

iFORM



63

Antiinflammatoriska recept

KRYDDIG TOMATSOPPA MED LAX OCH RÄKOR

4 personer

- 2 laxfiléer
- 20 jätteräkor, MSC-märkta
- 1 torskfilé
- 1 fänkål
- 1 rödlök
- ½ grön chili
- 3 stora vitlöksklyftor
- 2 stjälkar bladselleri
- 1 msk olja
- 2 msk vitvinsvinäger
- 1½ tsk salt
- 1½ grönsaksbuljongtärningar
- 2 burkar hela tomater
- 2 msk tomatpuré
- 7 dl kokande vatten

- Nymalen peppar

Topping

- Bredbladig persilja och bladselleri

1. Skär grönsakerna i mindre bitar. Häll oljan i en stor gryta och bryn grönsakerna i 10 minuter. Tillsätt sedan tomater och tomatpuré samt kryddor. Låt det sjuda i 2 minuter.
2. Häll i vatten och lägg i grönsaksbuljongtärningar och låt det stå och sjuda i några minuter, innan du mixar ihop det med en stavmixer.

3. Mixa gärna lite grovt.
4. Ta bort skinnet på laxen, dela filéerna i mindre bitar och skala räkorna.
5. Lägg i lax, torsk och räkor i soppan, lägg lock på grytan och låt det småsjuda i 20 minuter.
6. Smaka av med salt och peppar.
7. Servera soppan i 4 portionsskålar och toppa med bredbladig persilja och knaprig, spröd bladselleri i små tärningar.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 257 kcal • Protein: 25 g • Fett: 10,8 g • Kolhydrater: 16,3 g • Kostfibrer: 3,75 g



SUSHISALLAD MED LAX, EDAMAMEBÖNOR OCH MISODRESSING

2 personer

- 75 g skogschampinjoner
- 1 msk soja
- 225 g laxfilé*
- 50 g spenat
- 1 dl finskuren rödkål
- 100 g edamamebönor
- 1 morot, i strimlor
- 1 avokado, skuren i tärningar
- 1 salladslök, finskuren
- 1 tsk svarta sesamfrön
- 10 torkade tranbär

Misodressing

- 1 msk vit misopasta
 - ½ msk sesamolja
 - Saften från ¼ lime
 - ½ msk soja
- ¾ msk rostade sesamfrön

**Helt färsk och gärna från en fiskhandlare eller i en välsorterad matbutik och därefter infrys i -20 grader i minst 24 timmar.*

1. Snabbstek champinjonerna på hög värme i sojan, de ska bara stekas i ett par minuter.

2. Gör därefter misodressing genom att helt enkelt röra ihop alla ingredienserna noga. Om den är för tjock så tillsätt eventuellt lite vatten, tills du får rätt konsistens.

3. Skär laxen i tärningar och lägg upp den i två skålar med de andra salladsingredienserna och en halv matsked misodressing över varje.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 559 kcal • Protein: 35,1 g • Fett: 35 g • Kolhydrater: 32,6 g • Kostfibrer: 11 g





BAKAD LAX MED RÖDKÅLSRÅKOST

2 personer

- 120 g röda linser
- 350 g rödkål
- 50 g babyspenat
- 1 granatäpple
- 1 tsk pressad citron
- 1 tsk kallpressad rapsolja
- 250 g laxfilé utan skinn
- Havssalt
- 2 träspett
- 2 tsk nigellafrön

1. Koka linserna efter anvisningarna på paketet.
2. Skär rödkålen fint. Skölj spenaten och slunga den torr.
3. Massera granatäpplet, dela det och ta ut kärnorna.
4. Lägg upp råkosten med linser, kål, spenat, granatäppelkärnor och citronsaft och ringla olja över.
5. Skär laxen i tärningar, lägg dem på bakplåtspapper i en ugnsfast form, salta lite lätt och baka tärningarna i 200 grader i 9 minuter.
6. Sätt laxbitarna på träspett, strö nigellafrön över och lägg upp på tallriken vid sidan av råkostsalladen.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 561 kcal • Protein: 43,4 g • Fett: 21,1 g • Kolhydrater: 54,4 g • Kostfibrer: 9,9 g



BUDDHA BOWL MED LAX OCH LINSER

4 personer

- 800 g valfria rotfrukter, t ex morötter, rödbetor och palsternackor
- 1 msk extra jungfruolja
- 2 tsk rosmarin
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalad
- 1 burk gröna linser
- 350 g varmrökt lax
- 50 g hasselnötter
- 125 g machesallad

Dressing

- 2 nävar färsk örter, t ex basilika, gräslök eller persilja
- 1½ dl skyr
- 1 tsk limesaft
- 1–2 tsk mild grovkornig senap
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala rotfrukterna och skär dem i mindre bitar. Fördela dem på ett ugnsfast fat. Ringla olja över och krydda med rosmarin, salt och peppar. Baka dem i ca 25 min.
3. Rör ihop dressing. Hacka örter och kryddorna fint och blanda med skyr, limesaft, senap och salt.
4. Lägg upp linser, rotfrukter, lax, nötter, sallad och dressing i fyra skålar och servera genast.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 486 kcal • Protein: 37 g • Fett: 19 g • Kolhydrater: 47 g • Kostfibrer: 11 g



GRILLAD LAX MED POTATIS OG TOMATER

2 personer

- 250 g potatis, små
- 1 msk kallpressad rapsolja
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalad
- 300 g lax
- 2 tsk extra jungfruolja till ev stekning
- 200 g sparrisbroccoli
- Kallpressad rapsolja
- 100 g körsbärstomater
- 2 salladslökar
- En liten näve basilika
- En näve dill
- 1 lime, saften

1. Skrubba potatisarna, badda dem torra och skär i halvor eller kvartar. Gnid dem med rapsolja och krydda med salt och peppar. Baka dem i 200 grader i 20 min.
2. Ta bort skinnen från laxen och grilla eller stek dem i olivolja i ca 10 min.
3. Skär av ändarna på sparrisbroccolin och lägg i kokande, lättsaltat vatten med några droppar rapsolja i 2 min. Låt den rinna av.
4. Skär tomater i halvor och salladslök i skivor.
5. Lägg upp den grillade eller stekta laxen med ljummen potatis, tomater, salladslök och basilika. Toppa med sparrisbroccoli och dill, och pressa lime över.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 487 kcal • Protein: 36 g • Fett: 25 g • Kolhydrater: 33 g • Kostfibrer: 6 g



GRÖNSAKSPASTA MED SPENAT OCH BAKAD LAX

2 personer

- ½ squash
- 6 rädisor
- 8 sparrisar

Pesto

- 100 g spenat
- 22 g mandlar
- 20 g parmesanost, riven
- ½ tsk salt
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk olivolja
- Ev 1 msk vatten
- Saft och skal från ½ ekocitron

Lax

- 2 laxkotletter
- 1 tsk nigellafrön (eller sesamfrön)
- Havssalt och nymalen peppar
- Saft och skal från ¼ ekolime
- Bladspenat och groddar

1. Skär alla grönsaker i tunna strimlor på ett mandolinjärn. Har du inget sådant järn kan du använda en potatisskalare.
2. Pesto Rosta mandlarna i en panna i 4 minuter. Låt dem svalna och lägg sedan i en mixer ihop med övriga ingredienser. Mixa tills peston har rätt konsistens.
3. Lax Pressa lime och strö nigellafrön över laxen. Ugnsbaka i 175 grader varmluft i 15 minuter.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 344 kcal • Protein: 27,5 g • Fett: 22,5 g • Kolhydrater: 10,5 g • Kostfibrer: 3,4 g

SPENAT MED RÖKT LAX, QUINOA OCH ÄPPLE

2 personer



- 80 g ljus quinoa, motsvarande
- 160 g kokt
- Havssalt
- 200 g babyspenat
- 200 g äpplen, en syrlig och fast sort som t ex Elstar, Rubens eller Pink lady
- 1–2 limefrukter
- 4 tsk svarta sesamfrön
- 240 g rökt lax

1. Skölj och koka quinoan med lite salt enligt förpackningens anvisningar.
2. Skölj spenaten noga och slunga den torr.
3. Skär äpplena i små tärningar och blanda dem med limesaft.
4. Lägg upp spenaten med quinoa, fina skivor lax, äppeltärningar och svarta sesamfrön. Ringla lite pressad lime över.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 486 kcal • Protein: 36,2 g • Fett: 18,4 g • Kolhydrater: 48 g • Kostfibrer: 7,8 g

RÖDBETSOMELETT MED RÖKT LAX

1 person

- 2 ägg
- 25 g finhackad blomkål
- 20 g finriven rödbeta
- 50 g keso 1,5%
- 1 msk havregryn
- ¼ tsk salt

- 1 knivsudd nymalen peppar
- ½ tsk kokosolja till stekning

Tillbehör

- 200 g morötter
- 25 g rökt lax
- 1 liten näve bredbladig persilja

Garnering

- 1 skiva lime + färsk timjan



1. Vispa ihop äggen med de övriga ingredienserna och stek omeletten i kokosolja på svag värme i 7–10 minuter.
2. Därefter vänder du den ena halvan över den andra och steker den i ytterligare tre minuter – vänd den sedan igen.
3. Skala morötterna och skär dem i önskad storlek.
4. Ät omeletten med rökt lax, morötter och bladpersilja.
5. Strö över timjan och pressa saften av limeskivan över morötterna.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 369 kcal • Protein: 27 g • Fett: 19 g • Kolhydrater: 27 g • Kostfibrer: 9,7 g

AVOKADOBURGARE MED RÖKT LAX

4 st

Salsa

- 1 msk färsk dill
- 1 msk gräslök
- 3 msk kapris
- Havssalt
- Svartpeppar

Dressing

- 2 msk mayo, se recept
- 2 msk kvarg
- ½ citron, saft och skal

Fyll

- 4 skivor rökt lax
- 100 g rödkål, ultratunt skuren
- 1 näve färsk babyspenat

Topping

- 1 tsk chiafrön

1. Skala avokadoerna och dela på tvären - inte på längden.
2. Ta bort kärnan i underdelen.
3. Hacka dill, gräslök och kapris till en salsa.
4. Smaka av med salt och peppar.
5. Rör ihop mayo, kvarg samt citronsaft och rivet citronskal.
6. Bred dressing på avokado- halvorna och bygg en burgare med salsa, lax, rödkål och babyspenat.
7. Strö chiafrön över.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 319 kcal • Protein: 10,1 g • Fett: 25,1 g • Kolhydrater: 18,3 g • Kostfibrer: 8 g



JAPANSK BOWL MED RÅ LAX OCH WASABIDRESSING

2 personer

- 200 g brunt ris, kokt vikt
- 100 g sojabönor
- 100 g skogschampinjoner
- 1 salladslök
- ½ avokado
- 180 g lax, att äta rå
- 1 msk soja
- 1 tsk sesamfrön, gärna svarta
- 2 msk syltad ingefära

Snabbsyltad kål

- ⅓ röd spetskål
- 1 dl äppelcidervinäger
- 1 dl vatten
- 1 msk honung
- ½ tsk salt

Wasabidressing

- 1 dl kvarg
- ½–1 tsk wasabi
- 1–2 tsk citronsaft
- ½ tsk akaciahonung
- 1 knivsudd salt

1. Gör den syltade kålen: Hacka kålen fint. Koka upp vinäger, vatten, honung och salt och låt sjuda i ett par min. Häll vätskan över kålen och låt dra i minst 2–3 timmar.
2. Koka riset.
3. Koka sojabönorna kort.

