

iFORM



63

betennelsesdempende
oppskrifter

SPICY TOMATSUPPE MED REKER OG LAKS

4 personer

- 2 laksekoteletter-/fileter
- 20 kjempereker
- 1 torskefilet
- 1 fennikel
- 1 rødløk
- ½ grønn chili
- 3 fedd hvitløk
- 2 stenger stangselleri
- 1 ss olje
- 2 ss hvitvineddik
- 1½ ts salt
- 1½ grønnsakbuljongterning
- 2 bokser flådde tomater
- 2 ss tomatpuré
- 700 ml kokende vann

- Kvernet pepper

Topping

- Bredbladet persille og stangselleri

1. Skjær grønnsakene i mindre biter. Ha litt olje i en stor kjele, og fres dem i 10 minutter. Tilsett flådde tomater og tomatpuré samt krydder. La det putre i 2 minutter.
2. Ha i vann og Herbamare, og la det stå og putre i et par minutter før du rører med stavmikser.
3. Konsistensen kan godt være litt grov.

4. Skjær ev. skinnet av laksen, del de to stykkene i mindre biter, og pill rekene.

5. Hell laks, reker og torsk i suppen, legg lokk på kjelen, og la det putre i 20 minutter.

6. Smak til med salt og pepper.

7. Anrett suppen i fire porsjonsskåler, og topp med bredbladet persille og knasende sprø stangselleri i små terninger.

Næringsinnhold per person:

Energi: 257 kcal • Protein: 25 g • Fett: 10,8 g • Karbohydrat: 16,3 g • Fiber: 3,75 g



SUSHISALAT MED LAKS, EDAMAMEBØNNER OG MISODRESSING

2 personer

- 75 g sjampinjong
- 1 ss soyasaus
- 225 g laksefilet*
- 50 g spinat
- 1 dl finsnittet rødkål
- 100 g edamamebønner
- 1 gulrot, skåret i strimler
- 1 avokado, skåret i terninger
- 1 vårløk, finsnittet
- 1 ts svarte sesamfrø
- 10 tørkede tranebær

Misodressing

- 1 ss hvit misopasta
- ½ ss sesamolje
- saften av ¼ lime
- ½ ss soyasaus
- ¾ ss ristede sesamfrø

**Fersk og gjerne fra fiskedisken, kjøpt spesielt til formålet. Eller kjøp den i et velassortert supermarked og frys den ved -20 grader i minst 24 timer.*

1. Lynstek sjampinjongen på høy varme i soyasausen – det holder med et par minutter.

2. Deretter lager du misodressing ved at du ganske enkelt blander alle ingrediensene og rører grundig. Tilsett eventuelt litt vann til den har riktig konsistens.

3. Skjær laksen i terninger, og anrett den i to skåler med resten av salatingrediensene og en halv spiseskje misodressing til hver person.

Næringsinnhold per person:

Energi: 559 kcal • Protein: 35,1 g • Fett: 35 g • Karbohydrat: 32,6 g • Fiber: 11 g





OVNSBAKT LAKS MED RØDKÅLRÅKOST

2 personer

- 120 g røde linser
- 350 g rødkål
- 50 g babyspinat
- 1 granateple
- 1 ts sitronsaft
- 1 ts kaldpresset rapsolje
- 250 g laksefilet uten skinn og bein
- havsalt
- 2 trespyd
- 2 ts nigellafrø

1. Kok linsene som anvist på pakken.
2. Snitt rødkålen tynt.
3. Skyll spinaten, og slyng den tørr. Kna granateplet, del det, og vend vrangen ut. Ta ut frøene.
4. Anrett råkosten med linser, kål, spinat, granateplefrø, sitronsaft og noen dråper olje.
5. Skjær laksen i terninger, og legg dem på bakepapir i en ildfast form.
6. Salte forsiktig, og stek fisken på 200 grader i 9 minutter.
7. Trø laksebitene på to trespyd, strø nigellafrø over dem, og anrett på tallerkenen ved siden av råkostsalaten.

