

i FORM food

NYTT
MAGASIN

5 friska shots

PASTAPARTY med
gröna vitaminer

HÄRLIGA RÄTTER
med kryddörter



3 läckra
sommarsallader
från 1 FORM-kuren

Sundare sushi
Gör den själv

BRÖD UTAN MJÖL

**Skaldjur
och fisk
på grillen**

**ÄT DIG
I TOPPFORM
på 5 olika sätt**



SOMMARMAT

Världens nyttigaste bär

- Guide till sommarens bästa bär
- Supergoda recept



Nu är det mat!

Nu är middagsångesten över för alltid. Plocka upp mobilen – och få inspiration till god och nyttig middagsmat varje dag. Med **I FORMs nya app, Sund mat 5 dagar**, får du recept till alla veckans vardagar. Vi gör det enkelt för dig med en rad goda recept som du handlar till på väg hem från jobbet, träningen eller när du annars är på språng.

ALLT DETTA FÅR DU MED SUND MAT 5 DAGAR:

- Flera hundra goda recept
- Veckoplan till veckans 5 vardagar
- **3 sunda strategier:**
 - för dig som tränar
 - för dig som vill gå ner i vikt
 - för dig som vill ha mer energi
- Sök recept efter ingrediens
- Få inköpslistan på sms
- Spara dina favoritrecept

NYTT!
TILL ALLA
PRENUMERANTER



Hitta ny middags-
inspiration med
I FORMs nya app

Appen är gratis för prenumeranter och fungerar både på smartphone och datorplatta.
Kan laddas ner i App Store och Google Play





10



6



18



20

Innehåll

4 SAFTIGA SHOTS

Små koncentrerade vitamindrycker som ger dig en kick

6 MAT MED KRYDDÖRTER

Fyra spirande färskarecept

10 LÄCKER SOMMARGLASS

2 hemlagade sommarfrestelser

12 BIKINIBURGARE

Sund snabbmat i sommarvärmen

16 SALLADER FRÅN I FORM-KUREN

3 goda sallader som endast innehåller 250 kcal och ändå är mättande

18 EXOTISKA KYCKLINGRÄTTER

från två olika världsdelar

20 BÄRGUIDE

8 nyttiga sommarbär och vad de kan göra

22 SOMRIGA RÄTTER MED BÄR

Låt bären spela en viktig roll i matlagningen – både till sött och salt

26 SUNDA BREDBARA PÅLÄGG

Gott sällskap till brödet

28 GRILLA FISK OCH SKALDJUR

Proteinrika grillrätter till en ljunnen kväll

34 5 PROBLEMLÖSARE

Från naturens eget medicinskåp

36 SUNDARE SUSHI

Laga den själv

40 BRÖD UTAN MJÖL

Njut av gott bröd – helt utan kolhydrater

42 4 X GRÖN PASTA

Av squash, aubergine, sparris – bara fantasin sätter gränser

46 POPCAKES

Sommargodis på spett

48 LÄCKRA RÄTTER MED FET FISK

Fem omega-3-bomber

SOMMARFRÄSCH OCH FÄRGGLAD MAT

Jag älskar mat, jag älskar sommar och jag älskar härliga färger – vårt nya magasin I FORM FOOD är summan av alla tre. :-)
Att maten dessutom är hälsosam är ju ingen nackdel ...
Vi har samlat massor av våra sundaste, fräschaste sommarrecept till dig:
Här finns både grillade skaldjur, saftiga shots i alla färger, en guide till sommarens nyttigaste bär och naturligtvis tre goda sallader till vår nya I FORM-kur, som är den perfekt genvägen till att gå ner i vikt om man vill njuta av god, sund och naturlig mat hela fem gånger om dagen.



Elisabeth Bøjlund,
Redaktör för I FORM FOOD

I FORM FOOD:

Matredaktör: Elisabeth Bøjlund

Recept: Michelle Norgaard Kristensen, Anne Larsen och Helle Brønnum-Carlson.

Bilder: wichmann+bendtsen och Peter Kam.

Chefredaktör: Karen Lyager Horve

Layout: Elisabeth Bøjlund och Karina Reinsch

Produktion och administration: Lisbeth Chabert Eiby

Korrektur: Henriette Seehusen

Ansvarig utgivare: Jens Henneberg

Tryck: Älgård Offset

Kontakt med redaktionen:

I FORM, Strånboulevarden 130, 2100 Köpenhamn.
Tel: +45 39 17 20 00, e-mail: iform@iform.dk.

Material i I FORM FOOD får endast citeras med tydlig källangivelse. Artiklar och illustrationer är skyddade av upphovsrättslagen och användning i kommersiellt syfte är ej tillåtet utan särskilt avtal. Utlån och uthyrning av I FORM FOOD i kommersiellt syfte – hela magasinet eller delar av det – är förbjudet.

© 2014 Bonnier Publications International AS

SÖT RÖDBETA MED PEPPARROT

- 2 dl rödbetsjuice
- 0,75 dl äppeljuice
- 0,5 dl frysta svarta vinbär
- 1 tsk agavesirap
- ½ tsk linfröolja
- 1 msk finriven pepparrot

Lägg alla ingredienser i mixern och mixa grundligt. Ställ drycken i kylan i 15 minuter så att pepparrotens smak och sila av.

Näringsinnehåll per shot

Energi: 63 kcal

Protein: 1,3 g

Fett: 1,4 g

Kolhydrater: 12,5 g

Kostfibrer: 1,1 g

Sund bonus: Du får massor av folsyra och C-vitaminer och inte minst kalium, som bland annat gynnar ditt blodtryck.

De smakar härligt, är koncentrerade och proppfulla med hälsosamma vitaminer och växtämnen. **Kickstarta din dag med en grön shot till frukost** eller ta en iskall uppiggare på eftermiddagen när du behöver en stimulerande hälsodryck.

Saftiga och supersunda:

5 SHOTS

MOROT, ÄPPEL & INGEFÄRA

- 1,5 dl morotsjuice
- 1,5 dl äppeljuice
- 1 tsk finriven ingefära
- ½ tsk linfröolja

Mixa alla ingredienser med 3 isbitar. Häll upp på iskalla glas och servera eller ställ den i kylan i 15 minuter och sila den innan du håller upp.

Sund bonus: Morotsjuicen fyller dig med betakaroten som gynnar din syn och immunförsvar. Det sistnämnda stärks också av ingefäran.

Näringsinnehåll per shot
Energi: 43 kcal
Protein: 0,4 g
Fett: 1 g
Kolhydrater: 8 g
Kostfiber: 0,4 g



SPENAT, ÄPPEL, INGEFÄRA & CITRONMELISS

- 50 g späd spenat
- En liten bunt citronmeliss
- 1 tsk finriven ingefära
- 2 dl äppeljuice
- ½ tsk linfröolja

Mixa alla ingredienser grundligt med 3 isbitar. Smaka av.

Näringsinnehåll per shot
Energi: 38 kcal
Protein: 0,5 g
Fett: 1,1 g
Kolhydrater: 6,3 g
Kostfiber: 0,5 g

Sund bonus: Är ytterst kalorilätt. Via spenaten får du massor av flavonoider som i försök har visat sig kunna bromsa cancer cellers utveckling.



AVOKADO, CITRON & ÄPPEL

- ½ avokado
- Juice från ¼ citron
- Juice från 1 limefrukt
- En liten bunt citronmeliss
- 2 dl äppeljuice
- 1 tsk agavesirap

Mixa alla ingredienserna med 3 isbitar. Smaka av drycken.

Sund bonus: Äppeljuicen ger din hjärna bränsle, medan avokadon förser dig med hälsosamma fettsyror och lite kostfiber. Dessutom finns det rikligt med C-vitamin i drycken.

Näringsinnehåll per shot
Energi: 57 kcal
Protein: 0,4 g
Fett: 2 g
Kolhydrater: 9,7 g
Kostfiber: 0,8 g



RÖD PAPRIKA, PURJOLÖK & RÖD CHILI

- 1 röd paprika
- ½ röd chili
- 1 msk klippt gräslök
- 2 dl apelsinjuice
- ½ tsk linfröolja
- Havssalt

Skär paprika och chili (minus kärnor) i bitar. Mixa dem med övriga ingredienser och 3 isbitar. Smaka av – den ska vara söt, inte salt!

Näringsinnehåll per shot
Energi: 44 kcal
Protein: 0,9 g
Fett: 1,2 g
Kolhydrater: 7,7 g
Kostfiber: 0,8 g

Sund bonus: C-vitaminbomb! En enda shot täcker mer än hela ditt dagsbehov.



FRUKTSALLAD
MED MYNTA,
CITRONMELISS
OCH BASILIKA



Spirande fräsch sommarmat med kryddörter

Citronmeliss mot oroligt hjärta och basilika för sexlusten.

Örtkryddor har genom historien fått äran för lite av varje,

även om allt inte kan bevisas. Men en sak är säker:

De gröna kryddörterna får maten att smaka ljuvligt och innehåller massvis med vitaminer, mineraler

och andra nyttiga växtämnen. Njut av smaken och doften

i de här fyra recepten som bågner av kryddörter.



FISKBULLAR
MED KRYDDÖRTSSALLAD,
SAUCE VERTE OCH
RÅRÖRDA BJÖRNBÄR

KALVSTEK VÄND I ÖRTKRYDDOR MED SALLAD PÅ VITA BÖNOR

4 personer

- 100 g vita bönor (motsvarande 200 g blötlagda och kokta)
- 1 bunt basilika
- 1 bunt bladpersilja
- 1 bunt mynta
- 600 g röda och/eller gula körsbärstomater
- 2 msk kallpressad rapsolja
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 vitlöksklyfta
- 4 msk finriven parmesanost
- 4 bitar kalvfilé à cirka 150 g
- 4 tsk extra jungfruolja
- Havssalt och nymalen svartpeppar

Skölj bönorna och lägg dem i blöt i rikligt med vatten i kylskåpet i 8 timmar, koka dem sedan i 35 minuter och låt dem svalna. Hacka örtekryddorna fint. Skär tomaterna i halvor. Blanda de vita bönorna med tomater, ½ av örtekryddorna, rapsolja, vinäger, finriven vitlök och parmesanost, och smaka av med salt och peppar. Gnid in biffarna med olja, salta och peppra och stek dem, först på hög värme på varje sida, sänk därefter värmen lite tills de är färdigstekta: Röda inuti, eller medium, efter smak. Låt köttet vila, packa in det i resten av örtekryddorna och servera det tillsammans med bön-tomatsalladen.

