

Over 70 lækre opskrifter - delt ind i kategorier

Aftensmad



Kapitel 1

Salater

Her kommer der en masse lækker tekst omkring de sindsygt-mundvandsskabende-overdrevet-sunde-men-stadig-smagsfulde-og-ikke-mindst-smukke-grønne-måske-økologiske-salater, som vores flink læsere har oprettet på Helsebixen's opskrift blog.



Quinoasalat

En lækker, frisk og sund quinoasalat.



Ingredienser

- 100 g hvid quinoa
- 200 g champignon
- 1 porre
- 1 rød peberfrugt
- 100 g frisk spinat
- 2 fed hvidløg
- Salt og peber
- 3 dl bouillon

Quinoa indeholder blandt andet masser fibre og proteiner og er derfor god til at bringe mæthed og fylde i en ret. Den er altså perfekt som basis for en lækker, næringsrig salat. Vælg den hvide quinoa, hvis du vil have en blid smag, eller prøv at lave salaten på enten rød eller sort quinoa for andre, mere nøddeagtige smage.

Sådan gør du

1. Skyl quinoa under kold vand.
2. Bring bouillon i kog i en gryde og lad quinoa småkoge ved svag varme i 15-20 minutter.
3. Efter kogning hældes bouillon fra, og quinoa stilles til at hvile i 5 minutter.
4. Skær i mellemtiden grøntsagerne i stykker.
5. Sautér porre kortvarigt på en pande og tilsæt herefter champignon samt hvidløg og lad det riste i omkring 10 minutter, så de afvandes.
6. Når champignon og porre er ristet, tilsæt da peberfrugt, spinat og quinoa på panden.
7. Bland ingredienserne sammen og lad retten varme igennem i få minutter, indtil spinaten falder sammen.

8. Krydr blandingen efter smag med salt og peber og eventuelt andet krydderi.

ISIS Orange-and med Rødkålssalat

Rødkålssalat på den sunde måde med ISIS.



Ingredienser

- 300 g andebryst uden skind
- 5 g plantemargarine (til stegning)
- Salt & peber
- 150 g frisk rødkål
- 150 g rødbede
- 50 g rødløg

Marinade

- 2 tsk. ISIS Hybenmarmelade
- 1 appelsin
- 2 spsk. lys soja

Dressing

- 30 g ISIS Solbærmarmelade
- 1 spk. Rødvinseddike
- 2 tsk. olivenolie

Salt & peber

Har du brug for lidt inspiration til varianter til den traditionelle and med kartofler og sovs? Så kunne denne orange-and med rødkålssalat være et rigtig godt bud! Det smager nemlig helt forrygende.

Sådan gør du

1. Skær skindet fra andebrystet med en skarp kniv.
2. Varm fedtstoffet op på en varm pande. Steg andebrystet ved middelvarme i ca.10-15 min.
3. Riv skallen af appelsinen og skær frugtkødet i små tern.
4. Bland det med marmeladen og soja.
5. Hæld marinaden på panden og lad det karamelisere sig på kødet et par minutter.
6. Strimmel rødkål, rødbede og løg så fint som muligt.
7. Pisk ingredienserne til dressingen sammen og hæld den over salaten. Vend godt rundt.
8. Server and og salat sammen med lidt gr

Næringsindhold (Pr. 100 gram)

Energi	328 kJ/78 kcal
Fedt	2,7 g
- heraf mættede fedtsyrer	0,2 g
Kulhydrater	5,8 g
- heraf sukkerarter	4,2 g
Kostfibre	1,4 g
Protein	6,8 g
Salt	0,11 g

Crunchy Rødebedesalat med Æble

Rødbedesalg med æble og crunch - ja tak!



Ingredienser til salat

- 2 rødbeder
- 1 gulerod
- 1 æble
- ½ dl ristede sesamfrø

Ingredienser til dressing:

- 2 tsk crunchy peanutbutter
- 1 spsk olivenolie
- 1/2 tsk dijonsennep
- 1 tsk acacie honning
- Frisk citronsaft
- Salt og peber

Rødbeder er en af de populære superfoods, som du kan bruge på utallige måder. Beden er rig på antioxidanter, vitaminer, mineraler og fibre og er desuden kaloriefattig.

I denne salat komplementeres den dominerende rødbedesmag perfekt af et syrligt æble og en sødlig dressing. Pift enhver ret op med denne lækre, knasende og farverige salat.

Sådan gør du

1. Skræl og riv groft rødbeder og gulerod.
2. Skær æblet i stykker.
3. Tørrist sesamfrø på en pande.
4. Bland alle ingredienserne til dressingen sammen.
5. Smag til med citron, salt og peber.
6. Vend revne beder og rødder med æbletern, sesamfrø og dressing.

Quinoasalat med Grønne Bønner

En bønnesalat med massere af sund quinoa.



Ingredienser

- 300 ml. quinoa
- 600 ml. vand
- 150 gr. grønne bønner
- 150 gr. broccoli
- 2 stk. avocado
- 5 spsk. ekstra jomfru olivenolie
- Stor håndfuld mynteblade
- Stor håndfuld basilikum
- Stor håndfuld citronmelisse
- Et drys med urtesalt

Denne quinoasalat er super lækker, smagen af friske krydderurter, blandet med fed avocado, lækre grøntsager og blød quinoa er en drøm for både krop og sjæl. Dette er en salat, der er et helt måltid i sig selv.

Den er især god til frokost. Retten er også relativt hurtig at lave. Det tager ca. 20 minutter, og hvis du laver en stor portion som denne her, kan du glæde mange maver, eller bare din egen flere gange.

Sådan gør du

1. Start med at sæt quinoaen over sammen med vandet. Når det koger, skruer du ned på lav varme, og lader det småkoge i ca. 15 minutter, eller indtil der ikke er mere vand tilbage.
2. Imens vasker du bønner og broccoli. Halver så bønnerne og husk at skær den ene ende af, hvor der nok stadig sidder en lille stilk.

Skær også broccolien i små stykker og put både den og bønnerne i vand i en gryde. Når vandet koger, skruer du ned på lav varme, og lader det småkoge i ca. 7-10 minutter, alt efter hvor kogt du vil have grøntsagerne.

3. Imens det koger, kan du gøre dressingen klar. Vask de friske krydderurter og hak dem grundigt. Put dem over i en lille skål og bland med olivenolien og urtesalten.

4. Skær så avocadoen i firkanter og put over i din salatskål sammen med de færdige bønner og broccoli og bland quinoaen i når den er færdig.
5. Hæld til sidst dressingen over og bland det hele godt.

Melonsalat

Det bliver ikke meget mere frisk end en melonsalat...



Ingredienser

- 1 Friskt økologisk romainesalat hoved eller hovedsalat
- 3-4 skiver vandmelong (anden melon er også fin)
- 1 bæger økologisk fetaost eller salatost
- 1 1/2 kop økologiske edame bønner (kun bønnerne)

Dressing

- 1/2 citron (saft)
- 2 spsk olie
- Salt og peber
- 1 revet hvidløg

TEKST TIL DENNE SALAT!

Sådan gør du

1. Ryst ingredienser til dressing sammen
2. Skær salaten i brede strimler og bred den ud på et fad
3. Fordel edamebønnerne herover (optøede, hvis de er fra frost evt. Urtekram))
4. Skær melonen i ca. 1 1/2 gange 1 1/2 cm. tern og fordel den ud over salaten
5. Bryd osten i smulder og fordel
6. Drys med 2 spsk nigella (sort sesam)
7. Fordel dressingen ud over og nyd!

Bulgursalat med Avokado mm.

Frisk bulgursalat med avokado, soltørrede tomater mm.



Ingredienser

- 2 dl bulgur
- Et par håndfulde frisk spinat
- 2 gulerødder
- 1-2 avokadoer
- 1 peberfrugt
- 1/2 agurk
- 10 soltørrede tomater (i olie)
- Græskarkerner til drys (ristede og saltede)

TEKST TIL DENNE LÆKRE SALAT!

Sådan gør du

1. Kog bulguren efter anvisningen på pakken og lad den køle af.
2. Rens grøntsagerne.
3. Hak spinatbladene i lidt mindre stykker.
4. Skræl gulerødderne til strimler.
5. Skær avokadoerne, peberfrugten, agurken og de soltørrede tomater i små tern.
6. Bland alle ingredienserne godt sammen og drys med græskarkernene inden servering.

Spidskålssalat med feta, avokado mm.

Lækker spidskålssalat med feta, avokado, abrikoser og mandler.



Ingredienser

- 1 lille spidskål
- 1-2 avokadoer
- 100 g feta (brug en god cremet én, som man selv skærer i tern)
- 10 tørrede abrikoser
- 50 g mandler

En lækker, simpel og nem salat som kan bruges som tilbehør til de fleste slags kød.

Sådan gør du

1. Hak mandlerne og rist dem på en tør pande til de får lidt farve. Lad dem herefter køle af.
2. Snit spidskålet fint.
3. Skær avokadoerne, fetaen og abrikoserne i små tern.
4. Bland alle ingredienserne godt (pånær mandlerne).
5. Drys de ristede mandler henover salaten inden servering.

Broccoli-æble råkostsalat

Super grøn salat med friske kerner og rosiner mm.



Ingredienser:

- 1 broccoli (toppen af broccolien)
- 2 æbler
- 5 spsk skyr
- 2 tsk miracle wip light
- 1-2 spsk rosiner
- Evt. lidt stevia (hvis man ikke synes at råkosten er sød nok)

Nem og super god råkost med få ingredienser i. Råkosten kan bruges som tilbehør til aftensmaden og er god at have med som frokost. Broccoli er rigtig sundt, og indeholder en masse kostfibre, det samme gør æblerne. Holder sig dog kun max. 2 dage i køleskabet, da æblerne herefter begynder at blive grimme.

Sådan gør du:

1. Rør skyr og miraclewip sammen i en skål (evt. med stevia).
2. Kog vand (1.5 liter) i en elkedel.
3. Skær stilken af broccolien, kom det i en si/dørslag og hæld det kogende vand over, så toppen bliver fin grøn over det hele.
4. Skær derefter broccolien i små stykker eller buketter.
5. Skær æblerne i tilsvarende små stykker.
6. Bland broccoli og æbler i skålen med dressingen og rør godt rundt.
7. Pynt med rosiner på toppen og evt. lidt ristede solsikkekerner.

Crispy Fuldkorns Couscous Salat

En lækker, frisk og sund quinoasalat af Kira T



Ingredienser

- 2 dl couscous
- En håndfuld feta
- 2 tomater
- 1/2 agurk
- Soltørrede tomater
- 1 rødløg
- 2 peberfrugter
- 1 bdt forårsløg
- Spinatblade (de tilføjer lidt crispiness til salaten)

Er du løbet tør for ideér til nye salater? Så prøv en omgang fuldkorns couscous salat, der både smager godt samt er dejligt mættende. Hvis du ikke har prøvet couscous før og ikke er helt sikker på, hvad det er, så frygt ej. Couscous er en arabisk hvedespecialitet, der især er udbredt i Nordafrika. Herfra har den så spredt sig til især Italien, og andre dele af Europa, herunder Danmark.

Du kan stort set putte alt hvad hjertet begærer i en couscous salat, men både feta og tomater er gode grundingredienser, da de tilføjer noget fugt og lækker smag til salaten.

Sådan gør du

1. Kog 4 dl vand til couscousen og når vandet koger kommes couscousen i og det kogende vand tages af blusset.
2. Hak alle grøntsagerne.
3. Bland den afkølede couscous sammen med grøntsagerne.
4. Kom resten af tilbehøret i.

Speltsalat

En lækker, frisk og sund quinoasalat af Kira T



Ingredienser

- 3 dl perlespeltkerner
- ½ l vand
- ½ tsk salt
- Tomater, agurker, peberfrugter, ærter eller andre grønsager i rigelige mængder
- 1 dl peanuts
- 1 dl rosiner
- 1 dl fetaost i tern
- Purløg
- Vinagrette af olivenolie, citronsaft, salt, peber og lidt honning, pisket sammen

Denne salat er dejlig fyldig og mættende, og kan sagtens fungere som en vegetarisk hovedret med et godt brød til. Man kan også servere den til en ovnstegt kylling, og jeg glæder mig selv til at få den igen sammen med grillstegt laks, når den sæson starter.

Man kan variere grønsagerne i en uendelighed efter sæson og smag, jeg forestiller mig f.eks at grønne asparges vil være et hit.

Sådan gør du

1. Skyl perlespeltkernerne et par gange i rigeligt vand.
2. Bring vand og salt i kog og hæld kernerne i gryden. Koges ca.15 minutter.
3. Hæld evt. overskydende vand fra og afkøl kernerne, så de er helt kolde.
4. Vask og skær/snit alle grønsagerne og bland dem med kernerne i den skål, som salaten skal serveres i.
5. Tilsæt peanuts, rosiner og feta lige inden servering og rør det hele godt rundt.
6. Pynt med hakket purløg og hæld vinagraitten over.

Salat m. Appelsin og Valnødder

Salat med appelsin og honningristede valnødder - ja tak!



Ingredienser

- 1 icebergsalathovede
- 2 appelsiner
- 2 dl valnødder
- 3 spsk honning
- Persille
- Citronsaft

Hvad er en ret uden en lækker salat til? Denne salat er super lækker med sprøde nødder, saftige salatblade og syrlige appelsiner.