4. Skär champinjoner, salladslök, avokado och lax.
5. Snabbstek champinjoner i soja på hög värme.
6. Blanda alla ingredienser till dressing.
7. Rosta sesamfrön i en torr panna.
8. Lägg upp ris, grönsaker, lax och syltad ingefära. Tillsätt 1 dl syltad kål och 1 msk dressing per skål. Strö sesamfrön över.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 474 kcal • Protein: 31,5 g • Fett: 20,3 g • Kolhydrater: 45,9 g • Kostfibrer: 8,5 g



LASAGNE MED LAX, GRÖNKÅL & VALNÖTTER

2 personer

**Lasagne**

- 2 st laxfiléer utan skinn, ca 225 g totalt
- 1 lök
- 1 vitlöksklyfta
- 50 g valnötter
- 100 g grönkål
- 2 msk riven parmesan
- 9 lasagneplattor, fullkorn
- 2 purjolökar, små
- 2 msk quinoa, gärna svart
- Lime till servering

Sallad

- 100 g romanesco eller annan kål
- 2 nävar sallad
- 1 msk extra jungfruolja
- ½ msk äppelcidervinäger
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalen

1. Sätt ugnen på 180°C.
2. Skär laxen i mindre bitar. Finhacka lök och vitlök, stek dem glansiga i en torr panna, tillsätt valnötter och låt allt få lite färg.
3. Hacka grönkålen grovt. Lägg i pannen och stek tills den sjunker ihop. Riv 1 msk parmesan över och blanda väl.
4. Lägg 3 lasagneplattor i en form – lasagnen kommer inte att flyta ut även om fatet är lite större än plattorna.
5. Skär purjolöken i samma längd som de 3 plattorna.
6. Fördela hälften av kålen, hälften av laxen samt de 2 purjolökarna. Gör ett lager till – utan purjolök. Avsluta med lasagneplattor. Riv 1 msk parmesan över lasagnen och strö quinoa över. Grädda i 40 min.
7. Finfördela romanesco och blanda ihop salladen.
8. Servera lasagnen med limeklyftor och sallad till.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 730 kcal • Protein: 40,9 g • Fett: 39,2 g • Kolhydrater: 61 g • Kostfibrer: 12,9 g



SESAMLAX MED FYLLIG POWERSALLAD

2 personer

- 1 dl quinoa, kokt mängd
- ¾ dl sojaböner
- ½ sötpotatis
- 2 laxfiléer à 125 g
- ½ msk dijonsenap
- ½ tsk agavesirap
- ½ msk sesamfrön
- ¼ dl mandlar
- 1 msk sojasås
- 150 g spenat
- ½ avokado
- 1 rödbeta, stor

Vinägrett

- ¾ msk äppelcidervinäger
- ½ lime, saften
- ½ msk extra jungfruolja
- ½ msk agavesirap
- ¼ msk mynta
- ½ tsk dijonsenap
- ¼ tsk havssalt

1. Sätt ugnen på 200°C. Koka quinoa och sojaböner.
2. Skala sötpotatisen och skär den i mindre bitar. Baka den i 20–30 min.
3. Smörj laxfiléerna med senap och agavesirap, strö sesamfrön över och baka dem i ugnen i 15 min.
4. Stek mandlarna i soja i en stekpanna i 8–10 min.
5. Hacka spenaten grovt, skär avokado i tärningar och skala och riv rödbetan.
6. Blanda sötpotatistärningar, mandlar, spenat, avokado, rödbeta, quinoa och sojaböner.
7. Skaka ihop vinägretten och häll den över salladen.
8. Lägg upp laxfiléerna på två tallrikar och servera salladen bredvid.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 581 kcal • Protein: 36,1 g • Fett: 29,6 g • Kolhydrater: 49,1 g • Kostfibrer: 11,5 g



VÅFFELWRAP MED RÖKT LAX OCH ÖRTKRÄM

4 st

- 2 små salladslökar
- 2 ägg
- 1 dl mjölk
- 1 dl dinkelmjöl fullkorn eller liknande mjöl
- ½ tsk bakpulver
- ¼ tsk havssalt
- Svartpeppar, färskmald
- 50 g fetaost
- Ev olivolja till stekning

Örtkräm

- 1 litet knippe gräslök
- 1 näve dill
- 1 vitlöksklyfta
- 1½ dl kvarg
- ½ citron, saften
- ¼ tsk havssalt
- Svartpeppar, färskmald

Fyllning

- 1 squash
- 200 g rökt lax

1. Sätt på våffeljärnet. Hacka salladslöken fint och smula fetaosten. Rör noga ihop alla ingredienser till smeten.
2. Smörj våffeljärnet med lite olja, om det inte är ett non-stick-järn. Häll i smet och grädda. Gör fyra våfflor.
3. Hacka gräslök, dill och vitlök och rör ihop alla ingredienser till örtkrämen.
4. Skär squashen i tunna strimlor – ev med hjälp av ett mandolinjärn. Strö salt och peppar över och grilla dem i en grillpanna på hög värme i ett par minuter.
5. Smörj varje våffla med 1–2 msk kräm. Lägg på grillade squashstrimlor och rökt lax, vik ihop och servera.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 274 kcal • Protein: 25,4 g • Fett: 10,7 g • Kolhydrater: 20,3 g • Kostfibrer: 2,8 g



BAKAD LAX MED BLÅBÄR, SPETSKÅL & BASILIKA

2 personer

- 1 dl blåbär
- ½ msk olivolja
- ½ msk balsamico
- 1 vitlöksklyfta
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmald
- 2 stora laxfiléer
- 1 spetskål
- ½ msk olivolja

Ev tillbehör

- 2 skivor rågröd

1. Lägg ner blåbär, olivolja, balsamico, pressad vitlök, salt och peppar i en skål och rör ihop. Mosa ev blåbären om du vill.
2. Placera laxfiléerna i en stekform med bakplåtspapper och toppa med blåbärsröran.
3. Dela spetskålen i fyra delar på längden, ta bort stjälken och lägg dem i stekformen. Pensla dem med olivolja och krydda med salt och peppar. Baka lax och spetskål i ugnen i 200°C i ca 20 min.
4. Lägg upp lax och spetskål på tallrikar och servera genast, ev med rostat rågröd till.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 365 kcal • Protein: 31,5 g • Fett: 27,1 g • Kolhydrater: 13,8 g • Kostfibrer: 4,6 g



SALLAD MED GRILLAD LAX, BÄR & MOZZARELLA

2 personer

- ½ dl matdinkel, rå mängd
- 2 laxfiléer
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmald
- 100 g salladsmix med babyspenat och rucola
- 125 g hallon
- 125 g blåbär
- 50 g mozzarella
- 20 g valnötter
- 2 burkar med lock

Hallon-ingefärsvinägrett

- 1 dl hallon
- 1 msk olivolja
- 1 msk vit balsamico
- ½ msk akaciahonung
- 1–2 tsk ingefära
- 1 knivsudd havssalt

1. Koka matdinkel så som det står på paketet.
2. Strö salt och peppar över laxfiléerna och stek dem ca 4 min på varje sida. Låt laxen vila ett par min, ta därefter bort skinnet och dela i mindre bitar.
3. Lägg upp salladsbladen i två burkar och toppa med matdinkel, lax, bär, mozzarella och valnötter.
4. Mixa alla ingredienserna till vinägretten till en jämn och krämig dressing. Smaksätt med salt och peppar och ev lite extra ingefära.
5. Häll 2 msk vinägrett över varje sallad, lägg på locken och ta med salladerna.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 530 kcal • Protein: 35 g • Fett: 30,3 g • Kolhydrater: 35,5 g • Kostfibrer: 10,1 g

VINTERSALLAD MED KYCKLING & KIKÄRTER

2 personer

- 250 g kycklingfilé
- 50 g mozzarella

Citronmarinad till kycklingen

- Saft från ½ citron
- 1 msk olivolja
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1/3 tsk havssalt
- Svartpeppar

Det gröna

- 100 g squash, gärna gul
- 100 g aubergine
- 100 g rödkål
- 125 g tomat, små och stora
- ½ avokado
- 1 färskt fikon
- 1 apelsin
- 60 g blåbär

Gurkmejerostade kikärter

- 1 burk kikärter
- 1 msk olivolja
- 1 tsk gurkmeja
- 1/3 tsk cayennepeppar
- Citronvinägrett:
- 2 msk olivolja
- 2 msk äppelcidervinäger
- 1½ msk pressad citron
- Skäl från ½ citron
- ½–1 msk akaciahonung

1. Skär kycklingen i tärningar.
2. Vispa ihop citronmarinaden i en skål, lägg i kycklingen och blanda.

3. Täck över skålen och ställ i kylen i 30 minuter, medan du förbereder det andra.
4. Skär squash och aubergine i tunna skivor, pensla med lite olja och snabbstek i en grillpanna.
5. Skär rödkålen fint. Skär resten av det gröna som du önskar.
6. Häll av och skölj kikärterna.
7. Torka dem försiktigt med en ren kökshandduk (det gör det lättare att få dem spröda).
8. Blanda kikärterna med olja och kryddor i en skål.
9. Lägg kikärterna på en bakplåt med bakplåtspapper och rosta dem i 200

grader i 25-30 minuter, tills de är spröda.