Näringsinnehåll per portion:

Kcal: 430 kcal • Protein: 44,5 g
• Kolhydrater: 26,1 g • Fett: 18,2 g
• Kostfiber: 7,8 g



Recept till föregående uppslag

FRUKTSALLAD

4 personer

- 1 liten bunt mynta
- 1 liten bunt citronmeliss
- 1 liten bunt basilika
- 3 dl kesella
- 1 dl filmjolk eller yoghurt med probiotiska kulturer: t ex A-fil eller Cultura
- Korn från 1 vaniljstång
- 200 g galiamelonkött
- 200 g gröna päron
- 200 g gröna druvor utan kärnor
- 4 passionsfrukter

Hacka örtekryddorna mycket fint, motsvarande cirka 3 matskedar, och blanda dem ordentligt. Blanda kesella med filmjolk eller yoghurt och vaniljkorn. Blanda i örtekryddorna. Skär melonkött och päron i små bitar/stavar. Dela vindruvorna på längden. Rör ihop frukten med krämen och lägg upp. Toppa varje portion med fruktköttet från en passionsfrukt.

Näringsinnehåll per portion: Kcal: 178 kcal • Protein:

12,1 g • Kolhydrater: 33,7 g • Fett: 1,3 g • Kostfiber: 8,8 g

FISKBULLAR

4 personer

- 200 g björnbär
- 4 tsk ljust råsocker
- ½ vaniljstång
- 600 g torskfilé
- Havssalt
- 1 ägg
- Extra jungfruolja till stekning
- **Örtekryddor:** 2 små buntar dill, 1 liten bunt gräslök, 1 liten bunt basilika, 1 liten bunt bladpersilja, 1 liten bunt dragon, 1 kruka vattenkrasse
- 100 g spåda salladsblad
- Sauce verte:**
- En portion av ovanstående örtekryddor
- 4 msk majonnäs
- 1,5 dl kesella
- Lite limesaft
- Nymalen svartpeppar
- Tillbehör:** Rostade rågbrödsstavar (av 1 skiva bröd) och limeklyftor

Skölj bären och lägg upp dem i portioner eller i ett glas tillsammans med socker och vaniljstång. Ställ dem i kylskåpet i minst 4 timmar. Hacka fisken i en mixer eller för hand med kniv. Blanda färsen med lite salt och ägg. Hacka den ena bunten dill och gräslök och blanda i det i färsen. Ställ den i kylskåpet i 30 minuter. Skölj och torka salladen grundligt. Dela resten av örtekryddorna och blanda ena delen med salladen. Resten hackas. Blanda majonnäs med kesella och blanda i örtekryddorna och smaka av med salt, peppar och lime. Ställ det kallt. Forma fiskbullar och stek dem på medelvärme i cirka 10 minuter. Ställ in dem i ugnen på 120 grader, så att de håller sig varma medan du lägger upp salladen och örtekryddorna med björnbär vid sidan, sauce verte, rågbrödsstavar och lime.

Näringsinnehåll per portion: Kcal: 430 kcal • Protein:

38,6 g • Kolhydrater: 32,6 g • Fett: 17,6 g • Kostfiber: 6,5 g

SOPPA MED VATTENKRASSE, TIMJAN OCH PERSILJEOLJA

4 personer

- 50 g torkade vita bönor (lika med 100 g blötlagda och kokta)
- 8 purjolökar
- 4 msk extra jungfruolja
- 1 bunt timjan, bind ihop den med bomullssnöre
- 1,2 liter grönsaksbuljong
- 3 buntar vattenkrasse
- 1 bunt bladpersilja, motsvarande cirka 6 msk finhackad
- Havssalt och nymalen svartpeppar

Skölj bönorna och lägg dem i blöt i rikligt med vatten i kylan i 8 timmar, koka dem i 35 minuter. Skär det vita och ljusgröna på purjolökarna i ringar, skölj dem noga och sautera dem i en matsked olja. Tillsätt timjan och lite havssalt och häll buljongen över. Låt soppan koka i 10 minuter. Ta upp timjanbuketten. Mixa soppan med 2 buntar vattenkrasse och de vita bönorna, smaka av med salt och peppar. Hacka persiljan fint och blanda den med 3 matskedar olja. Servera soppan med persiljeolja och vattenkrasse.

Näringsinnehåll per portion:

- Kcal: 285 kcal • Protein: 10 g
• Kolhydrater: 33,5 g • Fett: 14,6 g
• Kostfiber: 9,6 g

2 nyttiga sommarfrestel



PLOMMONSEMIFREDDO MED RÖDA VINBÄR

8 personer

5 äggvitor
130 g ljus råsocker
4 äggulor
2 dl vispgrädde
Frön från 2 vaniljstänger
2 burkar syltade plommon
(motsvarande 2 x 170 gram
nettovikt)
2 dl kesella, mager
1 ask färska röda vinbär

Gör så här:

Du ska använda 4 skålar:
Skål 1: Vispa äggvitorna halvstyva, tillsätt 70 g råsocker och vispa vitorna styva.
Skål 2: Vispa äggulorna ljusa och pösiga med 60 g råsocker.
Skål 3: Vispa grädden tjock med kornen från 1 vaniljstång.

Skål 4 (stor skål): Låt plommonen droppa av, ta bort kärnorna och mixa dem försiktigt. Fördela glassen i formar, t ex muffinsformar av silikon. Frys glassen i minst 4–6 timmar. Lägg upp den på en tallrik med färska röda vinbär.

Energi per portion

Energi: 244 kcal
Fett: 11,8 gram
Protein: 4,6 gram
Kolhydrater: 27,7 gram
Kostfiber: 1,1 gram

BONUS: 8 mg C-vitamin,
100 mg kalcium

ser

***Stekheta julidagar och sköna sommarkvällar
inbjuder till svala frestelser i form av god glass.***

Men att slänga sig över de färdiga isglassarna och strutarna i affären, som ofta är fulla av fett och socker, är ingen bra idé. Här får du recepten på både nyttig och läcker glass som du gör själv.

CHOKLADSEMIFREDDO MED BLÅBÄR

8 personer

5 äggvitor
130 g ljust råsocker
4 msk kakaopulver
4 äggulor
2 dl vispgrädde
2 dl kesella, mager
250 g färska blåbär

Gör så här:

Du ska använda 4 skålar:
Skål 1: Vispa äggvitorna halvstela, tillsätt 70 g socker och 4 msk kakao och vispa äggvitorna helt stela.
Skål 2: Vispa äggulorna ljusa och pösiga tillsammans med 60 g råsocker.
Skål 3: Vispa grädden tills den är en tjockflytande kräm.
Skål 4 (stor skål): Rör kesellan blank. Häll innehållet

från skål 1, 2 och 3 i skål 4 och blanda försiktigt runt massan. Tillsätt 200 g sköljda, färska blåbär. Fördela glassen i en stor metallform som rymmer cirka 2 liter. Lägg eventuellt i plastfolie så att glassen kan lyftas upp. Frys den i minst 4–6 timmar. Skär därefter glassen i skivor eller lägg upp den på tallrikar eller i skålar med resten av blåbären.

Energi per portion

Energi: 242 kcal
Fett: 12,8 gram
Protein: 8,7 gram
Kolhydrater: 24,6 gram
Kostfiber: 2,5 gram
BONUS: 14 mg C-vitamin
+ 108 mg kalcium

Sund snabbmat i sommarvärmen:

Bikiniburgare

Det kan vara lite av en utmaning att hålla bikiniformen när sommaren frestar med uteserveringar och grillkvällar.

Prova de här recepten när magen ropar efter hamburgare – och tillfredsställ suget efter snabbmat på det sunda sättet.



◀ Grekisk sjöjungfru (1 styck)

- 1 hamburgerbröd (se nästa sida)
- 2 plommontomater
- 1 gul squash
- ½ röd paprika
- 1 msk olivtopenade
- 150 g grillstekt lammfilé
- 2 msk krasse

Skär tomaterna i skivor. Skär paprikan i bitar och hyvla den gula squashen i tunna skivor (till exempel med en potatisskalare). Stek paprika- och

squashbitarna i en grillpanna – salta och peppra. Bred på olivtopenade på ena halvan av brödet och lägg på tomat och paprikor. Stek sedan lammfiléerna cirka 4 minuter på varje sida och skär dem i skivor. Lägg köttet på brödet och sedan tomat, paprika och avsluta med squashskivorna och krasse. Lägg på överdelen av brödet.

Näringsinnehåll per person: Energi: 573 kcal • Protein: 43,1 g • Fett: 18 g • Kolhydrater: 65,9 g • Kostfiber: 12,2 g

▼ Grön badnymf (1 styck)

- 1 hamburgerbröd (se nästa sida)
- 100 g finstrimlad spetskål
- 1 msk grovt salt
- (sköljs av)
- 1 msk basilikapesto
- 150 g grillat kycklingbröst
- Havssalt och nymalen peppar
- ½ grönt äpple i ringar utan kärnor
- ½ dl vattenkrasse

Öppna brödet och bred på pesto. Krama den finstrimlade kålen med grovt salt och ställ den att droppa av i ett durkslag, medan du steker kycklingen i en grillpanna (cirka 7 minuter på varje sida). Skär köttet i skivor på snedden. Skölj av saltet från spetskålen och badda den torr. Lägg kålen som botten. Lägg på kycklingbitarna, sedan äppelringarna och sist vattenkrasse. Lägg igen burgaren med överdelen av brödet.

Näringsinnehåll per person: Energi: 571 kcal • Protein: 44,1 g • Fett: 17 g • Kolhydrater: 65,3 g • Kostfiber: 10,4 g



▼ **Smal sommarlax**
(1 styck)

- 1 hamburgerbröd
- ½ avokado
- 1 kokt mosad potatis

- 50 g sockerärter
- 2 msk hackad persilja eller dill
- Havssalt och nymalen peppar
- 50 g sköljd babyspenat
- Ev 30 g rökt lax

Dela på brödet. Koka mos av potatisen och smaka av med hackade örter, kryddor, salt, peppar och färsk

ärter.
Form en liten biff av potatismoset.
Bottna med spenatblad och skivor av

avokado på brödet, sedan potatisbiffen och toppa med rökt lax och färsk dill.

Näringsinnehåll per person: Energi: 515 kcal • Protein: 22,1 g • Fett: 14,8 g • Kolhydrater: 80,9 g • Kostfiber: 15,6 g

Hamburgerbröd
(4 stycken)

- 5 g jäst
- 2 dl vatten
- ½ tsk grovt salt
- ½ tsk olivolja
- 1 msk syrad mjölkprodukt
- 75 g havregryn
- 150 g grovt dinkelmjöl
- Ca 50 g grovt vetemjöl

Blanda allt till en seg grötmassa och ställ det svalt under natten. Forma degen till 4 stora bullar och lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Sätt bullarna i en kall ugn och sätt den på 225 grader. Grädda bullarna cirka 20–25 minuter tills de är ljusbruna och låter ihåliga när du knackar på dem i botten.