Sådan gør du

1. Skyl og skær icebergsalaten ud.
2. Pil skallen på appelsinerne og skær dem i skiver.
3. Put valnødderne på panden og lad dem få lidt varme, derefter put honning på og lad honning trække ind i valnødderne. Tage valnødderne af panden og lad dem køle af.
4. Imens pres citronsaft og hak persille. Put salat og appelsiner i en skål og put de afkølede valnødder oven på. Værsgo.

Sunde Supper

Her kommer der en masse lækker tekst omkring de sidsygt-mundvandsskabende-overdrevet-sunde-men-stadig-smagsfulde-og-ikke-mindst-smukke-grønne-måske-økologiske-salater, som vores flink læsere har oprettet på Helsebixen's opskrift blog.



Græskarsuppe

Græskarsupper som du aldrig har smagt den før.



Ingredienser

- 1 Hokaido græskar (400-500g) – andet græskar kan også bruges.
- 3 løg
- 2 fed hvidløg
- 4-5 gulerødder
- Ingefær efter smag
- Frisk chili efter smag
- Ca. 1l bouillon – gerne grøntsags, men høns kan også bruges
- 50 ml kokosmælk
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- Frisk timian
- Citron
- Græskarkerner – gerne dem fra det græskar du alligevel bruger

Græskarsuppe har aldrig smagt bedre! Suppen har den perfekte balance og har en lækker cremet konsistens. Kan redde selv den mest kedelige efterårsdag.

Udover de nævnte ingredienser, så kan du også tilføje “hvad-du-lige-har-i-køleskabet.

Sådan gør du

1. Skær græskar, løg, hvidløg, gulerødder, ingefær og chili i små tern.
2. Her kan du enten vende hele herligheden i olie og timian for herefter at bage det i ovnen i 30-40 min eller indtil det karamellisere lidt. Skal det gå lidt hurtige kan du også bare svitse det hele af i gryden – også krydderierne. Start gerne med løg og smid hvidløg i til sidst, da disse kan blive meget bitre, hvis de bliver brændte.
3. Tilsæt bouillon og lad det simre i små 30 min. Tilsæt herefter kokosmælk.
4. Rist dine græskarkerner på en varm pande og krydder dem evt.
5. Nu skal du have fat i din stavblender og give hele molevitten en ordenlig tur.
6. Smag til med frisk citronsaft, salt, peber og en smule sukker eller akaciehonning.

7. Server suppen rygende varm evt. med et lækkert brød til.
8. Suppen kan serveres i et udhulet græskar, hvilket de mindste helt sikkert synes er sjovt.

Broccolisuppe med kokosmælk

En suppe der fungerer året rundt.



Ingredienser

- 1 helt brocolihoved inkl. stav
- 1 porre
- 1 løg
- 1 stor gulerod
- 3 fed hvidløg
- 1 cm frisk ingefær
- 4 dl kokosmælk
- 4 dl grøntsagsbouillon
- Kokosolie
- Chilipulver
- Salt og peber
- 2 dl græskarkerner

Supper er lækre året rundt, og denne cremede broccolisuppe er ikke en undtagelse. Top den med saltristede græskarkerner og lad dig mætte af ren næring.

Sådan gør du

1. Skær grøntsagerne i stykker.
2. Svits løget i en gryde med en smule kokosolie.
3. Broccolistykker, gulerodsstykker, hvidløg, porre og hakket ingefær tilsættes herefter og sauteses kortvarigt sammen med løgene.
4. Tilsæt bouillon og lad det komme op og koge. Herefter småkoges suppen ved svag varme i 15 minutter.
5. Rist i mellemtiden græskarkerner med salt på en pande.
6. Blend suppen til en ensartet masse og tilsæt derefter kokosmælk.
7. Smag til med chilipulver, salt og peber. Tilføj eventuelt yderligere bouillon, hvis suppen ønskes af tyndere konsistens.
8. Hæld suppen i dybe tallerkner og drys med de ristede græskarkerner.
9. Servér suppen varm.

Grøntsagssovs

Grøntsager, grønnsager og grønnsager!



Ingredienser

- Forskellige grønnsager – Løg og gulerødder er altid en god base og så er det kun fantasien, der sætter grænser
- Vand
- Bouillonterning
- Persille
- Maizena

Ud over blomkålen havde jeg 1 1/2 squash, 3 forårsløg, 2 løg, gulerødder og en pose frosne edamame bønner. Der kan snildt bruges en masse andre grønnsager som for eksempel bønner, broccoli, porrer, spidskål, hvidkål og peberfrugter.

Når man kan lide at spise grøntsager, vil man gerne have variation, men gang på gang sker det for os, at vi ikke når at spise det hele, før grøntsagerne bliver dårlige. I sidste uge stod jeg med et smukt blomkål, og jeg tænkte, at den har fortjent en bedre skæbne.

Her fik jeg idéen med at lave mine egne grøntsagsposer, som jeg fryser. Den ene poses indhold blev med det samme anvendt til at lave en portion grøntsagssovs.

Sådan gør du

1. Blomkålen deles i små buketter. Hvis du har en blomkål, der stadig har de grønne blade på, så smid dem endelig ikke ud! Med en lille kniv skær de tykke stængler fri for bladene, og så kan de fint snittes med til sovsen. De smager utroligt godt. De resterende grøntsager vaskes/skrælles og skæres ud i små stykker.

Blomkålssupper m. Kylling og Bacon

Nem og hurtig suppe uden kød.



Ingredienser

- 3 porrer
- 1 tsk olie
- 1 stk blomkål, selve blomkålen og de grønne stængler
- 1½ liter vand
- 1½ spsk Herbamare bouillon
- 3 stk kyllingebryst
- 1 pakke engelsk bacon (masser af rent kød, ikke ret meget fedt)
- Lidt forårsløg

Når jeg har travlt, er det godt at kunne ty til en nem ret, som ikke tager lang tid at lave. Selve suppen kan spises uden kød som et varmt mellemmåltid om eftermiddagen, mens den får helt nye dimensioner med stegt kylling og sprødstegt bacon.

Sådan gør du

1. Porrerne skal rengøres og den grønne top fjernes. Gem dem gerne til en anden gang; til suppe eller en marinade. Blomkålen vaskes og deles i buketter. De grønne stængler skæres fri for bladrester.
2. Snit porrerne i skiver. Kom olien i en gryde og steg porrerne ved mellemvarme til de bliver lidt bløde men uden at de tager farver.
3. Hæld vandet over og kom blomkålsbuketterne og stænglerne i. Tilsæt bouillon. Kog under låg i ca 20 minutter til blomkålen er kogt mør.
4. Mens suppen koger tilberedes kyllingebrysterne. Skær dem ud i mundrette stykker og steg dem i lidt olie på en pande til de får lidt farve. Herefter steges baconstykkerne.
5. Når suppen er færdig, blendes den i gryden med en stavblender og smages til. Kom en portion suppe i en dyb tallerken, fordel ca 100 g kød per person i hver tallerken, drys med den sprøde bacon og lidt forårsløg. Velbekomme!

Grøn Suppe med Pesto

Grøn med grøn på! Suppe og pesto kombineret.



Ingredienser

Suppe

- 2 rødløg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- 750g kartofler
- Ca. 12 dl grøntsagsboullion (1,2 liter vand – 2-3 terninger)
- 4 dl frosne ærter

Pesto

- 75 g persille – Du kan også bruge basilikum, spinat, ramsløg eller andre krydderurter
- ½ dl olivenolie
- 50g mandler – andre nødder kan også bruges. F.eks. ristede pinjekerner
- 1 fed hvidløg
- 1-2 tsk citronsaft

Suppen har den smukkeste grønne farve og en lækker cremet konsistens. Hvis man ønsker det, kan man komme kogte gulerødder og kogte kartofler i små tern i suppen. Men den er meget lækker, præcis som den er. Den egner sig godt som en forret men med et godt grovbrød til, kan det også mætte som aftensmad.

På billedet er der et lille madbrød ved siden af. Tag en opskrift på grovboller, tilsæt 1 tsk timian og 1 tsk rosmarin til dejen. Når bollerne har efterhævet, pensles de med æg eller æggehvider. På toppen lægges en tynd skive tomat. Bag bollerne som du plejer. Det er meget dekorativt og signalerer, at det er madbrød.

Sådan gør du

1. Hak løg og hvidløg fint. Varm olie op i en gryde, og svits løg og hvidløg i et minut. Skær kartoflerne ud i små tern, og put dem i gryden. Hæld bouillon ved, og lad det hele simre i ca. 30 min. Tilsæt ærterne, og lad dem simre med i 5 min. Blend suppen med en stavblender, og tilsæt mere vand, hvis suppen er for tyk. Smag til med salt og peber.
2. Kom persille, knust hvidløg og mandler i en blender og sæt blenderen i gang. Hæld langsomt olie ved, tilsæt olie til du synes, at konsistensen er rigtig. Tilsæt parmesan, salt og citronsaft. Når pestoen har fået den konsistens, som ønsker, smages den til med salt og evt mere citronsaft.

3. Servér suppen med en skefuld pesto, feta, persille og et drys af rosa peber. Hvis den spises som en hovedret, kan du spise rugbrød eller madbrød til.

Velbekomme!

Butternut Suppe

Få varmen med en lækker og cremet supper.



Ingredienser

- 1 butternutsquash (400-500g)
- 300 g gulerødder
- 2 store løg
- 2 fed hvidløg
- 1 cm revet ingefær
- 40 ml kokosmælk
- 1 l grøntsagsbouillon
- 1 tsk gurkemeje
- 2 tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- 1 tsk chili
- Olivenolie
- Citronsaft
- Salt og peber

Tilberedning: 30 minutter

Når det bliver lidt for koldt udenfor, er det ikke noget bedre end at blive gennemvarmet af en varm suppe. Lav denne krydrede butternutsuppe, og kulden virker pludselig ikke så slem endda. Server den eventuelt med en klat skyr i og et stykke brød til.

Sådan gør du

1. Skær løg i tern og pres hvidløg og svits det herefter i lidt olie i gryde.
2. Skær butternut, gulerødder og ingefær i skiver og tilsæt dem sammen med alle krydderierne i gryden. Lad blandingen stege i nogle minutter.
3. Hæld boullonen og kokosmælk i gryden og lad nu suppen småkoge i 20 minutter.
4. Rist i mellemtiden græskarkerner på en pande med lidt salt og lidt olie.
5. Blend suppen og smag til med citron, salt og peber.
6. Server den varme suppe med ristede græskarkerner.

Linsesuppe

En supper der smager af noget og varmer sjælen.



Ingredienser

- 300 g kogte, grønne linser (koges i 30 minutter)
- 150 g frisk spinat
- 400 ml kokosmælk
- 2 løg
- 3 fed pressede hvidløg
- 1 grønsagsbouillon
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk karry
- 1 tsk koriander
- ½ tsk chiliflager
- 2 stk laurbærblade
- 1 liter vand
- Kokosolie
- Salt og peber

Det er dejligt med en krydret suppe til en kold aften, og det er super enkelt at lave. Linsesuppe er en god kilde til masser mineraler, kostfibre og proteiner, og desuden er linser også rige på B-vitaminer. Lad denne lækre suppe varme dig godt igennem og give dig god næring.

Sådan gør du

1. Steg karry og hakkede løg i lidt kokosolie i 2 minutter.
2. Tilsæt derefter hvidløg, chiliflager, spidskommen og koriander og lad blandingen stege i yderligere 2 minutter.
3. Opløs bouillon i vandet og tilsæt det i blanding sammen med kokosmælk, laurbærblade og linser. Lad suppen komme op og koge og lad den herefter småkoge i 10 minutter.
4. Skær i mellemtiden squash fint, fx på et mandolinjern, og rist de tynde stave i lidt kokosolie og salt på en pande.
5. Tilsæt hakket spinat i suppen og lad den koge videre i 2 minutter.
6. Fisk laurbærbladene op og smag suppen til med limesaft, salt og peber.

7. Server suppen varm, og brug ristet squash og revet parmesanost som lækker topping.

Efterårssuppe med Hokkaido mm.

Lækker efterårssuppe med hokkaido, porre og champignon.



Ingredienser

- 1 Hokkaido græskar
- 2 store porrer, eller 3 små
- 1 bakke champignon (hvide eller brune)
- 900 ml vand
- 2 tsk. salt
- Peber og chili efter behov

Her er opskriften på en lækker efterårssuppe, som smager skønt. Der skal anvendes få simple ingredienser, og alligevel får man en lækker suppe. Hvis man gerne vil erstatte fx porre og champignon med andre ingredienser, som fx gulerod og kartofler kan dette sagtens lade sig gøre.

Spis suppen som den er, eller tilsæt fx kyllingekød eller skinkestimler. Top evt. med lidt ristet rugbrød skåret i små tern, eller hakket i minihakkeren.

Sådan gør du

1. Skræl og skær Hokkaido i mindre stykker, kernerne tages ud og kasseres eller gemmes og bages i ovnen.
2. Kom Hokkaido over i en tykbundet gryde og tilsæt vand og salt. Kog det indtil at de begynder at blive møre.
3. Skær porrer i strimler og kom dem over i gryden.
4. Kog Hokkaido og porrer til at det begynder at ligne en suppe.
5. Tilsæt champignon, og chili og peber efter behov.
6. Kog suppen færdig i en 10-15 minutter.

Kylling

Her kommer der en masse lækker tekst omkring de sindsygt-mundvandsskabende-overdrevet-sunde-men-stadig-smagsfulde-og-ikke-mindst-smukke-grønne-måske-økologiske-salater, som vores flink læsere har oprettet på Helsebixen's opskrift blog.



