

Frukost

Äppelgranola– 10 portioner

2 grovt rivna äpplen

5 dl havregryn

1 dl solrosfrön

½ dl linfrön

1 dl paranötter

1 dl valnötter

Lite salt

1 msk flytande honung

½ dl vatten

2 msk rapsolja

238
kcal

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg ut äpple, havregryn, solroskärnor och linfrön på en ugnsplåt. Hacka nöterna och blanda om med lite salt. Ringla över honung och blanda ner vatten och rapsolja. Rosta i ugnen i 20 minuter. Rör om då och då så inget bränns. Förvara i en glasburk.



Yoghurt med äppelgranola– 1 portion

1 dl grekisk yoghurt, 4-6%

¾ dl äppelgranola

¼ äpple (valfritt)

318
kcal

Lägg yoghurt i en skål och toppa med äppelgranola. Dekorera med skivat äpple.

Frukost

Havregrynsgröt med äpple – 1 portion

1 dl havregryn
1 msk solrosfrön
Lite salt
Lite malen kanel
2 dl vatten

267
kcal

Topping: ½ hackad äpple + 1 dl mjölk

Lägg alla ingredienser i en kastrull och koka ihop i 2-3 minuter. Lägg gröten i en skål och toppa med äpple och malen kanel. Servera med valfri mjölk.



Grön smoothie med spenat – 2 portioner

1 banan
1 apelsin
60 g bladspenat
1 msk färsk ingefära
Saften från ½ lime
4 dl vatten

109
kcal

Skala bananen och skär i bitar. Skär av skalet på apelsinen och skär i bitar. Lägg ner banan, apelsin, spenat och ingefära i en blender.. Mixa till en jämn smoothie och häll upp på glas eller i en bra "To Go flaska".

Frukost

Champinjonomelett– 1 portion

2 ägg

Salt och svartpeppar

5 champinjoner

¼ gul lök

1 tsk smör

260
kcal

Vispa ihop ägg med salt och svartpeppar. Skiva champinjoner och lök. Hetta upp en stekpanna och bryn svamp och lök någon minut. Häll på äggsmeten och stek på svag värme några minuter tills omeletten är klar. S



Vego

Frys in en portion!

Grönsakswok med tomatsås och halloumi

– 2 portioner

- 2 portioner tomatsås
- ½ squash
- 10 färskas brysselkål
- 1 palsternacka
- 2 morötter
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk olivolja
- salt och svartpeppar
- 1 krm örtagårdsrydda
- ½ dl vatten
- 1 msk hackad persilja
- 50 g halloumiost
- 1 tsk olivolja

294
kcal



Värm tomatsås från frysen i en kastrull. Skär squash i bitar och dela brysselkålen. Skala och skiva palsternacka och morot. Skala och riv vitlöksklyftan. Hetta upp en stekpanna med olivolja och fräs alltihop tillsammans med vitlök i några minuter. Krydda med torkade örter, salt och peppar. Häll på vatten och låt ångkoka tills vattnet kokar in. Blanda ner persilja. Lägg upp i 2 matlådor och ringla tomatsås över. Skär halloumi i bitar och stek i lite olivolja. Fördela halloumin i matlådorna. Dekorera med persilja.



Spenatsoppa med halloumi och solrosfrön– 2 portioner

- ½ gul lök
- 1 liten vitlöksklyfta
- 1 tsk olivolja
- 300 g färskas spenatblad
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 5 dl vatten
- ½ dl havregrädd
- salt och svartpeppar

Frys in en portion

360
kcal

Topping: 100 g stekt halloumi i tärningar (1 tsk olivolja) och 3 msk solrosfrön

Skala och hacka lök och riv vitlöksklyftan. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn lök och vitlök. Lägg ner spenat, buljongtärning och häll på vatten. Låt koka i 10 minuter och mixa soppan slät i en matberedare. Häll tillbaka soppan i kastrullen och tillsätt grädd. Smaka av med salt och peppar och häll upp i skålar. Skär halloumi i tärningar och stek i lite olja tillsammans med solroskärnor. Toppa soppan med halloumi och solroskärnor

Kyckling

Frys in en portion!

Sjögräsnudlar med kyckling och grönsaker

- 3 portioner

- 1 paket sjögräsnudlar
- 350 g kycklinglårfilé
- Salt och svartpeppar
- Lite chiliflakes
- 1 tsk rapsolja
- ½ msk riven ingefära
- 1 riven vitlöksklyfta
- 2 msk ketjap manis
- 300 g frysta wokgrönsaker

208
kcal

Skölj sjögräsnudlarna i kallt vatten. Strimla kycklinglårfilén och strö på salt, peppar och chiliflakes. Hetta upp en stekpanna med rapsolja och lägg ner kyckling, ingefära och vitlök. Låt steka någon minut. Tillsätt ketjap manis och wokgrönsaker och stek i 5 minuter. Blanda i sjögräsnudlarna.