Näringsinnehåll per hamburgerbröd:
Energi: 255 kcal • Protein: 8,3 g • Fett: 3,4 g • Kolhydrater: 50,8 g • Kostfiber: 6,9 g

▼ **Klassisk strandlejoninna**
(1 styck)

- 1 hamburgerbröd
- 1 msk tomatpesto
- 2 blad hjärtsallad
- 1 dl machésallad
- 100 g mager nötfärs formad som en hamburgare och grillstekt
- Havssalt och nymalen peppar
- 2 dadeltomater eller plommontomater
- 4 gröna sparrisar
- 1 msk grekisk yoghurt
- 1 vitlöksklyfta

Dela hamburgerbrödet och bred på peston. Skölj salladen och badda den torr. Grillstek hamburgaren (som är saltad och pepprad). Lägg salladen på brödbiten med peston på och lägg på köttet. Skär tomaterna i skivor, och klyv den färska gröna sparrisen och lägg på biffen. Blanda yoghurt med finriven vitlök och lägg en klick överst innan den andra brödbiten läggs på.

Näringsinnehåll per person: Energi: 576 kcal • Protein: 37,2 g • Fett: 20,6 g • Kolhydrater: 66,7 g • Kostfiber: 12 g



Se fler sommarrecept på iform.se ❀ ❀ ❀

3 fräscha sommarsallader

★ Från I FORM-kuren

Känner du till I FORM-kuren? **Det är vår nya framgångsmetod för viktminskning** med fem goda måltider om dagen, fem dagar i veckan och två dagar där man får äta normalt. Alla måltider i I FORM-kuren ger dig 250 mycket mättande kalorier. Prova de här tre salladerna – och läs mer på iform.se/iformkuren.

Heta salladswraps med kyckling & skyrkräm

1 person

- 80 g kycklingfilé
- 1 tsk extra jungfruolja
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 50 g hjärtsallad
- 50 g San Marzano-tomater
- 10 g rödlök
- 1 tsk extra jungfruolja
- 50 g skyr
- 1 tsk kallpressad rapsolja
- 50 g blomkål
- 5 g färsk ingefära
- Lite citronsaft

Stek kycklingfiléerna i 1 tsk olivolja. Krydda med salt och peppar.

Skölj och torka salladsbladen.

Skär tomatköttet (avlägsna kärnorna) i små tärningar och hacka rödlöken riktigt fint. Blanda lök- och tomathacket med 1 tsk olivolja. Krydda med salt, peppar och lite citron. Rör ihop skyr med rapsoljan, grovriven blomkål och finriven ingefära. Smaka av med salt, peppar och citron. Servera salladsbladen med kycklingen, tomatsalsan och skyrkrämen.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 259 kcal • Protein: 24,9 g • Fett: 13,4 g • Kolhydrater: 11,5 g • Kostfiber: 2,7 g

★ **TIPS:** Små wraps som är ett nyttigt och gott alternativ till varmkorv.





Sallad med fransyska av kalv & bakade tomater

1 person

- 150 g tomater
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- En liten bunt färsk timjan
- 150 g fransyska av kalv, alternativt ytter- eller innerfilé av kalv
- 2 tsk extra jungfruolja
- 1 liten klick smör (5 g)
- 1 tsk vitvinsvinäger eller äppelcidervinäger
- 1 tsk mycket fint hackad schalottenlök
- 50 g romansallad

Dela tomaterna på längden och lägg dem på en plåt täckt med bakplåtspapper. Salta och peppar. Gnid timjankvistarna mot tomaterna och baka tomaterna i 180 grader i 15 minuter.

Klappa köttet torrt med lite hushållspapper och krydda med salt och peppar. Värm 1 tsk olja i en panna, lägg i smöret och hetta upp tills smöret tystnar. Stek köttet på bägge sidor ca 4 minuter. Känn efter; ju mjukare, desto rödare! Låt köttet vila. Skölj salladen och skär den i strimlor.

Blanda 1 tsk olivolja med vinäger, schalottenlök och lite salt och peppar. Skär köttet i tunna skivor. Servera salladen med tomater, kött och dressing.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 258 kcal • Protein: 29 g • Fett: 11,7 g
Kolhydrater: 10,6 g • Kostfiber: 2,5 g

Babyspenat med lax, äpple & rostat sesamfrö

1 person

- 20 g okokt, ljus quinoa (motsvarar 40 g kokt)
- Havssalt
- 50 g babyspenat
- 50 g syrligt, fast, krispigt äpple – t ex Elstar, Rubens eller Pink Lady
- ½ limefrukt
- 1 tsk svart sesamfrö (5 g)
- 60 g rökt lax

Skölj och koka quinoa enligt anvisningarna på paketet, vanligen 12 minuter, med en nypa salt. Skölj spenaten väl och slunga den helt torr. Skär äpplet i pyttesmå tärningar och vänd dem i limesaft.

(Använd handflatan och rulla limefrukten hårt mot bordsskivan, innan du delar och pressar den, så får du ut mer juice.) Servera spenaten med tunna skivor lax, äpple, limejuice och rostat svart sesamfrö.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 243 kcal • Protein: 18,1 g • Fett: 9,2 g
Kolhydrater: 24 g • Kostfiber: 3,9 g



2 x kyckling

från olika hörn av världen

Inget kök klarar sig utan kyckling. Anne Larsen har varit på kulinarisk rundresa och presenterar här två kycklingrätter med inspiration från olika delar av världen. Och du kan ***se fram emot att den gamla klassikern visar helt nya sidor av sig själv*** – hitta själv din favorit!



KRYDDIG KYCKLING PÅ CITRONGRÄSPETT med stark gurksallad och söt chilisås

(4 personer)

- 600 g kycklingfärs
- 1 ägg
- 1 msk grön currypasta
- 3 msk fisksås
- 2 msk brunt socker
- 1 liten bunt myntablad
- 8 stjälkar citrongräs
- 2 msk extra jungfruolja – till stekning

Gurksallad:

- 2 gurkor
- 2 gröna chilifruktar

Marinad:

- 2,5 dl ljus vinäger
- 200 g ljust råsocker
- 50 g havssalt
- Lite nymalen svartpeppar
- 100 g mizunasallad, alternativt rucola eller spåda salladsblad
- 1 bunt koriander

Tillbehör: Söt chilisås och 250 g kokt brunt basmatiris

Blanda kycklingköttet med ägg, currypasta, fisksås och finhackade myntablad. Ställ färsen kallt i en timma. Ta bort det yttersta lagret från citrongräset med fuktiga händer. Forma färsen runt citrongräs- "spetten". Ställ dem svalt i en kvart innan de steks.

Skär gurkorna och de gröna chilifrukterna i tunna skivor med ett snittjärn. Blanda vinäger, socker, salt och peppar i en skål, lägg i gurkorna och chilifrukterna och rör om några gånger under marineringsen, som kan stå från en till flera timmar.

Stek kycklingspetten gyllenbruna runt om i cirka 8–10 minuter totalt. Lägg dem på en plåt med bakplåts- papper och ställ in dem i ugnen i 180 grader i 10 minuter.

Lägg upp spetten med en sallad, lätt hackad koriander, gurksallad och chilisås.

Näringsinnehåll per portion:

- Kcal: 553 • Protein: 40,2 g
- Kolhydrater: 78,1 g • Fett: 9,5 g
- Kostfiber: 4,4 g

KYCKLING BRASIL med paprika-lime-salsa

(4 personer)

- 4 kycklingbröstfiléer med skinn
- Havssalt
- 2 msk extra jungfruolja

Salsa:

- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 1 grön paprika
- 1 gurka
- 1 avokado
- 1 röd chili
- ½ dl limesaft
- ½ dl vitvinsvinäger
- 1 msk ljust råsocker
- 1 tsk extra jungfruolja
- Nymalen svartpeppar

Tillbehör:

- Kokt råris, 200 g, eller 4 skivor ljust fullkornsbröd à 60 g

Gör salsan först: Skär paprikorna i tärningar. Dela gurkan på längden och ta bort kärnorna med en tesked. Skär gurkan och avokadoköttet i bitar. Skär chilin i pyttesmå bitar. Blanda limesaft, vinäger, socker och olja, smaka av med salt och peppar. Lägg bitarna i marinaden och ställ den kallt.

Salta kycklingen och stek den, med skinnsidan ner först, i olivolja. Stek den gyllene på båda sidorna och stek den färdig i cirka 6–7 minuter på båda sidorna på svagare värme.

Lägg upp kycklingen med salsan och ris eller bröd.

Näringsinnehåll per portion:

- Kcal: 526 • Protein: 34,2 g
- Kolhydrater: 56,4 g • Fett: 19,5 g
- Kostfiber: 5,9 g



Bär är det nyttigaste du kan stoppa i munnen

– och samtidigt en av de mest smakintensiva njutningar som finns. Så det är bara att mumsa på. Här får du en miniguide till de mest himmelska sommarbären fullproppade med kraft för både kropp och hjärna.

GUIDE till dina



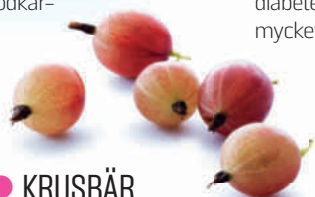
● **BJÖRNBÄR**

Skyddar mot blodproppar och cancer, dämpar inflammation och smärtor och stärker blodkärlen inifrån. Fördörjer ålderstecken.



● **BLÅBÄR**

Skyddar mot hjärtsjukdom, cancer, diabetes, sportskador, demens, dålig syn och mycket mer – och håller dig ung inifrån.



● **KRUSBÄR**

Innehåller betakarotener, som är viktiga för synen, och antioxidanter. I en dessert passar de perfekt ihop med fläderblommor.



● **KÖRSBÄR**

Massor av vitaminer, mineraler och antioxidanter. Särskilt bra för blodsockret. Hjälper även nattsömnerna via ämnet melatonin.



sundaste sommarbär



● HALLON

Skyddar mot cancer, inflammation och ögonsjukdomar. Lika fullspäckade med kostfibrer som rågbröd! Ökar fettförbränningen.



● HAVTORN

Nordiskt superbär med enorma mängder C-vitamin och bra växtfetter. Skyddar mot blodproppar, cancer, diabetes och inflammation.



