

LÄTTLAGADE & ENERGIGIVANDE RECEPT FÖR FRIIDROTTAREN!

Att få i sig tillräckligt med energi i förhållande till den stora mängd du som friidrottare behöver, är viktigt. Lagad mat såsom lunch äter många på skolan men middagen kanske du måste ordna själv. Detta ska du många gånger klara av trots att tiden kanske inte finns och heller inte alltid kunskapen. Nedan hittar du mer eller mindre enkla recept på bra och i många fall snabba recept. Det är recept för 4 portioner (i vissa fall 8 där det är extra bra att frysa ner/ spara). Är du friidrottare behöver du många gånger mycket energi och därför räcker ofta inte en standardportion till. Dessutom är det ju smart att laga fler portioner som du kan frysa in eller förvara i kylskåp till en annan dag då du har ännu mindre tid.

Marina Sjöberg

Legitimerad dietist, Svensk Friidrott

På följande sidor hittar du recept på:

Kyckling	s. 2 - 5
Fisk & skaldjur	s. 6 - 10
Fläsk & nötkött	s. 11 - 18
Vegetariskt	s. 19 - 22

KYCKLING

FRUKTIG CURRYKYCKLING (4 port)

- Serveras med kokt ris och äppelklyftor

Detta behövs:

4 st kycklingfiléer ca 150 g/styck

1 gul lök

0.5 msk olja

1 msk curry

2 dl vatten

1 dl matlagningsgrädde

1 mango i tärningar

2 äpplen i klyftor utan skal och kärnor

4 port ris

Gör så här:

1. Tillaga riset enligt anvisning på paketet.
2. Strimla kycklingen fint.
3. Skala och finhacka löken.
4. Värm oljan i en panna och lägg i kyckling och lök.
5. Stek i ca 5 minuter.
6. Tillsätt curry och rör om.
7. Häll på vatten och matlagningsgrädde och koka ca 10 minuter.
8. Lägg i tärnad mango.
9. Smaka av med salt och peppar.
10. Servera tillsammans med kokt ris samt äppelklyftor.

MATIG KYCKLINGGRYTA MED SENSOMMARPRIMÖRER (4port)

- Serveras med mustigt surdegsbröd

Detta behövs:

Ca 600 g kycklingfiléer

1 vitlöksklyftor

2 dl lätt crème fraiche

1 dl grovhackade färska örter (körvel + gräslök eller basilika)

2 msk koncentrerad kycklingfond (shot)

Ca 0.75 kg färska primörer (Morötter, knipplök, blomkål, broccoli, bönor)

(2 tsk redning + vatten)

Gör så här:

1. Gnid in kycklingfiléerna med 1 msk salt. Ställ i kylan och rimma ca 30 minuter.
2. Skala och hacka vitlöken.
3. Mixa vitlök, crème fraiche och örterna med en stavmixer.
4. Koka upp 1 liter vatten och kycklingfond i en stor kastrull.
5. Torka av kycklingen och lägg den i kastrullen.
6. Låt sjuda under lock tills kycklingen är genomkokt ca 5-10 minuter.
7. Spara buljongen men lyft upp kycklingen och lägg åt sidan.
8. Dela de största grönsakerna i bitar.
9. Koka grönsakerna i buljongen och börja med de största med längst kocktid såsom morötterna.
10. Koka dem nästan mjuka under lock.
11. Blanda ut redningsmjölet (2 tsk redning till 1 msk kallt vatten) med vatten.

12. Rör ner i grytan och låt sjuda i ca 2 minuter.
13. Blanda ner örträmen i buljongen och låt den bli varm.
14. Smaka av med peppar.
15. Skär kycklingfiléerna i skivor på snedden och lägg dem i örtsåsen.
16. Servera grytan i djupa tallrikar tillsammans med ett gott surdegsbröd att doppa i såsen.

APELSINSTEKT KYCKLINGFILÈ MED KIKÄRTSYOGHURT (4 port)

- *Serveras med Cous Cous samt apelsin- och morotsallad*

Detta behövs:

1 apelsin + 3 st till salladen
4 kycklingfiléer
1-2 msk flytande margarin
Salt
Peppar
1 burk kokta kikärter
2 dl matyoghurt
2 skalade vitlöksklyftor
1 tsk spiskummin
Citronsaft
Cous cous
Kanel
4 st morötter

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skiva apelsinen.
3. Lägg kycklingen i en ugnssäker form, fördela apelsinskivorna över filéerna och sätt mitt i ugnen ca 15 minuter.
4. Sätt på och tillaga cous cous enligt förpackningen.
5. Häll av och skölj kikärter, mixa dem tillsammans med matyoghurt, skalade vitlöksklyftor, spiskummin. Smaksätt med salt, svartpeppar och lite citronsaft.
6. Riv morötter och blanda med delad apelsin. Smaksätt med olja, vinäger samt kryddor.
7. Servera kycklingen med cous cous som du gärna kan smaksätta med lite kanel, kikärtsyoghurt samt apelsin- och morotsallad.

