

Frukost

Yoghurt med och bär äppelgranola – 1 portion

1 dl frysta bär
1 dl grekisk yoghurt, 4-6%
⅓ dl äppelgranola

391
kcal

Tina bären över natten i kylskåpet. Lägg i en skål och toppa med yoghurt och äppelgranola.



Äggöra med lax – 1 portion

2 ägg
1 msk grädde
Salt och svartpeppar
1 tsk smör
1 tomat
50 g skivad rökt lax

344
kcal

Dekoration: citronklyfta

Vispa ihop ägg, grädde, salt och peppar i en skål. Hetta upp en stekpanna med smör och häll ner äggsmeten. Rör om med en trägaffel i ca 30 sek och lägg upp äggöran på en tallrik. Skiva tomat och lägg vid sidan om. Servera med rökt lax och dekorera med citronklyfta.

Frukost

Havregrynsgröt med bär – 1 portion

1 dl havregryn
1 msk solrosfrön
Lite salt
2 dl vatten
1 dl frysta bär

277
kcal

Tillbehör: 1 dl mjölk

Lägg alla ingredienser i en kastrull och koka ihop i 2-3 minuter. Blanda ner bären och låt allt bli varmt. Häll upp i en skål och servera med valfri mjölk.



Vego

Vegetarisk linsgryta – 2 portioner

- 1 vitlöksklyfta
- ½ gul lök
- ½ grön paprika
- ½ röd paprika
- 6 champinjoner
- 200 g blomkål
- ½ squash
- ½ msk olivolja
- ½ msk färsk ingefära
- Salt och svartpeppar
- ½ tsk örtagårdskrydda
- ½ påse garam masala kryddblandning,
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 dl torkade röda linser
- 3 dl vatten
- 2 msk solrosfrön
- 3 msk färsk bladpersilja

277
kcal



Tillbehör: 4 msk grekisk yoghurt

Skala och riv vitlök. Riv den färska ingefäran fint. Skär alla grönsaker i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn vitlök, lök, grönsaker och ingefära i några minuter. Tillsätt srirashasås och alla kryddor. Smula ner buljongtärningen. Lägg ner linser och häll på vatten. Låt sjuda ca 10 minuter. Rör om då och då och späd med mer vatten om det behövs. Rosta solrosfrön i en torr stekpanna. Strö på salt. Hacka persiljan. Toppa grytan med solrosfrön och persilja. Servera med grekisk yoghurt.

Kyckling



Indisk kycklinggryta – 2 portioner

400 g kycklinglårfile

Salt och svartpeppar

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

2 morötter

1 grön paprika

1 gul paprika

6 champinjoner

½ msk färsk ingefära

1 msk smör

½ påse garam masala kryddblandning,

Santa Maria, 33 g

1 tsk srirashasås

200 ml krossade tomater

½ kycklingbuljongtärning

3 dl vatten

486
kcal

Tillbehör:

½ dl grekisk yoghurt

Strö salt och peppar på kycklingen. Skala och hacka löken grovt och riv vitlöksklyftorna. Skala och skär morötter i mindre bitar. Skär paprika och champinjoner i bitar. Riv den färska ingefäran fint. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn kyckling, lök, vitlök och ingefära några minuter. Lägg allt i en gryta och tillsätt garam masala kryddblandning, lite srirashaås och krossade tomater. Smula ner buljongtärningen och håll på vatten. Sänk värmen och sätt på ett lock. Låt grytan sjuda i 30 minuter. Späd med mer vatten om det behövs. Tillsätt morötter, paprika och champinjoner och koka ytterligare 10 minuter. Fördela grytan i djupa skålar och servera med grekisk yoghurt.

Kyckling



Kycklingbullar med rissallad – 2 portioner

250 g kycklingfärs
1 vitlöksklyfta
¼ gul lök
Salt och svartpeppar
1 krm örtagårdskrydda
1 tsk ketjap manis
2 tsk olivolja

582
kcal

Rissallad

2 dl råris
1 morot
½ röd paprika
¼ rödlök
¼ vitlöksklyfta
1 tsk olivolja
Salt och svartpeppar
½ dl färsk gräslök

Koka riset enligt anvisningen på paketet, ca 40 min. Riv vitlöken fint. Blanda alla ingredienser till bullarna i en bunke. Forma till små bollar. Hetta upp en stekpanna med olja och stek på låg värme i 10 minuter.. Skala och hacka morötter i små tärningar. Skär paprikan i små tärningar. Skala och hacka rödlök och riv vitlöken. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn grönsaker, lök och vitlök några minuter. Blanda ner det kokta riset och smaka av med salt och peppar. Lägg upp på ett fat och lägg kycklingbullarna över. Hacka gräslök och strö över.

Fisk

Torskgratäng med musslor – 3 portioner

- 350 g fryst torskrygg
- 250 g frysta musslor utan skal
- ½ rödlök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 morötter
- 150 g haricots verts
- 2 tsk olivolja
- Salt och svartpeppar
- 1 krm örtagårdskrydda
- ½ fiskbuljongtärning
- 2 dl havregrädde
- 2 msk färsk persilja
- 1 dl riven ost

404
kcal

Tina fisken och lägg i en ugnform. Tina musslorna. Sätt ugnen på 200 grader. Skala och finhacka rödlök och riv vitlök. Skala och skär morot i mindre bitar och dela haricots verts. Hetta upp en stekpanna med olja och stek grönsakerna några minuter. Strö på salt, peppar och örtagårdskrydda. Smula ner buljongtärningen och häll på grädde. Låt koka upp i några minuter och lägg därefter ner musslorna. Strö på persilja och häll sedan såsen över torsken. Strö på riven ost och gratinera i ugnen i 15 minuter.

Frys in en
portion!



Omelett med rökt lax – 1 portion

- 2 ägg
- 1 msk vatten
- Salt och vitpeppar
- 1 tsk olivolja
- ¼ squash
- 50 g rökt lax
- Färsk dill

323
kcal

Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar med en gaffel. Skiva squash. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn squash några minuter. Häll i omelettsmeten och lägg på laxskivor. Stek några minuter tills omeletten blir fast men fortfarande krämig på ytan. Toppa med dill.



Dessert

Ostkaka med blåbär - 2 portioner

150 g keso, 4 %
½ dl vispgrädde
2 ägg
½ dl hackad mandel
3 msk sukrin melis
½ tsk vaniljpulver

Tillbehör:

½ dl grädde
1 krm vaniljpulver
2 dl blåbär

482
kcal



Sätt ugnen på 200 grader. Låt keson rinna av i ett kaffefilter en stund.

Vispa grädden. Blanda alla ingredienser i en skål och häll blandningen i en aluminiumform (ca 20 x 15 cm). Grädda i nedre delen av ugnen i ca 35 minuter. Vispa grädde lite lätt och blanda ner vaniljpulver. Servera ostkakan med blåbär och lättvispad grädde.