● JORDGUBBAR

Skyddar mot cancer och innehåller folat som håller hjärtat friskt. Håller ditt blodsocker stabilt. Skyddar bindväven mot åldrande.



● SVARTA VINBÄR

C-vitaminbomber. Motverkar inflammation och sänker kolesterolvärdet. Bra för matsmältningen, levern, bukspottkörteln och njurarna.



Sommartid är bärtider. Och förutom det mest naturliga, nämligen att smaska i sig dem direkt från busken eller från riset, så är det supergott att använda bär i mat. Här får du inspiraton till att ge jordgubbar, hallon, svarta vinbär, röda vinbär och rabarber en helt ny roll i din dagliga matlagning!

Recepten är till 2 personer



◀ ORIENTALISK KYCKLING MED RABARBER

- Saften av 1 lime
- 2 msk soja
- 1 citrongräs
- 1 cm finriven färsk ingefära
- 250 g kycklingbröst utan skinn
- 2 salladslök
- 1 fänkålsknöl
- 100 g champinjoner
- 250 g sköljda rabarber
- 1 tsk jordnötsolja
- Ev salt och peppar

Tillbehör:

- Grovt ris (rött/svart/brunt)
- Färs koriander

Blanda limesaft med soja, hackat citrongräs och ingefära. Lägg i stora kycklingbitar. Skär salladslök i sneda bitar, fänkålen i tunna klyftor, cham-

pinjonerna i klyftor, och rabarbern i sneda bitar. Tillsätt oljan i en wok och snabbstek fänkålen i 4 minuter. Tillsätt sedan svamp och stek i ytterligare ett par minuter. Ta upp grönsakerna när de blir mjuka i kanten. Stek nu den marinerade kycklingen (med lag) i woken och låt det sjuda i 10–15 minuter. Lägg i grönsakerna igen och värm upp allt. Strö på koriander och servera med ris.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 557 kcal • Protein: 37,5 g
• Fett: 13 g • Kolhydrater: 77,2 g
• Kostfiber: 10,2 g



Sommarmat med bär

FILMJÖLKS-PANNACOTTA MED JORDGUBBAR OCH RÅGFLINGOR ▶

- 2 gelatinblad
- Saften av ¼ citron
- 2½ dl filmjolk
- 2 msk råsocker
- Frön av ½ vaniljstång

Tillbehör:

- 250 g jordgubbar
- 2 msk flytande honung
- 2 lövtunna rågbrödsskivor

Lägg gelatinbladen i kallt vatten i en kopp. Smält dem sedan över vattenbad och blanda i citronsaften, och vispa därefter ner det i filmjölken och smaka av med socker och vanilj. Häll det i två djupa tallrikar eller höga glas och låt det stelna i 3–4 timmar i kylskåpet. Bred honung på rågbrödsskivorna och lägg dem i ugnen i 125 grader i 20 minuter, tills de är helt spröda. Lägg halva jordgubbar och trekanter av "rågbrödsschipsen" på den stelnade filmjölks-pannacottan.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 265 kcal • Protein: 6,7 g
• Fett: 1,7 g • Kolhydrater:
58,4 g • Kostfiber: 4,3 g





▼ HALLONSKUM MED MANDELSMULOR

- 400 g hallon
- 3 msk råsocker
- 1 äggvita
- 50 g mandlar
- 1 msk råsocker

Skölj hallonen försiktigt – undvik helst att skölja dem eftersom det får dem att klibba ihop. Spara 100 gram och purea resten med 1½ msk socker. Vispa äggvitan till hårt skum och tillsätt sedan 1½ msk socker och vispa den sedan seg. Vänd ner skummet i hallonmoset. Ställ in i frysen, tills det är halvfruset. Rosta mandlarna i en panna med socker tills det smälter och karamelliseras lätt. Hacka mandeln grovt och strö det över skivor eller skedar av det frysta skummet. Garnera med hela färska hallon.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 365 kcal • Protein: 9,4 g
• Fett: 12,6 g • Kolhydrater: 59,1 g
• Kostfiber: 11,1 g

Sommarmat med bär





▼ GRILLAD HÄLLEFLUNDRA MED KÅL, SVARTA OCH RÖDA VINBÄR

- 400 g spetskål
- Grovt salt
- 1 msk ljus vinäger
- ev med smak av röda vinbär
- 6 kvistar dragon, hackad
- 150 g svarta vinbär eller blåbär
- 150 g röda vinbär
- 300 g hälleflundra
- (eller annan fast vit fisk)
- 1 tsk olivolja
- Salt och peppar

Tillbehör:

- Stekta kantareller
- 2 tjocka skivor grovt bröd

Strimla kålen mycket fint (skär bort stocken). Låt den dra med salt i 20 minuter i sil, så att den vätskar sig lite. Skölj bort saltet från kålen och badda den torr. Blanda den med vinäger och det mesta av dragonen. Rensa bären och skölj dem. Vänd ner dem i kålen. Pensla fisken med olja, salta och peppra och stek den över grill eller i grillpanna i 2 minuter på varje sida. Servera med kålsallad, stekta kantareller och grovt bröd.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 539 kcal • Protein: 44,2 g
• Fett: 13,7 g • Kolhydrater: 68,6 g
• Kostfiber: 17,8 g



4 läckra alternativ till smör & sylt:

Bred på i tjocka lager

Saknar du ett gott sällskap till brödet?

Istället för smör och marmelad kan du njuta av smakerna från nötter, choklad, citrus och torkad frukt. I FORMs Helle Brönnum Carlsen har skapat 4 superläckra bredbara pålägg, som lyfter njutningen av din smörgås till nya höjder och (när det gäller de flesta påläggen) gör det lite nyttigare.

CHOKLADPÅLÄGG

200 g hasselnötter

100 g mörk choklad

100 g ljus choklad

½ vaniljstång

1 dl socker eller flytande

mild blomhonung

1 dl vispgrädd

Häll nöterna i en långpanna och ställ in i ugnen i 170, tills de doftar och börjar få färg. De ska inte brännas, men bli lätt bruna. Häll hälften av de varma nöterna i en matberedare eller mixer och kör tills de nästan avger olja. Hacka den mörka chokladen grovt och tillsätt den i mixern tillsammans med hälften av vaniljstångens frön. Mixa vidare. Chokladen kommer nu att smälta på grund av värmen från nöterna. Tillsätt sedan hälften av honungen och mixa allt till en slät massa. Tillsätt sedan hälften av grädden. Häll upp massan till hälften i en eller två burkar och upprepa hela processen med den ljusa chokladen, och häll den ovanpå den mörka. Ställ burkarna i kylskåp, och ät det på bröd när det har svalnat. Kan hålla sig i upp till 10 dagar i kylskåpet.



LEMONCURD

35 g osaltat smör

80 g socker

Saften och skalet från 2 KRAV-citroner

1 ägg

Koka smör och socker tillsammans med det rivna citronskalet. Stäng av värmen när det är helt smält. Blanda ner citronsaften. Blanda det vispade ägget med lite av smörmassan. Häll den i en burk och ställ den kallt tills den ska användas. Ät lemoncurd på brödet till frukost eller använd den som kräm eller glasyr på kakor.



ÄPPELSMÖR

1 kg äpplen, skalade och urkärnade

1½ dl vatten

1 vaniljstång

100 g socker

100 g muscovadosocker

Saft och skal av 1 KRAV-citron

¼ tsk nejlikor

½ tsk kryddpeppar

1 tsk kardemumma

1 nypa salt

Koka vatten, äpplen, vanilj och socker under lock till mos i en kastrull. Blanda ner resten av ingredienserna i moset och låt det koka vidare under omrörning i cirka 1 timma på låg värme med locket halvt på. Häll äppelsmöret på burkar och låt det svalna helt innan du sätter lock på. Förvaras kallt i kylskåp i upp till 10 dagar.



JORDNÖTSSMÖR

300 g jordnötter (ta bort det mesta av det tunna skalet)

1½ msk honung

1½ msk jordnöttsolja

Mixa jordnötterna tills de är krämiga. Blanda dem med honung och olja och häll massan på glas. Förvara svalt.



Skaldjur och
fisk på

GRILLTEN

4 x
sund
grillmat

***Fisk och skaldjur är
perfekta att grilla.***

Båda innehåller proteiner av hög kvalitet som mättar samtidigt som de ökar förbränningen. Extravinsten med att välja fisk och skaldjur är att du väljer bort grillkorvar och kött som ofta simmar i onyttigt fett. Skaldjur innehåller istället främst det hjärtvänliga omega-3-fettet och samma sak gäller för fisken.

Recepten är till 4 personer.



Havskraftstjärtar med
hjärtasallad,
gröna ärter och
vitlökskräm



Piggvar med haricots
verts, hollandaise
och ugnstekt potatis

Sund fördel:

Massor av omega-3-fett

Pilgrims musslor och
lax på spett
med tomat sallad
och fullkornspasta

Sunda fördelar:

Massor av selen
och D-vitamin

Tonfisk med couscous,
späd spenat och
het kokoskräm





◀ Tonfisk med couscous, späd spenat och het kokoskräm

- 4 tonfiskotletter
- 1 msk extra jungfruolja
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 200 g couscous
- 300 g babyspenat
- 1 röd chili
- 1 liten bunt koriander
- 4 limefrukter
- Kokoskräm:**
- 1 liten burk kokosmjölk
- Saften från 2 limefrukter
- 1–2 msk grön curry (smaka dig fram)
- 1 tsk agavesirap

Gnid in tonfisken med olja och salta och peppra så att den är redo för grillen. Koka couscous enligt anvisningen på förpackningen och låt den svalna.

Skölj och slunga spenatbladen torra. Skär chilin i ringar. Mixa kokoskrämen och smaka av.

Grilla fisken 2–3 minuter på varje sida eller till önskad "rödhetsgrad". Lägg upp fisken på ett lager av spenat, couscous och chili. Lägg upp koriander och lime högst upp och servera kräm och bröd till.

Näringsinnehåll per person: Energi: 599 kcal • Protein: 52,3 g • Fett: 20,4 g • Kolhydrater: 54,6 g • Kostfiber: 5,8 g

Havskraftstjärtar med hjärtsallad, gröna ärtor och vitlökskräm

- 2 kg havskraftstjärtar
- 4 små hjärtsalladshuvuden
- 1 kg färska ärtor i skida
- 4 limefrukter
- Vitlökskräm:**
- 4 msk majonnäs
- 8 msk kesella
- 1 msk kallpressad rapsolja
- 2 vitlöksklyftor
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- Tillbehör:**
- 200 g ljummet
- Ljust fullkornsbröd

Skölj och slunga salladen torr – sallad ska knastras av sprödhet och inte av rester från sand eller jord! Och snälvattnet får gärna rinna när man äter salladen men det ska vara för att den är läcker och inte för att tänderna salladen är alltför dräkt.