Svensk pølseret i sund version

Den sunde version af en svensk pølseret er et friskt pust til hverdagen.



Ingredienser

- 3 store gulerødder 300-350 gram (med skræl).
- 1 stor sød kartoffel 450-500 gram (med skræl).
- Pastinakker 5 stk. ca. 450-475 gram (med skræl).
- 1-2 løg.
- 1 dåse tomatpure.
- 250 gram kyllingepølser – her er anvendt fra mærket Danborg type cocktailpølser uden mælk og gluten.
- OMA madlavningsfløde 250 gram.
- Lidt olivenolie.
- 3 tsk. paprika.
- Lidt salt og peber – der kan sagtens anvende pebermix.

Vild med svensk pølseret? Her er en god og sund opskrift, som smager skønt og kan spises med god samvittighed. Velbekomme.

Sådan gør du

1. Skræl og skær gulerødder, pastinak og sød kartoffel og skær dem i tern.
2. Kog sød kartoffel, gulerødder og pastinakken i 10-15 minutter med lidt salt til de er møre, men der må gerne være lidt bid i dem.
3. Kom lidt olivenolie i en gryde eller en wokpande, hak løgene og svits dem i panden til de er lidt gyldne.
4. Kom herefter pølserne i sammen med løgene og paprika og svits lidt videre.
5. Herefter kommes pastinak, sød kartoffel og gulerødder i, tomatpure, salt, peber og OMA madlavningsfløde.
6. Lad retten små simre i en 5-10 minutter.
7. Server fx med en frisk og sprød salat.

Wok pande med kylling og grøntsager - sundt og lækkert!



Ingredienser

- 300 gram kylling filet
- 2 tsk. kokosolie
- 2 fed hvidløg
- 1 gulerod
- 1/3 squash
- 1 håndfuld spinat
- 1 lille dåse ananas
- 1 dåse babymajs
- 4 tsk. hot økologisk rød karry paste
- 1 dåse kokosmælk light
- 1 håndfuld bønner
- 2 poser ris
- Salt og peber

Lækker wokret med kylling. Opskriften svarer til 3-4 personer.

Sådan gør du

1. Først skære du kylling i tern og steger i kokosolie i wokken.
2. Hak så hvidløg og tilsæt sammen med salt og peber.
3. Få risen op og kog efter anvisningen på pakken.
4. Skyld spinat, halver baby-majs, skær squash i tern og guleroden i tern.
5. Tilsæt karry paste til kyllingen og tilsæt så grøntsagerne inkl. ananas.
6. Lad det simre lidt og tilsæt så kokosmælk og bønner.
7. Lad retten simre i ca. 10-15 minutter.

Simre kyllingegryde

Lav aftens yoga mens maden simrer...



Ingredienser:

- 1 hel kylling eller 8-10 lår
- 3-4 spsk Rapsolie
- 1-3 hvidløg alt efter hvor stærk du ønsker retten
- Saften fra 1 citron
- Timian
- 1 peberfrugt
- 1 løg
- 5 dl. hønsbouillon
- 2 dl grøntsagsbouillon
- 10 cherrytomater
- 5 gulerrødder
- Salt og peber

Har du svært ved, at nå træningen i hverdagen? Denne dejlige simreret med kylling giver dig mulighed for, at træne i mens den står og simre.

Sådan gør du

1. Start med at skære kyllingen ud.
2. Svits kyllingestykkerne i olien og lad det brune og tage herefter kyllingestykkerne op.
3. Pil og hak grøntsagerne.
4. Nu tilsætter du hønse- og grøntsagsboullion i gryden og lader det koge op sammen med timian og saften fra citronen.
5. Tilsæt herefter kyllingestykkerne og de hakkede grøntsager.
6. Lad det hele simre under låg i 35-45 minutter.

Du kan servere med ris, kartofler eller blot spise retten som den er.

Imens du venter på at retten er færdig, kan du løbe en tur eller lave øvelser derhjemme - god fornøjelse.

Wok Uden Ris

En smagfuld og lækker wok pande uden ris.



Ingredienser

- 150 gram kylling filet
- 1 rød chili
- 100 gram svampe
- 1 løg
- 1 rød peberfrugt
- 1/4 broccoli buketter
- 1/2 squash
- 3 tsk. rød karry pasta
- 1 lille dåse kokosmælk
- Salt og peber

Nem og lækker smagsfuld wokret uden ris med kylling. Opskriften er til to portioner.

Sådan gør du

1. Skær kylling i skiver og steg i lidt olie i wokken.
2. Tilsæt så chili, salt og peber og rød karry pasta.
3. Skær broccoli i små buketter, squash i små skiver, svampe i skiver, løg i både og peberfrugten i tern.
4. Når kyllingen er begyndt at tage lidt farve, tilsætter du grøntsagerne og lader det simre lidt.
5. Nu skal du tilsætte kokosmælk og lad det simre i ti minutters tid.

Velbekomme!

Kyllingesalat

En simpel, smagfuld og hurtig salat med kylling.



Ingredienser

- 1/2 pakke hjertesalat
- 1 stor håndfuld spinat
- 2 moden avocado
- 1 pakke bacon i tern
- 2 kylling filet
- 2 tsk salt
- Salt og peber

Lækker sprød og sund kylling salat. Opskriften her er til to personer.

Sådan gør du

1. Først starter du med at få vand op og koge i en stor gryde og kog kylling fileterne i 25 minutter.
2. Snit hjertesalat og skær avocado i mundrette stykker, og skyld spinaten.
3. Steg så bacon på en pande og lad fedtet dryppe af.
4. Når kyllingen har kogt færdig, skære du den i mundrette stykker og krydr med salt og peber.
5. Bland så det hele sammen i en skål og så er der serveret!

Ovnstegt Kylling m. Tilbehør

Kylling på den gammeldags måde. Altid en sikker vinder!



Ingredienser

- 1 hel kylling eller tilsvarende kyllingelår
- Kartoffler
- Gulerødder
- Porrer
- Hvidløg - efter temperament
- Olivenolie
- Salt/peber - og krydderi efter ønske

Det her er en god ret, som ikke tager ret lang tid at forberede og så passer det hele sig selv i ovnen. Der skal bruges følgende:

Sådan gør du

1. Skræl den ønskede mængde kartofler og gulerødder. Skær kartoflerne ud i fire stykker og gulerødderne i 2-3 cm tykke stykker. Porren renses og skæres ud. Hvidløgsfeddene skrælles.
2. Fordel kartofler, gulerødder, porrer og hvidløg i et ildfast fad. Dryp et par skefulde olie over grøntsagerne og drys med salt og et krydderi. Jeg bruger timian, rosmarin eller provence krydderi. Vend det hele godt sammen.
3. Til kyllingen blander jeg først i en lille skål olie med salt og et krydderi, som kan være karry, timian, rosmarin eller provence krydderi. Hvis jeg bruger en hel kylling, gnider jeg kyllingen indvendigt med salt og pensler med olieblandingen på oversiden. Hvis jeg bruger kyllingelår, bliver de penslet med olieblandingen over det hele.
4. Kyllingen lægges oven på grøntsagerne og det hele stilles i en 200 grader varm ovn. En hel kylling ovnsteger jeg i 1 time og 15 minutter og kyllingelår får 1 time.

5. Kyllingen er færdig, når kødet let kan løsnes fra benene.

Velbekomme!

Quinoasalat

En lækker, frisk og sund quinoasalat af Kira T



Ingredienser

- 1,5 dl hytteost (1,5%)
- 2 æg
- 3 æggehvider
- 50 gram peberfrugt
- 150 gram kyllingestrimler
- Salt, peber, oregano

Madmuffins er ikke kun velsmagende, de er også hurtige at bixse sammen, indeholder et højt proteinindhold og et lavt kalorieindhold! De kan spise som et hurtigt mellemmåltid, som tilbehør til aftensmaden eller endda som morgenmad!

Sådan gør du

1. Pisk æg og æggehvider sammen.
2. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør.
3. Æggemassen hældes i muffinforme og bages i en varm ovn ved 200 grader i ca. 20 min.

Velbekomme.

Kylling i Karry

Klassisk kyllingeret i en sundere version.



Ingredienser

- 300 gram tomater
- 500 - 600 kylling
- 1 stort eller 2 små løg
- 1-2 spsk. olie fx kokosolie (skal være olie der kan tåle at blive varmet op)
- 250 gram champignon
- 250 ml madlavningsfløde fra OMA
- 1 tsk. salt og 1 tsk. peber
- ½ selleri
- 4,5 tsk. karry
- 1 broccoli
- ½ l. vand
- Evt. kokosfibermel til jævning

Her er et sundt alternativ, til den ellers lidt fede kylling i karry. Opskriften indeholder meget lidt fedt. Der er en masse lækre og ikke mindst sunde grøntsager i.

Spises som den er, eller med fx sorte bønner eller hvad man ønsker af tilbehør. En god måde at få lidt ekstra grøntsager i dagligdagen. Spis evt. en salat til.

Sådan gør du

1. Gør alle grøntsagerne klar: skær champignon i kvarte stykker. Skær tomaterne i mindre stykker. Hak løgene. Skræl og skær selleri i tern. Skær broccoliet ud i små buketter.
2. Skær kyllingen ud i tern, gerne en mellem størrelse.
3. Brun først løgene i lidt fedtstof i en gryde og tilsæt herefter kyllingen. Kyllingen skal være færdig inden inden grøntsagerne tilsættes.
4. Inden grøntsagerne tilsættes kom da salt, peber og karry i gryden og rør godt rundt et par minutter.
5. Kom så resten af grøntsagerne i gryden og rør rundt et par minutter.
6. Tilsæt vandet og lad det koge i 15-20 minutter.
7. Tilsæt madlavningsfløden og lad retten koge op kort, jævnes evt. med lidt kokosfibernel.

Kylling i peanutsauce

Kylling er lækkert, peanuts er lækre - Kylling i peanutsauce er lækkert!



Ingredienser

- 350 gram kylling filet i tern
- 2 tsk. grøn karry pasta
- 2 dl kokosmælk
- 1 dl fløde
- Saft af 1 lime
- 2 spsk. soya
- 4 spsk. peanutbutter (creamy)
- 1 dusk finthakket koriander
- 2 fintsnittede forårsløg
- 1/2 æble med skræl skåret i fine skiver
- Fint revet skal af 1/2 lime
- 1 dl peanuts
- 1/2 blomkål
- Kokosmælk til stegning

Quinoa indeholder blandt andet masser fibre og proteiner og er derfor god til at bringe mæthed og fylde i en ret. Den er altså perfekt som basis for en lækker, næringsrig salat. Vælg den hvide quinoa, hvis du vil have en blid smag, eller prøv at lave salaten på enten rød eller sort quinoa for andre, mere nøddeagtige smage.

Sådan gør du

1. Først så steger du kyllingen på panden i kokosolie.
2. Så varmer du lidt kokosolie op i en gryde, tilsætter karry pastaen og lader det riste lidt. Tilsæt herefter kokosmælk, fløde, limesaft, Soya og peanutbutter og rør rundt til det bliver cremet.
3. Tilsæt så kyllingen i saucen og smag til med salt og peber.
4. Lav en skål med drys ud af peanuts, frisk koriander, et halvt æble med skræl i skiver, fintsnittet forårsløg og skallen fra en halv lime.
5. Riv blomkål på den grove side af rivejernet, og kog vand i elkedlen. Hæld blomkålen i en skål og kogende vand over i ca. 2-3 minutter, og si så vandet fra. Brug blomkålen i stedet for ris.

Chili Kylling m. Ovn Kartoffler

Kyllingeret der sparker lidt igen med friske kartofler.



Ingredienser

- 300 gram kylling filet
- 2 tsk. chili
- 2 tsk. koriander
- 1/3 agurk
- 2 dl ærter
- 1 lille dåse majs
- 4 store jordbær
- 5 blade hjertesalat
- 1 stor gulerod
- 500 gram baby kartofler m. skræl
- 5-6 stilke frisk timian
- 2 tsk. paprika
- 1 dl koldpresset oliven olie
- Salt og peber

Denne ret er super lækker og smager helt fantastisk med de forskellige krydderier. Den kan helt klart anbefales.

Sådan gør du

1. Først så varmer du ovnen op på 175 grader.
2. Så renser du kartoflerne for jord og skære dem i små både.
3. Nu ligger du dem i en frysepose, og tilsætter heri koriander, paprika, olie, salt og peber og ryster posten godt, så det hele bliver rigtig blandet sammen.
4. Så ligger du dem i et ild fast fad og sætter dem i ovnen, de skal ca. have 45 minutter, ved alm. ovn, indtil de er dejlige sprøde.
5. Skær kyllingen til lange tynde fileter, og tilsæt dem koriander, chili, salt og peber og lad dem suge det til sig i ca. 30 minutter, inden du steger dem på panden i koldpresset oliven olie.
6. Lav en lækker salat ud af agurken i skiver, guleroden hakket, ærter, majs, lækre danske jordbær som et twist og til sidst de sprøde danske hjertesalat blade.

Velbekomme!

Fiberrige kyllinge pølsehorn

Sundt alternativ til almindelige pølsehorn for hele familien.



