

### Frukost

#### Omelett med ost och bacon – 2 portioner

75 g tärnad bacon  
4 ägg  
2 msk grädde  
Salt och svartpeppar  
1 tsk smör  
2 skivor ost, ca: 40 g  
1 msk persilja  
¼ röd lök

421  
kcal

Stek bacon knaprigt i en torr stekpanna. Lägg upp på hushållspapper. Vispa ihop ägg, grädde, salt och svartpeppar. Hetta upp en stekpanna håll på äggsmeten och stek på svag värme några minuter. Lägg på ost och stek tills omeletten är klar. Lägg upp på en tallrik. Hacka persilja fint och lägg på tillsammans med bacon. Skala och finhacka rödlök och lägg över.



#### Stekt ägg med bacon och paprika – 1 portion

30 g tärnad bacon  
1 tsk smör  
2 ägg  
Salt och svartpeppar  
1/5 röd paprika  
1 msk persilja

313  
kcal

Stek bacon knaprigt i en torr stekpanna. Lägg upp på hushållspapper. Hetta upp en stekpanna med smör och knäck i äggen. Strö på salt och peppar. Lägg upp äggen på en tallrik tillsammans med bacon. Hacka paprika och lägg vid sidan om. Dekorera med finhackad persilja.

# Frukost



## Keso med äppelgranola och persika

– 1 portion

1 dl keso, 4%

¾ dl äppelgranola

1 persika

393  
kcal

Lägg keso i en skål och toppa med äppelgranola. Skiva persikan och servera till.

# Vego

226  
kcal

## Tagliatelle med tomatsås – 2 portioner

100 g glutenfri tagliatelle  
1 tsk olivolja  
Salt och svartpeppar  
2 portioner tomatsås från frysen  
3 msk riven parmesan  
Färsk basilika

Koka pastan enligt anvisningen på paketet. Skölj och häll på lite olivolja och strö på salt och peppar. Värm tomatsåsen och häll över pastan. Toppa med riven parmesan och basilika.





# Kyckling

## Örtkyckling med quinoasallad och örtcrème

- 2 portioner

300 g kycklinglårfilé  
Salt och svartpeppar  
1 krm örtagårdsrydda  
1 tsk färsk ingefära  
1 vitlöksklyfta  
1 msk ketjap manis  
1 tsk olivolja  
Färsk basilika

593  
kcal

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg kycklinglårfiléerna i en skål och strö på salt, peppar och örtagårdsrydda. Riv ingefära och vitlök fint och blanda ner tillsammans med ketjap manis. Marinera 10 minuter. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn filéerna runt om i några minuter. Lägg upp på en ugnsplåt och sätt in i ugnen i 15-20 minuter. Strö på färsk basilika.



## Quinoasallad – 2 portioner

1 dl quinoa  
1 morot  
½ röd paprika  
½ rödlök  
2 tsk olivolja  
Saften av ½ citron  
2 msk persilja  
Salt och svartpeppar

## Örtcrème med citron

1/2 dl crème fraîche  
Örtagårdsrydda  
Rivet skal av ¼ citron

Koka quinoa enligt anvisningen på paketet, ca 13 min. Häll av vattnet och låt svalna. Skala och skär morot och paprika i tärningar. Skala och finhacka rödlök. Hacka persilja. Häll olivolja och citron i en skål. Blanda ner quinoa, morot, paprika, rödlök, persilja, salt och peppar. Blanda ihop alla ingredienser till örtcrémen i en skål.

## Champinjonsallad – 2 portioner

6 färska champinjoner  
¼ rödlök  
½ msk olivolja  
1/2 msk balsamico  
Salt och svartpeppar  
Örtagårdsrydda  
5 dl grön sallad  
2 msk persilja



Skiva champinjoner tunt. Skala och strimla rödlök tunt. Häll olivolja och balsamico i en skål och blanda ner salt, peppar och örtagårdsrydda. Blanda ner champinjoner och lök. Lägg sallad i en skål. Häll på champinjoner och blanda om. Strö på persilja.