PASTAGRATÄNG MED KYCKLING OCH PURJO (4 port)

Detta behövs:

300 g kycklingfilé
200 g pasta
1 purjolök
4 tomater
2 msk grillkrydda
1 burk ricottaost (250g)
2 dl crème fraîche (milda fraiche)
100g riven lagrad ost
3 ägg
½ krukbasilika
Salt, svartpeppar
Grillkrydda

Gör så här:

1. Skär den tinade kycklingfilén i lillfingerstora strimlor.
2. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Ansa och strimla 1 purjolök.
4. Skär 4 tomater i bitar.
5. Sätt ugnen på 200 grader C
6. Stek kycklingen i 1 msk olivolja 3-4 min. Ta av från värmen och blanda i purjolök, tomater och 2 msk grillkrydda.
7. Vispa ihop 1 burk ricottaost, 2 dl milda fraiche, 100g riven ost med 3 ägg i en stor bunke. Krydda med 1 tsk salt och 1 krm svartpeppar.
8. Vänd ner pastan och kycklingblandningen och häll allt i en oljad ugnssäker form som du sedan ställer in i ugnen ca 30 min.
9. Garnera med hackad basilika och servera gärna med en god grönsallad.

GETOST- OCH HONUNGSTOPPAD KYCKLINGGRYTA (4 port)

- *Serveras med pressad potatis och blomkål*

Detta behövs:

600 g kycklingfilé

1 msk smör/ margarin/ olja

0.5 tsk salt

0.5 tsk svartpeppar

2 dl crème fraiche

Getost

Honung

Rosmarin

Gör så här:

1. Skala och sätt på potatis för kokning.
2. Tillaga blomkålen genom att värma den i kokat vatten eller stek/ woka den tillsammans med lite olja i en stekpanna.
3. Skär köttet i mindre bitar.
4. Salta och peppra.
5. Stek köttet i matfett i en stekpanna.
6. Tillsätt crème fraiche och koka ca 5 minuter (späd ev. med lite vatten).
7. Toppa sedan grytan med getost och rosmarin och ringla över honung efter smak och tycke.
8. Servera kycklinggrytan med pressad potatis och blomkål.

KYCKLING ALLT- I- ETT MED PESTOTÄCKE (4 port)

Detta behövs:

800 g potatis

Ca 900 g kyckling

1 msk olivolja

0.75 tsk salt

0.5 purjolök

1 ask körsbärstomater

100 g pesto

Gör så här:

1. Sätt på ugnen på 225 grader.
2. Skala och dela ca 800 g potatis.
3. Lägg potatis och kycklingen i en stor, oljad ugnssäker form.
4. Ringla över 1 msk olivolja på potatisen.

5. Krydda med 0.75 tsk salt.
6. Ställ in i ugnen ca 40 minuter.
7. Skär 0.5 purjolök i 3 cm breda bitar.
8. Tillsätt purjolöken och 1 ask körsbärstomater till formen.
9. Bre på 100 g pesto över kycklingdelarna efter halva ugnstiden.

ASIATISK GLASNUDELSALLAD (4 port)

600 g kycklingfilé (ca 4 stycken filéer)
200 g glasnudlar
1 röd paprika
1 grön paprika
2/3 squash (eller gurka)
Ca 150 g salladsärtor
100 g babyspenat
Salt, peppar
4 msk sesamfrö (eller hackade jordnötter, eller cashewnötter)

Dressing:

1 lime, saften
4 tsk sesamolja
2 msk rapsolja
4- 6 tsk ljus soya
1 vitlöksklyfta, pressad
1 chilifrukt, finhackad (el sambal oelek)
Örtsalt
(ev. 1 tsk riven ingefära)
(ev. hackad färsk koriander)

1. Blanda ihop dressingen.
2. Rosta sesamfröna i torr stekpanna.
3. Strimla kycklingen och fräs i lite smör, olja eller kokosolja. Salta och peppra.
4. Strimla paprikan, squashen, salladsärtorna.
5. Koka glasnudlarna.
6. Blanda glasnudlarna med alla grönsaker och häll på dressingen. Blanda.
7. Lägg upp glasnudelblandningen på tallrikar och strö över kycklingen samt sesamfröna.

FISK & SKALDJUR

TROPISK LAXFILÉ MED KOKOS OCH LIME (4 port)

- Serveras med kokt ris samt minimajs

Detta behövs:

400-500g skinn- och benfri laxfilé

2 dl kokosmjölk

1 msk färskpressad limejuice

1 tsk finrivet limeskal

2 msk finskuren gräslök

rapsolja

salt, peppar

Gör så här:

1. Sätt på riset
2. Förbered minimajsen.
3. Skär laxen i portionsbitar. Krydda med ½ tsk salt och 2 krm peppar.
4. Stek fisken i 1 msk olja tills de fått en fin färg ca 3 minuter. Ta upp och håll dem varma.
5. Häll kokosmjölken i stekpannan och smaksätt med pressad limejuice, limeskal, ½ tsk salt och 2 krm peppar. Hetta upp skyn men låt den inte koka. Tillsätt gräslöken och håll kokoskryn över laxen.