Næringsinnhold per person:

Energi: 561 kcal • Protein: 43,4 g • Fett: 21,1 g • Karbohydrat: 54,4 g • Fiber: 9,9 g



BUDDHA BOWL MED LAKS OG LINSER

4 personer

- 800 g valgfrie rotfrukter, f.eks. gulrøtter, rødbeter og pastinakker
- 1 ss ekstra jomfruolivenolje
- 2 ts rosmarin
- havsalt
- pepper, kvernet
- 1 boks grønne linser
- 350 g varmrykt laks
- 50 g hasselnøtter
- 125 g feldsalat

Dressing

- 2 håndfuller ferske krydderurter, f.eks. basilikum, purreløk eller persille
- 1½ dl skyr
- 1 ts limesaft
- 1–2 ts mild, grovkornet sennep
- havsalt
- pepper, kvernet

1. Sett ovnen på 200°.
2. Skrell rotfruktene og skjær dem i mindre biter. Fordel dem i en ildfast form. Drypp olje og strø litt rosmarin, salt og pepper over dem, og stek dem i cirka 25 minutter.
3. Rør dressing. Finhakk krydderurtene og bland dem med skyr, limesaft, sennep og salt.
4. Anrett linser, rotfrukter, laks, nøtter, salat og dressing i fire skåler, og server straks.

Næringsinnhold per person:

Energi: 486 kcal • Protein: 37 g • Fett: 19 g • Karbohydrat: 47 g • Fiber: 11 g



GRILLET LAKS MED POTETER OG TOMATER

2 personer

- 250 g poteter, små
- 1 ss kaldpresset rapsolje
- Havsalt
- Pepper, kvernet
- 300 g laks
- 2 ts ekstra jomfruolivenolje til ev. steking
- 200 g aspargesbrokkoli eller vanlig brokkoli
- Kaldpresset rapsolje
- 100 g cherrytomater
- 2 vårløk
- 1 liten håndfull basilikum
- 1 håndfull dill
- 1 lime, safta

1. Skrubbe potetene, klapp dem tørre og skjær dem i to eller fire. Pensle dem med rapsolje, salt og pebre. Stek dem på 200° i 20 minutter.
2. Fjern skinnet på laksebitene og grill eller stek dem i olivenolje i cirka 10 minutter.
3. Skjær til rotendene på brokkolien, og legg den i fosskokende, lettsaltet vann med noen dråper rapsolje i 2 minutter. La den renne av.
4. Skjær tomater i to og vårløk i skiver.
5. Anrett laksen med lune poteter, tomater, vårløk og basilikum. Avslutt med aspargesbrokkoli og dill, og drypp litt limesaft over retten.

Næringsinnhold per person:

Energi: 487 kcal • Protein: 36 g • Fett: 25 g • Karbohydrat: 33 g • Fiber: 6 g



GRØNNSAKPASTA MED SPINATPESTO OG LAKS

2 personer

- ½ squash
- 6 reddiker
- 8 asparges

Pesto

- 100 g spinat
- 22 g mandler
- 20 g revet parmesan
- ½ ts salt
- 1 fedd hvitløk
- 1 ts olivenolje
- Ev. 1 ss vann
- Saft og skall av ½ økositron

Laks

- 2 laksekoteletter
- 1 ts sesamfrø
- Havsalt og kvernet pepper
- Saft og skall av ¼ økolime
- Spinatblader og spirer (i bunnen)

1. Skjær alle grønnsakene i tynne strimler på mandolinjern. Har du ikke et slikt jern, skreller du dem bare i tynne strimler.
2. Pesto: Stek mandlene i pannen i 4 minutter. Avkjøl og ha dem i blenderen med resten av ingrediensene. Kjør til pestoen har riktig konsistens.
3. Laks: Drypp lime over laksekotelettene, og strø sesamfrø over. Stek dem i ovnen på 175 grader varmluft i 15 minutter.