Sprita ärtorna. Blanda krämen och smaka av. Skär limefrukterna. Grilla till sist de färska och upptina (och i så fall baddade torra) havskraftorna ganska hastigt – ett par minuter på varje sida.

Näringsinnehåll per person: Energi: 515 kcal • Protein: 45,6 g • Fett: 17,7 g • Kolhydrater: 48,4 g • Kostfiber: 9,8 g



Piggvar med haricots verts, hollandaise och ugnsstekt potatis

- 4 piggvarfiléer
- Extra jungfruolja
- 1 kg små färskpottatisar
- 1 msk extra jungfruolja
- Havssalt och svartpeppar
- 50 g frisésallad
- 1 näve bladpersilja
- 400 g haricots verts
- 4 limefrukter
- Hollandaisesås:**
- 2 äggulor
- 1½ tsk citronsaft
- 0,5 dl kallpressad rapsolja

Skär potatisen i klyftor. Gnid in dem med olivolja, salta och peppra och baka i 200 grader i 30 minuter.

Skölj och slunga sallad och persilja. Skölj bönor och lägg dem i en skål, salta och droppa på rapsolja. Häll på kokande vatten, lägg på lock och låt stå i 5 minuter. Häll bort vattnet. Skär limen. Badda fisken torr, pensla med olja och salta.

Vispa ägg och citron över lägsta värmen på plattan. Vispa konstant medan oljan droppas i. Vispa tills såsen är tjock. Smaka av med salt och peppar. Serveras ljummen, inte varm.

Grilla fisken i några minuter på varje sida och lägg upp med tillbehören.

Näringsinnehåll per person: Energi: 521 kcal • Protein: 29,4 g • Fett: 24,3 g • Kolhydrater: 50 g • Kostfiber: 6,6 g



Pilgrimsmusslor och lax på spett med tomat sallad och fullkornspasta

- 8 pilgrimsmusslor
- 400 g lax i stora bitar
- 4 limefrukter
- 1 tsk extra jungfruolja
- Havssalt och svartpeppar
- 300 g fullkornspastapenne
- 1 tsk kallpressad rapsolja
- 400 g små, goda tomater – gärna i olika färger
- 1 bananschalottenlök
- 1 bunt basilika
- Dressing:**
- 2 dl extra jungfruolivolja eller kallpressad rapsolja
- ½ dl vitvinsvinäger
- 1 msk dijonsenap
- Havssalt och nymalen svartpeppar

Koka pastan al dente, häll på kallt vatten och droppa av och rör om med några droppar rapsolja. Dela tomaterna och skär schalottenlöken i ringar. Nyp basilika. Skaka dressing.

Gnid in fisken med olivolja, och salta och peppra. Grilla laxen i 1–2 minuter på varje sida och musslorna 1 minut på varje sida. Sätt fisk och skaldjur på spett. Lägg upp och droppa 1 msk dressing på varje portion.

Näringsinnehåll per person: Energi: 598 kcal • Protein: 34,9 g • Fett: 25,4 g • Kolhydrater: 62,6 g • Kostfiber: 9,1 g

Extra!

Ölandsbröd med mandlar (2 bröd till cirka 18 personer)

- 5 g ekologisk jäst
- ½ liter kallt vatten
- 1 msk agavesirap
- 1 msk mandel- eller valnötsolja
- 400 g grovt ölandsvetemjöl
- 300 g fint ölandsvetemjöl
- 1 msk fint havssalt
- 100 g mandlar
- Extra jungfruolivolja – till pensling

Lös upp jästen i vattnet, tillsätt sirap och olja och rör tills sirapen löst sig. Blanda ner mjöl, lite i taget. Tillsätt mandlar i degen – hela med skal på – tillsammans med den första mängden mjöl. Tillsätt salt i det sista mjölet som du blandar ner.

Blanda ordentligt – gärna i en hushållsassistent – tills du har en fin, sammanhängande och blank deg. Lägg lock på degskålen och ställ den i kylskåpet i minst 6 timmar. (Degen kan stå i kylan i flera dagar, upp till en

vecka, och ju längre den står, desto större blir hålen i degen.) Du kan eventuellt välja att baka ut ett bröd i taget.

Lägg degen direkt från kylskåpet på en plåt med bakplåtspapper och forma två avlänga bröd. Grädda dem i 200 grader inklusive varmluft i 25 minuter. En minut innan brödet är färdigt penslas det med lite olivolja.

Näringsinnehåll per person: Energi: 180 kcal • Protein: 5,3 g • Fett: 4,3 g • Kolhydrater: 31,4 g • Kostfiber: 3,6 g

Tips: Brödet kan också gräddas som bullar – du får cirka 12 bullar av varje bröd. Variera brödet/bullarna genom att tillsätta 200 gram rivna morötter i degen samtidigt med mandlarna. Ölandsvete är en gammal vetesort som du kan hitta hos arstiderna.com.

Ät dig till en lösning – på 5 problem

Har du ofta ont i huvudet?
Drabbas du ofta av
urinvägsinfektion eller
blåmärken bara du
nuddar skrivbordskanten?
Hoppa då över att gå
till doktorn och **öppna
istället naturens eget
medicinskåp**, där du kan
äta dig fri från besvären på
ett mycket sundare vis.



1. SPÄNNINGSHUVUDVÄRK MEJRAM

Så här fungerar den: Våra förfäder har under årtal använt mejram för att bli av med irriterande spänningshuvudvärk. Örten får nämligen spända muskler i nacke och axlar att slappna av så att du blir fri från dunkande smärta.

Så här tillagar du den: Hacka ett par färska mejramblad och tillsätt dem i en läcker hemlagad soppa – särskilt tomatsocka passar bra i smaken till mejram.

Så här mycket ska du ha: En bunt färsk mejram i varje soppgryta du lagar.

2. URINVÄGSINFEKTION TRANBÄR

Så här fungerar de: Man har känt till att tranbär hjälper till att bekämpa infektion i urinröret, men det är först nyligen som forskarna har kommit på varför. De så kallade proantocyaniderna i tranbär förhindrar helt enkelt de skadliga E coli-bakterierna från att sätta sig fast på cellerna i blåsan. Och dricker du samtidigt massor av vatten så sköljer du inflammationen ur kroppen.

Så här tillagar du dem: Späd ut tranbärssaften med vatten: ½ tranbärssaft och ½ vatten.

Så här mycket ska du ha: En halv liter utspädd saft morgon, middag, eftermiddag och kväll. Komplettera gärna med vatten eller annan extra vätska under dagen.

ing

4. HALSBRÄNNA MJÖLK OCH MANDLAR

Så här fungerar de: Om du ofta äter fet mat med mycket syra i bildar din magsäck extra magsyra för att smälta maten – och det kan ge halsbränna. Hoppa därför över snabbmat och ät mer fibrer, då slipper du halsbränna. Om den redan har uppstått kan du lindra den genom att äta mandlar samt dricka vatten och fettfattig mjölk, de basiska matvarorna neutraliserar syran.

Så här tillagar du dem: Drink mjölken direkt från kylskåpet. Ät mandlarna som de är – eller koka och skala dem.

Så här mycket ska du ha: Ett stort glas mjölk per måltid och en näve mandlar.

3. ÅKSJUKA INGEFÄRA OCH MÖRK CHOKLAD

Så här fungerar de: Ingefära får dig att slappna av och lugnar dig, om du är nervös. Kryddorna ska därför ätas innan åkturen, så att de hinner verka. Chokladen (70–85-procentig kakao) är bitter och den smaken hämmar illamående känslan som åksjuka ger. De söta sakerna håller också blodsockret uppe, så att du inte blir hungrig och får lågt blodsocker, som förvärrar åksjukan.

Så här tillagar du dem: Riv ner ingefärsroten i en stor kopp och häll kokande vatten över. Låt vätskan dra i 10 minuter och drick den en halvtimme innan du kör iväg. Under själva åkturen äter du sedan den mörka chokladen.

Så här mycket ska du ha: För att få den optimala effekten ska du ha cirka 50 gram ingefärsrot och 35 gram choklad per åktur.

5. BLÅMÄRKEN PERSILJA

Så här fungerar den: Persilja är ett av de livsmedel som innehåller mest K-vitamin. Och kroppen behöver vitaminet för att få blodet att koagulera och blåmärken att läka fortare. Om man får rikligt med K-vitamin kan man faktiskt helt undvika de mindre blåmärkena, de som man lätt får när man går in i ett bordsben eller en skrivbordskant. Det kan få blodet att koagulera så snabbt att det inte sipprar ut i underhuden.

Så här tillagar du den: Ät den färsk som garnering på maten eller använd den i kalla sallader eller dressingar.

Så här mycket ska du ha: 150 mikrogram dagligen. Det motsvarar cirka 20 gram färsk persilja.

Sundare sushi

– som du gör själv

**MAKI MED
BULGUR, LAX,
SPARRIS, DILL
OCH MELON**

Frys fisken till din sushi

Välj alltid helt färsk fisk till din sushi. Vill du vara helt säker på att ha ihjäl eventuella fiskparasiter kan du lägga tonfisk och lax i frysen i minst ett dygn, innan du ska använda den. Om du ska använda fisken på kvällen är det en god idé att ta ut den ur frysen på morgonen så att den hinner tina.

Att göra sin egen sushi är roligt, trevligt och mycket billigare än att köpa färdig.

Och så kan man på köpet göra de läckra fiskrullarna ännu sundare genom att ersätta det vita sushiriset med en rad nyttiga alternativ. Här får du fyra varianter som smakar lika gott som sushin du är van vid. Ja, faktiskt ännu godare!



**NIGIRI MED
BRUNT RIS,
OMELETT,
RÖD PAPRIKA
OCH BASILIKA**

Så här blandar du wasabi i soja

Om wasabin ska blandas ut ordentligt kan du börja med att lägga den i en skål och tillsätta lite soja. Blanda runt tills du får en slät massa.

Tillsätt sedan resten av den önskade mängden soja utifrån hur stark du vill ha blandningen.

OBS! I stället för vanlig soja kan du köpa soja som har tillsatts mindre salt. Smaken är densamma.