STEKT FÄRSK TORSKFILE MED SPICY MIMOSA (4 port)

- Servera med kokt potatis och citronklyftor

Detta behövs:

600g torskfilé

1 tsk salt

½ dl ströbröd

Smör/ margarin/ olja

Mimosasallad:

2 dl Crème fraîche, paprika & chili

2 dl gröna ärter

1 dl tärnat äpple

4 msk finstrimlad purjolök

Gör så här:

1. Skala och sätt på potatisen för kokning.
2. Blanda ingredienserna till salladen.
3. Skär fisken i portionsbitar och krydda med salt.
4. Vänd fiskbitarna i ströbröd.
5. Stek fisken med flytande margarin i en stekpanna tills gyllenbrun.
6. Servera den stekta fisken tillsammans med kokt potatis, mimosasallad och citronklyftor.

HET CHILIPASTA MED KRÄFTSTJÄRTAR (4 port)

- Serveras men lite parmesan efter tycke samt lite grovt bröd

Detta behövs:

250 g snäckpasta

2 vitlöksklyftor

2 röda chilifruktar

1 msk olja
1/2 kg passerade tomater
1 tsk salt
2 tsk svartpeppar
kräftstjärter (335g)
5 kvistar bladpersilja
parmesanost
Gör så här:

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Skala och hacka vitlöken.
3. Ta bort kärnorna ur chilin och finhacka den.
4. Fräs vitlök och chili i olivolja och tillsätt de passerade tomaterna.
5. Salta och peppra.
6. Blanda såsen med den kokta pastan och tillsätt kräftstjärtarna.
7. Toppa med den grovt hackade persiljan och riven parmesanost.

STEKT FÄRSK LAX MED CASHEWBULGUR (4 port)

- *Serveras med rucola och en klick matyoghurt*

Detta behövs:

4 laxfileér á ca 125g
4 dl fullkornsbulgur
2 röda lökar
12 torkade aprikoser
8 msk rostade cashewnötter
8 msk färskpressad citron
4 msk olivolja
2 krm salt
2 krm peppar
2 krm chiliflakes
4 krm salt
1 paket rucola
Matyoghurt

Gör så här:

1. Tillaga 4 dl hel bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. Skala och finhacka 2 små rödlökar.
3. Strimla 12 torkade aprikoser.
4. Grovhacka 8 msk rostade cashewnötter.
5. Blanda bulgur med lök, aprikoser och nötter.
6. Tillsätt 8 msk färskpressad citron och 4 msk olja.
7. Krydda med 2 krm salt och 2 krm peppar.
8. Krydda laxen med 2 tsk chiliflakes och 4 krm salt.
9. Stek den 2-3 minuter på varje sida i lite olja i en stekpanna.
10. Blanda bulgurblandningen med några nävar rucola.
11. Servera den stekta laxen tillsammans med bulgurblandningen samt en klick matyoghurt.

KRONÄRTKOCKSSOPPA TOPPAD MED RÄKOR (4 port)

- Serveras med färskt bröd

Detta behövs:

2 gula lökar
2 burkar kronärtskockshjärtan, á 400 g
5 dl vatten
2,5 dl matlagningsgrädde (15%)
2 hönsbuljongtärningar
170g skalade räkor
2 msk hackad gräslök

Gör så här:

1. Skala och hacka lök.
2. Fräs den i flytande margarin i en kastrull.
3. Låt kronärtskockorna rinna av.
4. Dela dem i halvor och lägg dem i kastrullen (spara några till garnering).
5. Häll på vatten och grädde.
6. Lägg i buljongtärningarna och låt soppan koka några minuter.
7. Vispa eller mixa soppan.
8. Skala räkorna och lägg ner i soppan tillsammans med kronärtskockorna som är kvar.
9. Strö över gräslök och servera med bröd.

FISKGRYTA MED PARMESANOST (4 port)

- Servera fiskgrytan med riven parmesanost

Detta behövs:

10-12 potatisar (ca 1kg)
1 förpackning (500g) krossade tomater med basilika
2 dl vatten
1,5 tsk salt
peppar
500 g lax
1 paket sockerärter
100 g parmesanost

Gör så här:

1. Skala och skär potatisen i tunna skivor
2. Koka upp tomaterna med vatten, 1 tsk salt och peppar.
3. Lägg i potatisen och koka ca 15 minuter under lock.
4. Skär fisken i kuber och salta med resten av saltet och peppar (gärna citronpeppar).
5. Lägg fisken på tomat- och potatisbädden och strö över ärterna.
6. Låt koka ytterligare i ca 5 minuter tills fisken är genomkokt.
7. Hyvla eller grovriv parmesanosten.
8. Servera fiskgrytan med parmesanost som du strör över.

