomater på samt drys med parmesan. Bag 5 minutter.

Bønnebøf

4 BØFFER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 rødløg i store tern
1 fed hvidløg i skiver
1 dåse kogte kidneybønner
1 tsk paprika
Lidt chili
55 gram havregryn
2 spsk tomatpuré
2 spsk olivenolie

Kan serveres med
(pr. person):

1 lille sød kartoffel i fritter
1/4 broccoli i buketter
Ketchup (arbejdsbog side 10) og humus

Tip: Kan bruges som burger i proteinbolle

Fremgangsmåde:

Steg løg, bønner og krydderier i lidt olie på en varm pande ca 5 min. Kom det i en food processor og tilsæt resten af ingredienserne. Blend til det bliver til en fars. Skrab kanter undervejs. Form 4 burgere og kom dem tilbage på stegepanden med lidt olivenolie. Steges ca. 3 min. på hver side. Kan serveres med søde kartoffelfritter og broccoli dryppet med olivenolie og stegt i ovn 220 grader i ca. 20 minutter.

Link til video:

<https://youtu.be/-CBqj2NMUuM>

Hurtig kokossuppe

2-3 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

3 dl grøntsagsbouillon
4 dl kokosmælk
3 tsk karry
1 tsk stødt gurkemeje
Saft fra ½ lime
Salt
200 gram rejer
300 gram broccoliasparges
eller broccoli
Peber
Evt. chiliflager

Fremgangsmåde:

Kog bouillon og kokosmælk op. Smag suppen til med karry, gurkemeje og salt. Tilsæt limesaft og lad det simre. Imens ristes broccoliasparges eller broccoli på panden i lidt olivenolie. Kom peber, broccoli og rejer i suppen og lad det simre i 2 minutter og servér straks. Drys evt. med chiliflager

Fiskefrikadeller med mos

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 pk torskefilet (250 gram)
1 æg
3 spsk havregryn
1 spsk mandeldrik
2 håndfulde spinat
Salt og peber
Olivenolie eller rapsolie til stegning
1 sød kartoffel pr person
2 håndfulde valgfri grønt

Dip:

1 spsk remoulade
1 spsk skyr
½ spsk citronsaft

Fremgangsmåde:

I en food processor eller minihakker findeles torsken. Tilsæt æg, mandeldrik, havregryn og spinat og blend det godt.

Form fiskefrikadeller og steg på en varm stegepande ca. 5 minutter på hver side. Skær et snit i den søde kartoffel og pak den ind i et viskestykke. Kom den i mikroovn 4 min. på højeste niveau. Kan bages i ovn ved 180 grader varmluft i ca. 45 min. Fjern skind og bland 1 tsk olivenolie i og mos. Server med 3 fiskedeller, grønt og dip.

HYGGE



Boghvedepandekager

5-6 PANDEKAGER



OPSKRIFT

Ingredienser:

125 gram boghvedemel
3,5 dl mandeldrik

Fyld:

Skyr tilsmagt citronsaft,
citronskal og vanilje

Topping:

Bananskiver
1 spsk hakkede nødder eller
granola
1 spsk nøddesmør
Granatæblekerner

Fremgangsmåde:

Pisk sammen og lad stå ca. 5 minutter inden du steger pandekagerne i lidt fedtstof (f.eks rapsolie). Lad dem afkøle og fyld med skyr og top med frugt og nødder.

Mangois

3-4 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 pose frossen mangotern
½ dåse kokosmælk
1/4 pose frosne hindbær

Fremgangsmåde:

Kog hindbær til de væsker og køl ned. Blend de frosne mangotern med kokosmælk. Servér isen straks med hindbærsaucen.

Citrussalat

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 appelsin
1 blodappelsin eller grape
4-5 dadler i skiver
1 håndfuld hakkede nødder

Fremgangsmåde:

Skræl citrusfrugterne og skær dem i skiver. Anret med dadler og nødder.