**MAKI MED BRUNT RIS,
RÄKOR, MANGO,
AVOKADO, CHILI
OCH SALLADSLÖK**



**MAKI MED
BLOMKÅL, TONFISK,
RÖD PAPRIKA,
FÄRSKOST OCH
GRÄSLÖK**



MAKI MED BRUNT RIS, RÅKOR, MANGO, AVOKADO, CHILI OCH SALLADSLÖK

1 person

- 8 räkor
- Knivsudd hackad färsk chili
- ¼ tsk olivolja till stekning
- 1 platta noritång
- 130 g kokt brunt sushiris
- 1 msk risvinäger
- 20 g mango
- 20 g avokado
- 5 g salladslök

Börja med att blanda risvinägern i riset. Stek räkorna i olivolja och chili. När räkorna har svalnat knäcker du dem så att de inte är så böjda och de blir lättare att lägga raka.

Skär frukt och grönsaker i fina strimlor.

Lägg en platta noritång på bambumattan. Lägg sedan på ris på tångplattan bortsett från 5 centimeter högst upp som hålls tom. Placera räkor samt frukt och grönsaker i en rand tvärs över mitten och rulla tångplattan hårt. Ingredienserna ska pressas ihop lite i bambumattan. Dra några droppar vatten över de sista 5 centimetrarna tång så att den blir klistrig och du kan stänga rullen som ett kuvert.

Låt rullen stå i 10 minuter och skär den sedan i 8 bitar.

Näringsinnehåll per rulle:

- Kcal: 313 kcal • Proteiner: 13 g
- Kolhydrater: 50 g • Fett: 6,5 g
- Kostfiber: 1,6 g



MAKI MED BLOM-KÅL, TONFISK, RÖD PAPRIKA, FÄRSKOST OCH GRÄSLÖK

1 person

- 80 g färsk tonfisk
- 150 g blomkålsbuketter
- 1 msk olivolja
- 1 platta noritång
- 40 g färskost
- 15 g röd paprika
- 3 g gräslök
- Chilimajonnäs:**
- 40 g god majonnäs (gjord på äggulor och olivolja)
- 1 tsk chiliolja
- En knivsudd stevia
- Lite havssalt och nymalen svartpeppar

Riv blomkålen på rivjärnets grövsta sida. Lägg den i en stekpanna med olja, och rör om i 5–7 minuter. Låt det svalna.

Skär tonfisken i tunna strimlor, varav hälften är skuren i bitar som kan läggas på sushin som ett slags tak. Snitta sedan röd paprika i tunna strimlor och skär bort "hörnen" så att bitarna är helt raka.

Lägg en tångplatta på bambumattan och bred på färskost utom på de sista 5 centimetrarna högst upp. Fördela blomkål över färskosten och tryck fast massan. Lägg fisk och de resterande grönsakerna i en rand på tvären och rulla ihop hårt. Låt rullen stå i 10 minuter och skär den i 8 bitar.

Lägg en bit tonfisk på varje bit. Blanda ingredienserna till chilimajonnäsen och doppa toppen av rullen i den. Majonnäsen håller sig i upp till två veckor om den står kallt. Du kan också ha majonnäsen som dipp istället för soja/wasabi.

Näringsinnehåll per rulle:

- Kcal: 402 kcal • Proteiner: 28 g
- Kolhydrater: 10 g • Fett: 29 g
- Kostfiber: 3,9 g



MAKI MED BULGUR, LAX, SPARRIS, DILL OCH MELON

1 person

- 35 g lax
- 100 g kokt bulgur
- 1 msk risvinäger
- 1 platta noritång
- 15 g sparris
- 1 vippa dill
- 20 g cantaloupemelon

Tillsätt risvinägern i den kokta bulguren. Skär frukt och grönsaker i avlånga, tunna strimlor. Laxen ska också skäras i tunna strimlor.

Lägg en bit tång på din bambumatta och täck tångplattan med bulgur, bortsett från de sista 5 centimetrarna högst upp. Lägg sedan ingredienserna i en rand på mitten precis intill varandra. Rulla ihop sushirullen och kom ihåg att det ska vara hårt. Doppa lite vatten på de sista centimetrarna tång så att den blir klistrig och håller ihop rullen.

Låt rullen stå i 10 minuter och skär den sedan i 8 bitar.

Näringsinnehåll per rulle:

- Kcal: 220 kcal • Proteiner: 13 g
- Kolhydrater: 31 g • Fett: 4,7 g
- Kostfiber: 4 g



NIGIRI MED BRUNT RIS, OMELETT, RÖD PAPRIKA OCH BASILIKA

1 person

- 120 g kokt brunt sushiris
- 1 msk risvinäger
- 1 ägg
- ½ röd paprika
- 1 nypa salt
- 1 knivsudd stevia
- ½ tsk smör till stekning
- 2 g wasabi
- 1 gräslöksstjälk
- 1 liten bukett basilika
- 2 msk svarta sesamfrön

Häll risvinägern i riset. Kör röd paprika i mixern så att den blir finhackad. Vispa sedan upp 1 ägg med paprikamassan och tillsätt salt och stevia. Stek omeletten i pannan.

Forma riset till 4 sushi-"båtar" som väger cirka 80 gram styck. Fördela wasabin ovanpå riset.

Skär fyrkanter av omeletten och lägg bitarna på riset. Strö på svarta sesamfrön och garnera med en kvist basilika. Bind gräslök runt ris och omelettbitar för att hålla ihop allt.

Näringsinnehåll per 4 styck:

- Kcal: 710 kcal • Proteiner: 27 g
- Kolhydrater: 51 g • Fett: 42 g
- Kostfiber: 7,5 g

Gör din egen ingefära till sushin

Skär en ingefärsbit i tunna skivor med en mycket vass kniv eller på ett mandolinjärn. Om du kan få tag i ekologisk ingefära kan du gärna skära den med skalet på, annars ska den skalas. Till en näve ingefärsstrimlor tillsätter du 1 msk rödbetssaft. Du kan antingen köpa saften eller pressa en rödbeta i en juicepress.



Bröd UTAN mjöl

Om du försöker undvika kolhydraterna i bröd så saknar du sannolikt något att lägga skinkan och osten på – eller hur? Det problemet löser vi här med två läckra recept på bröd och knäckebröd – båda helt utan mjöl och perfekta att kombinera med ditt favoritpålägg!

STENÅLDERSBRÖD

1 bröd

- 150 g mandlar
- 100 g sesamfrön
- 100 g linfrön
- 100 g solrosfrön
- 150 g pumpakärnor
- 1 dl rapsolja
- 2 tsk havssalt
- 5 små ägg

Mal mandlarna i en mixer. Blanda dem med de andra fröna och kärnorna i en skål. Vispa äggen, och tillsätt dem tillsammans med havssalt och rapsolja. Lagg degen i en rågbrödsform med teflonbeläggning och grädda brödet i 160 grader i 70 minuter. Låt det svalna helt i formen. Förvara brödet inpackat i en kökshandduk i en plastpåse i kylskåpet.

Näringsinnehåll per skiva

(det blir totalt 25 skivor):

- Energi: 162 kcal
- Protein: 5,5 g
- Kolhydrater: 4,5 g
- Fett: 14 g
- Kostfiber: 1,6 g

LINFRÖKNÄCKEBRÖD

18 bitar

- 120 g linfrön
- 2 tsk havssalt
- 80 g havrekli
- 60 g sesamfrön
- 1½ äggvita

Häll upp linfröna i en skål och täck dem med vatten. Låt dem dra i 15 minuter tills de har sugit åt sig vattnet. Tillsätt havssalt, havrekli, sesamfrön och äggvita och blanda degen noga. Täck

en bakplåt med bakplåtspapper och bred ut degen med en degspade. Sätt in plåten i ugnen i 180 grader varmluft och grädda knäckebröden i cirka 30 minuter. Efter de första 15 minuterna tar du snabbt ut plåten ur ugnen och delar degen i knäckebröds-

bitar med en kniv eller degspade. Sätt tillbaka plåten i ugnen och grädda bitarna de sista 15 minuterna. Knäckebröden är färdiga när de är spröda och lätt ljusbruna. Bryt isär dem och låt brödet svalna på ett galler. Förvara dem i en kaskburk.

Näringsinnehåll per skiva:

- Energi: 37 kcal
- Protein: 1,5 g
- Kolhydrater: 4 g
- Fett: 2 g
- Kostfiber: 1 g

Spara på kolhydraterna – och gå ner i vikt!

Ett av de mest effektiva sätten att gå ner i vikt på, eller att hålla drömvikten, är att hålla ett öga på mängden kolhydrater som man får i sig. Välj mellan att äta cirka 100 till 150 gram kolhydrater om dagen, om du vill behålla den vikt du redan har.



Grön pasta

TIPS:

Passar perfekt för dig som vill skära ner på kolhydraterna i kosten!

Vem säger att pasta måste vara gjord av mjöl och vatten? De finaste strimlorna av squash, sparris och sötpotatis smakar minst lika bra – och du sparar massor av kalorier. **Lär dig ett helt nytt sätt att göra pastaskruvar**, spagetti och lasagne på. Och kolla in de läckra såserna och peston som du äter till.

En spiralskärare gör de tunnaste strimlorna

De fina strimlorna är gjorda på en spirali – en maskin som skär tunna band av grönsaker som morötter, rödbetor och squash. Spiralmaskinen finns för 300–400 kronor i många nätbutiker. Om du inte är redo för en sådan maskin kan du använda ett råkostjärn eller en mandolin. Det ger dock inte riktigt samma effekt.