KRÄMIG LAXPASTA MED CURRYÄPPLE (4 port)

Detta behövs:

Pasta skruvar (4port)
1 st gul lök
2 gröna äpplen
300 g rökt lax
2 msk matfett/olja

2 tsk curry
2 vitlösklyftor
4 dl crème fraiche
Salt
Peppar
Hackad gräslök (kruka9

Gör så här:

1. Skala och hacka lök och äpple.
2. Skär laxen i bitar.
3. Koka pastan enligt anvisning på paket.
4. Bryn löken i matfettet och tillsätt äpple, curry och pressa i vitlöken.
5. Passa äpplet så att det inte förlorar sin krispighet.
6. Tillsätt lax och crème fraiche.
7. Rör om och låt puttra någon minut.
8. Salta och peppra efter smak och tycke.
9. Rör ner pastan i såsen och strö över lite hackad gräslök.
10. Servera genast.

PASTASALLAD MED TONFISK OCH KRONÄRTSKOCKSDRESSING (4 port)

- *Serveras med färskt bröd*

Detta behövs:

Pasta skruvar/ fjärilar/ penne (4port)
4 ägg
2 burkar tonfisk i vatten
1 röd lök
250 g körsbärstomater
0.5 dl kapis
1 burk kronärtskocksbottnar ca 400 g
2 dl lätt crème fraiche
1 dl bladpersilja
(salt)
(peppar)

Gör så här:

1. Koka pastan enligt paketets anvisning.
2. Låt pastan rinna av.
3. Koka äggen hårda.
4. Låt tonfisken rinna av.
5. Skala och skär tunna klyftor av löken.
6. Blanda alla ingredienser till salladen.
7. Låt kronärtskocksbottnarna rinna av.
8. Mixa dem med crème fraiche och 1 dl bladpersilja.
9. Smaka av med salt och peppar.
10. Servera tonfisksalladen med kronärtsdressing och färskt bröd.

KRÄFTSTJÄRTSSALLAD MED MATHAVRE/ BULGUR/ QUINA ETC. (4 port)

- *Servera ev. med rostade pumpakärnor och en bit bröd*

3 dl quinoa/katumvete/matvete eller likande

600 g kräftstjärtar

2 st medelstor avokado

2 st tomat

1 gul paprika

120 g sockerärter

2 st rödlök

4 dl kokta eller konserverade svarta bönor

8 tsk olivolja

2 msk citronsaft eller vinäger

2 tsk sambal oelek

Örtsalt

(ev. rostade pumpakärnor att strö över)

1. Koka quinoa/ katumvete/matvete/ bulgur efter anvisningar på förpackningen och låt kallna.
2. Skär avokadon, löken tomaten, paprikan, sockerärtorna och kräftstjärtarna i bitar.
3. Skölj bönorna och blanda sedan dem med grönsakerna, quinoan, kräftstjärtarna, citronsaften/vinäger, sambal oelek och olivolja.
4. Smaka av med örtsalt.

FLÄSK- & NÖTKÖTT

FLÄSKPANNKAKA I PIZZASTIL (8 port)

- Serveras med pizzasallad samt knäckebröd

Detta behövs:

pannkaksmet

4,5 dl vetemjöl

1 tsk salt

1 l mjölk

4 ägg

fyllning

300 g rökt skinka

4 st tomater

3 dl riven ost

4 tsk pizzakryddor såsom oregano och basilika

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smörj ugnens långpanna.
3. Blanda mjöl och salt i en bunke, slå i hälften av mjölken och alla ägg.
4. Vispa till en klimpfri smet och håll sedan i resten av mjölken.
5. Skär skinkan i små bitar.
6. Lägg det i den smörjda långpannan och stek i ugnen ca 5-10 minuter.
7. Håll pannkaksmeten över skinkan och grädda i mitten av ugnen ca 45 min.
8. Skär tomaterna i tunna skivor och riv osten.
9. När halva tiden har gått lägger du på tomatskivorna och den rivna osten.
10. Strö pizzakrydda över och grädda resten av tiden.
11. Servera tillsammans med en pizzasallad och lite knäckebröd.

APELSINKRYDDAD SKINKGRYTA (4 port)

- Serveras med kokt ris eller pasta

Detta behövs:

500 g färsk skinka i bit

4 morötter

2 apelsiner

1 msk smör/ margarin/ olja

1 tsk salt

1 krm peppar

2 dl crème fraîche

2 dl vatten

1 msk soja

1 msk maizena/ potatismjöl

Gör så här:

1. Koka ris enligt anvisningar på förpackningen.
2. Skär skinkan i tunna strimlor.
3. Skala och strimla morötterna.
4. Skölj och riv av skalet på den ena apelsinen och skala sedan båda och skär i bitar.
5. Bryn köttet i margarinet och krydda med salt och peppar.

6. Lägg över i en gryta och tillsätt morötter, apelsinskal, crème fraich, vatten och soja och låt puttra under lock i ca 10 minuter.
7. Rör i maizena/ potatismjölredningen och koka i 1 minut.
8. Blanda ner apelsinbitarna i grytan och servera med det kokta riset.