Ingredienser

- 175 gram fintrevet gulerod
- 175 gram fintrevet squash
- 30 gram grofthakkede mandler
- 2 æg
- 120 gram æggehvite
- 1 tsk. salt
- 50 gram perfect fit fra Isis
- 55 gram kokosfibermel fra Urtekram
- 35 gram Finax Fibrex
- 1 tsk. bagepulver
- 15 gram økologisk hvedeklid
- 20 gram loppefrøskaller
- 1 spsk. god olivenolie
- 8-10 spsk. tomatpuré

• 10 kyllingepølse

Her er opskriften på nogle super sunde og fiberrig pølsehorn. Et rigtig godt alternativ til de oftest fiberfattige og kalorierholdige pølsehorn. Put dem i madpakken som et sundt alternativ. Dejen indeholder også grøntsager, så man kan spise dem med god samvittighed. Byt de almindelige pølser ud med kyllingepølser, for et lavere kalorie indhold.

Sådan gør du

1. Bland gulerødder, squash, herefter æg, æggehvite og olivenolie sammen i en skål.
2. Rør herefter lidt efter lidt, salt, mandler, perfect fit, kokosfibermel, fibrex, bagepulver, hvedeklid og loppefrøskaller i.
3. Lad dejen trække i 10-15 minutter.
4. Tag 8-10 klatter dej og flad dem ud på et stykke bagepapir, kom 1 spsk. tomatpuré på og herefter en pølse, tag lidt dej og form det rundt over pølserne.
5. Bag pølsehornene ved 190 grader i 40 minutter.

Tortillas



Ingredienser

- 300 g kylling
- 1 løg
- 1/2 spidskål
- 1 rød peberfrugt
- 10 champignoner
- 4 tortillas
- Revet cheddarost
- Krydderier, salt og peber
- Olie til stegning

En nem og hurtig ret til en travl hverdag. Fyldet kan varieres i det uendelige; brug f.eks. de grøntsager du alligevel har liggende eller udskift kyllingen med hakket oksekød. Kan f.eks. serveres med en let salat eller guacamole.

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skær kyllingen i strimler.
3. Pil og hak løget i små tern.
4. Rens de øvrige grøntsager og snit spidskålet fint.
5. Skær peberfrugten i tynde strimler og skær champignonerne i skiver.
6. Varm en gryde godt op og brun løget i lidt olie.
7. Tilsæt kyllingen og steg til det er brunet.
8. Tilsæt grøntsagerne og lad det hele stege til grøntsagerne er blevet lidt møre men stadig har bid.
9. Smag til med de ønskede krydderier, salt og peber (jeg bruger Santa Maria's allround-krydderi).
10. Fordel kød- og grøntsagsblandingen i 4 tortillas og læg dem i et ildfast fad.
11. Drys med revet cheddarost.

12. Sæt fadet i ovnen og gratiner i 5-10 minutter til osten er smeltet og gylden.

Kyllingelår og Grønne Fritter m. Ramsløg

Et sundt alternativ til “en halv ørn i redde”.



Ingredienser

Til kyllingen skal du bruge flg.:

- Så mange kyllingelår (eller andre stykker kød fra en kylling), som du lyster
- Masser af frisk ramsløg
- Italiensk krydderi fra Urtekram

Til fritterne skal du bruge flg.:

- ½ butternut squash
- 2 store gulerødder
- 1 fennikel
- Masser af ramsløg
- 1 spsk olivenolie
- Salt
- Peber
- 1 spsk kartoffelkrydderi fra Urtekram

Smagen minder om en mellemting mellem purløg og hvidløg.

Sådan gør du

- 1.** Forvarm ovnen til 175 grader
- 2.** Start med at snitte al ramsløgen i små stykker
- 3.** Rør olivenolien til kyllingen op med italiensk krydderi, salt og peber
- 4.** Placer kyllingestykkerne i en smurt bradepande (eller en plade beklædt med bagepapir)
- 5.** Pensl med krydderolien og drys med ramsløg
- 6.** Sæt kyllingen i ovnen
- 7.** Nu er det tid til at gå i gang med fritterne
- 8.** Skær butternut squashen ud i pommes frites lignende stykker (lad være med at skrælle den, hvis den er økologisk. Skrællen smager fint)
- 9.** Skræl gulerødderne og skær ud i pommes frites
- 10.** Rens fenniklen og skær ud i skiver
- 11.** Rør olivenolie med krydderier og bland det hele godt sammen
- 12.** Kom grøntsagerne op på en bageplade med bagepapir

- 13.** Sæt dem med i ovnen og giv det ca. 35-45 minutter
- 14.** Du kan vurdere om kyllingen er færdig ved at stikke en gaffel i. Den væske, der kommer ud, skal være helt klar
- 15.** Fritterne bliver ikke rigtigt sprøde, men når de er godt møre, så er de færdige.

Grovtærte m. Broccoli og Kylling

En sund tærte med både broccoli og kylling.



Ingredienser

- Dej: 1 dl vand, 1/4 dl olie, 100 gram grahamsmel eller rugmel samt 100 gram hvedemel
- Broccoli
- 1 bdt forårsløg
- 5 cherrytomater
- Soltørrede tomater
- 1 pakke kyllingtern
- 4 æg
- 2 1/2 dl mælk
- 1 knsp salt og peber
- 50 g mozzarella (skåret i skiver)
- Pesto (til kanten af dejen)

Tærter kan laves på mange måder og vi har alle vores favoritter. Hvis du ønsker et sundere alternativ til din ynglings tærte, er det en god ide at starte med dejen. I stedet for kun at bruge hvedemel kan du blande dejen op med rug- eller grahamsmel, hvilket også tilføjer mere smag og aroma til dejen.

Endvidere er det en god ide at vælge magert kød såsom kylling eller kalkun. Ellers er det bare at vælge dine favorit grøntsager og voilà du har en super lækker frokost eller aftensmad. Bon appétit

Sådan gør du

1. Bland alle ingredienserne til dejen sammen, rul den ud og læg den i en tærteform.
2. Prik med en gaffel små huller i bunden og bag den ca. 10 minutter ved 175 grader.
3. Skyl og del broccolien i små buketter.
4. Skyl og snit forårsløget fint.
5. Fordel broccoli og forårsløg på tærtebunden sammen med de soltørrede tomater.
6. Skyl og halver cherrytomaterne. Fordel dem på tærtebunden sammen med kyllingen.
7. Smør tærtekanten med pesto.

8. Pisk æg og mælk sammen med salt og peber. Hæld massen over tærten.
9. Læg tilsidst osten på fyldet.
10. Bag tærten i ca. 30 -35 minutter ved 200 grader.

Kyllingemuffins

En lækker lille appetitvækker, som kan pifte madpakken lidt op.



Ingredienser

- 350 g. hakket kyllingekød
- 2 æg
- 1 dl sesam
- ½ dl mandelmel
- 100 gram frisk spinat
- 1 hakket/revet løg
- 1 dl hakkede gulerødder
- 1 hakket rød peberfrugt
- Frisk basilikum, salt og peber i mindre mængder

Kyllingemuffins kan bruges til langt de fleste måltider, lige fra madpakken, til den sene aften snack. En god måde at sikre sit daglige proteinindtag.

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 grader
2. Hak spinat, gulerødder og peberfrugt fint
3. Rør kyllingefarsen med æg, løg og grøntsager
4. Tilsæt sesamfrø og mandelmel lidt efter lidt
5. Anbring farsen i smurte muffinsforme
6. Bag muffinsene på 180 grader i 25 minutter.

Fisk

Her kommer der en masse lækker tekst omkring de sindsygt-mundvandsskabende-overdrevet-sunde-men-stadig-smagsfulde-og-ikke-mindst-smukke-grønne-måske-økologiske-salater, som vores flink læsere har oprettet på Helsebixen's opskrift blog.



Lakseruller med Spinat

En sikker vinder med laks!



Ingredienser

- 150 g røget laks
- 5 stykker frossen spinat
- 2 æg
- Neutralt smøreost (light)
- Salt

Lækre og nemme lakseruller der passer perfekt som en forret. Brug dem også i madpakken. Du skal kun bruge 4 ingredienser!

Sådan gør du

1. Start med at tøm spinaten op.
2. Del æggene op i blommer og hvinder. Pisk æggehviderne helt stive.
3. Spinaten og æggeblommerne røres sammen og saltet tilsættes.
4. Vend nu spinatblandingen i æggehviderne.
5. Massen fordels ud på en bageplade (med bagepapir) og bages i ca. 10-14 minutter ved 180 grader.
6. Afkøl bunden og smør smørrosten på i et lige fordelt lag. Laksen lægges ovenpå.
7. Rul herefter sammen, ligesom hvis det var en almindelig roulade.
8. Skær rullen ud i 10-12 stykker og server.

Let Laksemousse

En let men cremet laksemousse



Ingredienser

- 100 g laksefilet
- 100 g røget laks
- 2 spsk skyr
- 1 lille rødløg
- Citronsaft
- Salt og peber
- Frisk dild, hakket

Kombinér laksens lækre smag med citronens friske syrlighed i denne cremede, skønne laksemousse. Brug den for eksempel som en let forret, som pålæg på et stykke ristet rugbrød eller servér den med en frisk salat. Mulighederne er mange, og smagen er fantastisk!

Sådan gør du

1. Damp laksefiletten i ovnen ved 180 grader i 15 minutter. Lad herefter filetten køle af.
2. Blend røget laks, dampet laks og skyr.
3. Smag til med hakket dild, citronsaft, salt og peber.
4. Drys med finthakket rødløg og server laksemoussen med en frisk salat, for eksempel blandede salatblade, radisser i skiver, ærter og ristet rugbrød eller grovkiks.

Laksesalat m. Fennikel og Edamame

Velsmagende salat med laks, fennikel og edamame bønner.



Ingredienser til salat

- 400 g laksefileter
- 2 fennikel
- 3 dl edamame-bønner
- 2 dl ærter
- 1 rødløg
- 3 spsk hvide sesamfrø
- Friske, blandede salatblade

Ingredienser til dressing

- 4 spsk sød chilisaUCE
- 2 spsk soja
- Saft fra 1/2 citron
- HakkeDE mynteblade

Man kan ikke sige det nok; husk at spise fisk hver uge! Specielt fede fisk som laks, makrel og sild indeholder især fiskeolier, D-vitamin, selen og jod, der alt sammen er virkelig vigtigt for kroppen at få, og det kan være svært at få disse næringsstoffer fra andre fødevarer. Det er bevist, at folk, som spiser fisk flere gange om ugen, har mindre risiko for udvikling af hjerte-kar-problemer sammenlignet med ikke-fiske-spisere.

Dette takket være især fiskeolierne. D-vitamin er desuden vigtig for kroppens håndtering af kalk og fosfor, så du sikrer dig en ordentlig knogleopbygning. Selen indgår som antioxidant i dit immunforsvar, og jod bruges til hormondannelse for at sikre et optimalt stofskifte. Ved at tilføje laks i din salat kan du altså få dit et super næringsrigt måltid, som din krop kun kan takke dig for.

Sådan gør du

1. Steg laksefileterne på den ene side på en pande i ca 6 minutter. Vend herefter og steg ca 2 minutter på den anden side. Stegetiden afhænger naturligvis af filet-tykkelsen.
2. Lad laksen afkøle efter stegning.
3. Skær i mellemtiden fennikel i tynde strimler, eventuelt på et mandolinjern.

4. Hak rødløget og bland det sammen med fennikel-strimlerne, bønner, ærter, sesamfrø og salatblade.
5. Skær laksefileterne ud i stykker og hæld dem i salaten.
6. Bland ingredienserne til dressingen og vend den efterfølgende i salaten.

Server.

Ovnlaks m. Lækre Krydderier

En smagsfuld oplevelse som er utrolig let at gå til.



Ingredienser

- Ca. 700 gram laks med skind
- 3/4 håndfuld mandler
- 1 tsk. salt
- 2-3 spsk. olivenolie
- Krydderi, her er anvendt wasabi & sesame krydderi fra Santa Maria

Her er en opskrift på en lækker måde at tilberede din laks på. Laks er en super sund fisk, som indeholder gode proteiner og sunde fedtstoffer.

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Vask laksen og læg den i et ildfast fad med skin siden nedad.
3. Hæld olivenolie over laksen og kom herefter salt og det ønskede krydderi på – hvis man ikke har wasabi % sesame krydderi, kan man anvende peber og oregano.
4. Hak mandlerne fint, evt. i en minihakker og kom dem ovenpå laksen.
5. Bag laksen i ovnen i 30 minutter.

Klassisk Reje Cocktail

En ægte klassiker som hele familien sætter stor pris på!



Ingredienser

- 1 bønne rejer
- 3 blade iceberg
- 1 stor tomat
- 1/4 agurk
- 1/2 citron
- 1 lille snack peberfrugt
- Salt og peber
- 1 dl skaldyrs dressing færdiglavet

Dette er opskriften på en klassisk lækker reje cocktail, som er et hit både til hverdag og fest. God som forret, som både er hurtig og let at lave. Denne opskrift er til 2 personer.

Sådan gør du

1. Først ligger du rejerne i en si, så væden kan komme fra.
2. Så finder du to cocktail glas frem, eller små skåle.
3. Nu Snitter du iceberg, tomat, agurk og peberfrugt i små mini stykker.
4. Fyld glasset, start med lidt rejer i bunden, så blandet salat, og så rejer igen på toppen.
5. Drys lidt salt og peber på.
6. Til slut skære du citronen i skiver og ligger på toppen, og som det sidste hælder du lidt skaldyrs dressing på, eller servere det ved siden af. Tip: Server evt. brød til.

Velbekomme!

Solsikke Laks m. Urtedressing og Salat

En rigtig god ret til når vejret virkelig skinner igennem!