10. Rör gärna i dem lite under tiden.

11. Stek kycklingtärningarna medan kikärterna rostar, och vispa ihop vinägretten.

12. Lägg upp salladen med de skurna grönsakerna och frukten, den citronmarinerade kycklingen, de gurkmejerostade kikärterna och smulad mozzarella.

13. Droppa citronvinägretten över.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 729 kcal • Protein: 41,6 g • Fett: 38,1 g • Kolhydrater: 62,3 g • Kostfibrer: 12,7 g



KRYDDSTARK KYCKLINGSOPPA

2 personer



- 1 stor lök
- 2 purjolökar
- 200 g rotselleri
- Havssalt
- 1 stor knippe timjan
- 2 kycklingfiléer à ca 150 g
- ½ röd chili
- 1 stor ingefärsrot
- 2 stjälkar citrongräs
- 1 msk extra jungfruolja
- 2 morötter
- 200 g spetskål, grön eller lila
- 12 dadeltomater eller körsbärstomater
- Svartpeppar, färskmalad
- 2 små nävar böngroddar
- 1 näve koriander

1. Skär lök, purjolök och selleri grovt. Häll 0,75 l kokande vatten över och koka upp med salt.

2. Lägg i timjan och kycklingfiléer. Låt sjuda i 15 min. Skär sedan kycklingen i tärningar.

3. Skär chili, ingefära och det innersta, mjuka av citrongräset fint. Stek det blankt i olivolja i en stor gryta.

4. Sila soppan och häll i grytan med chili, ingefära och citrongräs.

5. Skär morot och kål fint, lägg det i grytan och låt sjuda i 5 min. Tillsätt kyckling och hela tomat och låt sjuda i 3–4 min.

6. Smaka av med salt och peppar och servera med groddar och koriander.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 502 kcal • Protein: 41,2 g • Fett: 19,1 g • Kolhydrater: 49,4 g • Kostfibrer: 15 g



RÅKSALLAD MED SKYR OG GURKMEJA

6 personer

- 1 kvist plockad färsk rosmarin
- ¼ dl plockad färsk oregano
- ¼ dl plockad färsk timjan
- Lite färsk gräslök
- 500 g tinade räkor (eller färska och skalade)
- Ca 2 dl skyr
- 1 msk god curry
- 1 msk gurkmeja
- Färskpressad citronsaft
- Nymalen svartpeppar
- Ev havs- eller stensalt

1. Hacka örtekryddorna.
2. Blanda räkor, curry, skyr, gurkmeja och örtekryddorna i en lagom stor skål och smaka av med citronsaft, peppar och ev salt.
3. Håller sig i upp till 3 dygn i kylskåpet.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 100 kcal • Protein: 19,4 g • Fett: 1,5 g • Kolhydrater: 2,1 g



MAROCKANSK KIKÄRTSGRYTA

4 personer

- 1½ dl fullkornsbulgur
- 2 lökar
- ½ aubergine
- ½ squash
- 1 morot
- 2 msk ingefära
- 3 vitlöksklyftor
- 1 msk extra jungfruolja
- 1 burk krossade tomater
- 3 msk tomatpuré
- 1 msk akaciahonung
- ½ l grönsaksbuljong
- 1½ tsk kanel
- 1½ tsk mald spiskummin
- 1 tsk paprikapulver
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalad
- 2 burkar kikärter
- 6 torkade aprikoser, grovhackade
- 12 pistagenötter, grovhackade
- 1 näve färsk mynta

1. Koka bulguren.
2. Skär lök, aubergine, squash och morot grovt, och riv ingefära och vitlök fint.
3. Häll olja i en stor gryta och låt grönsakerna svettas i 5–10 minuter. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, honung, buljong och kryddor och koka upp. Sänk värmen och låt sjuda under lock i 30 min.
4. Tillsätt kikärter och låt rätten sjuda i 5 min till, eller tills grönsakerna är mjuka.
5. Servera rätten med bulgur, aprikoser, pistagenötter och färsk mynta.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 488 kcal • Protein: 20 g • Fett: 10 g • Kolhydrater: 87 g • Kostfibrer: 17 g



KÅL MED KYCKLING, CURRY OCH KOKOS

2 personer

- 2 kycklingfiléer
- 1 rödlök
- 2 msk extra jungfruolja
- 2 tsk gurkmeja, finriven eller mald
- 2 tsk ingefära, finriven
- 1 msk curry
- 2 dl vatten
- 1 spetskålshuvud
- 1 burk kokosmjölk
- 2 kålblad, t ex från savoykål
- ½–1 röd chili
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalad
- Citronsaft
- 1 knippe koriander

1. Skiva kycklingen fint och skär rödlöken i fina tärningar.
2. Värm oljan och stek löken mjuk och glansig. Lägg i gurkmeja och ingefära i löken ihop med curry och kyckling. Blanda noga. Späd med vatten och låt rätten sjuda.
3. Skär spetskålen fint och lägg i. Låt steka i 1 min. Häll i kokosmjölken och låt rätten sjuda vidare.
4. Skär kålbladen och skär chili i fina skivor. Lägg bägge i rätten och varm igenom i ett par minuter. Smaksätt med salt, peppar och citronsaft.
5. Hacka koriander grovt och servera rätten i en djup tallrik med koriander på toppen.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 611 kcal • Protein: 37 g • Fett: 39 g • Kolhydrater: 35 g • Kostfibrer: 9 g



RÅKOST MED JORDNÖTTER

1 person

- 1 tsk finriven ingefära
- 25 g svart vildris, alternativt svart quinoa
- 20 g osaltade jordnötter
- 150 g kinakål, vitkål, savoykål eller spetskål
- 1 tsk jordnötssmör
- 2 tsk soja
- 2 tsk citronsaft
- 1 tsk akaciahonung eller agavesirap
- 1 tsk extra jungfruolja
- Havssalt

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Rosta jordnötterna lätt i en torr stekpanna och salta dem lite.
3. Skär kålen fint.
4. Vispa ihop jordnötssmör, ingefära, soja, citron, honung och olja till en dressing.
5. Servera kålen med ris, nötter och dressing.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 347 kcal • Protein: 12,8 g • Fett: 17,1 g • Kolhydrater: 39,2 g • Kostfibrer: 6,6 g

HÄRLIGT TE

...får du genom att hälla kokande vatten över små ingefärsbitar och låta det dra i fem minuter. Tillsätt citronsaft och honung.



UGNSSTEKT KYCKLING MED INGEFÄRSLAKRITS-MARINAD

4 personer



- 1 msk gurkmeja
- 1 tsk grönt te
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 kvist färsk rosmarin, plockad
- 5 g ingefära, finhackad
- 1 tsk engelskt lakritspulver
- 1 tsk malen torkad chili
- ½ tsk malen kardemumma
- ½ tsk vaniljpulver
- 1 dl honung
- ½ dl äppelcidereller rårisvinäger
- Finrivet skal och färskpressad saft av ekologisk citron
- 1 ekologisk kyckling
- 2 rödlök, skuren i klyftor
- 2 morötter, skurna i bitar
- Vatten
- Havssalt och svartpeppar

1. Blanda gurkmeja, grönt te, vitlök, rosmarin, ingefära, lakritspulver, chili, kardemumma, honung, vinäger och citron i en skål, och vispa ihop det ordentligt.
2. Lossa skinnet på kycklingen så att du kan hålla marinaden under skinnet. Det lättaste är att föra ner fingrarna under skinnet på bröstet precis under halsen och lossa det. Gå vidare ner utmed sidorna och för sedan fingrarna hela vägen ut under skinnet på låren och till sist på ryggen.
3. Häll nu in marinaden under skinnet och fördela den så att den sprids ut ordentligt. Om det finns tid, blir kycklingen bäst av att marinera över natten i kylskåpet, men den smakar också fantastiskt om du tillagar den nu.
4. Lägg rödlök och morötter i botten av römertopfen och håll i kallt vatten precis så att det täcker rotfrukterna. Lägg kycklingen på grönsakerna, gnid in skinnet med salt och peppar och lägg på locket på römertopfen.
5. Ställ in den i ugnen, sätt temperaturen på 250 °C och varmluft och ge kycklingen 90 minuter.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 530 kcal • Protein: 43 g • Fett: 27 g • Kolhydrater: 26,6 g

HÖNSSOPPA MED INGEFÄRA

2 personer

- 0,75 liter god kyckling- och/eller grönsaksbuljong
- 250 g kycklingkött från den kokta kycklingen, som buljongen är gjord på. Alt: kycklingfiléer eller kycklinginnerfiléer
- 1 schalottenlök
- 1 stjälk citrongräs
- ½ spetskål
- 1 bit färsk ingefära ca 30 g
- 1 msk extra jungfruolivolja
- 6 rädisor
- 1 obesprutad citron
- En liten handfull ärtskott, alternativt bredbladig persilja

Hemmalagad hönsbuljong

- en hel kyckling
- 3 purjolökar
- ½ rotselleri i skivor
- 1 gul lök
- 1 morot
- en bukett timjan
- 1 msk havssalt

1. Täck ingredienserna med vatten och koka i en timme, låt sedan stå och dra i en halvtimme.
2. Sila soppan och ta loss kycklingköttet.
3. Båda delar kan frysas.
4. Om du inte har en nykokt kyckling

- med tillhörande kycklingkött, så koka i stället filén eller innerfilén i lättsaltat vatten i 20 minuter och dela köttet i mindre bitar.
5. Skär löken i fina skivor.
 6. FTA bort de yttersta bladen från citrongräset och hacka det ljusgröna/vita fint.
 7. Strimla kålen mycket fint.
 8. Värm upp oljan i en gryta och sautera lök, citrongräs och kål tillsammans med lite salt och peppar, tills det är mjukt och blankt.
 9. Späd med buljongen.
 10. Skala ingefäran och skär den i tunna skivor, som läggs i soppan. Låt den

sjuda i sju minuter.