Næringsinnhold per person:

Energi: 344 kcal • Protein: 27,5 g • Fett: 22,5 g • Karbohydrat: 10,5 g • Fiber: 3,4 g

SPINAT MED RØYKELAKS, QUINOA OG EPLE

2 personer



- 80 g rå lys quinoa, tilsvarer 160 g kokt
- havsalt
- 200 g babyspinat
- 200 g eple, velg en syrlig, fast og sprø sort som Elstar eller Pink Lady, eller bruk norske epler
- 1–2 lime
- 4 ts svarte sesamfrø
- 240 g røykelaks

1. Skyll og kok quinoaen som anvist på pakken med en klype salt.
2. Skyll spinaten grundig og slyng den helt tørr.
3. Skjær eplene i bittesmå terninger og vend dem i limesaft.
4. Anrett spinat med quinoa, tynne lakseskiver, epleterninger og svarte sesamfrø. Helt til slutt drypper du litt limesaft over retten.

Næringsinnhold per. person:

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

OMELETT MED RØDBETER OG RØYKELAKS

1 person

- 2 egg
- 25 g finhakket blomkål
- 20 g finrevet rødbete
- 50 g mager hytteost
- 1 ss havregryn
- ¼ ts salt
- 1 krm nykværnet pepper

- ½ ts kokosolje til steking
- ½ tsk. kokosolie til stegning

Tilbehør

- 200 g gulrøtter
- 25 g røykelaks
- 1 liten håndfull bredbladet persille

Pynt

- 1 limeskive + frisk timian



1. Pisk eggene med de øvrige ingrediensene, og stek omeletten i pannen i kokosolje på svak varme i 7–10 minutter.
2. Hvelv den ene halvparten oppå den andre, og stek omeletten i 3 minutter til. Snu den en gang til underveis.
3. Skrell gulrøttene, og skjær dem i ønsket størrelse.
4. Spis omeletten med røykelaks, gulrøtter og persille, strø timian over, og press litt lime over gulrøttene.

Næringsinnhold per person:

Energi: 369 kcal • Protein: 27 g • Fett: 19 g • Karbohydrat: 27 g • Fiber: 9,7 g

AVOKADO-BURGER MED RØYKELAKS

4 stykk

Salsa

- 1 ss frisk dill
- 1 ss frisk gressløk
- 3 ss kapers
- havsalt
- pepper, nykværnet

Dressing

- 2 ss majones, se oppskrift
- 2 ss skyr
- ½ sitron, saft og skall

Fyll

- 4 skiver røykelaks
- 100 g rødkål, skåret ultratynt
- 1 håndfull frisk babyspinat

Topping

- 1 ts chiafrø

1. Fjern skallet på avokadoene og del dem på tvers - ikke på langs slik du pleier.
2. Bruk en skje til å plukke ut steinen.
3. Hakk dill, gressløk og kapers til en salsa.
4. Salte og pepre.
5. Bland majones og skyr med sitronsaft og revet sitronskall.
6. Smør begge avokadodelene med dressing, og bygg en burger med salsa, laks, rødkål og babyspinat.
7. Strø chiafrø over.

Næringsinnhold per person:

Energi: 319 kcal • Protein: 10,1 g • Fett: 25,1 g • Karbohydrat: 18,3 g • Fiber: 8 g



JAPANSK MED RÅ LAKS OG WASABIDRESSING

2 personer

- 200 g fullkornris, kokt vekt
- 100 g soyabønner
- 100 g brune sjampinjonger
- 1 vårløk
- ½ avokado
- 180 g laks, f.eks. Salma-laks
- 1 ss soya
- 1 ts sesamfrø, gjerne svarte
- 2 ss syltet ingefær

Lynsyltet kål

- ⅓ rød spisskål
- 1 dl eplesidereddik
- 1 dl vann
- 1 ss honning
- ½ ts salt

Wasabidressing

- 1 dl skyr
- ½–1 ts wasabipasta
- 1–2 ts sitronsaft
- ½ ts akasiehonning
- 1 knivspiss salt

1. Start med kålen og finhakk den. Kok opp eddik, vann, honning og salt, og la det putre i et par minutter. Hell væsken over kålen og la det trekke i minst 2–3 timer.
2. Kok risen (se pakka).
3. Kok soyabønnene i kort tid.

4. Skjær opp sjampinjonger, vårløk, avokado og laks.

5. Lynstek sjampinjongene i soya på høy varme i noen minutter.

6. Bland dressing.

7. Rist sesamfrø i tørr panne.

8. Anrett ris, grønnsaker, laks og syltet ingefær med én desiliter syltet kål og én spiseskje dressing per skål. Strø sesamfrø over til slutt.