SPAGETTI MED TOMATSÅS

Till 2 personer

Spagetti:

- 2 små squasher eller 1 stor

Tomatsås:

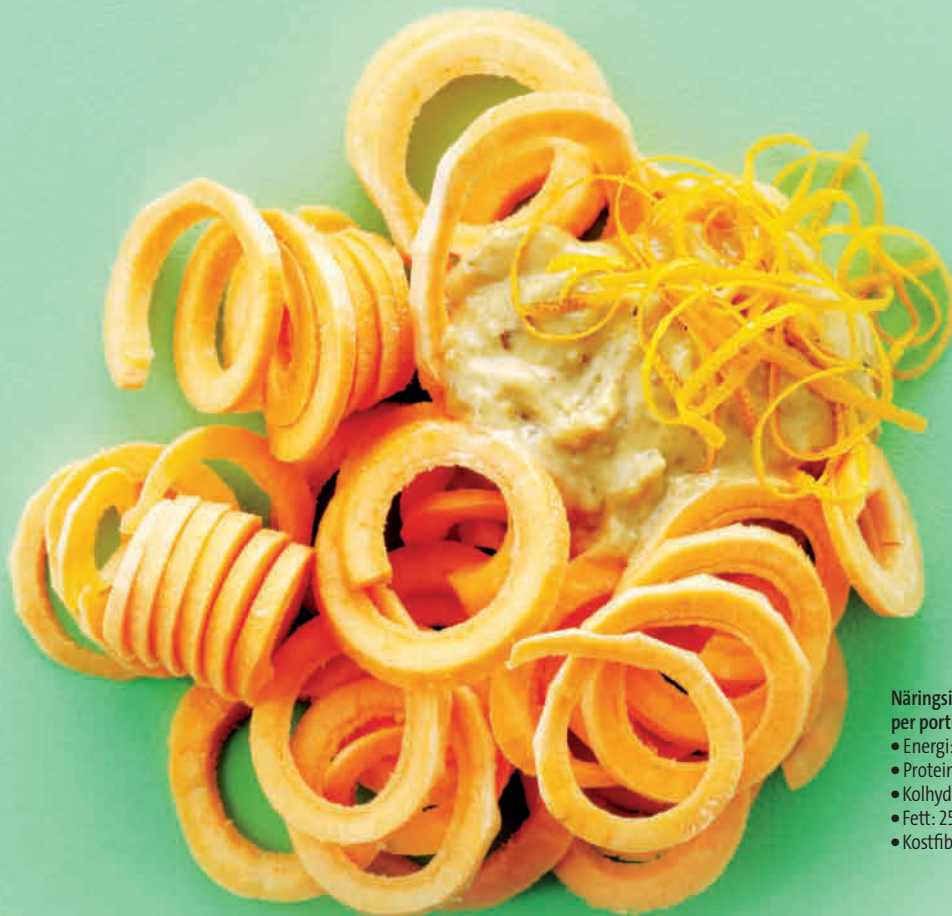
- 3 mogna tomater
- 1 dl saltorkade tomater (blötlagda i vatten i 2 tim)
- ½ dl hackad färsk oregano
- 1 dl hackad färsk basilika
- Saft och skal från ½ citron
- 2 dadlar
- 2 vitlöksklyftor
- ½ lök
- Havssalt och nymalen peppar

Lägg alla ingredienser till tomat-såsen i en matberedare och kör till en slät massa. Kör squashen i en spirali med den minsta hålformen så att den får formen av spagetti. Fördela "pastan" i två skålar och häll tomat-såsen över.

Näringsinnehåll per portion:

- Energi: 133,5 kcal
- Protein: 5 g
- Kolhydrater: 27,5 g
- Fett: 10 g
- Kostfiber: 5,2 g





PASTASKRUVAR MED KRYDDIG NÖTSÅS

Till 2 personer

Pastaskruvar:

- 2 stora sötpotatisar

Sås:

- $\frac{3}{4}$ dl jordnötssmör utan socker
- 1 msk tamari (koncentrerad sojasås)
- Saft och skal från $\frac{1}{2}$ apelsin
- $\frac{1}{2}$ –1 msk hackad jalapenos
- $\frac{1}{2}$ dl vatten
- Ev lite chili, om du tycker om stark sås

Näringsinnehåll per portion:

- Energi: 407 kcal
- Protein: 15,5 g
- Kolhydrater: 37 g
- Fett: 25 g
- Kostfiber: 4,5 g

Mixa alla ingredienser till såsen. Skala sedan sötpotatisen och gör den till pastaskruvar genom att riva dem på spiralin på "långsidan". Klipp strimlorna med en köksax så att de blir som små skruvar. Fördela skruvarna på två tallriker och häll såsen över.

FÄRSK PASTA MED PESTO

Till 2 personer

Den färska pastan:

- 10 kraftiga sparrisar

Pesto:

- $\frac{1}{2}$ mogen avocado
- $\frac{1}{2}$ pressad vitlöksklyfta
- $\frac{1}{4}$ tsk havssalt
- $\frac{3}{4}$ dl rostade pinjekärnor
- 1 dl färsk basilika (lätt sammanpressad)
- Saft och skal från $\frac{1}{2}$ KRAV-citron
- $\frac{1}{2}$ –1 dl vatten

Kör pinjekärnor, salt och vitlök i en matberedare tills pinjekärnorna är i små bitar. Tillsätt sedan resten av ingredienserna till såsen och kör det ihop. Om du vill ha lite tunnare konsistens tillsätter du mer vatten.

Skär sparrisen i strimlor med en potatisskalare. Häll kokande vatten över strimlorna och låt dra i 30–40 sekunder. Fördela strimlorna i två skålar och servera med pesto ovanpå.

Näringsinnehåll per portion:

- Energi: 246 kcal
- Protein: 9,5 g
- Kolhydrater: 15,5 g
- Fett: 17,5 g
- Kostfiber: 4,5 g



GRÖN LASAGNE

Till 2 personer

Pastaplattor:

- 1 stor aubergine
- Kokosolja till stekning

Fyllning:

- 1 portion tomatsås
(se recept på föregående sida)
- ½ mozzarella (125 g)

Garnering:

- 1 knippa färsk basilika

Skär auberginen i 1 cm tjocka skivor och stek dem i pannan i kokosolja.

Lägg dem på hushållspapper efter stekning så att fettet droppar av. Gör en portion tomatsås.

Skär mozzarellan i tunna skivor. Lägg först ett lager auberginen sedan tomatsås och så mozzarella. Fortsätt på det här sättet tills hela auberginen är använd. Strö på hackad färsk basilika.

Näringsinnehåll per portion:

- Energi: 307 kcal
- Protein: 14,5 g
- Kolhydrater: 23,5 g
- Fett: 18 g
- Kostfiber: 6,1 g



Så här många kalorier sparar du med grön pasta Se här hur stor skillnad det är på kaloriinnehållet i traditionell och grön pasta.

Om du väljer att minska ner på kolhydraterna i din kost är det också smart att försöka byta ut den traditionella pastan.

Näringsinnehåll per 100 g	Vit pasta	Fullkornspasta	Squashspagetti	Sötpotatisskruvar	Sparrispasta	Auberginelasagne*
	Energi: 368 kcal	335 kcal	Energi: 16 kcal	71 kcal	26 kcal	51 kcal
	Protein: 12,3 g	13 g	Protein: 1,2 g	1,3 g	1,8 g	0,9 g
	Kolhydrater: 76 g	65 g	Kolhydrater: 2,9 g	17 g	4,9 g	5 g
	Fett: 1,8 g	2 g	Fett: 0,2 g	0,3 g	0,3 g	3,6 g
	Kostfiber: 3,2 g	9 g	Kostfiber: 1,1 g	2,7 g	1,8 g	2,4 g

*Aubergineplattorna är stekta i kokosolja

CHOKO SWEETS

12 stycken

- 12 pinnar (trä eller plast)
- 100 gram mandlar
- 80 gram dadlar med kärnor (kärnan ska pillas ut)
- ½ liten mosad banan
- Skäl från ½ KRAV-apelsin
- 1 msk smält kokosfett
- ½ tsk vanilj
- 1½ msk kakaopulver

Överdrag:

- 50 gram 70-procentig choklad
- Valfri garnering (se tips)

Hacka mandlarna i en mixer till mycket fina bitar och kör sedan alla ingredienserna till en deg. Om den är för degig kan du ställa den i kylskåpet tills den blir fastare. Kolla den regelbundet så att den inte blir för hård. Forma degen till 12 kulor och sätt dem på pinnar. Lägg dem i frysen i minst 2 timmar tills de blir hårda.

Doppa dem nu i smält choklad och valfri garnering och sätt pinnarna i exempelvis en skål med socker medan chokladen stelnar.

Serveringstips: Ställ fram popcakes i skålen med socker så att gästerna kan ta en godsak.

Näringsinnehåll per styck:

- Kcal: 102 • Protein: 2,25 g
• Kolhydrater: 9,5 g • Fett: 6,5 g
• Kostfiber: 1,25 g

LIME LOVE

10 stycken

- 10 pinnar (trä eller plast)
- 100 gram cashewnötter
- 100 gram dadlar
- Saft + skal av 1 KRAV-lime
- 1 msk smält kokosfett
- ½ tsk vanilj

Överdrag:

- 50 gram 70-procentig choklad
- Valfri garnering (se tips)

Hacka cashewnötterna i en matberedare till små bitar och kör sedan alla ingredienser tillsammans till en deg. Om den är för degig kan du ställa in den en stund i kylskåpet (läs under choko sweets). Forma degen till 10 kulor och sätt dem på var sin pinne. Ställ in dem i frysen i minst 2 timmar så att de blir hårda. Doppa dem i smält choklad och valfri garnering och låt chokladen stelna.

Näringsinnehåll per styck:

- Kcal: 130 • Protein: 2,5 g
• Kolhydrater: 11,9 g • Fett: 8,3 g
• Kostfiber: 1,25 g

NOUGAT DREAMS

10 stycken

- 10 pinnar (trä eller plast)
- 100 gram hasselnötter
- 100 gram dadlar
- 1 msk smält kokosfett
- ½ tsk vanilj

Överdrag:

- 50 gram 70-procentig choklad
- Valfri garnering (se tips)

Rosta hasselnötterna i ugnen i 180 grader i 10–15 minuter och låt dem svalna. Kör alla ingredienserna i en matberedare, forma degen till 10 kulor och sätt dem på var sin pinne. Ställ in dem i frysen i minst 2 timmar så att de blir hårda. Doppa dem i smält choklad och valfri garnering och låt chokladen stelna.

Näringsinnehåll per styck:

- Kcal: 131 • Protein: 2,5 g
• Kolhydrater: 10,1 g • Fett: 9,3 g
• Kostfiber: 1,5 g



popcakes

**NYTTIGA
ENERGIBOMBER
PÅ PINNE**

Gottesugen? Då kan du se fram emot att sätta tänderna i en popcake

– **den lilla runda uppföljaren till cupcaken!**

Popcakes är små kakor på spett, som nästan liknar en slickepinne, men som är tusen gånger godare!

I FORMs version av popcakes ger dig massor av nyttiga fetter, vitaminer och mineraler i varje himmelsk munsbit. Det är njutning på hög nivå!