11. Lägg i kycklingköttet i soppan och värm och låt det bli genomvarmt.
12. Smaka av med salt och peppar.
13. Servera med skivor av rädisa och citron plus ärtskott eller persilja.
14. Om du vill göra soppan mer matig, kan du äta 25 g kokt korngryn (okokt vikt) eller 50 g bröd till – dessa är inte medtagna i beräkningen, då det är ett tillval.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 380 kcal • Protein: 35 g • Fett: 15,7 g • Kolhydrater: 29,4 g • Kostfiber: 8,9 g



CALIFORNIA BOWL MED SÖTPOTATISBIFFAR

2 personer

- 100 g quinoa, kokt vikt
- 100 g blomkål, gärna lila
- 100 g mango
- 6 körsbärstomater
- ½ avokado
- 100 g gröna bönor
- ½ msk extra jungfruolja
- 100 g palmkål
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalen
- 1 msk kärnor, t ex pumpa- och pinjekärnor
- 1 dl hallon
- Ev skogssyra till servering

Sötpotatisbiffar

- 275 g sötpotatis
- 1 litet ägg
- 1 msk bovetemjöl + 1 tsk att strö över biffarna i slutet
- 1 dl havregryn
- 1½ msk tomatpuré
- 1–2 vitlöksklyftor, pressade
- ¼ tsk cayennepeppar
- ½ tsk paprika
- ½ tsk mald spiskummin
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalen

Gurkemejadressing

- 1–1½ tsk gurkmeja, torkad
- 2 msk tahini
- 1 msk honung
- 1 msk pressad citron
- ½ dl vatten
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalen

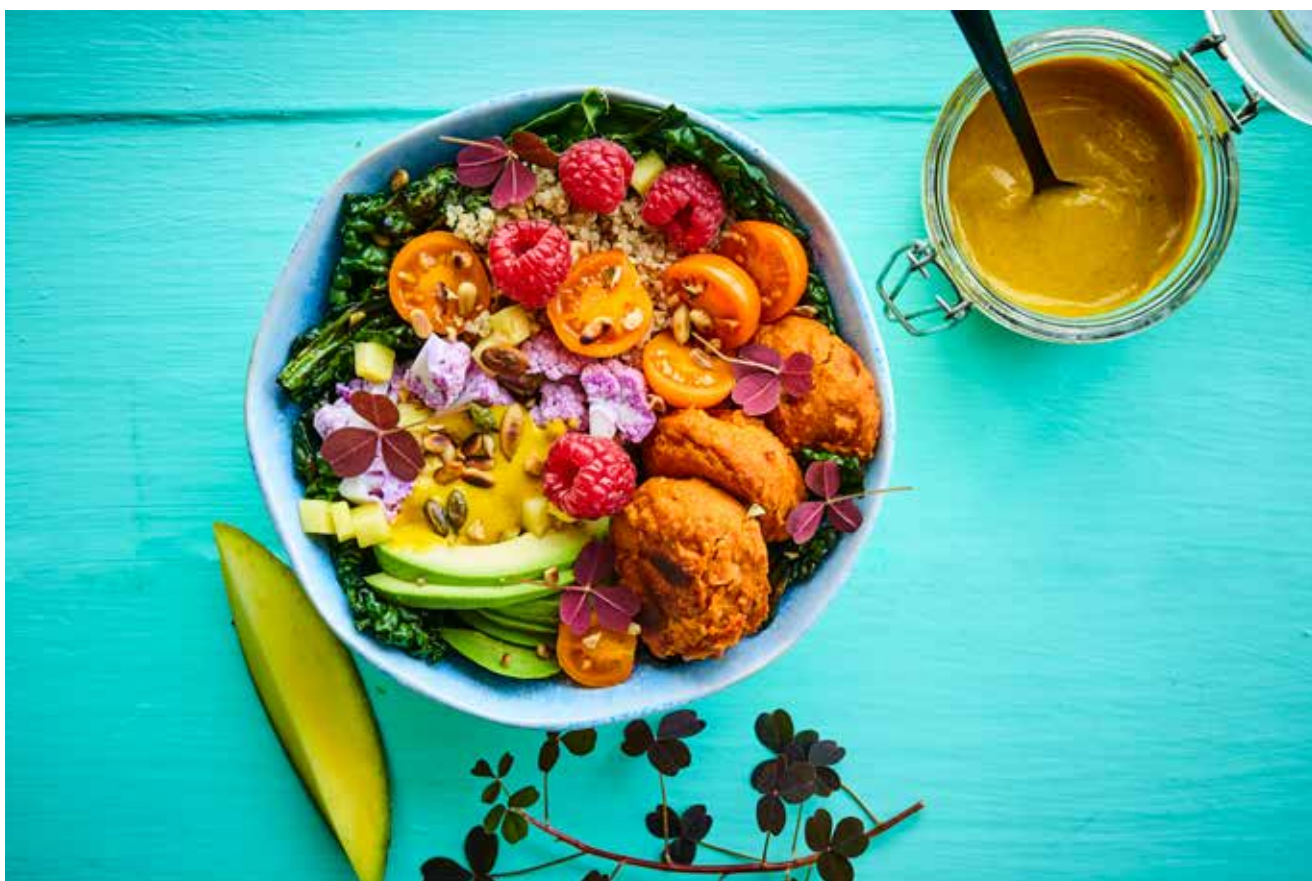
1. Värm ugnen till 200°C.
2. Börja med biffarna: Skala sötpotatisen, skär den i grova bitar och koka mjuka i 10–15 min.
3. Lägg dem i en skål och mosa dem med en gaffel – det får gärna vara lite klumpar kvar. Tillsätt övriga biffingredienser och blanda ihop. Forma 8 små biffar och strö bovetemjöl över.
4. Lägg biffarna på en bakplåt och baka dem i 15 min. Hög värmen till 250°C och baka dem i 10 min till. Håll ögonen på dem så att de inte bränns. De ska vara gyllene och spröda utanpå, men mjuka inuti.
5. Koka quinoa.
6. Skär upp blomkål, mango, tomater och avokado.

8. Blanda alla ingredienserna till dressingen.
9. Värm olja i en panna och stek palmkålen med lite salt och peppar på hög värme i ett par min tills den får färg och faller ihop lätt.
10. Rosta kärnorna gyllene i en torr stekpanna.
11. Lägg upp palmkålen i två skålar. Toppa med sötpotatisbiffar, quinoa, blomkål, mango, tomater, avokado, bönor, hallon samt 1 msk dressing per person. Toppa med kärnor och ev skogssyra.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 577 kcal • Protein: 18,6 g • Fett: 20,4 g •
Kolhydrater: 89,6 g • Kostfibrer: 19 g

Läs mer på
iform.se/
antiinflammatorisk





KYCKLING OCH BLOMKÅL I KRYDDIG KOKOSSÅS

2 personer

- 1 dl fullkornsris, gärna svart
- Havssalt
- 4 vitlöksklyftor
- 4 tsk extra jungfruolja
- ½ tsk chiliflakes
- 2 kycklingfiléer
- Svartpeppar, färskmalen
- 4 dl grönsaksbuljong
- 2 tsk ingefära
- 1 blomkålshuvud
- 1½ dl kokosmjölk
- 20 g cashewnötter
- 2 stjälkar bredbladig persilja

1. Koka riset. Tillsätt lite salt.

2. Skär vitlök i ultrafina skivor och stek dem gyllene i 2 tsk olja i en panna. Lägg i chili och lägg över vitlök och chili på en tallrik.

3. Torka ur pannan, skär kyckling i tärningar och stek dem i 2 tsk olja tills de är gyllene. Krydda med lite salt och peppar.

4. Lägg i vitlök och chili. Späd med buljong, riv ingefära fint och lägg i. Låt sjuda i 5 min.

5. Dela blomkålen i små buketter och lägg i. Häll kokosmjölk över och låt allt sjuda i 3 min. Smaksätt med salt och peppar.

6. Rosta nötterna. Hacka persiljan grovt och lägg upp riset med kyckling, nötter och persilja.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 641 kcal • Protein: 38 g • Fett: 35 g • Kolhydrater: 48,2 g • Kostfibrer: 7,7 g

PIGG MED EN SHOT

Ingefärsshots river lite i halsen och ger en skön energirush. Kör en färsk ingefärsrot genom en råsaftcentrifug och späd med färsk äppeljuice enligt 1:1.



SYLTAD INGEFÄRA

Lägg tunna skivor av ingefära i 0,25 liter ofärgad hushållsättika blandat med 150 g ljust rörsocker, 50 g havssalt och nymalen svartpeppar. Ingefäran är klar efter ett par timmar.



RIV INGEFÄRAN

För ingefära och andra rötter är det bra med ett rivjärn som river fint och är lätt att använda. Exempelvis från Microplane.



APELSINMARINERAD LAX MED FÄNKÅLSCRUDITÉ

2 personer

- 1 tsk ingefära
- 2 msk soja
- 4 msk apelsinsaft
- 1 msk lönnsirap
- Svartpeppar, färskmalen
- 2 laxfiléer à ca 125 g
- 1 fänkål
- 2 lime
- 1 citron
- Havssalt
- En näve mynta
- Lite dill
- 1 msk extra jungfruolja
- Sesamfrön, svarta

1. Riv ingefära fint och blanda med soja, apelsinsaft, sirap och peppar.

2. Lägg laxfiléerna på en tallrik med skinnsidan upp. Häll marinaden över och ställ dem åt sidan i 20 min, medan du gör cruditén.

3. Skär fänkål fint på ett mandolinjärn och marinera den i saften från den ena limen och en halv citron. Krydda med salt och peppar och blanda med mynta och dill.

4. Stek laxen i olja – först på ovansidan i 3 min, och stek sedan klart på skinnsidan. Häll marinaden över laxen i slutet. Ta en sked och ös marinad över laxen medan den steker klart.