Omelettwrap med kycklingröra – 1 portion

- 1 grillad kycklingklubba (100 g urbanad kyckling)
- ½ dl keso, 4%
- 1 msk sötstark senap
- 1 krm srirachasås
- 2 msk finhackad rödlök
- 1 grovt riven morot
- 2 msk finhackad persilja
- Salt och svartpeppar
- ½ krm örtagårdskrydda
- 1 dl färsk spenat (20 g)

538
kcal

1 omelettwrap

- 2 ägg
- Salt och svartpeppar
- 1 tsk smör

Blanda alla ingredienser till kycklingröran i en skål. Knäck äggen i en skål och blanda om. Hetta upp en stekpanna med smör och stek omeletten några minuter tills den stelnat. Låt svalna på en tallrik. Lägg på spenatblad och kycklingröran. Toppa med lite persilja.

Fisk

Laxgratäng med svarta bönor

– 4 portioner

- 1 squash
- 1 tsk olivolja
- Salt och svartpeppar
- 200 g konserverade svarta bönor
- 1 krm örtagårdskrydda
- 4 laxfiléer á 120 g
- 75 g fetaost

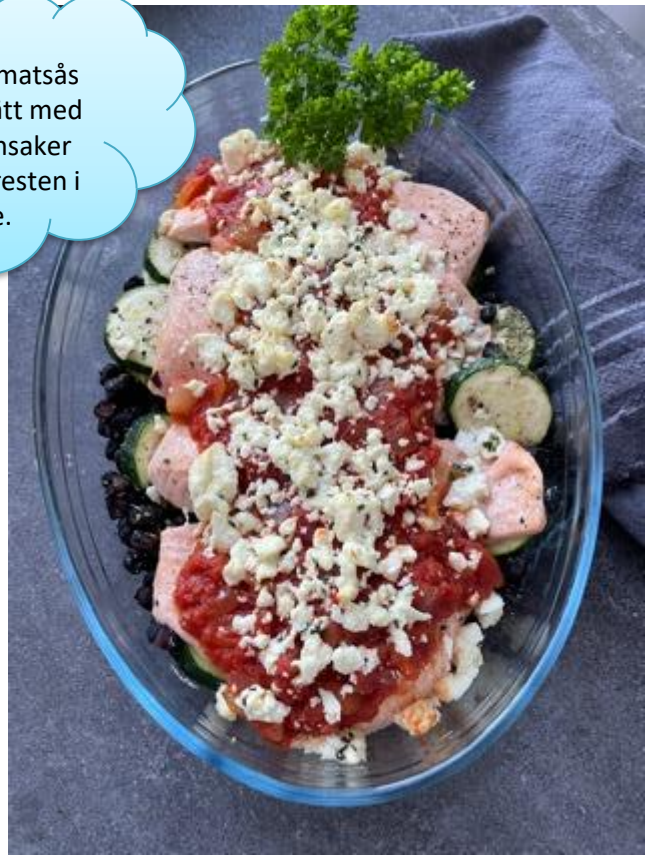
Tomatsås – stor sats (8 portioner)

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 tsk olivolja
- 800 ml konserverade krossade tomater
- 1 tsk flytande honung
- 1 krm srirashasås
- ½ tsk örtagårdskrydda
- salt och svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Gör först tomatsåsen. Skala och finhacka lök och riv vitlök fint. Hetta upp en kastrull med olivolja och stek lök och vitlök i några minuter. Blanda ner krossade tomater, honung och srirashasås. Krydda med örtagårdskrydda, salt och peppar. Låt puttra i 10 minuter. Skiva squash och lägg i en ugnform. Häll av svarta bönor och skölj. Lägg bönorna över squashen. Strö på salt, peppar och örtagårdskrydda. Lägg på laxfiléer och krydda. Ringla 2 dl tomatsås över laxen och smula över fetaost. Gratiner i ugnen i 20 minuter. Dekorera med persilja.

Spara 1 dl tomatsås till veckans rätt med wokade grönsaker och frys ner resten i en påse.

391 kcal



Fiskgryta med tomat – 2 portioner

- 200 g fryst torskrygg
- 150 g laxfilé
- Salt och vitpeppar
- 1 dl vatten
- 1 dl havregrädde
- ½ liten riven vitlöksklyfta
- ½ fiskbuljongtärning
- 1 tsk sambal oelek
- 3 tomater
- 1 dl strimlad purjolök

328 kcal

Tina torsken. Skär torsk och lax i bitar. Strö på salt och peppar. Koka upp vatten och grädde i en kastrull. Tillsätt buljongtärning, vitlök och sambal oelek. Låt koka upp och sänk värmen. Skär tomaterna i bitar och tillsätt i grytan. Lägg ner fisken och låt sjuda 3-4 minuter. Blanda ner purjolök och servera i en skål.