KORVSTROGANOFF (4 port)

- *Serveras med kokt ris*

Detta behövs:

400 g falukorv

2 gula lökar

1 msk smör/ margarin/ olja

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

1 msk vetemjöl

2 dl vatten

2 msk tomatpuré

2 krm dragon/ oregano

1 dl matlagningsyoghurt

Ris

Gör så här:

1. Sätt på vatten och koka ris.
2. Skär korv i strimlor.
3. Hacka lök.
4. Bryn lök och korv i stekpannan tillsammans med margarin.
5. Salta och peppra.
6. Strö över vetemjöl och rör om noga.
7. Krydda med dragon och låt allt koka i ca 5 minuter.
8. Rör ner matlagningsyoghurten strax före servering.
9. Servera tillsammans med kokt ris.

CIDERBRÄSERAD KOTLETT MED ÄPPLE OCH STEKLÖK (4 port)

- *Serveras med potatis/ potatismos*

Detta behövs:

250 g gul steklök

600 g benfri, skivad kotlett

2 msk smör/ margarin/ olja

2 dl äppelcider

1 dl matlagningsgrädde

2 tsk Maizena/ potatismjöl

2 st äpple

150 g sockerärter

Gör så här:

1. Skala och koka potatisen.
2. Skala löken.
3. Bryn löken och köttet i matfettet, krydda med salt och peppar.
4. Häll på cidern och koka sakta under lock i 7-8 minuter.
5. Lyft upp kött och lök och lägg detta på en tallrik och täck med folie.
6. Häll matlagningsgrädden i pannan och låt det koka ihop några minuter.
7. Red med maizena eller potatismjöl utört med vatten och smaka av såsen med salt och peppar.
8. Kärna ur och tärna äpplena och dela sockerärterna på längden.

9. Lägg kött, lök, äpplen och sockerärter i såsen och koka upp.
10. Servera med den koka potatisen, pressad potatis eller potatismos.

DUBBLA KASSLERSKIVOR MED GRÖNSAKSPASTA (4 port)

Detta behövs:

280- 500 g pasta t.ex. spiraler
300 g haricotsverts
4 tomater
500 g kassler
250 g keso (smaksatt feta & oliv)
Olja

Gör så här:

1. Koka pastan enligt förpackningens anvisning.
2. Låt börnorna koka med de sista 4 minuterna.
3. Skölj och skär tomaterna i klyftor.
4. Låt pastan och börnorna rinna av och blanda med tomatklyftorna.
5. Skär kasslern i tunna skivor.
6. Fördela keson på hälften av skivorna och lägg på de resterande och tryck ihop.
7. Stek kasslerskivorna i olja i 1 minut per sida.

Servera kasslern tillsammans med grönsakspastan

ASIATISK SKINKGRYTA MED SMAK AV INGEFÄRA (4 port)

- *Serveras med äggnudlar samt strimlad salladskål*

Detta behövs:

500 g färsk skinka i bit
2 gula lökar
2 morötter
4 dl vatten
(2 msk koncentrerad kalvfond)
2 msk soja
1-2 msk färskrivna ingefära
0.5 tsk salt
1-2 krm svartpeppar (helst grovmald)
1 dl matlagningsgrädde
1-2 msk vetemjöl

Gör så här:

1. Skär köttet i tunna strimlor.
2. Skala och skiva löken.
3. Skala och skär morötterna i tunna strimlor.
4. Koka upp vatten och kalvfond, soja, ingefära, salt och peppar i en gryta.
5. Lägg i lök och morötter och låt koka upp på nytt.
6. Tillsätt köttet och låt puttra under lock ca 10 minuter.
7. Blanda grädden med mjölet och rör ner i grytan.
8. Låt koka ytterligare i 10 minuter.
9. Tillaga äggnudlarna enligt paketets anvisningar.
10. Servera ingefärgrytan med äggnudlar och strimlad salladskål.

ASIATISK KÖTTFÄRSSÅS MED NUDLAR (4 port)

Detta behövs:

500 g köttfärs
1 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 morötter
1 msk rapsolja
1 msk riven ingefära
3 msk tomatpuré
1 dl vatten
3 msk soja (gärna söt)
1 hönsbuljongtärningar
400 ml kokosmjölk
Salt
Peppar

Gör så här:

1. Sätt på vatten till nudlarna.
2. Skala lök och morötter, hacka löken och riv morötterna grovt.
3. Fräs löken och färsen med oljan i en gryta.
4. Blanda ner morötterna och låt dem fräsa med några minuter.
5. Rör ner ingefära, tomatpuré, vatten, buljongtärningar och kokosmjölk.
6. Låt detta koka sakta i ca 15 minuter och smaksätt sedan med soja, salt och peppar.
7. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen.
8. Servera köttfärssåsen tillsammans med nudlar.

MUSTIG CHILI CON CARNE (8 port)

- *Serveras med ris, gräddfil och nachochips*

Detta behövs:

1 kg köttfärs (gärna grovmalen)
1 paket bacon
4 gula lökar
3 vitlöksklyftor
3 röda paprikor
50 cl mörkt öl
2 msk fond
1 burk krossade tomater á 500 g
2 msk hackad inlagd jalapeno
(1 tsk malen spiskummin)
(2 msk chilipulver)
(4 msk tomatpuré)
1 burk kidneybönor
0.5 kruka färsk oregano
(rapsolja)
(salt) (peppar)

Gör så här:

1. Sätt på och koka riset enligt anvisningar på paketet.
2. Bryn köttfärsen, lite i taget i en stekpanna.
3. Lägg över den brynta färsen i en större gryta.
4. Strimla baconet.