5. Lägg upp lax med lime- och citronklyftor samt fänkålscrudité. Toppa med svarta sesamfrön.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 334 kcal • Protein: 25,8 g • Fett: 18,7 g • Kolhydrater: 16,7 g • Kostfibrer: 1,9 g

BROCCOLISOPPA MED RÖDBETSCHIPS

4 personer

- 3 st broccolibuketter
- Vatten som täcker broccolin
- 1–2 tsk havssalt

Rödbetschips

- 2 rödbetor
- 1 msk olja
- Havssalt

Grillad kyckling

- 4 kyllingefiléer
- 4 kycklingfiléer
- 2 msk färsk timjan
- 1 tsk färsk röd chili
- Havssalt och nymalen peppar
- 1 msk olja

Topping

- Färsk timjan och rödbetschips



1. Skär rödbetorna i mycket tunna skivor (ev på ett mandolinjärn), och vänd dem i olja i en skål.
3. Fördela dem på en bakplåt, strö salt över och baka dem i 150 grader i 30–45 minuter tills de är spröda.
4. Gnid in kycklingfiléerna med olivolja, timjan, finhackad chili samt salt och peppar och stek dem i en grillpanna i 10–15 minuter.
5. Skär av buketterna från broccolin och

- lägg dem i kokande vatten med salt i. Vattnet ska bara täcka broccolin. Koka dem i 3–4 minuter.
6. Häll av vattnet (och spara det!).
 7. Mixa broccolin med hälften av kokvattnet.
 8. Börja mixa genom att trycka på "pulse"-knappen några gånger, så du inte kör på full styrka direkt. Då blir soppan lättare krämig.
 9. Mixa sedan soppan helt. Häll i mer vatten, lite åt gången, tills du har den

konsistens du önskar.

10. Smaka av med salt.
11. Servera i soppskålar och toppa med färsk timjan och spröda rödbetschips.
12. Servera kycklingen i skivor vid sidan av soppan.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 350 kcal • Protein: 43,3 g • Fett: 10,5 g • Kolhydrater: 27 g • Kostfibrer: 11 g

SQUASHPASTA MED KYCKLING

2 personer

**Pasta**

- 1 squash

Grönsaker

- 4 rädisor
- Kärnor från ¼ granatäpple
- 200 g romanescokål, alternativt blomkål
- 200 g ärter

Kryddig kyckling

- 250 g kycklingfilé
- 50 g hackad mandel
- ½ tsk torkade chiliflingor
- ½ tsk cayennepeppar
- 1 pressad vitlöksklyfta
- ½ tsk havssalt
- ¼ tsk nymalen peppar
- 1 uppvispad ägg

Persiljepesto

- 1 msk olivolja
- ½ liten avokado
- 2 msk äppelcidervinäger
- 1 dl färsk persilja
- 1 pressad vitlöksklyfta
- ½ tsk havssalt
- ¼ dl vatten

1. Kör mandel, chili, cayennepeppar, vitlök, salt och peppar i en matberedare tills allt är grovt mixat.
2. Skär kycklingfilén i små bitar och doppa en bit i taget, först i det uppvispade ägget och sedan i mandelblandningen.
3. Placera sedan bitarna på en plåt klädd med bakplåtspapper och stek i ugnen på 175 grader i 15–20 minuter.
4. Häll alla ingredienserna till peston i en matberedare och kör i 30–90 sekunder, beroende på hur fin du vill ha den.
5. Kör squashen i en spirali (en grönsakssvarv – en maskin som kan göra pastaliknande remsor av alla sorters grönsaker).
6. Skär övriga grönsaker i önskad storlek.
7. Fördela allt på två tallrikar.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 503 kcal • Protein: 44,5 g • Fett: 24,5 g • Kolhydrater: 33,5 g • Kostfibrer: 13 g



“ROTFRUKTSPASTA” MED KYCKLING

2 personer

- 200 g rödbeta
- 200 g persilja
- 200 g morot
- 200 g grönkål (eller svartkål/savojkål)
- 320 g kycklingbröst
- 4 tsk extra jungfruolja
- Havssalt
- Nymalen svartpeppar
- 4 tsk ljusa sesamfrön
- 1 näve persilja och mynta
- 1 lime

1. Gör i ordning rotfrukterna så det finns 50 g var av de tre sorterna. Skär dem i stavar, eller kör dem till “pasta” remsor i en spirelli (en grönsaksspagettimaskin).
2. Skölj kålen och klappa den torr, skär bladen i strimlor.
3. Skär kycklingen i lagom stora bitar. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek kycklingen gyllene.
4. Skär kycklingen i lagom stora bitar. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek kycklingen gyllene.
5. Tillsätt en kopp vatten och låt det koka upp, krydda med salt och peppar. Lägg i rotfrukterna i grytan och låt sjuda i 5 minuter.
6. Lägg i kål och sesamfrön, vänd och låt den stå på värmen en minut.
7. Krydda med salt och peppar.
8. Servera sallad, strö över örterna och ringla över pressad lime.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 522 kcal • Protein: 45 g • Fett: 20,8 g • Kolhydrater: 48,2 g • Kostfibrer: 17,4 g



SPICY BLOMKÅLSSOPPA MED KYCKLING & ÄRTER

2 personer

- 170 g kycklingfilé
- Havssalt
- ¾ blomkål
- 1 bukett timjan, bunden
- 2 msk rapsolja, kallpressad
- 2 msk vispgrädde
- Svartpeppar, färskmalad
- 1 tsk extra jungfruolja
- ¼ tsk chiliflakes, torkade
- 1 dl ärter, nyspridade
- 1 liten näve vattenkrasse
- Ev 2 skivor fullkornsragbröd

1. Ta bort senan från kycklingfiléerna. Koka dem möra i lättsaltat vatten i 10 min.
2. Hacka ett halvt blomkålshuvud grovt, lägg det och timjan i en gryta med 1 liter kokande vatten, en nypa salt och 1 msk rapsolja. Låt koka i 10 min. Ta upp timjanbuketten.
3. Tillsätt grädde och 1 msk rapsolja och mixa till en soppa. Smaksätt med salt och peppar.
4. Dela resten av blomkålen i små blomkålsbuketter och låt dem svedas i olivolja, chiliflakes och lite salt.
5. Lägg ner ärter och kyckling skuren i tärningar i soppan, värm igenom och smaka av.
6. Lägg upp med blomkålsbuketter samt vattenkrasse. Servera ev rostat bröd till.

Näringsinnehåll per person (utan ragbröd):

Energi: 337 kcal • Protein: 23,3 g • Fett: 23,2 g • Kolhydrater: 12 g • Kostfibrer: 4,7 g



DINKELRISOTTO MED SVAMP OCH HEL DINKEL

2 personer

- 600 g svampmix
- 2 tsk olivolja
- 2 schalottenlök
- 4 vitlöksklyftor
- 80 g hel dinkel
- 1 dl torrt vitt vin
- 4-6 dl grönsaksbuljong
- 200 g broccoli
- 1 dl timjan och basilika
- Salt
- Peppar
- 30 g parmesanost

1. Blanda svampar efter tycke och smak, dela dem i bitar och stek dem i olja.
2. Tillsätt hackad lök och vitlök och stek vidare.
3. Tillsätt dinkel och vitt vin och mätta risotton med soppan, ca 1 dl i taget var 20:e min.
4. Risotton får inte koka torr men den får inte heller vara för flytande.
5. När den är nästan al dente tillsätts broccolibuketter och de får koka mjuka under de sista minuterna, ca 3 min.
6. Smaka av med hackade örter, kryddor, salt, peppar och servera med parmesanost som var och en hyvlar över.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 555 kcal • Protein: 29 g • Fett: 18 g • Kolhydrater: 65 g • Kostfibrer: 16 g

BAKAD TORSK PÅ AVOKADOMOUSSE OCH KÅL

2 personer

- 2 torskefileter a ca. 125 g
- 200 g spetskål (eller savojkål)
- 100 g spenat
- 2 droppa kallpressad rapsolja
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 2 lime
- 1 avokado
- 2 tsk kakaonibs – kan uteslutas
- Lite dill

1. Sätt ugnen på 200 grader. Leta igenom torsken efter ben och lägg den på bakplåtspapper i en ugnsfast form. Baka den i 12 minuter.
2. Kontrollera att den är klar med hjälp av en matkniv och separera skikten – försiktigt!
3. KGör i ordning kål och spenat. Skär kålen. Skölj spenaten. Lägg den i en stor stekpanna med några droppar rapsolja, salt och lite vatten. Värm ordentligt, tills kålen och spenaten faller samman. Krydda med salt och peppar.

4. Skär några skivor lime till serveringen.
5. Mosa avokadon med en gaffel och smaksätt med lime, salt och peppar. Rör i kakaonibs (kan uteslutas).
6. Servera fisken på toppen av avokadomoussen med lime och dill – och kål och spenat vid sidan.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 244 kcal • Protein: 28,2 g • Fett: 15,3 g • Kolhydrater: 9,3 g • Kostfibrer: 6,1 g



LAXKOTLETT MED BROCCOLI OCH FULLKORNSPASTA

2 personer



- 250 g lax med skinn
- 4 tsk extra jungfruolja
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalen
- 100 g fullkornspenne
- 6 vitlökssklyftor
- ½ tsk chiliflakes
- 1 broccolihuvud, stort
- Rapsolja, kallpressad
- 4 skivor citron

1. Gnid in laxen med 2 tsk olivolja, salt och peppar och koka pastan al dente i saltat vatten.
2. Skär vitlöken i ultrafina skivor, t ex på ett mandolinjärn. Rosta vitlöken och chiliflakesen i 2 tsk olivolja i en nonstickpanna, men bara tills de blir gyllene. Låt vitlöken och chilin torka på lite kökspapper och blanda dem därefter med pastan. Lägg ev

- undan lite för att strö över rätten.
3. Gör rent pannen med kökspapper. Stek laxen på hög värme i ca 3 min på vardera sidan beroende på laxens tjocklek.
 4. Dela upp broccolihuvudet i små buketter och lägg dem i en gryta. Salta, ringla rapsolja över och häll på kokande vatten. Koka i 1 min. Häll av vattnet.