Ingredienser

- 225 gram laks
- 1 revet lime skal
- 1 dl solsikke kerner
- Salt og peber

Sommersalat

- 2 håndfulde spinat
- 1 stor avocado
- 1/2 rødløg snittet

Urtedressing:

- 200 gram creme fraiche 9%
- 1 spsk fløde 4%
- 2 fed hvidløg
- 1 håndfuld hakket persille
- Salt og peber

Denne ret er super lækker og mættende. Et hit hvis man skal have gæster. Kan serveres med eller uden brød.

Sådan gør du

1. Først tænder du ovnen på 180 grader.
2. Så ligger du laks i et smurt ovnfast fad og river lime skal hen over, salt og peber og drysser solsikkekerner på. De skal nu have 25 minutter i ovnen.
3. Nu blander du tingene til salaten og ligger i en stor skål.
4. Så hakker du hvidløg fint og snitter persille, og blander sammen med creme fraiche og fløde i en skål.
5. Kan serveres med brød til, som det er vist på billedet, eller uden.

Velbekomme!

Fiskefrikadeller m. Guacamole

Mhmm... Fiske frikadeller med guacamole!



Ingredienser

Fiske frikadeller:

- 400 gram fiske fars
- 1 spsk karry pasta grøn
- 1 chili
- Salt og peber

Salat:

- Feta med lavt fedt
- 1/2 snittet spidskål
- 1/2 hjertesalat
- 1/2 rødløg snittet
- 1 stor tomat hakket
- 1/2 appelsin
- 1/2 agurk hakket

Guacamole:

1 stor moden avocado

Disse fiskefrikadeller har en helt fantastisk smag, og retten er både sund og lækker.

Sådan gør du

1. Først blander du fiskefarsen med karrypasta, et fint hakket chili (evt hvidløg) og salt og peber. steg dellerne på panden ved middel varme i ca 7 minutter på hver side.
2. Så snitter du salaten og blander det sammen i en skål.
3. Nu tager du den store avocado og moser i en skål med en gaffel, og tilsætter salt og peber.
4. Dellerne serveres varme og kan evt. serveres med frisk bagt brød til.

Velbekomme.

Rejemad med gang i

Skal du have gang i rejemaden? Så skal du prøve denne opskrift.



Ingredienser

- 300 g pillede rejer
- 8 sorte oliven uden sten
- 2 finthakkede forårsløg
- 50 g pinjekerner
- Frisk basilikum (eller rucola) - mindst 20 blade
- 2 skiver hvedebrød
- Evt. lidt dild til pynt
- Lidt smør

Forkæl din elskede, og berig jeres aften med forførende mad i kærlighedens tegn. Det lyder måske for besværligt. Det er det ikke. Moder jord er fuld af urter, krydderier, rødder, frø og meget mere, som på magisk vis kan vække og intensivere lyst og lidenskab. Har du brug for inspiration?

At spise et godt måltid sammen åbner sanserne og gør det nemmere for os at fornemme og mærke hinanden. Det er da også derfor, det er en god idé at nyde en candlelight-dinner med din elskede, hvis I har haft lige lovligt travlt i en periode og har glemt hinanden lidt i hverdagens stress og jag.

Bark fra kærlighedstræet Catuba er een af de planter, du kan drage nytte af, som jorden beriger os med er et stedsegrønt løvtræ, som vokser i tropiske områder af Brasilien, hvorfra man tørrer og pulveriserer barken og derved får Catuaba. Catuaba fås bl.a. som kapsler, som kan skilles ad og bruges i maden. Denne ret egner sig fortrinligt som en lille appetitvækker og fordøjes nemt, så I hurtigt er klar til evt. kropslig aktivitet :)

Sådan gør du

1. Pisk ingredienserne til dressingen grundigt sammen
2. Rist brødet, og smør med smør efter behag.
3. Fordel basilikumbladene på brødskiverne.

4. Fordel rejerne og de finthakkede forårsløg oven på basilikummen.
5. Hæld dressingen over, og pynt med pinjekerner og et par basilikumblade.

Svinekød

Her kommer der en masse lækker tekst omkring de sindsygt-mundvandsskabende-overdrevet-sunde-men-stadig-smagsfulde-og-ikke-mindst-smukke-grønne-måske-økologiske-salater, som vores flink læsere har oprettet på Helsebixen's opskrift blog.



Sund Stegt Flæsk m. Persillesovs

En af vores nationalitetsretter i en sundere og friskere version.



Ingredienser

- 500 gram flæsk i skiver
- 8 spsk finthakket persille
- 4 dl. ymer/A38 eller tykmælk (brug evt. en med lav fedtprocent)
- Salt og peber
- 350 gram kartofler
- 1 broccoli
- 1 blomkål

Den er god nok, du kan lave en sundere udgave af stegt flæsk med persillesovs. Men sovsen er udskiftet med en lækker persilledressing.

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader. Læg flæsket på en bradepande beklædt med bagepapir.
2. Steg i ovnen indtil det når den ønskede konsistent (typisk mellem 15-30 minutter)
3. Bland ymer/A38 eller tykmælk med persille, salt, peber og rør godt rundt.
4. Kog kartofler, broccoli og blomkål og server med den stegte flæske og persille dressing.

Grøntsagsgryde

Frisk og meget enkel ret, som alle i familien kan spise.



Ingredienser

- Svinekød i tern/strimler (400g)
- 2 løg
- 200 g champignon
- 2 fed hvidløg
- 1 gulerod i tern/skiver
- 2 peberfrugter
- 2 tsk karry
- 1 tsk paprika
- ½ tsk cayennepeber
- 4 dl bouillon
- 2 spsk soya
- 2 stk forårsløg
- Olie
- Salt og peber

En gryderet behøver bestemt ikke at være en udkogt, tung fornøjelse! Du kan nemt lave en lækker, farverig ret med masser af grønt med bid i. Server den til for eksempel bulgur eller rodfrugtemos, og du har et sikkert hit.

Sådan gør du

1. Svits karry i lidt olie i en gryde.
2. Brun ved høj varme svinekødet i gryden olie og karry.
3. Hak løg, tilsæt det i gryden sammen med presset hvidløg og lad det stege i få minutter.
4. Tilsæt bouillon, soya, paprika og cayennepeber og lad retten simre ved jævn varme, indtil kødet er mørt.
5. Steg gulerodstern og skårne champignoner i få minutter på en pande og tilsæt dem i gryden med det møre kød.
6. Tilsæt snittede forårsløg og peberfrugter i gryden og lad det få varme.
7. Smag til med salt og peber før servering.

Nem og Let Tapas

Tapas kan være et stort stykke arbejde, men ikke længere!



Ingredienser

- 1/2 pakke lufttørret skinke
- 5-6 skiver hjemmelavet rugbrød (eller det brød man ønsker)
- 250 gram græsk yoghurt 0%
- 2/3 agurk
- 4 fed hvidløg
- 2 store tomater
- 1 pakke Mozzarella ost
- 1 håndfuld frisk basilikum
- 1/2 løg
- 1/2 pakke glutenfri mini grissini
- Et par dråber kold presset oliven olie

Dette er mit bud på en omgang lækker, men nem tapas. Retten er fyldt med god smag og mætter meget. Velbekomme!

Sådan gør du

1. Først så river du agurken på den grove side af rivejernet, og klemmer væden fra med hænderne, og ja der er rigtig meget!
2. Så blander du agurken sammen med 250 gram græsk yoghurt og presser 4 fede hvidløg heri, stil den på køl i ca. 30 minutter inden servering, jo længere tid den står, jo stærkere og mere intens bliver smagen. Husk salt og peber, så får du en lækker tzaziki!
3. Skær så tomaterne i skiver, mozeralla i skiver, løg i skiver og læg dem i et fad med basilikum blade på. Drys et par dråber olie hen over og salt og peber.
4. Serveres med glutenfri mini grissini og hjemmelavet rugbrød, eller hvilket brød man foretrækker.

Velbekomme!

Oksekød

Her kommer der en masse lækker tekst omkring de sindsygt-mundvandsskabende-overdrevet-sunde-men-stadig-smagsfulde-og-ikke-mindst-smukke-grønne-måske-økologiske-salater, som vores flink læsere har oprettet på Helsebixen's opskrift blog.



Okseboller m. Squash Pasta i Pesto

Super lækker ret som alle vil kunne indfinde sig med.



Ingredienser

- 300 gram hakket oksekød
- 1/2 tsk. oregano
- 1/2 tsk. basilikum
- 2 håndfuld persille
- 1 æg str. M/L
- 2 spsk. glutenfri havregryn
- 1 rød chili
- Salt og peber
- 1 squash
- 5 radiser
- 2 spsk. grøn økologisk pesto
- 30 gram pinjekerner

Super lækker og sund ret, som er nem at lave.
Opskriften giver 10 små kødboller. Svare til to personer.

Sådan gør du

1. Først hakker du persille og chili og blander det sammen med farsen.
2. Tilsæt så salt og peber, havregryn, æg, basilikum og oregano og rør godt rundt.
3. Form nu farsen til 10 små kødboller og steg dem på panden i lidt oliven olie.
4. Skær nu squash i tynde strimler, eller brug din spiralizer hvis du har en, så det bliver til spaghetti, læg dem så i en skål med salt.
5. Nu skal du igang med at snitte radiser fint og riste pinjekerner ved svag varme på panden.
6. Lige inden servering hælder du kogende vand i skålen med squash, i 5 minutter og sier vandet fra. Herefter tilsætter du de ristede kerner, radiser og pesto.

Velbekomme!

Gullasch

Klassisk gullasch med gulerødder og oksekød.



Ingredienser

- 300 g oksekød i tern
- 50g bacon
- 1 løg
- 2 gulerødder
- 1 helt hvidløg
- 2 tsk mild paprika
- 3 små laurbærblade
- 1 dåse tomatpuré
- 5-8 dl. vand
- Evt. 1 stk. bouillonterning
- Salt og peber
- Mel til jævning

Det her er min absolutte livret. Denne varmende ret, der har simret i gryden, er som skabt til vinterens måltider. Her kommer min opskrift:

Sådan gør du

1. Jeg tog 50 g bacon. Det blev skåret ud i små stykker og brunet i en gryde. Herefter blev det taget op af gryden. Nu kom turen til kødet, som blev brunet godt og grundigt i fedtet fra baconen, men jeg måtte tilføje lidt olie også.
2. Jeg skar et løg og to gulerødder i små tern. Da kødet blev brunet færdigt, blev disse tilsat og det hele blev stegt sammen. Jeg brugte det meste af den stor dåse tomatpure. Jeg brugte et helt hvidløg, og det bliver virkelig ikke for meget. De 3 små laurbærblade og to tsk mild paprika gav den skønne varme smag.
3. Jeg startede med at hælde 5 dl vand ved og tilsatte en bouillonterning. Det hele fik lov at simre i en time. Det kan sagtens simre længere tid, Undervejs kiggede jeg to gange til retten og tilsatte vand. Da det havde fået en time på komfuret jævtede jeg den lækre ret med mel og vand.

Velbekomme!

Lasagne m. Søde Kartoffler

En sund version af en klassisk lasagne med søde kartofler.



Ingredienser

- 400 g hakket oksekød
- 1 stort løg
- 2 store søde kartofler
- ¼ knoldselleri
- 1 pastinak
- 2 store gulerødder
- 2 fed hvidløg
- 100 g friske spinatblade
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 lille dåse tomatpuré
- 1 spsk oregano
- ½ tsk chiliflager
- ½ dl vand
- 100 g hytteost, 1,5%

• 100 g rustet mozzarella eller cheddar

Giv den sædvanlige lasagne et nyt, frisk pust og prøv engang at bytte de traditionelle lasagneplader ud med skiver af søde kartofler. De smager super godt og bidrager med langt mere næring end almindelige lasagneplader. Den søde kartoffel er egentlig ikke en kartoffel, men derimod en rodfrugt med en dejlig sød, nøddeagtig smag.

Den er en god kilde til blandt andet A- og C-vitamin og indeholder langt flere fibre og har et lavere glykæmisk indeks end både pasta og almindelige kartofler. Derfor er den søde kartoffel et virkelig sundt alternativ til den sædvanlige pastaplade.

Sådan gør du

1. Skær det pillede løg i tern og pres hvidløgsfeddene. Brun løg og hvidløg i en gryde.
2. Tilsæt oksekød i gryden og brun det.
3. Kom efterfølgende tomatpuré, hakkede tomater, oregano og chiliflager i gryden sammen med vand og lad det simre i 5 minutter.
4. Riv i mellemtiden gulerødder, pastinak og knoldselleri samt skær spinatbladene i stykker og tilsæt det hele i gryden.
5. Smag kødsovsen til med salt og peber, eventuelt mere chili og oregano.

6. Skær de skrællede søde kartofler i tynde skiver (ca 2 mm), fx på et mandolinjern, mens kødsovsen simrer færdig.
7. Lig skiftevis lag af kødsovs, søde kartofler og hytteost. Afslut med revet mozzarella/cheddar på toppen.
8. Bag lasagnen ved 180 grader i 40 minutter.
9. Server lasagnen, gerne med en let, grøn salat.

“Meatza”

Trænger du til et nyt pust i hjemmet?