5. Stek baconet knaprigt i torr panna.
6. Blanda baconet med köttfärsen.
7. Skala och hacka 4 gula lökar.
8. Skala och hacka 3 st vitlöksklyftor.
9. Kärna ur och tärna 3 st paprikor.
10. Fräs lök, vitlök och paprika tills det blir mjukt.
11. Blanda det frästa med köttfärsen.
12. Tillsätt:
 - i. 50 cl mörk öl
 - ii. 2 msk fond
 - iii. 1 burk krossade tomater
 - iv. 2 msk hackad jalapeno
 - v. 1 tsk spiskummin
 - vi. 2 msk chilipulver, 400 g kidneypulver
13. Salta och peppra efter smak och tycke.
14. Låt småkoka i ca 15 minuter.
15. Blanda ner 4 msk tomatpuré och koka ytterligare i 30 minuter.
16. Hacka 0.5 kruka färsk oregano och tillsätt och koka i ytterligare 10-15 minuter.
17. Servera sedan den mustiga chili con carne med kokt ris, en klick gräddfil.

FÄRSK PASTA MED BACON- OCH PINJESTRÖSSEL (4port)

- *Serveras med riven parmesanost*

Detta behövs:

2 förpackningar färsk pasta
2 vitlöksklyftor
250 g champinjoner
2 paket tärnad bacon
25 g pinjenötskärnor (ca 0.5 dl)
babyspenat ca 150 g
Färskriven parmesanost
Svartpeppar

Gör så här:

1. Tillaga gnocchin enligt anvisningar på paketet.
2. Skala och finhacka vitlöken.
3. Skär svampen i bitar.
4. Stek bacon i en stekpanna.
5. Tillsätt vitlök, svamp och pinjekärnor och låt fräsa ett par minuter.
6. Vänd ner pastan och spenaten. Salta och peppra.
7. Servera pastan med lite nyriven parmesanost.

PASTA MED SKINKA OCH FÄRSKA ÖRTER (4 port)

Detta behövs:

250 g pasta (skruvar)

Örtsås:

2 morötter
1 förpackningar sockerärter 200g (kan ta majs istället)
1 dl blandade färska örter (basilika och gräslök)
1 msk rapsolja

1 vegetarisk fond
1 dl vatten
250 g rökt skinka i bit
1.5 dl lätt crème fraiche

Gör så här:

1. Koka pastan enligt anvisningar på paketet.
2. Skala morötterna och skär dem i strimlor.
3. Hacka de färska kryddorna så du får ca 1 dl.
4. Fräs morötterna med sockerärter och kryddorna i lite rapsolja 2-3 minuter.
5. Skär skinkan i strimlor.
6. Tillsätt i grönsaksfräset:
 - a. Skinkan
 - b. Fonden
 - c. 1 dl vatten
 - d. Crème fraichen
7. Låt koka i någon minut.
8. Servera ört- och skinksåsen tillsammans med pastan.

FÄRSBIFFAR MED PINJENÖTTER OCH GETOSTRÖ (4 port)

- *Serveras med rödbetspotatis*

Detta behövs:

1 kg potatis (8st)
4 rödbetor
400 g köttfärs
1-2 vitlöcksklyftor
0.75 dl pinjenötter ca 50g
1 äggula
1 tsk salt
1krm svartpeppar
1.5 dl matlagningsgrädde

Röra:

100g chèvre, fransk getost
2 dl matyoghurt
(flytande honung) extra

Gör så här:

1. Sätt på ugnen på 225 grader.
2. Skala och skär ca 8-12 potatisar i klyftor.
3. Skala och skär rödbetorna.
4. Fördela potatisen och rödbetorna i en ugnsfast form och ringla över olja, salt, peppar och gärna timjan.
5. Vänd runt ordentligt.
6. Tillaga i ugnen ca 40 minuter tills mjuka.
7. Skala och finhacka vitlöken.
8. Rosta nötterna i en torr stekpanna.
9. Blanda färsen med:
 - a. Vitlöken
 - b. 1 äggula
 - c. Salt

- d. Peppar
- e. Matlagningsgrädde

KASSLERGRATÄNG MED MANGO OCH INGEFÄRA (4port)

- *Serveras med pasta och blandad sallad*

Detta behövs:

Pasta

400 g kassler

1 rödlök

250g tärnad mango?

2.5dl matlagningsgrädde (15%)

2msk senap

1msk färsk riven ingefära

1 dl riven grätängost

1 påse blandad sallad

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225grader.
2. Sätt på vatten till pastan.
3. Skär kasslern i tunna skivor och lägg dem omlott i en smord ugnssäker form.
4. Skala, halvera och skär 1 rödlök i tunna skivor.
5. Tärna 2 st mango.
6. Sprid ut löken och mangon över kasslern.
7. Krydda med ca 1 krm svartpeppar.
8. Blanda 2.5dl matlagningsgrädde i en bunke med:
 - a. 2 msk svensk senap
 - b. 1 msk finriven färsk ingefära
9. Krydda med 0.5tsk salt och 1 krm peppar.
10. Häll blandningen över kasslern.
11. Strö över 1 dl riven ost och gratinera i ugnen ca 10-15 minuter.
12. Tillaga pastan enligt paketets anvisning.
13. Servera kasslern med pasta samt blandad sallad.