5. Lägg upp laxen med pasta, broccoli och citrusskivor. Strö ev stekta vitlöksskivor och chiliflakes över.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 590 kcal • Protein: 40,6 g • Fett: 27,3 g • Kolhydrater: 51,7 g • Kostfibrer: 11,5 g



ROSTAD BLOMKÅLSSALLAD

2 personer

- ½ blomkålshuvud
- ½ msk extra jungfruolja
- ⅛ tsk spiskummin
- ⅛ tsk kanel
- ⅛ tsk ingefära, malen
- 1 nypa cayennepeppar
- 50 g mandlar
- 5 dadlar utan kärna
- ½ rödlök, liten
- 100 g belugalinser på burk eller kokta
- 1 msk tahini
- ½ msk citronsaft
- ½ msk honung
- 1 msk vatten eller mer efter smak
- 50 g späda salladsblad

1. Dela blomkålen i små buketter och hacka stjälken. Lägg ut det på en bakplåt med bakplåtspapper.
2. Blanda olja och kryddor, håll det på blomkålen och baka i ca 20 min på 220°C tills de är gyllene.
3. Håll ut blomkålen i en skål och ställ undan det för att svalna.
4. Sänk värmen på ugnen till 175°C och torrosta mandlarna i 10 min. Blanda dem lite då och då.
5. Skär dadlarna och skiva löken. Hacka mandlarna och skölj linserna.
6. Blanda tahini, citronsaft, honung och vatten till en dressing och blanda den med linserna.
7. Blanda alla ingredienserna.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 506 kcal • Protein: 24 g • Fett: 18,9 g • Kolhydrater: 66,4 g • Kostfibrer: 12,1 g



BLOMKÅLSPIZZA MED KYCKLING OCH KÅL

2 personer

- ¼ blomkålshuvud
- 2 stora ägg
- 1 tsk psylliumfrön, malda
- 1 msk mandelmjöl
- 2 msk havregryn
- Havssalt
- 125 g kycklingfilé
- ½ tsk olivolja
- 1 tsk sojasås
- Svartpeppar, färskmalen
- 100 g tomatpuré
- Lite oregano, torkad
- 1 vitlöksklyfta
- 1 grönkålsblad eller palmkålblad
- 100 g champinjoner
- 40 g ost
- Ev lite oregano, färsk

1. Mixa blomkålen fint. Tillsätt ägg, psylliumfrön, mandelmjöl, havregryn och ¼ tsk salt.
2. Platta ut degen tunt på en bakplåt med bakplåtspapper och grädda pizzabotten i 10 min på 175°.
3. Skär kycklingen i mindre bitar och stek dem i olja i 8 min. Krydda med soja, salt och peppar.
4. Blanda tomatpuré med torkad oregano och pressad vitlök.
5. Bred ut tomatsåsen på den gräddade botten. Lägg på kyckling, champinjoner i skivor och grönkål i stora bitar.
6. Strö riven ost över och lägg ev på färsk oregano. Grädda pizzen i ca 15 min på 175°. Servera direkt.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 348 kcal • Protein: 34,3 g • Fett: 16,3 g • Kolhydrater: 20,3 g • Kostfibrer: 6,3 g



VEGGOBULLAR MED BROCCOLI OCH QUINOA

2 personer

Broccolibullar

- 150 g broccoli
- ½ msk persilja
- ½ tsk röd chili
- 1½ msk kikärtsmjöl
- eller vetemjöl
- 1 msk mjölk
- 1 dl ströbröd
- 1 tsk havssalt
- ½ tsk svartpeppar, färskmalen
- 25 g kokosolja till stekning

Quinoasallad

- 100 g quinoa, rå vikt
- 200 g morötter
- 125 g salladslök
- 1 näve persilja
- 50 g kikärter, gärna på burk
- 50 g sojabönor, frysta
- 1 msk svarta oliver
- ½ msk extra jungfruolja
- ½ msk havssalt

1. Koka broccoli i 2 min. Låt den rinna av i en sil innan du mixar eller finhackar den.
2. Hacka persilja och chili och blanda det med broccoli, kikärtsmjöl, mjölk, ströbröd, salt och peppar. Rör ihop allt till en färs.
3. Forma små färsbullar, lägg dem på en bakplåt med bakplåtspapper, ringla smält kokosolja över och stek i ugnen i 15 min på 200°C.
4. Koka quinoa, ställ den åt sidan och låt svalna.
5. Skär morötter och salladslök fint och hacka persilja. Blanda med kikärter, kokta sojabönor, hackade oliver, olja, salt och quinoa.
6. Lägg salladen i två djupa skålar och lägg de ljumna färsbullarna ovanpå.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 602 kcal • Protein: 21 g • Fett: 24 g • Kolhydrater: 82,6 g • Kostfibrer: 13,6 g



SOPPA MED TOMAT, PALMKÅL OCH BÖNOR

2 personer

- 2 dl blötlagda och kokta vita bönor, motsvarande 1 dl råa
- 200 g palmkål, grönkål eller savoykål
- 1-2 vitlöksklyftor
- 2 msk extra jungfruolja
- ½ tsk mald torkad chili
- 1 burk krossade tomat, eller 4 dl mosade tomat
- 6 dl buljong, kyckling- eller grönsaksbuljong
- Havssalt och svartpeppar
- Parmesanost

1. Gör i ordning kålen. Om det är palmkål eller grönkål skär du bort en del av mittsträngen och ändarna.
2. Skär bladen i mindre bitar. Skölj grundligt och slunga dem torra.
3. Skär vitlök i fina tärningar och stek dem mjuka och glansiga i 1 msk olivolja.
4. Lägg i kålen och blanda noga.
5. Lägg i chili och tomat.
6. Späd med buljong och låt soppan sjuda i 5 minuter.
7. Lägg i bönorna och värm dem.
8. Lägg också i den sista msk olivolja.
9. Ta en stavmixer och mixa lätt 4-5 ggr.
10. Soppan ska inte vara för finmixad, utan framstå som rustik.
11. Smaka av med salt och peppar.
12. Servera den varma soppan.
13. Ställ fram parmesanost och ett rivjärn på bordet.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 425 kcal • Protein: 23,4 g • Fett: 20,5 g • Kolhydrater: 45,3 g • Kostfibrer: 15,4 g

PIZZAPANNKAKOR MED FRUKTTOPPING

2 personer

Hallon-chia-marmelad

- 2 dl hallon, frysta går bra, men koka dem snabbt först
- ½ tsk vaniljpulver
- ½ dl vatten
- 2 msk chiafrön
- 1 msk akaciahonung

Pannkakssmet

- 2 ägg
- 1 dl mjölk
- 2 msk kvarg
- 1 msk akaciahonung
- 2 tsk chiafrön
- 1½ dl bovetemjöl
- ½ tsk vaniljpulver
- 1/3 tsk kanel
- 1 knivsudd salt
- 1/3 tsk bakpulver
- 1/3 tsk natron

Topping

- 1 kiwi
- ½ banan
- 1 fikon
- ½ dl blåbär
- ½ passionsfrukt
- 1 msk raw kokoschips



1. Mosa hallon i en skål, tillsätt resten av ingredienserna till marmeladen och rör ihop.

2. Ställ kallt i en timme, så att chiafröna kan suga upp vätskan.

3. Vispa ihop alla pannkaks-ingredienserna i en skål, tills du har en jämn smet. Låt smeten vila i 5–10 minuter.

4. Värm en panna och häll i en klick smet. Stek pannkakan i ett par minuter, tills den börjar bubbla och är lätt gyllene på

undersidan.

5. Vänd den och stek i en minut till. Upprepa tills smeten är slut.

6. Servera pannkakorna med marmeladen och det du gillar på, t ex kiwi, banan, fikon, blåbär, passionsfrukt och kokoschips.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 581 kcal • Protein: 19,5g • Fett: 15,1 g • Kolhydrater: 98,4 g • Kostfiber: 13,8 g

BÄRSMOOTHIE I 3 LAGER

2 personer

Lager 1

- ½ banan
- 75 g frysta björnbär
- 50 g frysta hallon
- ¼ dl mjölk (ev havremjölk)
- ¼ tsk vaniljpulver

Lager 2

- ½ banan

- 100 g frysta hallon
- 25 g frysta björnbär
- ½ dl mjölk (ev havremjölk)

Lager 3

- 1 banan
- 50 g frysta hallon
- 1 dl mjölk (ev havremjölk)
- ¼ tsk vaniljpulver



1. För att göra smoothien ska du blanda ingredienserna för varje lager separat.

2. Därefter häller du lagren ovanpå varandra i två stora glas.

3. Börja med det första lagret, blanda ihop ingredienserna och häll över det i glaset.

4. Gör därefter lager 2.

5. Det är viktigt att vara uppmärksam på att lager 2 inte blir tjockare i konsistensen än lager 1. Då blandar de sig.

6. Avsluta med att göra lager 3.

7. Här ska du också vara uppmärksam på att lager 3 är tunnare i konsistensen än lager 2.

8. Toppa med bär och servera antingen som dessert, frukost eller mellanmål.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 175 kcal • Protein: 5,6 g • Fett: 2 g • Kolhydrater: 36,8 g • Kostfiber: 6,4 g



SMOOTHIE MED BANAN OCH KÖRSBÄR

1 person

- 2½ dl blandade bär, frysta
- 1 stor näve spenat
- 1 banan, mogen
- Ca 3 cm ingefära
- Ca 1 dl havremjölk
- Ev 1 msk hampafrön

Topping

- 50 g nätmelon, i små bitar
- ¼ banan, i skivor
- 1 msk blåbär
- 6–7 körsbär, väldigt gärna klarbär
- 3 valnötter

1. Mixa alla ingredienserna tills smoothien har önskad textur och konsistens. Den ska vara lite tjockare än en normal smoothie.
2. Häll upp smoothien i en skål och lägg på toppingen.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 442 kcal • Protein: 8,9 g • Fett: 14,4 g • Kolhydrater: 73,8 g • Kostfiber: 10,7 g



SUNRIESMOOTHIE FYLLED MED ENERGI

2 personer

Rosa lager

- 2 bananer
- 50 g hallon
- Ev lite mjölk

Gult lager

- ½ mango
- 1–2 tsk finriven ingefära
- 1 knivsudd cayennepeppar
- 1 dl apelsinjuice

Dekoration

- Ett par färska hallon

1. Mixa bananer och hallon till det rosa lagret.
2. Tillsätt ev en liten aning mjölk, om konsistensen är mycket fast.
3. Häll upp i två glas.
4. Mixa ingredienserna till det gula lagret och häll det ovanpå det rosa.
5. Knepet är att det rosa ska vara tjockare än det gula lagret, annars blandas de två lagren ihop.
6. Toppa smoothien med färska hallon och servera genast.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 156 kcal • Protein: 2,4 g • Fett: 1,1 g • Kolhydrater: 36,1 g • Kostfiber: 4 g