Næringsinnhold per person:

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



LASAGNE MED LAKS, GRØNNKÅL OG VALNØTTE

2 personer

**Lasagne**

- 2 laksefileter uten skinn, ca. 225 g totalt
- 1 løk
- 1 fedd hvitløk
- 50 g valnøtter
- 100 g grønnkål
- 2 ss revet parmesan
- 9 lasagneplater, fullkorn
- 2 purre, små
- 2 ss quinoa, gjerne svart
- lime til servering

Salat

- 100 g romanesco eller annen kål
- 2 håndfuller salat
- 1 ss ekstra jomfruolivenolje
- ½ ss eplesidereddik
- havsalt
- pepper, kvernet

1. Sett ovnen på 180°.

2. Skjær laksen i mindre biter. Finhakk løk og hvitløk, stek det i en varm og tørr panne. Tilsett valnøtter og la det få litt farge.

3. Hakk grønnkålen grovt. Hell det i panna og stek til den faller sammen. Riv én spiseskje parmesan over og bland godt.

4. Legg tre lasagneplater i en form. Lasagnen flyter litt ut, så det gjør ikke noe om formen er større enn platene.

5. Skjær purrene slik at de er like lange som de tre lasagneplatene.

6. Fordel halvparten av kålen, halvparten av laksen og de to purrene. Legg et lag til uten purre. Avslutt med lasagneplater. Riv én spiseskje parmesan over lasagnen og strø quinoa over. Stek i cirka 40 minutter.

7. Findel romanesco og bland alle ingrediensene til salaten.

8. Server lasagnen med limebåter og salat.

Næringsinnhold per person:

Energi: 730 kcal • Protein: 40,9 g • Fett: 39,2 g • Karbohydrat: 61 g • Fiber: 12,9 g



LAKSEFILET MED FYLDIG ENERGISALAT

2 personer

- 1 dl quinoa, kokt mengde
- ¾ dl soyabønner uten skall
- ½ søtpotet
- 2 laksefileter à 125 g
- ½ ss dijonsennep
- ½ ts lønnesirup
- ½ ss sesamfrø
- ¼ dl mandler
- 1 ss soyasaus
- 150 g spinat
- ½ avokado
- 1 rødbete, stor

Vinaigrette

- ¾ ss epl-sidedreddik
- ½ lime, safta
- ½ ss ekstra jomfruolivenolje
- ½ ss lønnesirup
- ¼ ss mynte
- ½ ts dijonsennep
- ¼ ts havsalt

1. Sett ovnen på 200°. Kok quinoa og soyabønner.
2. Skrell søtpoteten og skjær den i mindre biter som stekes i 20–30 minutter.
3. Smør de to laksefiletene med sennep og lønnesirup, strø sesamfrø over og la dem steke med i 15 minutter.
4. Stek mandlene i soyasaus i panna i 8–10 minutter.
5. Hakk spinaten grovt, skjær avokadoen i biter og skrell og riv rødbeten.
6. Bland søtpotetbitene med mandler, spinat, avokado, rødbete, quinoa og soyabønner.
7. Rist vinaigretten og fordel den over salaten.
8. Server én laksefilet til hver sammen med energisalaten.

Næringsinnhold per person:

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



VAFFELWRAP MED RØYKELAKS

4 stykk

- 2 små vårløk
- 2 egg
- 1 dl melk
- 1 dl speltmel med fullkorn eller annet mel
- ½ ts bakepulver
- ¼ ts havsalt
- Pepper, kvernet
- 50 g fetaost
- Ev. olivenolje til steking

Krydderurtkrem

- 1 liten bunt gressløk
- 1 håndfull dill
- 1 fedd hvitløk
- 1½ dl skyr
- ½ citron, saften
- ¼ ts havsalt
- Pepper, kvernet

Fyll

- 1 squash
- 200 g røykelaks

1. Sett på vaffeljernet. Hakk vårløk fint og smuldre feta-osten. Bland alle ingrediensene til deigen godt.
2. Smør vaffeljernet med litt olje hvis det trengs. Hell i deig og stek fire vaffer.
3. Hakk gressløk, dill og hvitløk og bland alle ingrediensene til krydderurtkremen.
4. Skjær squashen i tynne strimler, gjerne med mandolinjern. Salte og pepre og grill den i grillpanne på høy varme i et par minutter.
5. Smør hver vaffel med én-to spiseskjeer krem. Tilsett grillede squashstrimler og røykelaks, brett og server.