HEMMAGJORDA NÖTBURGARE MED POTATISKLYFTOR (8port)

- *Serveras i hamburgebröd med färska grönsaker*

Detta behövs:

1200 g nötfärs (150g/ burgare eller 2 st á 75g)

(2 krm salt)

(4 krm svartpeppar)

(4 msk dijonsenap)

16 skivor ost

8-16 hamburgebröd

4 tomater

2 gula lökar

Ananasringar (stor burk)

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala/ tvätta och klyfta potatisen.

3. Lägg potatisklyftorna i en långpanna tillsammans med olja, och salt mitt i ugnen (ca 30 min).
4. Blanda färs med:
 - a. Salt
 - b. Peppar
 - c. dijonsenap
5. Fukta händerna och forma 8 stora eller 18 mindre hamburgare.
6. Stek hamburgarna i matfett 2-3 minuter på varje sida.
7. Lägg ev. på ost när hamburgarna vänts.
8. Servera hamburgarna med bröd, skivade tomater, lök, ananasringar och de ugnstrostade potatisklyftorna.

VEGETARISKT

I recepten nedan kan du med fördel byta ut, ändra och/ eller variera proteinet till ett alternativ som passar just dig beroende på om du är flexitarian (äter allt), vegetarian, vegan eller lakto-ovo (äter mjölk och ägg) eller annat. Du avgör! Det viktigaste är att du får i dig tillräckligt och en variation av såväl protein-, fett- och kolhydratkällorna i dina måltider under veckan.

SOMMRIG SPARRISPAJ (4 port)

Kan serveras med kallskuret (kalkon)

Detta behövs:

150 g smör eller margarin

4 dl vetemjöl

0.5 dl riven ost

0.5 dl vatten

Fyllning:

1 kg färsk grön sparris

2 dl mjölk

2 ägg

100 g färskost t.ex. svartpeppar

Soltorkade tomater

Salt, svartpeppar, socker

Gör så här:

1. Nyp ihop fett, vetemjöl och riven ost till en smulig blandning.
2. Tillsätt vatten och blanda till en smidig deg.
3. Lägg degen att vila i kylan under tiden du gör fyllningen.
4. Sätt ugnen på 200 grader.
5. Skala sparriserna och koka dem i ett par minuter i vatten där du tillsatt salt, lite socker och gärna lite citronsaft.
6. Häll sparriserna i ett durkslag och låt rinna av.
7. Värm mjölken för fyllningen och tillsätt färskost lite i taget så den smälter i mjölken.
8. Tillsätt äggen i den svalnande mjölkostblandningen medan du vispar lätt.
9. Krydda med salt och svartpeppar.
10. Smörj en pajform och tryck degen jämnt i formen.
11. Grädda i ugnen ca 10 minuter.
12. Strö sedan de finhackade soltorkade tomaterna på den förgräddade pajbotten.
13. Häll äggmjölkblandningen ovanpå och dekorera toppen med vackert placerade sparrisstänger.

VEGETARISK MATKORNSSALLAD (4port)

3 dl matkorn

200 g kokta grönsaker (eller frysta som värmts upp) – ex. morötter, broccoli, haricotsverts

100 g färska tomater

100 g fetaost

2 msk pesto

Salt och peppar

1. Koka matkorn efter anvisningar på förpackningen och låt kallna.
2. Skär grönsakerna i bitar och koka dem i lättsaltat vatten (eller varm frysta grönsaker)
3. Hacka tomaterna och fetaosten.
4. Blanda pesto med matveten.
5. Häll i övriga ingredienser och krydda – blanda.

LEN MOROTSSOPPA MED STARK RIVEN OST (4port)

Serveras med stark riven ost samt färskt grovt bröd

Detta behövs:

2 morötter
2 gula lökar
1 msk smör/ margarin/ olja
2 tomater
0.5 l grönsaksbuljong (tärning och vatten)
1 tsk torkad oregano
1 tsk salt
0.5 krm peppar
4 dl mjölk
Västerbottenost

Gör så här:

1. Skala och riv morötterna grovt.
2. Skala och hacka löken.
3. Fräs morötterna och löken tillsammans med matfett några minuter i en kastrull.
4. Skölj och tärna tomaterna.
5. Tillsätt tomaterna, buljong och kryddor och koka i 10 minuter tills grönsakerna är mjuka.
6. Mixa soppan med en mixerstav eller matberedare.
7. Tillsätt mjölken och koka i några minuter.
8. Servera tillsammans med stark riven ost samt grovt bröd.