MÄTTANDE MORGONGRÖT

2 personer

- 2 dl havregryn, grovvalsade
- 2 dl vatten
- 2 dl minimjölk
- 2 ägg
- 1 tsk ingefära
- ½ tsk salt
- 1 tsk rörsocker
- 1 banan
- 1 äpple
- 1 näve blåbär
- 1 näve nötter
- 2 msk kvarg
- 1 tsk honung

1. Koka upp havregryn, vatten och mjölk.
2. När gröten nästan är klar tillsätter du ägg, färskriven ingefära, salt och rörsocker.
3. Ta bort gröten från värmen och rör tills allt är väl blandat.
4. Skär äpple och banan i tärningar och lägg på gröten ihop med bär, nötter, kvarg och honung.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 280 kcal • Protein: 12 g • Fett: 8 g • Kolhydrater: 37 g • Kostfiber: 5 g

SKYR MED HALLON & GRANOLA

1 person



2 dl/200 g skyr • 1 dl hallon • ½ dl quinoaflingor och 1 msk ljusa sesamfrön rostade i 1 tsk nötolja och 1 tsk acaciahonung.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 332 kcal • Protein: 28,9 g • Fett: 10,7 g • Kolhydrater: 32,2 g • Kostfiber: 4,4 g

SKYR MED AVOKADO & DADLAR

1 person

2 dl/200 g skyr • 1 avokado i skivor med pressad citron över • 1 stor ekologisk dadel, skuren i långa, tunna strimlor.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 382 kcal • Protein: 26,5 g • Fett: 17,3 g • Kolhydrater: 34,3 g • Kostfiber: 7,5 g



OMELETT MED BÄR OCH MYNTA

1 person

- 2 ägg vispas för hand.
- Ta en stekpanna på ca 18 cm i diameter och häll i lite olivolja att steka i.
- Häll i äggsmeten. Stek omeletten tills den är fast på ena sidan. Låt den glida över på ett grytlock, vänd den och stek den tills den är fast på andra sidan.
- Lägg på locket så får den mer volym.
- Vik den över 150 g bär och lite mynta/citronmeliss.
- Toppa ev med en nypa salt och malen peppar.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 278 kcal • Protein: 15,3 g • Fett: 17,6 g • Kolhydrater: 17,6 g • Kostfiber: 4,7 g





SMOOTHIE MED HALLON OCH CHIAFRÖN

1 person

- 5 frysta rödbetstärningar, se tips, eller 1 dl rödbetsjuice
- 1¼ dl hallon, frysta
- 1 banan, mogen
- 1 dl havremjolk, (om du använder rödbetsjuice ska du ta mindre – testa dig fram)
- Ev 1 msk hampaförn
- Ev lite ingefära

Topping:

- 7 hallon
- ¼ granatäpple, kärnorna
- 6 cashewnötter
- Myntablad
- Ca 1 tsk chiaförn

1. Mixa alla ingredienserna tills smoothien har önskad textur och konsistens. Den ska vara lite tjockare än en normal smoothie.
2. Häll upp smoothien i en skål och lägg på toppingen.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 354 kcal • Protein: 7,5 g • Fett: 8,1 g • Kolhydrater: 68,1 g • Kostfiber: 10,9 g



HALLON-CHIAGRÖT MED KVARG

2 personer

Chiagröt

- 1 dl mjölk
- 3 msk chiaförn
- ½ tsk vaniljpulver
- 1 msk honung
- 1 dl hallon
- 1 dl kvars

Till servering

- 1 dl havregryn
- 1½ dl kvars
- 1 dl hallon

1. Häll mjölk, chiaförn, vanilj och honung i en skål och rör runt noga. Ställ det kallt i en halvtimme eller över natten, så att fröna kan suga upp mjölken och svälla till en tjock, grötliknande konsistens. Rör gärna runt i chiagröten några gånger under tiden.
2. Mosa hallonen ordentligt med en gaffel när chiagröten har fått rätt konsistens. Blanda hallonmoset och kvargen med chiagröten och blanda allt väl.
3. Lägg upp havregryn, kvars och rosa chiagröt i flera lager i två glas, toppa med färska hallon och servera.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 305 kcal • Protein: 22,2 g • Fett: 6,8 g • Kolhydrater: 41,3 g • Kostfiber: 9,4 g



KALL CHOKLADGRÖT MED JORDGUBBAR

2 personer

- 3 dl mjölk
- 3 msk chiaförn
- 2 dl havregryn
- ⅔ tsk vaniljpulver
- 3 msk kakaopulver
- 1 msk akaciahonung
- 1 knivsudd havssalt
-

Topping

- ½ banan
- 2 nävar jordgubbar
- Myntablad

1. Lägg alla ingredienserna till gröten i en skål, och rör runt allt noga.
2. Ställ blandningen kallt i 1 timme eller över natten, så att chiaförn och havregryn kan suga mjölken till sig och få en tjock, grötliknande konsistens. Rör gärna runt i gröten 1–2 gånger medan den står kallt.
3. Servera gröten i två glas med bananskivor, halva jordgubbar och myntablad på toppen.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 354 kcal • Protein: 14,6 g • Fett: 8,3 g • Kolhydrater: 59,1 g • Kostfiber: 12,1 g



ROSA PANNKAKOR

6 stk

- 2 ägg
- 1 banan
- 4 jordgubbar
- 4 msk rödbetsjuice
- 70 g havregryn
- ¼ tsk bakpulver
- ½ tsk vaniljpulver
- 1 msk akaciahonung
- Lite kokosolja att steka i (ca ½ tsk)

Skyrkräm med vanilj

- ½ dl skyr
- ¼ tsk vaniljpulver
- ½ msk akaciahonung

1. **Pannkakor:** Blanda alla pannkaksingredienserna (förutom kokosoljan) till en fin och jämn smet.
2. Låt gärna smeten vila i 5 till 10 minuter, så den kan bli tjockare i konsistensen. Värm en panna på mediumvärm, och tillsätt lite kokosolja att steka i.
3. När kokosoljan har smält, häller du på smeten i pannan i en liten cirkel (ca 3 msk smet per pannkaka).
4. Stek pannkakorna i ett par minuter tills de börjar bubbla och undersidan är gyllenbrun.
5. Se till att inte steka dem för mycket, då förlorar de sin rosa färg.
6. Vänd på dem och stek dem någon minut på andra sidan.
7. Repetera tills du använt upp all smet.
8. **Skyrkräm:** Gör sedan skyrkrämen genom att grundligt blanda samman alla ingredienserna.
9. Servera pannkakorna som dessert eller frukost tillsammans med skyrkrämen och en stor näve färska jordgubbar.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 400 kcal • Protein: 16,3 g • Fett: 11,5 g • Kolhydrater: 60,5 g • Kostfiber: 5,4 g

RÖDBETSBIFFAR MED SVART BÖNPASTA OCH GUACAMOLEA

4 personer

- 200 g rödbetor
- ½ lök, liten
- 1 vitlöksklyfta
- 40 g havregryn
- 50 g fetaost
- 1 tsk extra jungfruolja + lite extra att steka i
- 1 ägg, litet
- Lite basilika, färsk
- Lite oregano, färsk
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalen
- ½ paket svart bönpasta
- ¼ paket groddar

Ketchup

- 5 körsbärstomater
- ¼ burk tomatpuré (burk på 140 g)
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalen

Guacamole

- ½ avokado, stor
- ½ dadel
- 4 körsbärstomater
- 15 mandlar
- Lite ekocitron, saft och skal
- Lite havssalt
- 1 nypa cayennepeppar

1. Blanda ihop rödbetor, lök och vitlök i en matberedare tills det är en grov massa. Häll upp i en skål och tillsätt havregryn, fetaost, olja, ägg, basilika, oregano, salt och peppar. Blanda väl.
2. Låt massan stå i 20 min så att havregrynen kan suga upp vätska. Forma 4 biffar och stek dem i en panna med lite olja i 5–10 min.
3. Koka bönpastan efter förpackningens anvisningar.
4. Mixa alla ingredienser till

ketchupen. Den får gärna vara lite grov i konsistensen.

5. Lägg alla ingredienserna till guacamolen i en mixer och mixa tills den är slät.

6. Lägg upp rödbetsbiffarna med bönpasta och groddar och servera med ketchup och guacamole.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 599 kcal • Protein: 40,1 g • Fett: 24,4 g • Kolhydrater: 62,1 g • Kostfiber: 13,6 g



SPENATWRAP MED SVAMP, TOMAT, FETAOST OCH AVOKADO

4 st



- 8 ägg
- 100 g spenat
- 1 dl havregryn
- 1½ dl mjölk
- ½ tsk havssalt
- Svartpeppar, färskmalad
- 1 tsk olivolja till stekning

Fyllning

- 200 g skogschampinjoner
- 100 g spenat
- 1 näve basilika
- 1 avokado
- 10 körsbärstomater
- 100 g fetaost

1. Mixa ingredienserna till wrapsen till en jämn smet. Värm en panna och häll i olivolja. Häll smet i pannen och låt wrapsen steka i ett par min, tills den är fast på undersidan. Vänd den försiktigt, ev med hjälp av ett grytlock, och låt den steka ett par min på andra sidan. Upprepa tills du har fyra wraps. Håll dem varma genom att lägga en tallrik över tallriken med wraps.

2. Skär alla grönsakerna till fyllningen i lagom stora munsbitar. Värm en panna och lägg i champinjoner. Stek dem tills vätskan är borta. Smaksätt med salt och peppar och stek ett par minuter till, tills de har fått fin färg.

3. Fyll de fyra wrapsen med spenat, basilika, avokado, tomat, champinjoner och smulad fetaost.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 387 kcal • Protein: 24,8 g • Fett: 24,2 g • Kolhydrater: 21,3 g • Kostfiber: 5,9 g



ENERGIBARER MED HAVRE-GRYN & DADLAR

10 st

- 260 g dadlar utan kärna
- 50 g mandlar
- 125 g havregryn, grovvalsade
- 50 g solrosfrön

1. Mixa dadlarna i en matbe-redare och blanda dem med grovhackade mandlar, gryn och frön. Pressa ner massan i en form klädd med bakplåtspapper.