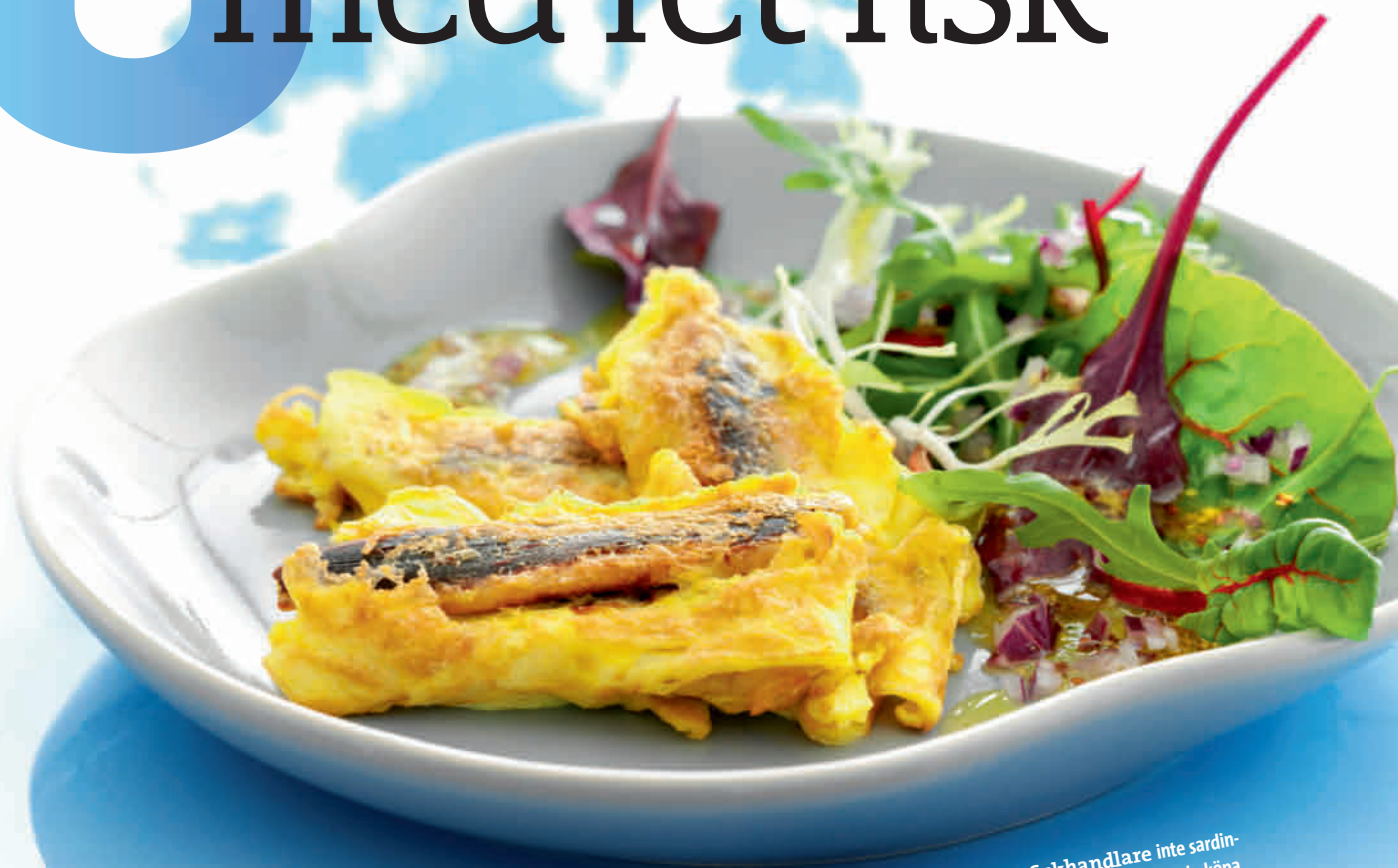


Tips för att garnera popcakes

Du kan garnera dina popcakes med exempelvis hackade nötter, lakritspulver, ätliga blommor, gojibär, skal från citrusfrukter, hackade torkade frukter, mynta-blad, mullbär, kakaonibs och kokosflingor eller kokosmjöl. Färga eventuellt kokosflingorna med lite rödbetssaft, apelsin-skall, grön grönsaksjuice eller saft från blåbär eller björnbär.

Väljer du alltid lax när du vill få i dig fet fisk?
Då behöver du tänka om. **Du kan laga fantastiska rätter med havets dolda omega-3-kungar**, och när du äter färsk fisk behöver du inte oroa dig för om fiskoljan är härsken eller inte. Här kan du göra det till en ännu större njutning att tanka upp med viktiga fettämnen av högsta kvalitet.

5 Läckra rätter med fet fisk



Säljer din lokala fiskhandlare inte sardin-filéer (de kan vara svåra att få tag på), kan du köpa hela sardiner på burk och filéa dem själv. Sprid ut dem, ta bort benen och slut dem igen.

4 SARDINOMELETTER MED BABYSALLAD, RÖDLÖK OCH VINÄGRETT

2 personer

- 6 sardinfiléer
- 2 ägg
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 2 nävar blandad babysallad
- 1 liten rödlök
- 1 tsk extra jungfruolja

Vinägrett:

- 2 tsk extra jungfruolja
- 1 tsk vitvinsvinäger
- Havssalt och nymalen svartpeppar

Tillbehör:

- 2 skivor rostat rågbröd

Torka av sardinfiléerna. Vispa äggen med en gaffel, salta och peppra. Skölj salladen och slunga den torr. Finhacka rödlöken. Värm oljan i en non-stick-panna. Vänd sardinfiléerna i ägg och stek dem på bägge sidor. Häll resten av äggen i pannan och gör små sardin-omeletter. Servera omeletterna med sallad och lök. Slå ihop vinägretten och ringla över anrättningen.

Näringsinnehåll per portion:

- Energi: 381 kcal • Protein: 24,1 g
• Kolhydrater: 26,3 g • Fett: 19,3 g
• Kostfiber: 3,7 g

BAKAD LAX MED KÖRVEL OCH COLESLAW MED FÄNKÅL

2 personer

- 250 g lax med skinn och ben
- 1 bunt färsk körvel
- 100 g morot
- 100 g spetskål
- 100 g fänkål
- 1 dl skyr
- 1 citron
- Havssalt och nymalen svartpeppar

Tillbehör:

- 100 g kokta speltkärnor, kornris eller quinoa

Lägg laxen på bakplåtspapper i en ugnsfast form. Strö över lite salt och lägg ett täcke av körveln (cirka hälften av bunten) på fisken. Baka den i 180 grader i 12 minuter. Riv morot, spetskål och fänkål och

smaksätt med pressad citron och salt. Rör ihop skyr med lite citronsaft, salt och peppar. Vänd ner resten av körveln i skyren och smaka av. Servera fisken med körvel, coleslaw, ditt val av kokta gryn eller korn och en klyfta citron.

Näringsinnehåll per portion:

- Energi: 479 kcal • Protein: 37,6 g
• Kolhydrater: 53,3 g • Fett: 14,6 g
• Kostfiber: 8,2 g





SALTBAKAD MAKRILL MED CITRON, BASILIKA, PERSILJA OCH FÄNKÅLSTOPP

2 personer

- 2 små makrillar
- 1 liten bunt basilika
- 1 liten bunt bredbladig persilja
- 1 fänkål
- 2 citroner (obesprutade)
- 1 limefrukt
- 2 kg havssalt
- 1 äggvita

Tillbehör:

Som frukost:

- Rågbröd, citron och en grönsallad eller tomat sallad

Som kvällsmål:

- Ängkokta grönsaker eller bakade rotfrukter

Rensa fiskarna noga från inälvor och fyll dem med persilja, fänkålstopp, citronskivor och hälften av basilikan. Hacka resten av basilikan, persiljan och fänkålstoppen fint och riv skalet av en citron och en limefrukt.

Lägg saltet i en skål och blanda i äggvita, örter, citrusskal och vatten. Arbeta samman massan med händerna till en slags saltgröt. Lägg $\frac{1}{3}$ av gröten i botten på ett ugnsfast fat, gör två fördjupningar till fiskarna och lägg dem där. Gnid in fiskarna med olivolja och täck dem med resten av saltet (undantaget huvud och stjärt). Baka fisken i 220 grader i 40 min. Bryt upp ur saltet och servera.

Näringsinnehåll per portion:

Energi: 425 kcal • Protein: 27,3 g
• Kolhydrater: 13,7 g • Fett: 31,1 g
• Kostfiber: 7 g

LAXTARTAR MED RÖDLÖK, VÅRLÖK OCH INGEFÄRSKRÄM

2 personer

- 200 g lax utan ben
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 3 limefrukter
- $\frac{1}{4}$ gurka
- 1 liten rödlök
- 2 vårlökar
- 1 liten knippa dill
- 1 dl skyr
- 1 tsk finriven ingefära

Tillbehör:

- 2 skivor rostat rågbröd – skuret i 8 trekanter

Skär laxen i små tärningar och lägg i en skål med en nypa salt och saften av en limefrukt. Dela gurkan och skrapa ur kärnorna. Finhacka gurka, dill samt röd- och vårlök. Vänd samman med laxen och gå över med ett par varv på pepparkvarnen. Smaka av tartaren med salt och lime. Rör ihop skyr med lite limesaft och ingefära – och smaka av med salt och peppar. Servera med limeklyftor, ingefärskräm och rostade rågbrödstrekanter.

Näringsinnehåll per portion:

Energi: 336 kcal • Protein: 28,4 g
• Kolhydrater: 33,4 g • Fett: 11 g
• Kostfiber: 5,2 g



KRYDDSILL MED BAKAD RÖDBETA, KAPRIS OCH KOKT ÄGG

2 personer

- 2 rödbetor
- Havssalt
- 50 g gröna linser
- 2 marinerade sillfiléer
- 2 msk skyr
- 2 msk riven pepparrot
- 2 ägg
- 1 msk kapris
- 2 kvistar dill

Tillbehör:

- 2 skivor rågbröd

Skala rödbetorna och skär dem i klyftor. Fördela dem på ett fat med salt i botten och baka dem i 180 grader i 30 minuter. Skölj och koka linserna efter anvisningen på paketen. Låt sillfiléerna rinna av i en sil. Blanda pepparrot och skyr. Koka äggen i sju minuter. Servera sillfiléerna med bakad rödbeta, linser, kapris, pepparrotskräm och dill. Dela äggen försiktigt, ta ur gulorna och lägg dem ovanpå sillen. Hacka äggvitorna och servera dem vid sidan av – eller strö hacket över sillen.

Näringsinnehåll per portion:

Energi: 525 kcal • Protein: 28,3 g
• Kolhydrater: 65,8 g • Fett: 18,7 g
• Kostfiber: 9,9 g

Gå ner med D-vitamin

Fet fisk är sprängfylld med D-vitamin som är den perfekta smalgöraren. Läs mer om hur du kan smuga in mycket mer av den i kosten på sidan 36.



Vi ses snart igen!

**iFORM
food**

