

Opskrifter

Uge 3

Morgenmad - Den hurtige (10 min).

Ingredienser:

- 2 skiver rugbrød (små)
- 1 skive ost
- ½ avokado
- 1 æg
- Grøn peberfrugt (den grønne er som farven udstråler, den sundeste).

Fremgangsmåde:

Anret 1 stk. Rugbrød med 1 skive ost og lidt grøn peberfrugt i skiver.
Anret 1 stk. Rugbrød med ½ avokado skåret i skiver med salt og peber.
Kog æg til blødkogt og spis ved siden af.

Drik et ordentligt glad vand til og evt. en kop te!

Aftensmad – Sød kartoffelsuppe (til 2 personer): Til efterårsnuen

Ingredienser:

- 1 løg
- 1-2 fed hvidløg
- 2-3 søde kartofler
- Lidt ingefær efter smag (revet)
- ¼ chili (de små røde)
- 3-4 af de farvede gulerødder (skåret i tynde ringe på den korte side)
- 1 bouillonterning (grøntsags)
- ½ - 1 kokosmælk fra dåse
- Topping (kokoschips) valgfri
- Æbleæddike
- 2 spsk. sukker

Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne, og skær dem i tern.

Skær løg ud i små tern.

Riv ingefær

Skær chili ud i bitte små ringe

Tilsæt ovenstående i en gryde med ren olivenolie.

Varm ½ dl. Æbleeddike og 2 spsk. Sukker og resten af chili op i en gryde til sukkeren er smeltet. Kom gulerødderne i denne lage og lad dem trække til slut.

Hæld vand i gryden med de søde kartofler, således at kartoflerne er dækket og tilsæt bouillonterningen. Lad suppen simre, til kartoflerne er møre.

Blend dernæst suppen med en stavblender til den er let og cremet. Tilbage i gryden med suppen og tilsæt kokosmælken og smag til med salt og peber.

Lagen fra gulerødder hældes ud, og hermed er der sprød lækker fyld til suppen.

Anret suppen i en skål og tilsæt gulerødder og den valgfrie topping.

Velbekomme!

Aftensmad – Æggewraps (til 4 personer): Alternativ til tortilla

Ingredienser:

- 8 æg
- 300 g. spinat (200 g. fra frost)
- 2 dl. minimælk
- 4 spsk. fuldkornsmel
- 2 kyllingebryster
- 2 avokado
- 1 citron
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. karry
- 2 spsk. skyr
- Urter: Koriander, persille.. Efter eget valg.

Fremgangsmåde:

Skyl spinat, dryp det godt af og skær det groft (Gem lidt til fyld. Dog ikke hvis det er fra frost.)

Rør æg, mel, mælk sammen og giv det et drut salt og peber.

Varm en pande op til lige over middelvarme og put lidt olie på.

Husk at æggestanden skal strækkes til 4 wraps!

Hæld lidt æggestand på og steg i 2 min og skru så ned til lavere varme så det ikke branker eller bliver for mørkt i farven.

Når wrappen har sat sig vendes den ud på en tallerken til afkøling. Og den næste sættes i gang.

Flæk en frostpose og vend kyllingebryst med paprika, karry, salt og peber.

Put kylling i posen og slå så på den med en kagerulle så det er ens fladt over det hele og krydderierne er banket godt ind i kødet.

Steg kyllingebrysterne i lidt olie på en pande til de er gennemstegte.

Flæk og skær avokadoen i skiver og vend den med lidt citronsaft og skyr. Mos gerne lidt men hold det groft.

Skær kyllingen i tynde skiver og fordel i de 4 wraps sammen med lidt ekstra spinat eller salat og grov avokadomos.

Tilsæt gerne lidt tomat, agurker eller majs fra en kolbe efter smag

Velbekomme!

Snack – Ærtedip:**Ingredienser:**

300 g. Ærter – optøet fra frost

½-1 fed hvidløg

200 g. Cremefraiche

Saften fra 1 lime

Salt og peber

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser sammen til en lækker humus-lignende masse.

Tag evt. en bøtte med til madpakken og spis så masser af gulerods-, selleri, peberfrugt og agurkstænger til!