2. Ställ formen i kylan i ett par timmar. Skär ut till 10 barer och förvara dem kallt.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 191 kcal • Protein: 4,3 g • Fett: 5,8 g • Kolhydrater: 32,2 g • Kostfiber: 3,6 g



BASILIKAPESTO

1 glas

- 40 g pinjekärnor
- 1 kruka basilika, ca 3 stora nävar
- ½ dl extra jungfruolja
- ½ citron, saften
- 40 g parmesan, riven
- 1–3 vitlöksklyftor
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalad

Du mixar bara alla ingredienser, tills du har en krämig konsistens. Håll peston i en glasburk och voilà!



ENKEL KYCKLINGSALLAD MED AVOKADO

2 personer

- 2 kycklingfiléer
- Lite extra jungfruolja
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalad
- Lite citronsaft
- 1 avokado
- 100 g spenat

Ev tillbehör

- 2 skivor fullkornsrågbröd

- 1.** Tärna kycklingfiléerna och stek dem i olivolja. Krydda med salt, peppar och lite pressad citron.
- 2.** Ta bort skal och kärna och skär avokadon i mindre bitar.
- 3.** Lägg upp kyckling och avokado på spenaten och mal lite peppar över. Servera ev rostat rågbröd till.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 324 kcal • Protein: 28 g • Fett: 20 g • Kolhydrater: 10 g • Kostfiber: 4 g



CHOKLADSHAKE

2 personer

- 50 g mandlar
- 3 dl vatten
- 2 dl A-fil
- 1 msk honung
- 1 tsk ingefära, mald
- 2 tsk kakao, mörk

1. Mixa mandlarna till ett mjöl. Tillsätt lite vatten. Tillsätt sedan resten och mixa igen.

2. Strö lite kakao över och servera.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 243 kcal • Protein: 10,3 g • Fett: 10,8 g • Kolhydrater: 28,3 g • Kostfiber: 4 g

PASTA MED AVOKADOPESTO OCH BAKADE TOMATER

2 personer



- 150 g fullkornspasta
- Havssalt
- 10 små tomater, gärna San Marzano-tomater
- 20 g jordnötter eller pumpakärnor/skållade mandlar
- 1 avokado
- 20 g pecorino eller parmesan
- 1 litet knippe basilika
- ½ citron, saften
- Svartpeppar, färskmalad

1. Koka fullkornspastan al dente i lättsaltat vatten.
2. Skär tomaterna i halvor och baka dem i 200 grader i 10 min.
3. Rosta nötterna i en torr panna, och mixa dem till en pesto ihop med avokado, finriven pecorino och basilika (spara lite till servering). Smaksätt peston med lite citronsaft, salt och peppar.
4. Blanda den varma pastan med pesto, och lägg upp med ljunna tomater, basilika och lite färskmalad peppar.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 495 kcal • Protein: 18 g • Fett: 74 g • Kolhydrater: 17 g • Kostfibre: 14 g

PASTASALLAD MED KYCKLING, SPETSKÅL OCH HALLON

4 personer

- 250 g fullkornspasta
- 3 kycklingfiléer
- 50 g mandlar
- 2 avokador
- 1 liten spetskål
- 125 g hallon

Dressing

- 1½ dl skyr
- 1–2 vitlöksklyftor, pressade
- 2 msk citronsaft
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalad

2. Stek kycklingfiléerna.
3. Rör ihop alla ingredienser till dressing.
4. Blanda pastan med dressing.
5. Hacka mandlarna grovt, skär avocado i fina skivor och skär spetskålen fint. Fördela pasta-blandning, kyckling, mandlar, avokado och färska hallon i fyra skålar.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 595 kcal • Protein: 39 g • Fett: 21 g • Kolhydrater: 72 g • Kostfiber: 15 g



1. Koka pastan enligt det som står på paketet och kyl ned.

SPENATSALLAD MED QUINOA, KÅL, NÖTTER OCH GRANATÄPPLE

2 personer



- 130 g svart quinoa
- 150 g spetskål
- 150 g spenat
- 24 hasselnötter
- 8 msk granatäppelkärnor

Vinägrett

- 1 dl extra jungfruolja
- ¼ dl vitvinsvinäger
- ½ msk dijonsenap
- Havssalt
- Svartpeppar, färskmalad

1. Koka quinoa och låt svalna.
2. Skär spetskålen fint och blanda med spenatbladen.
3. Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna och halvera dem.
4. Vispa ihop vinägretten och blanda kål och spenat med 2 msk vinägrett.
5. Halvera granatäpplet. Lägg det med snittytan nedåt i en skål och slå på skalet tills kärnorna lossnar och faller ner i skålen.
6. Blanda quinoa och granatäppelkärnor med kål och spenat och strö hasselnötter över.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 363 kcal • Protein: 11 g • Fett: 18 g • Kolhydrater: 44 g • Kostfiber: 6 g



PASTA MED GROV VALNÖTSPESTO

2 personer

- 300 g körsbärstomater, gärna blandade färger
- 150 g fullkornspasta
- 40 g valnötsskärnor
- 1 knippe bredbladig persilja
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk extra jungfruolja
- Havssalt och peppar
- Hyvlat parmesanost

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Lägg tomaterna i en ugnsfast form och baka i 10 minuter.
3. Koka pastan i rikligt med vatten. Salta med 1 tsk per liter vatten.
4. Rosta valnötterna lätt i en torr panna och hacka dem.
5. Hacka persilja och vitlök grovt, blanda med olja och salt och krydda med svartpeppar.
6. Lägg upp pastan med den grova peston: nötter, persilja, vitlök och olja samt de bakade tomaterna på två tallrikar.
7. Hyvla parmesanost över varje portion.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 603 kcal • Protein: 19 g • Fett: 31,2 g • Kolhydrater: 67,7 g • Kostfiber: 10,7 g



SALLAD MED RÄKOR, ÄGG OCH AVOKADO

2 personer

- 200 g räkor
- 2 ägg, mjuk- eller hårdkokta
- 50 g rucola
- ¼ blomkål, finriven, 125 g
- 1 avokado, skuren i skivor
- 1 polkagrisbeta, skuren i tunna skivor
- 12 gröna oliver
- 2 msk rostade pumpakärnor

Avokadodressing

- ½ avokado
- ½ dl kvarg
- 1 msk färsk koriander, finhackad
- 1 msk pressad lime
- ½ vitlöksklyfta, pressad eller finhackad
- Havssalt
- Svartpeppar

1. Gör dressingen genom att mixa alla ingredienser, tills du har en läcker och krämig dressing.
2. Smaka av med salt och peppar.
3. Om dressingen är för tjock så tillsätt lite vatten.
4. Servera salladen i två skålar, med 1 msk dressing till varje.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 439 kcal • Protein: 31,3 g • Fett: 26,5 g • Kolhydrater: 24 g • Kostfiber: 8,3 g



BROCCOLIBRÖD MED ÄGG OCH MANDELMJÖL

6 stk

- 1 broccoli, ca 300 g
- 3 ägg
- 3 msk mandelmjöl
- 1 stor tsk psylliumfrön
- 1 tsk salt

1. Mixa broccolin i en mixer eller matberedare, tills den är helt finfördelad.
2. Tillsätt därefter resten av ingredienserna och rör till en jämn massa, antingen för hand eller i matberedaren.
3. Låt degen vila i 10 minuter, så att psylliumfröna får tid på sig att suga upp vätska.
4. Lägg degen på en bakplåt med bakplåtspapper och forma degen till en ½ cm tjock fyrkant med hjälp av en sked.
5. Grädda i 18–20 minuter i 175 grader varmluft.
6. Låt brödet svalna på ett galler och skär det sedan i 6 fyrkanter.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 98 kcal • Protein: 7,8 g • Fett: 5,6 g • Kolhydrater: 4,8 g • Kostfiber: 2,6 g



RÖDBETSHUMMUS

4 personer

- 200 g rödbetor
- 1 burk kikärter, sköljda
- ½ msk tahini, sesampasta
- 2 msk citronsaft
- 2 msk olivolja
- 1–2 vitlöksklyftor, pressade
- ½–1 tsk spiskummin
- 1/3 tsk havssalt
- Svartpeppar

Till servering

- 1 msk grekisk yoghurt
- 5 pistagenötter, grovhackade
- ½ tsk olivolja
- Myntablad

1. Skala rödbetorna, packa in dem i aluminiumfolie och baka dem i ugnen i 180 grader i 45 minuter, tills de är mjuka.
2. Låt rödbetorna svalna och mixa med övriga ingredienser, tills du har en läcker, krämig hummus.
3. Smaka av och servera med grekisk yoghurt, pistagenötter, droppar av olivolja och färska myntablad. Ät tillsammans med ett gott bröd.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 243 kcal • Protein: 9,5 g • Fett: 12,3 g • Kolhydrater: 26,4 g • Kostfiber: 5,2 g

RÖDBETSFALAFEL I SPETSKÅLSWRAPS

4 personer

Falafel, 20 st

- 200 g torkade kikärtor
- 200 g rödbetor
- 2 msk tahini, sesampasta
- 2 msk citronsaft
- 5 salladslök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 knippe bredbladig persilja
- 1½ tsk spiskummin
- 1½ tsk havssalt
- Svartpeppar
- 1 dl bovetemjöl
- 1 dl havregryn
- 1 tsk bakpulver

Avokadokräm

- 1 avokado
- 1 dl kvarg
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- Havssalt
- Svartpeppar

Till servering

- 4 spetskålsblad, gärna röda
- 2 nävar salladsmix
- 2 morötter, strimlade
- 1 näve bredbladig persilja
- 1 msk sesamfrön, svarta

1. Blötlägg de torkade kikärtorna i vatten 10–12 timmar i förväg. Du kan inte använda kikärtor på burk.
2. Skala rödbetorna, packa in dem i aluminiumfolie och baka dem i 180 grader i 45 minuter, tills de är mjuka.
3. Mixa rödbetorna med övriga ingredienser, bortsett från mjöl, gryn och bakpulver. Tillsätt mjöl, gryn och bakpulver och mixa igen.
4. Forma 20 falafelbollar. Baka dem i

20–25 minuter på 200 grader, tills de är spröda och lätt gyllene.

5. Gör avokadokrämen genom att mixa ihop alla ingredienserna.

6. Servera falafeln på fyra kålblad med sallad, morot, persilja, sesamfrön och en msk avokadokräm.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 465 kcal • Protein: 21,8 g • Fett: 14,9 g • Kolhydrater: 67,4 g • Kostfibre: 13 g

Läs mer på
iform.se/
antiinflammatorisk