Ingredienser

Kødbunden

- 350g hakket oksekød
- 1 æg
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk mel – evt. glutenfri
- Oregano
- 2 tsk dijonsennep
- Urtesalt

Tomatsovs

- 1 dåse hakkede tomater
- 1 bouillonterning
- 3 fed hvidløg
- Spsk mel til jævning – evt. glutenfri

Tomatsovs

Det jeg godt kan lide ved hele low carb bølgen, er de nye måder at bruge grøntsager på og ofte geniale måder at omgå brød og pasta. En meatza er er pizza, hvor pizzabunden er lavet af kød. Jeg har prøvet at lave en meatza en enkelt gang før, hvor jeg fulgte opskriften slavisk. I den oprindelige opskrift og ligende low carb opskrifter undgår man mel fuldstændigt ved at bruge loppefrøskaller i kødfarsen og til at jævne tomatsovsen.

Resultatet var en bøf, der smuldrede fra hinanden og havde virkelig underlig konsistens. Jeg kunne næsten ikke spise det, for jeg kunne hele tiden mærke min hjernes forvirring; det skulle være kød, men konsistensen var helt forkert! Jeg kunne næsten ikke spise det.

Denne gang har jeg brugt mel til at få farsen til at hænge sammen og til at jævne tomatsovsen. Men det er da under alle omstændigheder færre kulhydrater end hvis der var en pizzabund af dej. Denne version smagte imponerende godt! Det smagte hammer godt!!! Bagefter følte jeg mig slet ikke så tung i maven, som når jeg har spist en almindelig pizza. Denne opskrift er en keeper!

Sådan gør du

1. Hvis du har en bagesten, så sæt den i ovnen og skru op helt op for ovnen. Jeg satte den enda på grill. Hvis du ikke har en bagesten, ville jeg i stedet stege bunden på en pande før fyldet kommes på.

2. Grøntsagsfyld: Grøntsagerne steges i olie på en pande. Efter et par minutter tilsæt da salt og timian. Lad blandingen stege videre til den er faldet godt sammen, gerne under låg. Bagefter tages låget af, og overskyende væske hældes fra. Stil til side uden låg over, så resten af væsken kan fordampe.
3. Tomatsovs: Tomatdåsens indhold hældes i en lille gryde. Bouillonterningen smuldres i og hvidløget kommes i. Lad det simre i 10 minutter. Jeg jævtede det ved at drysse melet direkte i gryden og røre grundigt rundt med et piskeris. Dovenskab længe leve!
4. Kødbunden: Alle ingredienser til kødbunden blandes godt sammen. Del farsen i 4 dele. Hver del trykkes flad mellem to stykker bagepapir. Fjern det øverste stykke bagepapir. Skru ovnens temperatur ned til 250 og sørg for at den ikke længere står på grill.
5. Herefter fordeles fyldet på kødet. Tomatsovs, grøntsagsfyld, parmaskinke og til sidst ost.
6. Jeg bager meatzaerne i ca 10 minutter til osten er smeltet og er blevet gylden. Pizzastenen vil sørge for at kødbunden bliver stegt nedefra. Servér meatzaen med en god salat og dressing.

Forfatter: Joanna Kronborg- En del af Helsebixen's bloggernetværk

Mexicansk Taco Tærte

En sund tærte fyldt med god smag og oksekød.



Ingredienser

TÆRTEBUND:

- 1 dl mandelmel
- 3 dl fuldkorns majs mel
- 1 spsk. loppefrøskaller
- 50 gram blødt fedtreduceret smør
- 1 æg
- Smør til at smørre formen med
- 1-2 tsk. salt

TACOFYLD:

- 1 rød peberfrugt i små tern
- 1 gulerod revet fint
- 2 fed hvidløg hakket
- 1 løg hakket fint
- 400 gram hakket oksekød

1 tsk. tørret chili

Denne opskrift på glutenfri mexicansk taco-tærte er helt fantastisk! Den smager så skønt! Denne opskrift giver en hel stor tærte. Og den smager ligeså godt dagen efter, som dagen den er lavet!

God fornøjelse.

Sådan gør du

1. Bland først ingredienserne til tærtebunden i en skål, og smør en tærteform på 22 cm med lidt smør og tryk dejen ud i formen. prik huller med en gaffel i bunden. Lad den nu hvile i køleskabet i 30 minutter og opvarm ovnen til 180 grader, bag den så i 10 minutter, indtil den har fået lidt farve, tag den ud og skru op til 200 grader.
2. Det næste du skal er at lave taco-fyldet. Sauter først hvidløg og løg i lidt olie i gryden, tilsæt herefter kødet. Når det er brunet tilsætter du de øvrige ingredienser og krydderierne og lad det simre 5 minutters tid.
3. Nu skal du i gang med æggemassen. Pisk først æg sammen med creme fraiche, salt og peber, og rør så den revne ost i.
4. Læg tacofyldet i bunden af den forbagte tærtebund og fordel æggemassen ovenpå. Bag tærten i 25 minutter eller til den er gylden på toppen.

5. Serveres med lidt blandet salat til, som skæres i mundrette stykker, resten af creme fraichen, salsa og guagamole til.

Velbekomme!

Bøf m. Skyrdip

En lækker smagfuld bøf med en sun dip til.



Ingredienser

- 2 okse steaks
- 5 blade hjertesalat
- 1/3 spidskål
- 1 gul peberfrugt
- 1 dl ærter
- Feta ost
- 1/2 rødløg
- 1/4 agurk
- Cheasy skyr 3% med sennep, honning og dild
- 1/2 squash
- 3 gulerødder

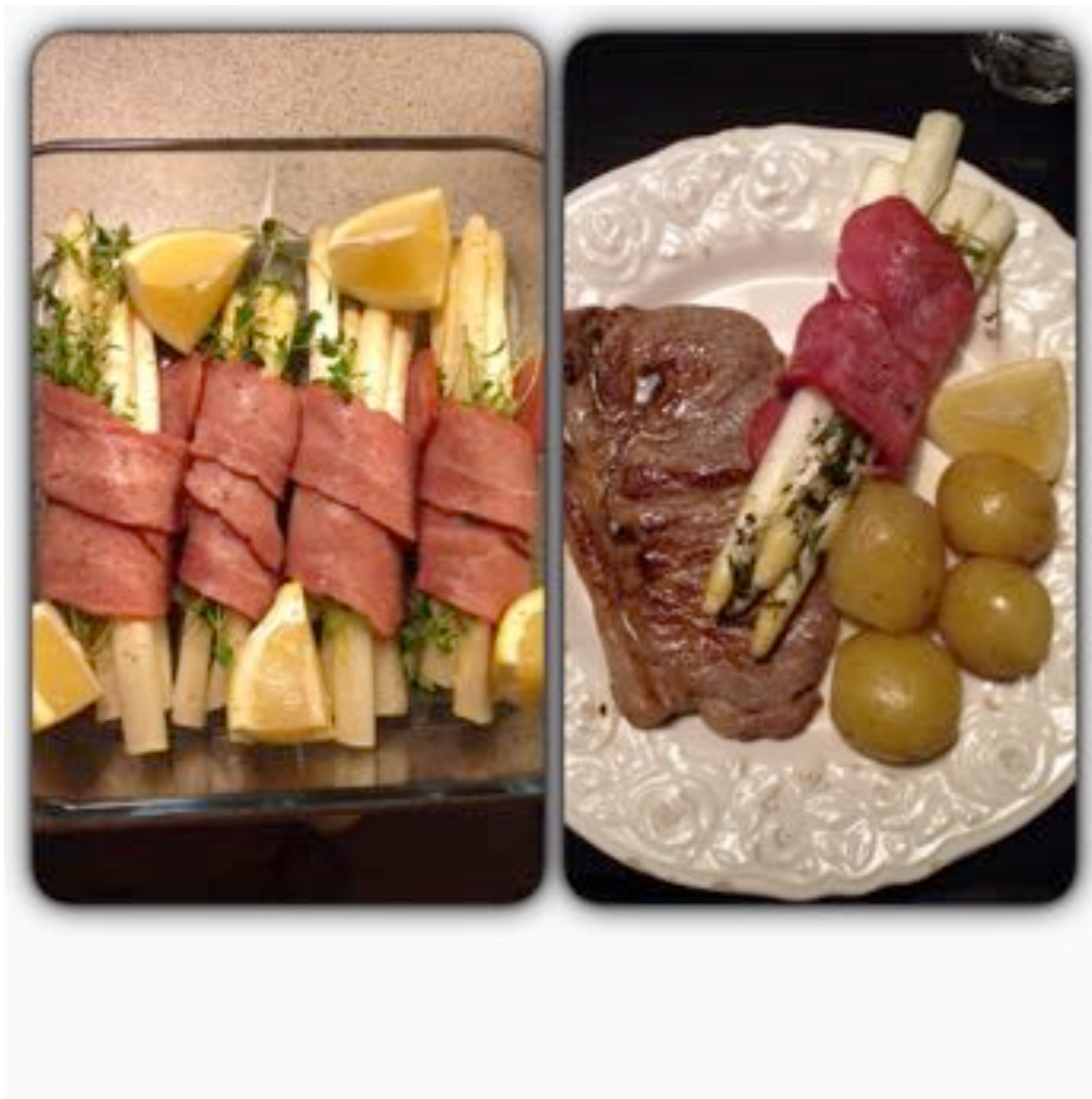
Lækker og sund aftensmad, som de fleste kan lide, med en super frisk salat.

Sådan gør du

1. Snit salaten som du vil have den og tilsæt feta.
2. Steg dine steaks på panden i lidt olie og salt og peber, ca. 2,5 minut på hver side.
3. Find din spiralizer frem og lav pasta ud af squash og gulerødderne.
4. Server med færdiglavet skyr-dip i stedet for sauce. Velbekomme!

Steak m. Asparges-ruller

En lækker, frisk og sund quinoasalat af Kira T



Ingredienser

- 2 økologisk okse steaks
- 1 pakke hvide asparges
- 1 pakke kalkun bacon
- 4 stilke timian
- 1 citron
- 1/4 dl oliven olie
- 20 gram smør
- 500 gram baby kartofler
- Salt og peber

Jeg har i denne ret brugt økologisk okse steak, men man kan altid bruge andet kød. Lige hvad man har lyst til. Det samme gælder asparges, man kan skifte dem ud med de grønne, hvis det er det man er til.

Sådan gør du

1. Først så varmer du ovnen op på 220 grader.
2. Så skræller du asparges, og skære ca. 1 cm af i bunden af dem og smider ud.
3. Nu sætter du dine kartofler over og tilsætter lidt salt.
4. Del asparges op i fire bundter nu, og læg 1 stilk timian ved og rul kalkun bacon rundt om.
5. Nu ligger du rullerne i et ovn fast fad, skære citron i 4 skiver og ligger i fadet. tilsæt så olien og smøret i fadet og giv det ca. 10 minutter, eller indtil bacon er sprødt.
6. Så steger du dine steaks på en rygende varm pande, i lidt olie 2,5 minutter på hver side. Brug saucen fra bunden af rulle-fadet som sauce over kartoflerne. Så er der serveret!

Kødløse

Her kommer der en masse lækker tekst omkring de sindsygt-mundvandsskabende-overdrevet-sunde-men-stadig-smagsfulde-og-ikke-mindst-smukke-grønne-måske-økologiske-salater, som vores flink læsere har oprettet på Helsebixen's opskrift blog.



Vegetardeller

Et rigtig forfriskende alternativ til de klassiske frikadeller.



Ingredienser:

- 150 g revet gulerødder
- 150 g revet squash
- 100 g feta (gerne den cremet i blok)
- 2 æg
- 75 g kikærtemel
- 1 håndfuld persille
- 1 tsk chiliflager
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk karry
- Lidt salt og peber

Disse vegetardeller er utrolig lækre i madpakken. Du kan også spise dem til aftenmad sammen med ris, kartofler, rodfrugter osv.

Sådan gør du

1. Start med at røre de revne gulerødder og squash sammen med æggene.
2. Hak feta og persille fint og tilsæt det til massen.
3. Til sidst tilføjer du kikærtemelet og rører i massen til den er sammenhængende.
4. Skær i mellemtiden grøntsagerne i stykker.
5. Form dellerne i ønsket størrelse med hænderne eller med to skeer.
6. Steg dellerne på en pande med olie. Start ved høj varme og skru efterfølgende ned.

Lowcarb Spinatruller

Super lette LCHF spinatruller - perfekt til madpakken.



Ingredienser

- 3 æg
- 2 æggehvider
- 150g hytteost
- 1 pose spinat - frossen kan sagtens bruges
- 2 spsk Fiber HUSK
- Smag til med salt og peber

Lækre og nemme LCHF spinatruller til en hurtig og sund madpakke.

De kan spises som de er eller fyldes med lækre ting og bruge dem som en slags wrap. Mums!

Opskriften giver 4 spinatruller.

Sådan gør du

1. Hvis du bruger frossen spinat så start med at tømme dette op. Sørg for at få så meget væde ud af det som muligt.
2. Herefter blander du æg, æggehvider og hytteosten.
3. Du kan nu tilsætte Fiber HUSK mens du rører godt rundt.
4. Tilsæt spinat og lad massen "sætte sig" i 5-10 min.
5. Tilføj salt og peber efter smag og hæld herefter hele herligheden ud på en bageplade eller lignende. Brug en stor bageplade så den ikke bliver alt for tyk.
6. Bag i 20-25 min. ved 175 grader på varmluft.
7. Tag den ud af ovnen og lad den køle ned inden du skærer den ud.

Kartoffel- og Rodfrugtepizza

Pizza på den sunde og super velsmagende måde.