ROTFRUKTSPANNKAKA (4 port)

Serveras med lingonsylt, keso samt pizzasallad

Detta behövs:

Ca 300g protein (oomp/ bacon/ quorn o.dyl).
1dl grahamsmjöl
3 dl vetemjöl
8 dl mjölk
4 ägg
3 potatisar
2 morötter
1 palsternacka
Lingonsylt
Keso

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Strimla proteinet och stek det i stekpannan.
3. Vispa samman grahamsmjöl och vetemjöl med hälften av mjölken. Tillsätt resten av mjölken, äggen och 1 tsk salt. Vispa till en slät smet.
4. Skala och riv potatis, morötter och palsternacka grovt på rivjärn.
5. Vänd ner rotfrukterna och proteinet i pannkakssmeten.
6. Häll smeten i en smord långpanna.
7. Grädda i ugnen 25-30 minuter (testa med en sticka så att pannkakan stannat i mitten).
8. Servera med keso och lingonsylt samt pizzasallad.

VEGETARISK MINESTRONE MED TOMATPESTO (4port)

Serveras med bröd och tomatpesto

Detta behövs:

4 morötter
1 gula lökar
2 msk olja
1 vitlöksklyftor
0.5 dl långkornigt ris
500 g krossade tomater
1 l vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
3 tomater
1 basilikakrukor
(0.5 dl olja)
1 burkar kikärter

Gör så här:

1. Skala och strimla morötter och lök.
2. Fräs grönsaksstrimlorna glansiga i olja.
3. Pressa ner vitlöksklyftorna samt tillsätt riset och fräs i några minuter.
4. Häll på krossade tomater och vatten och tillsätt buljongtärningarna.
5. Låt småkoka i ca 10 minuter.
6. Mixa under tiden tomater med basilika och olja till en pesto.
7. Rör slutligen ner 1 burkar kikärter utan spad i soppan och salta och peppra.
8. Ät tillsammans med ett gott bröd toppat med tomatpesto.

KRÄMIG SOCKERÄRTSSOPPA MED SMAK AV KÖRVEL (4port)

Serveras med en klick gräddfil med finstrimlade sockerärter och bröd

Detta behövs:

600 g färska sockerärter
1 färsk gul lök
Olja/ margarin
1 dl vitt vin
6 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
0.5 msk torkad körvel
1 krm peppar
2,5 dl matlagningsgrädde
1 pkt gräddfil till servering)

Gör så här:

1. Ansa och skär sockerärterna i grova bitar och spara några till serveringen.
2. Hacka löken och fräs den i en kastrull tillsammans med lite margarin.
3. Tillsätt sockerärter, vin, vatten och buljongtärningarna.
4. Koka under lock ca 5 minuter eller tills sockerärterna precis har mjuknat.
5. Tillsätt körvel.
6. Mixa soppan slät i omgångar och häll tillbaka i kastrullen.
7. Smaksätt med peppar.
8. Tillsätt grädden och varm soppan.
9. Servera soppan med en klick gräddfil och toppa med finhackade sockerärter.

ÖRTSOPPA MED VITLÖKSGRÄDDE (4 port)

Serveras med vitlöksgrädden, örtekryddor samt färskt bröd

Detta behövs:

2 purjolökar
margarin/ smör
0,5 dl färska eller frysta örtekryddor
2 grönsaksbuljongtärningar
6 dl vatten
2 dl röda linser
4 dl mjölk
2.5 dl mellangrädde
1 vitlöksklyfta
Salt

Gör så här:

1. Strimla purjolöken och fräs i smör, margarin eller olja i en kastrull.
2. Rör i kryddor.
3. Tillsätt vatten, buljongtärningar och linser och koka ca 10 minuter.
4. Vispa eller mixa soppan.
5. Tillsätt mjölk och hälften av grädden och låt koka ytterligare någon minut.
6. Vispa grädden som är kvar och smaksätt med vitlök och lite salt.
7. Servera soppan med en klick vitlöksgrädde, örtekryddor samt färskt bröd.

WRAPS MED QUORNSALLAD (4port)

Serveras med stavar av gurka

Detta behövs:

1-2 små rotselleri ca 800 g
300 g quorn
30 g vindruvor
3 dl gräddfil (eller havre/ sojafraich)
(3 msk majonnäs)
1.5 msk pressad saft av 1 citron
1 tsk salt
1.5 krm mald vitpeppar
75 g valnötter
4 stora tortillabröd
4 små tortillabröd

Gör så här:

1. Skala och skär sellerin i tunna stavar.
2. Förväll sellerin i lättsaltat vatten i en kastrull.
3. Spola hastigt av sellerin med kallt vatten och låt rinna av.
4. Skär vegetariska proteinet (quorn etc.) i strimlor.
5. Skölj och halvera vindruvorna.
6. Blanda 4 dl gräddfil med 4 msk majonnäs.
7. Smaka av med citronsaft, salt och vitpeppar.
8. Vänd ner selleri, quorn och vindruvor.
9. Hacka valnötterna grovt och rör i salladen.
10. Fördela den färdiga salladen på tortillabröden och vik ihop till wraps.
11. Servera med stavar av gurka.