Næringsinnhold per person:

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



OVNSBAKT LAKS MED BLÅBÆR OG SPISSKÅL

2 personer

- 1 dl blåbær
- ½ ss olivenolje
- ½ ss balsamico
- 1 fedd hvitløk
- havsalt
- pepper, kvernet
- 2 store laksefileter
- 1 spisskål
- ½ ss olivenolje

Ev. tilbehør:

- 2 skiver rugbrød

1. Bland blåbær, olivenolje, balsamico, presset hvitløk, salt og pepper i en skål. Mos blåbærene hvis du foretrekker det.
2. Plasser laksefiletene i en stekeform kledd med bakepapir og hell blåbærblandingen over dem.
3. Del spisskålen i fire på langs, fjern den grove stilken og legg dem i formen. Pensle med olivenolje og salte og pepre. Stek laks og spisskål på 200° i cirka 20 minutter.
4. Anrett laks og spisskål på to tallerkener og server straks – eventuelt med ristet brød til.

Næringsinnhold per person:

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



SALAT MED GRILLET LAKS, BÆR OG MOZZARELLA

2 personer

- ½ dl perlespelt, rå vekt
- 2 laksefileter
- havsalt
- pepper, kvernet
- 100 g blandet salat med babyspinat og rucola
- 125 g bringebær
- 125 g blåbær
- 50 g mozzarella
- 20 g valnøtter
- 2 bokser med lokk

Bringebær- og ingefærvinaigrette

- 1 dl bringebær
- 1 ss olivenolje
- 1 ss hvit balsamico
- ½ ss akasiehonning
- 1–2 ts ingefær
- 1 knivspiss havsalt

1. Kok perlespelt som anvist på forpakningen.
2. Salte og pepre laksefiletene og stek dem i cirka 4 minutter på hver side. La laksen hvile i et par minutter før du fjerner skinnet og deler kjøttet i mindre biter.
3. Anrett salatblader i to bokser og deretter perlespelt, laks, bær, mozzarella og valnøtter.
4. Blend alle ingrediensene til vinaigretten til en jevn og kremete dressing. Smak til med salt, pepper og eventuelt litt ekstra ingefær.
5. Hell to spiseskjeer vinaigrette over hver salat, legg på lokk og legg dem i veska.

Næringsinnhold per person:

Energi: 530 kcal • Protein: 35 g • Fett: 30,3 g • Karbohydrat: 35,5 g • Fiber: 10,1 g

VINTERSALAT MED KYLLING OG KIKERTER

2 personer

- 250 g kyllingfilet
- 50 g mozzarella

Sitronmarinade til kyllingen

- saft av ½ sitron
- 1 ss olivenolje
- 1 ss epl-sidedreddik
- 1/3 ts havsalt
- kvernet pepper

Det grønne

- 100 g squash, gjerne gul
- 100 g aubergine
- 100 g rødkål
- 125 g tomat, små og store
- ½ avokado
- 1 frisk fiken
- 1 appelsin
- 60 g blåbær

Gurkemeieristede kikerter

- 1 boks kikerter
- 1 ss olivenolje
- 1 ts gurkemeie
- 1/3 ts kajennepepper

Sitronvinaigrette

- 2 ss olivenolje
- 2 ss epl-sidedreddik
- 1½ ss sitronsaff
- skall av ½ økositron
- ½–1 ss akasiehonning

1. Skjær kyllingfiletene i terninger.
2. Pisk sitronmarinaden i en skål, ha i kyllingbitene, og bland.

3. Dekk til skålen, og sett den i kjøleskapet i 30 minutter, mens du forbereder de andre tingene.
4. Skjær squash og aubergine i tynne skiver, pensle med litt olje og lynstek i en grillpanne.
5. Snitt rødkålen helt tynt.
6. Skjær opp resten av det grønne som du ønsker.
7. Sil og skylk kikertene.
8. Tørk dem forsiktig med et rent kjøkkenhåndkle (da blir de lettere sprø).
9. Bland kikertene med olje og krydder i en skål.
10. Legg kikertene på en stekeplate med

bakepapir, og stek dem på 200 grader i 25–30 minutter, til de er sprø.