Kött

Hamburgare med persiljecoleslaw – 2 portioner

2 hamburgare ca 250 g (frost eller färsk)

Salt och svartpeppar

½ krm paprikakrydda

1 tsk smör

2 skivor ost

½ skivad gul lök

577
kcal

Coleslaw med persilja

5 dl strimlad vitkål

½ rödlök

1 msk sötstark senap

2 msk majonnäs

3 msk gräddfil

1 msk hackad persilja

Tillbehör: salladsblad och 1 tomat



Börja med att göra coleslaw. Lägg kål i en skål. Strimla rödlöken och blanda ner med övriga ingredienser i skålen. Smaka av med salt och peppar och ställ kallt till servering. Krydda hamburgaren och hetta upp en stekpanna med smör. Stek hamburgare några minuter på varje sida. Lägg på ostskivor. Lägg ner lök i stekpannan. Lägg hamburgaren på några salladsblad och toppa med lök. Servera med coleslaw och tomater. Gillar du lite hetta så ta gärna lite stark chilisås på.

Kött

Frys in två
portioner!



Köttfärslimpa med kikärter

– 4 portioner

½ dl Crumbs glutenfri ströbröd

½ dl havregrädde

½ dl mjölk

1 gul lök

500 g nötfärs

1 riven vitlöksklyfta

1 ägg

Salt och svartpeppar

1 tsk örtagårdskrydda

1 msk ketjap manis

2 msk finhackad persilja

400 g konserverade kikärter

1 rödlök

1 röd paprika

1 ask cocktailtomater, 250 g

½ msk olivolja

½ vitlöksklyfta

50 g fetaost

2 msk solrosfrön

52
kcal

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg ströbröd i en skål och häll på grädde och mjölk. Skala och finhacka lök. Blanda ner lök, färs, vitlök, ägg, kryddor, ketjap manis och persilja. Forma till en limpa och lägg i en ugnform. Häll av kikärtorna och skölj. Lägg i en skål. Skala och finhacka rödlök. Skär paprika i mindre bitar. Skala och riv vitlök fint. Blanda tillsammans med kikärtorna och häll på olivolja och blanda ner salt, peppar och örtagårdskrydda. Häll blandningen över köttfärslimpan och smula över fetaost. Strö på solroskärnor och sätt in i ugnen i 40 minuter.

Kött

Tacopaj – 6 portioner

3 dl mandelmjöl
½ dl skalade sesamfrön
1 msk fiberhusk
1 tsk salt
25 g smör
1 ägg

Fyllning

1 msk smör
500 g nötfärs
1 gul lök
1 gul paprika
1 påse tacokrydda
1 dl vatten
1 ägg
250 ml crème fraiche
4 msk majonnäs
Salt och svartpeppar
2 dl riven ost



718
kcal

Frys in 4
portioner!

Topping 2 dl finhackade tomater, ½ dl finhackad rödlök

Tillbehör: 1 dl gräddfil och en grönsallad

Sätt ugnen på 150 grader. Häll ner mandelmjöl, sesamfrön, fiberhusk och salt i en matberedare. Mixa så att det blandas och tillsätt smör och ägget. Blanda ihop till en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylan i 30 minuter. Kavla ut degen på ett mjölat bakkbord. Klä en pajform, 22 cm i diameter, med degen. Pricka med en gaffel och förgrädda i 10 minuter på 150 grader.

Hetta upp en stekpanna med smör och bryn färsen i några minuter. Skala och finhacka lök och paprika. Låt steka med färsen. Strö på tacokrydda och häll på vatten. Låt koka några minuter och fördela färsen i pajformen. Blanda ägg, crème fraiche, majonnäs, salt och peppar. Häll över formen och toppa med riven ost. Sätt in i ugnen i 20 minuter. Toppa med hackade tomater och, rödlök. Servera med gräddfil och en grönsallad.

Dessert

568
kcal

Päronpaj – 4 portioner

4 mogna päron

100 g smör

2 dl havregryn

½ dl agavesirap

1 dl mandelmjöl

Lite vaniljpulver

1 ägg

1 dl mandel

Sätt ugnen på 200 grader. Skiva päronen och lägg i en ugnform. Hacka mandeln grovt. Smält smör och blanda ner alla ingredienser. Lägg smeten över päronen och gratinera i ugnen i 15 minuter.



Halvera
receptet eller
frys in.