

### Frukost

379  
kcal

#### Yoghurt med äppelgranola och frukt – 1 portion

1 dl grekisk yoghurt, 4-6%

¾ dl äppelgranola

1 dl jordgubbar

¼ persika

Lägg yoghurt i en skål och toppa med äppelgranola. Servera med frukt och bär.

..



#### Kokt ägg med kaviar – 1 portion

2 ägg

2 msk kaviar

Koka äggen och servera med kaviar.

290  
kcal



# Frukost

## Ägghack med skinka och gurka – 1 portion

2 ägg

½ msk majonnäs

1 msk gräslök

Salt och svartpeppar

25 g rökt skinka

5 cm gurka

¼ msk gräslök

280  
kcal

Koka äggen. Skala dem och blanda med majonnäs, hackad gräslök, salt och peppar i en skål. Lägg upp på en tallrik och servera med skinka och skivad gurka. Dekorera med gräslök.



# Vego

## Snabbstekta grönsaker med fetaost och mandel

– 2 portioner

10 färskas brysselkål

½ röd paprika

1 morot

¼ squash

2 tsk olivolja

Salt och svartpeppar

Örtagårdskrydda

½ dl mandel

½ dl russin

75 g fetaost

377  
kcal



Dela brysselkål i 4 bitar och skär paprika, morot och squash i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med olja och lägg ner alla grönsaker. Stek snabbt i 2-3 minuter och strö på salt, peppar och örtagårdskrydda. Blanda ner mandel och russin. Lägg upp på en tallrik och smula över fetaost.



# Kyckling

Frys in en portion!

## Grönsakswok med kyckling och chilimajjo

– 3 portioner

125 g blomkål  
100 g broccoli  
1 morot  
½ röd paprika  
½ grön paprika  
½ gul lök  
300 g kycklinglårfile  
1 vitlöksklyfta  
½ msk ketjap manis  
Salt och svartpeppar  
2 tsk olivolja  
Örtagårdskydda  
½ dl bladpersilja

373  
kcal

## Chilimajjo

3 msk crème fraîche  
½ vitlöksklyfta  
3 msk majonnäs  
Srirachasås  
Salt och svartpeppar



Skär alla grönsaker i mindre bitar. Skär kycklingen i mindre bitar och lägg i en skål. Blanda ner vitlök, ketjap manis, salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn grönsaker och kyckling i 7-8 minuter. Strö på örtagårdskydda och hackad persilja. Gör chilimajjon genom att blanda ihop alla ingredienser i en skål. Starta med ½ kryddmått srirachasås, som är starkt, och öka sedan på till önskad hetta i majjon.

# Fisk

## Lax med champinjonsås – 2 portioner

300 g laxfilé  
Örtagårdskrydda  
Salt och svartpeppar  
1 tsk smör  
250 g champinjoner  
100 g broccoli  
½ gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 tsk smör  
½ dl vatten  
½ fiskbuljongtärning  
¼ dl grädde

510  
kcal



**Dekoration:** färsk basilika

Sätt ugnen på 175 grader. Skär laxen i 2 bitar och lägg på en ugnsplåt. Strö lite salt, peppar och örtagårdskrydda på fisken. Sätt in i ugnen i 15-18 minuter.. Skiva champinjonerna. Skär broccoli i små buketter. Skala och strimla lök och riv vitlöksklyftan. Hetta upp en stekpanna med smör och stek champinjoner, lök och vitlök någon minut. Tillsätt broccoli, vatten och buljongtärning. Häll på grädde och låt koka upp. Smaka av med salt, peppar och örtagårdskrydda. Lägg lax på tallrikar och häll över såsen.. Dekorera med basilika.



## Torskryta med grönsaker och havregrädde – 2 portioner

300 g fryst torskrygg  
Salt och vitpeppar  
¼ squash  
¼ blomkål  
1 dl strimlad purjolök  
6 champinjoner  
½ msk smör  
½ hönsbuljongtärning  
1 dl vatten  
1 dl havregrädde  
25 g färsk bladspenat

275  
kcal

Tina fisken och skär i bitar. Strö på salt och peppar. Skiva alla grönsaker och stek i lite smör i en gryta några minuter. Tillsätt buljongtärning, vatten och grädde. Låt koka upp och sänk värmen. Lägg ner fisken och bladspenat och låt sjuda 3-4 minuter. Servera i en skål.



# Kött

## Grillad korv med coleslaw - 2 portioner

300 g starka korvar med hög kötthalt, 80%

1 tsk olivolja

4 msk rostad lök

471  
kcal

### Coleslaw

6 dl vitkål

1 morot

½ rödlök

3 msk gräddfil

1 msk majonnäs

1 msk sötstark senap

Salt och svartpeppar

**Dekoration:** färsk basilika

Gör coleslaw genom att blanda ihop alla ingredienser i en skål. Smaka av med salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med olja och stek korvarna några minuter. Servera med coleslaw och toppa med rostad lök. Dekorera med basilika.



## Quinoasallad med skinka och ost – 2 portioner

1 ½ dl vit quinoa

¼ rödlök

200 g rökt skinka

1 morot

½ paprika

10 cocktailtomater

2 tsk olivolja

2 msk persilja

Salt och svartpeppar

100 g osttärningar

Gräslök

695  
kcal

### Rhode Islanddressing:

3 msk crème fraiche

Saften av ¼ citron

En nypa paprikapulver

Salt och svartpeppar

Koka quinoa enligt anvisningen på paketet, ca 13 minuter. Häll av vattnet i ett durkslag och låt rinna av ordentligt. Lägg quinoan i en skål. Blanda ingredienserna till dressing. Skala och finhacka rödlök. Skala och skär moroten i tärningar. Skär paprika i bitar. Dela tomater. Blanda ner alla ingredienser i quinoan tillsammans med olivolja, persilja, salt och peppar. Skär skinkan i bitar. Lägg på osttärningar och skinkan och strö på lite gräslök. Servera med Rhode islanddressing.



# Dessert



## Persika med vit chokladkräm

– 1 portion

1 persika

### Vit chokladkräm

20 g vit choklad

2 msk Philadelphiaost

**Topping:** 3-4 hallon och mynta (valfritt)

264  
kcal

Skiva persikan tunt och lägg upp på en tallrik.

Bryt chokladen i bitar och lägg i en skål. Smält någon minut i micron. När chokladen har smält blanda ner philadelphiaost. Blanda ihop till en kräm. Klicka på den vita chokladkrämen och toppa med hallon och mynta.