Ingredienser

- 4 dl lunkent vand
- 15 g gær
- 1 spsk jomfruolivenolie
- 1 tsk groft salt
- 300 g fuldkornshvedemel
- Ca. 400 g hvedemel
- 2 kartofler (mellem)
- 1 rødbede
- 1 gul bede
- 1-2 stk. mozzarella ost
- 250 g cocktailtomater
- Frisk rosmarin
- Salt og peber
- Oregano

• Et lidt revet ost til ovenpå

Kartoffel-rodfrugtepizza er et utroligt lækkert alternativ til den klassiske pizza med tomatsauce. Den kan laves helt enkel med ost, kartoffel- og rodfrugte skiver og krydderier, men kan også piftes op med alle dine yndlings ingredienser. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

Sådan gør du

1. Opløs gæren i vandet, tilsæt salt og olie og rør mel i. Ælt godt på bordet eller i en maskine og lad den hæve mindst en times tid – og gerne længere – ved stuetemperatur.
2. Forvarm ovnen ved 200°C.
3. Skræl kartofler og rodfrugter og skær dem i papirstynde skiver.
4. Kom kartoffelskiverne i en skål i vasken med koldt vand og lad vandet løbe til det er helt klart. Tag skiverne op og dup dem tørre i et viskestykke.
5. Skær cocktailtomaterne i skiver.
6. Rul dejen ud og fordel mozzarellaosten over.
7. Fordel kartoffel- og rodfrugteskiverne så hele pizzaen dækkes. Det samme gøres med tomaterne.
8. Drys evt. lidt revet ost og kom friske rosmarinkviste over.

9. Til sidst krydres med salt,peber og oregano.

10. Placer bagepladen midt i ovnen og bag i cirka 20 min.

Bønne-linse Dahl

Nepalesisk ret uden kød, men stadig fyldt med proteiner!



Ingredienser

- Kokosolie og en sjat vand til stegning
- 1 dåse røde kidney bønner
- 200 gr. røde linser
- 5 dl. vand
- 1 stort løg
- 1 tsk. spidskommen frø
- 1 tsk. spidskommen pulver
- 1 tsk. koriander
- 1 tsk. gurkemeje
- ½ tsk. kanel
- 5 gr./lille håndfuld fennikeltop
- 1-2 fed hvidløg
- 3-5 cm. ingefær (smag til)
- 5 cm. chili (smag til)

Smag efter med himalaya salt og peber

Det kan være svært at finde ud af, hvad man skal have til aftensmad, men denne her ret er en trofast vinder! Og sammen med en stor salat får du både næringsstoffer og energi – og det kan vi li'!

Sådan gør du

1. Hæld kokosolie og en lille sjat vand i din gryde.
2. Hak løgene i små stykker og hæld i gryden sammen med krydderierne: himalaya salt, peber, spidskommen frø og pulver, koriander, gurkemeje, kanel og fennikeltop.
3. Lad det stege i små 5 minutter på høj varme og hæld så de 5 dl. vand i, sammen med linserne og de røde bønner (efter at have hældt vandet ud af dåsen).
4. Rør rundt og sæt låg på. Når det koger, skru ned på lav varme.
5. Inden det koger, kan du nå at presse hvidløgene, samt hakke chili og ingefær i bitte små stykker. Bland det hele i gryden og rør godt rundt.
6. Lad det simre i ca. et kvarter, eller indtil linserne har absorberet det meste af væsken. Sørg for at slukke helt for varmen, når dette er sket, så det ikke brænder på.

7. Nyd denne Bønne-linse dahl oven på f.eks. basmatiris, og husk de lækre basilikumsblade på toppen, som gør retten så lækker ;-)

Velbekomme!

Tærte m. Broccoli og Fiberbund

Fibre og lækre



Ingredienser

- 25 gram Fibrex
- 20 gram fuldkornmajsmel
- ½ tsk. salt
- 3 spsk. profiber
- 1 æg
- 50 gram æggehvide
- 250 gram hytteost 1,5% fedt
- 10 champignon
- 200 gram tomater
- 1 broccoli
- 4 æg
- 350 gram æggehvide
- Salt og peber

Har du brug for at lave en sund aftensmad, som indeholder lækre grøntsager, proteiner og fibre? Her er opskriften på en lækker tærte, som er super sund! Spises både til aftensmad eller frokost. Tærten er super lækker dagen efter!

Sådan gør du

1. Bland fibrex, fuldkornmajsmel, salt, pofiber, 1 æg og 50 gram æggehvite sammen i en skål.
2. Fordel dejen i bunden af et tærtefad.
3. Bag dejen i ovnen, ved 200 grader varmluft i 15 minutter.
4. Mens bunden bliver bagt lav da fyldet
5. Skær grøntsagerne i mindre stykker.
6. Bland æg, æggehvite, hytteost, salt og peber i en skål.
7. Når bunden er bagt kom da grøntsagerne i bunden og æggemassen over.
8. Bag tærten i 60 minutter ved de 200 grader varmluft.

Kikærtebøffer

Velsmagende alternativ til almindelige hakkebøffer.



Ingredienser

- 1 dåse kikærter
- 80 gram æggehvider
- Persille
- Gurkemeje
- Cayenne peber
- Salt og peber

Jeg manglede et godt alternativ til de almindelige hakkebøffer, så derfor forsøgte jeg mig med et par kikærtebøffer i stedet. Jeg brugte dem i pitabrød sammen med salat og dressing. De smager en anelse tørt uden noget, men som tilbehør i et pitabrød var de super!

Sådan gør du

1. Alle ingredienser blendes
2. Bøfferne formes og steges på en varm pande

Næringsindhold pr. 100 gram

- Energi: 73 kalorier
- Protein: 4,7 gram
- Kulhydrat: 12,5 gram
- Fedt: 0,8 gram

Spicy Linsedeller

En linsedelle der har massere af smag og spark i sig.



Ingredienser

- 200 gr. røde linser
- 5 dl. vand
- 2 håndfulde bredbladet persille hakket fint
- 1 stort rødløg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. Husk fibre
- 1 spsk. sesammel
- 1½ tsk. salt
- 1/4 tsk. cayennepeber
- ½ tsk. spidskommen
- ½ tsk. citronpeber
- 1½ tsk. paprika (jeg brugte den søde fra Urtekram)
- ½ tsk. gurkemeje
- ½ tsk. ingefærpulver (også fra Urtekram)

Hvis du har lyst til lidt inspiration til aftensmaden en kødfri dag – eller til et billigt indslag i den ellers så kedelige madpakke, så kan jeg anbefale dig at prøve disse lækre, krydrede linsedeller.

Jeg har lavet dem, mens jeg eksperimenterede lidt med en vegetarisk/vegansk livsstil, og du vil opdage, at du på ingen måde mangler kød. Smag og konsistens minder lidt om en lidt blødere falaffel.

Sådan gør du

1. Kog linserne i vandet til de er så møre, at det næsten er grød.
2. Dræn linserne for vand og rør alle ingredienserne sammen.
3. Lad farsen hvile i køleskab en halv times tid.
4. Form og steg som almindelige frikadeller.
5. Server en lækker salat til.

Cauliflower Fritter

Veganske fitter lavet på blomkål - Velbekomme!



Ingredienser

- ½ blomkålshoved
- 1 dl kikærtemel
- 1 tsk salt
- 2 tsk gurkemeje
- 1 spsk Urtekram cajunmix
- Lidt vand
- Rigeligt smagsneutral kokosolie, ghee, klaret smør eller ekstra jomfru olivenolie (eller en blanding af flere af dem)

Jeg eksperimenterer lidt med vegetariske retter/anderledes tilbehør og blev for noget tid siden inspireret af en opskrift i TV-programmet "River Cottage". De lavede en masse vegetariske retter – bl.a. cauliflower fritters (fritterede blomkål).

Jeg har ikke kunnet finde deres opskrift, så jeg har lavet min egen. Det smager himmelsk og man kan bruge alverdens krydderier.

Sådan gør du

1. Skyl blomkålen og skær den ud i mindre stykker.
2. I en skål blandes kikærtemel og krydderier godt.
3. Rør herefter vand i lidt ad gangen. Der er nok vand i, når dejen har konsistens som en lidt tyk yoghurt.
4. Smelt fedtstof på en pande. Der må gerne være så meget fedtstof, at det når 1 cm op i højden, når det er smeltet. Du skal have fedtet til at være rigtig varmt. Du kan prøve at lade en lille klat dej dumpe ned i fedtet.
5. Hvis det med det samme syder og bobler rundt om den, så er panden varm nok.
6. Dyp blomkålstykkerne i dejen et ad gangen. Det skal være helt dækket.
7. Placer herefter blomkålen på panden og dyp det næste stykke i dejen. Sådan fortsætter du, til der ikke er plads til mere på panden.
8. Når dejen er blevet sprød, så vender du blomkålstykkerne.
9. Fortsæt indtil det er sprødt over det hele.
10. Herefter tager du blomkålstykkerne af og lægger dem på lidt fedtsugende papir (fx bare køkkenrulle på en tallerken).
11. Steg de resterende blomkålstykker.
12. Server fx med chilimayo eller en anden lækker dip.

Speltsalat

Fyldig og mættende speltsalat med god smag og næring.



Ingredienser

- 3 dl perlespeltkerner
- ½ l vand
- ½ tsk salt
- Tomater, agurker, peberfrugter, ærter eller andre grønsager i rigelige mængder
- 1 dl peanuts
- 1 dl rosiner
- 1 dl fetaost i tern
- Purløg
- Vinagrette af olivenolie, citronsaft, salt, peber og lidt honning, pisket sammen

Denne salat er dejlig fyldig og mættende, og kan sagtens fungere som en vegetarisk hovedret med et godt brød til. Man kan også servere den til en ovnstegt kylling, og jeg glæder mig selv til at få den igen sammen med grillstegt laks, når den sæson starter.

Man kan variere grønsagerne i en uendelighed efter sæson og smag, jeg forestiller mig f.eks at grønne asparges vil være et hit.

Sådan gør du

1. Skyl perlespeltkernerne et par gange i rigeligt vand.
2. Bring vand og salt i kog og hæld kernerne i gryden. Koges ca.15 minutter.
3. Hæld evt. overskydende vand fra og afkøl kernerne, så de er helt kolde.
4. Vask og skær/snit alle grønsagerne og bland dem med kernerne i den skål, som salaten skal serveres i.
5. Tilsæt peanuts, rosiner og feta lige inden servering og rør det hele godt rundt.
6. Pynt med hakket purløg og hæld vinagraitten over.

Tilbehør

Her kommer der en masse lækker tekst omkring de sindsygt-mundvandsskabende-overdrevet-sunde-men-stadig-smagsfulde-og-ikke-mindst-smukke-grønne-måske-økologiske-salater, som vores flink læsere har oprettet på Helsebixen's opskrift blog.



Chiakarse

Dekorativ og velsmagende karse.



Ingredienser

- Chiafrø
- Vat
- Vand

Vidste du, at du kan bruge de skønne chiafrø til at lave chiakarse? Karsen er utrolig dekorativ og flot ovenpå en ellers kedelig frokost.

Det er nemt at lave din egen chiakarse, faktisk er det ligeså nemt som at lave almindelig karse.

Sådan gør du

1. Du skal starte med at fugte vattet og placere det på et underlag, der kan tåle vand. (f.eks. et fad eller en tallerken)
2. Drys nu frøene ovenpå vattet.
3. Sørg for løbende at tilføje vand til frøerne, så undgår du at de tørrer ud.
4. Efter ca. en uges tid, vil du kunne høste din chiakarse.

3 Slags Nemme Dip

Nemme og velsmagende Dip til lidt af hvert.



Ingredienser

Avokadodip med feta:

- 250 gram feta (gerne i blok, da den ofte er mere cremet)
- 1 hvidløg
- 2 modne avocadoer
- 2-4 spsk creme fraiche eller græsk yoghurt
- Evt. citronsaft og frisk persille
- Salt og peber

Haydari - tyrkisk dip

- Rød peberfrugt
- 150 gram feta (gerne i blok, da den ofte er mere cremet)
- 2 spsk. hakket persille
- 1 spsk. olivenolie eller anden olie
- 1 spsk. vand

Du får her opskriften på tre lækre dips. Du kan bruge dem som dip til eksempelvis grøntsagsstænger, knækbrød eller på ristet rugbrød.

Sådan gør du

Avokadodip med feta:

1. Blend alle ingredienserne og smag til med citronsaft, persille, salt og peber.

Haydari - Tyrkisk Dip:

1. Rens og fjern kerner fra peberfrugten
2. Skær den ud 4 stykker grill dem i ovnen til der kommer mørke/sorte pletter på.
3. Lad peberfrugten køle af. Når peberfrugten er afkølet, pilles skinnet forsigtigt af.
4. Skør kødet ud i grove stykker.
5. Put alle ingredienser i en blender og blend til du opnår en lidt grov konsistens.

Persille Pesto:

1. Blend alle ingredienser sammen og smag til med salt og peber.

ISIS BBQ Marinade

Hvis du mangler en rigtig god BBQ marinade, har vi dén lige her!



Ingredienser

- 2 spsk ISIS Perfect Fit
- 2 tsk ISIS Perfect Strø
- 2 tsk løgpulver
- 1 tsk rosenpaprika
- ½ tsk cayennepeber
- ½ tsk fint salt
- ½ tsk stødt chili
- ½ dl rapsolie
- 2 dl ISIS Ketchup
- 1 lille håndfuld frisk basilikum
- Evt. 1 fed hvidløg

Hvis du savner en god marinade, der kan give lidt ekstra smag til et lækkert stykke kylling, så er denne BBQ marinade et rigtig godt bud. Den er nem at lave, og så smager den bare helt vildt godt.