# Kyckling



## Kycklingsoppa med grönsaker – 2 portioner

½ gul lök  
1 vitlöksklyfta  
½ röd paprika  
¼ squash  
1 palsternacka  
1 tsk olivolja  
250 g kycklingfärs  
Salt och svartpeppar  
1 tsk örtagårdskrydda  
1 tsk olivolja  
1 hönsbuljongtärning  
5 dl vatten  
1 msk tomatpuré  
Färsk basilika

223  
kcal

Skala och finhacka lök och riv vitlök. Skär paprika och squash i små tärningar. Skala och skär palsternackan i tärningar. Hetta upp en kastrull med olja och bryn gul lök, vitlök och alla grönsaker. Stek någon minut och tillsätt örtagårdskrydda, buljongtärning, vatten och tomatpuré. Hetta upp en stekpanna med olja och stek kycklingfärs i några minuter. Strö på salt och peppar. Lägg ner kycklingfärsen i soppan och låt koka 10 minuter. Häll upp i en soppskål och strö på färsk basilika.



# Fisk

## Tonfiskröra med keso och curry - 2 portioner

200 g tonfisk i vatten  
1 morot  
1 dl purjolök  
1 ½ dl keso 4%  
1 msk persilja  
1 tsk malen curry  
1 krm srirashasås  
Salt och svartpeppar  
2 ägg

308  
kcal

Koka ägg och låt dem svalna. Häll av tonfisken och lägg i en skål. Skala och riv morot grovt, strimla purjolöken fint och hacka persiljan och blanda sedan ner tillsammans med keso, curry, srirashasås, salt och peppar. Lägg på tallrikar. Skär äggen i klyftor och lägg runt om. Dekorera med persilja.



## Lax med rödbetor – 2 portioner

300 g laxfilé  
Örtagårds krydda  
Salt och svartpeppar  
3 förkokta rödbetor  
½ rödlök  
2 tsk olivolja  
1 msk balsamico  
Örtagårds krydda  
1 msk persilja  
Salt och svartpeppar  
25 g rucolasallad

465  
kcal

Sätt ugnen på 175 grader. Skär laxen i 2 bitar och lägg på en ugnsplåt. Strö lite salt, peppar och örtagårds krydda på fisken. Sätt in i ugnen i 15-18 minuter. Skär rödbetorna i mindre bitar och lägg i en skål. Skala och finhacka rödlök och blanda ner. Blanda ner olja, balsamico, örtagårds krydda, örter, salt och peppar. Lägg rucola på ett fat och lägg på laxen. Häll på rödbetorna och servera.

# Kött



## Ostburgare i salladsblad – 2 portion er

- ½ rödlök
- 2 st hamburgare á 120 g
- salt och svartpeppar
- 1 tsk örtagårdskrydda
- 1 tsk smör
- 2 skivor ost
- 4 salladsblad
- 2 tomater
- Färsk persilja

433  
kcal

## Chilimajjo

- 1 msk majonnäs
- 1 msk crème fraiche
- ½ krm srirachasås
- ¼ klyfta vitlök

Gör chilimajjo genom att blanda ihop alla ingredienser i en skål. Skala och strimla rödlök. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn hamburgaren på bägge sidor så den får färg. Krydda med salt, peppar och örtagårdskrydda. Lägg på ostskivor. Lägg ner rödlöken i stekpanna och bryn hastigt. Lägg hamburgarna på tallriker med salladsblad och toppa med lök och chilimajjo. Skiva tomater och lägg vid sidan om. Dekorera med en persiljekvist.



# Dessert

## Chokladmuffins med mandel – 10 st

2 ½ dl mandelmjöl  
½ dl sukrin melis  
1 ½ tsk bakpulver  
½ tsk vaniljpulver  
45 g smör  
3 ägg  
0,5 dl mjölk  
½ dl kakao  
50 g mörk choklad  
½ dl mandel

201  
kcal



Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret i en kastrull. Blanda mjöl, sukrin melis, bakpulver och vaniljpulver i en skål och häll på det smälta smöret. Knäck ner ägg och tillsätt mjölk. Blanda ner kakao. Vispa ihop och fördela i 10 muffinsformar. Hacka choklad och mandel att toppa muffinsen med. Grädda i ugnen i 20 minuter.



## Bärmuffins – 10 st

2 ½ dl mandelmjöl  
½ dl sukrin melis  
1 ½ tsk bakpulver  
½ tsk vaniljpulver  
45 g smör  
3 ägg  
0,5 dl mjölk  
1 dl frysta bär

145  
kcal

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret i en kastrull. Blanda mjöl, sukrin melis, bakpulver och vaniljpulver i en skål och häll på det smälta smöret. Knäck ner ägg och tillsätt mjölk. Vispa ihop och fördela i 10 muffinsformar. Fördela bären i muffinsen och grädda i ugnen i 20 minuter.