Marinaden egner sig både til kylling og svinekød, og så er den også super velegnet til en vegetarret, der lige mangler “prikken over i’et”.

Sådan gør du

1. Bland Perfect Fit, Perfect Strø og krydderier i en skål.
2. Tilsæt olie, Ketchup og hakket basilikum. Lad herfeter marinaden trække i 10-15 min – indtil alle ingredienserne er opløst.
3. Du kan bruge den til at marinere kylling eller svinekød. Du kan tilmed også bruge den til pulled pork og vegetar retter – det er kun fantasien der sætter grænser.

Sweet Potato Fritter

Søde kartofler er et super alternativ til de almindelige ovn-fritter.



Ingredienser

- 2 stk søde kartofler
- Salt og peber
- 2 spsk olie, evt chiliolie eller hvidløgsolie

Mangler du et lækkert alternativ til de sædvanlige pommes frites af kartofler, så er det oplagt at prøve disse sweet potato pommes. De søde kartofler, som faktisk ikke er kartofler men derimod rodfrugter, indeholder langt flere proteiner end almindelige kartofler og har en vidunderlig smag.

Sådan gør du

1. Skær de søde kartofler ud i tynde stave, for eksempel med mandolinjern.
2. Fordel stavende jævnt på en bageplade eller to og vend dem i olie, salt og peber.
3. Bag ved 180 grader i ca. 40 minutter (afhængig af ovn!).
4. Rør rundt i stavene undervejs, så de bliver bagt ligeligt.
5. Servér dine sprøde pommes varme.

Blomkålssovs

Denne ret kan bruges til både supper og sovs.



Ingredienser

- 1 blomkål
- 8 fed hvidløg
- 2 tsk smør
- 1 liter bouillon (1 liter vand + 1 spsk Herbamare bouillon)
- 1,25 dl skummetmælk
- Salt og peber

Quinoa indeholder blandt andet masser fibre og proteiner og er derfor god til at bringe mæthed og fylde i en ret. Den er altså perfekt som basis for en lækker, næringsrig salat. Vælg den hvide quinoa, hvis du vil have en blid smag, eller prøv at lave salaten på enten rød eller sort quinoa for andre, mere nøddeagtige smage.

Sådan gør du

1. Sæt en gryde over med vand og bouillon. Vask blomkålen. Det letteste er at skære buketterne af i skiver, det går meget hurtigere, og da det hele skal blendes til sidst, gives der ikke point for kunstnerisk udfoldelse her.
2. Kom blomkålen i bouillon, og kog den mør i 7 til 10 minutter. Hvidløgene presses i hvidløgspresser.
3. Smelt fedtstoffet på panden, og svits hvidløgene ved svag varme uden de tager farve. Sæt dem til side.
4. Nu tages blomkålsstykkerne op med en hulske, og blendes sammen med hvidløgene helt cremet i en blender. Tilsæt 2 dl af bouillon og mælken, smag til med salt og peber.
5. Tilsæt mere bouillon, hvis du synes, at sovsen er for tyk. Får du ikke brugt det hele på en gang, så kan

du næste dag spæde sovsen op med den resterende bouillon.

6. Du kan også fryse det i små portioner til en anden god dag.

Velbekomme!

Rodfrugtschips

Det sunde alternativ til de vanedannende chips.



Ingredienser

- 3 jordkokker
- 2 gulerødder
- 1 stor rødbede
- 1 stor pastinakker
- 1 persillerod
- 1 stor sød kartofel
- 3 spsk olivenolie
- Salt

Lav sunde chips, der smager dejligt, og lav bare en ordentlig portion, for de kan sagtens opbevares og bruges bade som tilbehør til maden og som en snack i sig selv. Brug dine yndlingsrodfrugter, og hvis du vil, kan du give dem lidt ekstra smag ved at tilføje lidt krydderi til dem.

Sådan gør du

1. Skyl alle rodfrugterne og skræl dem ved behov.
2. Skær dem ud i tynde skiver (1-2 mm tykke) for eksempel på et mandolinjern eller med en kartoffelskræller.
3. Bland rodfrugterne med olie og salt.
4. Fordel chipsene på et bagepapir – undgå, at de overlapper hinanden for meget.
5. Krydr chipsene, hvis du ønsker. Brug eksempelvis timian eller rosmarin.
6. Bag chipsene ved 160 grader i omkring 45 minutter, indtil kanterne af chipsene begynder at "krølle", og de er blevet sprøde. Obs; bagetid afhænger af ovn og tykkelsen på chipsene.
7. Chipsene kan opbevares i en lufttæt beholder efter afkøling.

Broccolimos

En broccolimos som har massere af næring og god smag.



Ingredienser

- ½ broccolihoved
- 100 g gulerødder
- 30 g cashewnødder
- 1 spsk skyr
- 1 stk forårsløg
- ½ tsk muskatnød
- Salt og peber
- Revet parmesanost

Broccoli er en fantastisk sund grøntsag, der bidrager med masser vigtige næringsstoffer. Denne lækre broccolimos tager ikke længe at lave, den smager godt, og den er dejlig som tilbehør til alverdens retter.

Sådan gør du

1. Skær al broccoli i mindre stykker og damp stykkerne i 5 minutter.
2. Blend broccoli sammen med skyr og cashewnødder til en ensartet masse. Lad eventuelt konsistensen være lidt grov, hvis du synes om det.
3. Riv gulerødder og skær forårsløg i små stykker og tilsæt herefter begge dele i den blendede mos.
4. Bland muskatnød i og smag til med salt og peber.
5. Drys med parmesanost.

Tabouleh m. Rødbede

Arabisk klassiker med plads til at udforske med forskellige ingredienser.



Ingredienser

- 200 g rødbede
- 100 g couscous (eller bulgur, quinoa, perlebyg, perlespelt, mm)
- 1/2 spsk olivenolie
- 1 tsk salt
- 2 stk forårsløg
- 80 g pistaciekerner, hakkede
- Persille, hakket
- Saft af 1 citron
- Feta
- 4 dl vand

Den traditionelle arabiske tabuoleh er lavet på enten couscous eller bulgur. Lad dog ikke dette begrænse dig! Brug fantasien og prøv dig også gerne frem med for eksempel quinoa, perlebyg eller perlespelt.

Sådan gør du

1. Riv rødbede på et rivejern.
2. Tilsæt revet rødbede til couscous (eller hvad du vælger af kornprodukt) i et varmfast fad/en varmfest skål.
3. Kog vand og hæld det over blandingen, rør rundt, og dæk fadet/skålen af med husholdningsfilm.
4. Lad blandingen trække i angivet kogetid (Se kogetid på pakken, alt efter hvilket kornprodukt, du bruger).
5. Hæld herefter vand fra og tilsæt skårne forårsløg, hakkede pinjekerner, olie og feta.
6. Smag til med citron, persille og salt.

Bagt Hokkaidogræskar m. Chili

Græskar i ovnen er cremet og lækkert og proppet med god smag.



Ingredienser

- 1 hokkaidogræskar
- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- Peber
- Håndfuld frisk timian
- Håndfuld frisk rosmarin
- Olivenolie
- 1/2 chili

Jeg elsker hokkaido græskar. Især når det er bagt i ovnen, fordi så for det sådan en lækker cremet konsistens og sødme. Så her deler jeg en af mine bestemte yndlingsretter. Håber at det kan få dig til at smile og dine smagsløg til at hoppe, ligesom med mig.

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 190 grader.
2. Halver hokkaido græskaret over og fjern kernerne. Skær det i mundrette stykker, og put det på en bageplade med bagepapir på. Jeg brugte 2 bageplader, da det ikke kunne være på en.
3. Pil skallen af løg og hvidløg. Skær løgene i både, pres hvidløg i en hvidløgspresser og put det på bagepladerne.
4. Put havsalt, peber, chili, timian og rosmarin på pladen.
5. Hæld til sidst 3 spsk olivenolie over, og put i ovnen i 50-60 min. Hokkaido græskaret er færdigbagt, når det er blødt og har fået lidt farve. Nyd med en lækker salat og evt. hummus.

Ovnbagt Bønnetortellini

En mere knasende oplevelse med din pastaretter.



Ingredienser

- 100 gram kogte kolde Sorte Bønner
- 50 gram Durummel
- 1 Æg
- 50 gram Majsmel
- ½ tsk. Salt
- 1 tsk. Olivenolie
- Fyld: fx spinat og parmesan / parmesan og lufttørret skinke.

Elsker du pasta og tortellini? Her er en anderledes opskrift, som er mere knasende. Der er ikke hvedemel i, men en masse andre lækre ingredienser. Fylt kan man selv bestemme, så der kan laves mange forskellige varianter. Brug dem på madpakken, eller som tilbehør til aftensmaden og endda din frokost.

Sådan gør du

1. Hak de Sorte Bønner fint i en minihakker.
2. Bland de hakkede Sorte Bønner sammen med Durummelen og halvdelen af Majsmelen i en stor skål.
3. Lav i midten et hul og slå ægget ud heri, kom salt og olivenolien i.
4. Ælt dejen med hænderne, og tilføj lidt mere Majsmel, gem dog ca. 1/4 del.
5. Kom lidt majsmel på bordet og rul dejen ud så tynd som mulig i en firkant.
6. Fordel lidt fyld på dejen, således at der er plads til at der kan laves et "læg" ovenpå fyldet.
7. Skær med en skarp kniv dejen over i passende størrelser, man får ca. 8. stykker ud af denne dej.
8. Tryk med en gaffel eller med hånden siderne sammen.

9. Bag dem i ovnen ved 190 grader i 20 minutter til de er sprøde.

Gulerods Wraps

Et sundt alternativ til de almindelige tortilla wraps.



Ingredienser

- 300 gram gulerod (evt. fra frost)
- 4 æg
- 20 gram æggehvite
- 50 gram sesammel
- 1 dl vand

Et godt alternativ til almindelige tortilla wraps, kunne være disse gulerods wraps, som jeg lavede her til aften! De er hurtige at lave og indeholder kun ca. 60 kalorier stykket!

Sådan gør du

1. Gulerødder, æg, æggehvite og vand blendes til en ensartet masse.
2. Sesammelmel røres i massen.
3. Panderkagerne bages på en varm pande til de er gylden brune.
4. Som tilbehør brugte jeg kalkun kød, grøntsager og hjemmelavet guacamole.

Rødbedepesto

Sundt og anderledes tilbehør til din mad.



Ingredienser

- 450 gram skrællede rødbeder
- Ca. ½ l vand
- 25 gram pinjekerner
- 25 gram mandler
- Saften fra en 1/4 citron
- 2 fed hvidløg
- ½ dl olivenolie
- 1 spsk. parmesanost, eller mere hvis man ønsker, kan også undlades
- ½ tsk. salt
- Lidt friskkværnet peber

Mangler du et sundt, spændende eller anderledes tilbehør til din mad? Rødbedepesto kan bruges som tilbehør til aftensmaden, eller som et lille pift i din bolle eller sandwich. Spis den på et stykke knækbrød eller brug den i din tapasmenu.

Sådan gør du

1. Skær de skrællede rødbeder i skiver og kom dem i en gryde, kog dem i 60 minutter til de er møre.
2. Mens rødbederne koger, kom da pinjekerner og grofthakkede mandler på en pande og brun dem i 10-15 minutter.
3. Når rødbederne er kogt færdig, hæld da vandet fra og køl rødbederne ned.
4. Når rødbederne og mandler samt pinjekerne er kølet af hakkes/blendes de fint, enten i en minihakker eller med en stavblender.
5. Kom olivenolie i blandingen og blend videre.
6. Til sidst blendes de sidste ingredienser i.
7. Opbevar pestoen i køleskabet.

Bearnaisemayo

En lækker, frisk og sund quinoasalat af Kira T



Ingredienser

Basismayonaisen

- 2 æggeblommer (1 bæger pasteuriseret)
- 1 tsk salt
- 3 dl rapsolie
- 1 spsk citronsaft
- 1/2 spsk hvidvinseddike
- 1 tsk dijonsennep
- Et drys hvid peber

Bearnaisemayoen

- En portion basismayonnaise
- 1 fint hakket skalotteløg
- 1 1/2 spsk tørret estragon
- 2 tsk bearnaiseessens
- 1 tsk dijonsennep

At lave hjemmelavet mayonnaise er ikke så avanceret som det måske lyder og det smager bare bedre end købe-versionen. Her er mit bud på en lækker mayonnaise med et strejf af bearnaise, som fungerer perfekt som tilbehør til aftensmaden.

Sådan gør du

Basismayonaisen:

1. Når man laver mayonnaise er det vigtigt, at alle ingredienserne har den samme temperatur. Stil derfor alle ingredienserne sammen på køkkenbordet i en times tid før du går igang. Derved mindskes risikoen for, at mayonaisen skiller.
2. Pisk først æggeblommer og salt. Jeg bruger min foodprocesser, men en elpisker eller et piskeris og masse af armkræfter kan også bruges.
3. Olien hældes, i en tynd stråle, ned i skålen samtidig med, at du pisker. Hav tålmodighed, ellers risikerer du, at mayonaisen skiller.
4. Når alt olien er kommet i, tilsættes resten af ingredienserne og der piskes en ekstra gang.

Nu har du en mayonnaise, der sagtens kan spises som den er, men som også kan laves til en lækker bearnaise-version.

Bearnaisemayo:

1. Bland alle ingredienserne godt

Mayonaisen smager bedst kold, så opbevar den i en tætsluttende beholder i køleskabet. Basismayonaisen kan holde sig i ca. 1 uge og bearnaiseversionen i et par dage i køleskab.