11. Rør gjerne et par ganger underveis.

12. Stek de marinerte kyllingfiletterningene mens kikertene er i ovnen, og pisk vinaigretten.

13. Anrett salaten med oppskårne grønnsaker og frukt, den sitronmarinerte kyllingen, de gurkemeieristede kikertene og smuldret mozzarella.

14. Drypp sitronvinaigrette over.

Næringsinnhold per person:

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



SPICY KYLLINGSUPPE

2 personer



- 1 stor løk
- 2 purrer
- 200 g knollselleri
- havsalt
- 1 stor bukett timian
- 2 kyllingfileter à ca. 150 g
- ½ rød chili
- 1 stor knoll ingefær
- 2 stilker sitrongress
- 1 ss ekstra jomfruolivenolje
- 2 gulrøtter
- 200 g spisskål, grønn eller lilla
- 12 daddeltomater eller cherrytomater
- pepper, kvernet
- 2 små håndfuller bønnespirer
- 1 håndfull koriander

1. Skjær løk, purrer og selleri grovt. Hell over 0,75 liter kokende vann og kok opp med salt.

2. Tilsett timian og kyllingfiletene og la det putre i 15 minutter. Skjær kyllingfiletene i biter.

3. Finhakk chili, ingefær og det innerste, myke av sitrongresset. Stek alt blankt i olivenolje i en stor kjele.

4. Sil suppa og hell væsken i kjelen med chili, ingefær og sitrongress.

5. Skjær gulrot og kål i småbiter, hell det i kjelen og la det putre i 5 minutter. Tilsett kylling og de hele tomatene, og la det putre i 3–4 minutter.

6. Smak til med salt og pepper, og anrett med spirer og frisk koriander.

Næringsinnhold per person:

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



REKESALAT MED SKYR OG KRYDDERURTER

6 personer

- 1 kvist frisk rosmarin
- ¼ dl frisk oregano
- ¼ dl frisk timian
- litt frisk gressløk
- 500 g tinte reker (eller hjemmekokte og skrelte)
- ca. 2 dl økologisk skyr
- 1 ss god karri
- 1 ss gurkemeie
- friskpresset sitronsaft
- nykvernet svartpepper
- ev. hav- eller steinsalt

1. Hakk krydderurterne.
2. Bland reker, karri, skyr, gurkemeie og krydderurter i en egnet bolle, og smak til med sitronsaft, pepper og ev. salt.
3. Holder seg i opptil tre døgn i kjøleskapet.

Næringsinnhold per person:

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

EN GOD TE

...får du ved å helle kokende vann over små skrelte ingefærbiter og la det trekke i fem minutter. Tilsett sitronsaft og honning.



MAROKKANSK KIKERTGRYTE

4 personer

- 1½ dl fullkornbulgur
- 2 løk
- ½ aubergine
- ½ squash
- 1 gulrot
- 2 ss ingefær
- 3 fedd hvitløk
- 1 ss ekstra jomfruolivenolje
- 1 boks hakkede tomater
- 3 ss tomatpuré
- 1 ss akasiehonning
- ½ l grønnsakbuljong
- 1½ ts kanel
- 1½ ts støtt spisskummen
- 1 ts paprika
- havsalt
- pepper, kvernet
- 2 boks kikerter
- 6 tørkede aprikoser, grovhakkede
- 12 pistasienøtter, grovhakkede
- 1 håndfull fersk mynte

1. Kok bulguren som anvist på pakka.
2. Skjær løk, aubergine, squash og gulrot grovt, og rasp ingefær og hvitløk fint.
3. Hell olje i en stor kjele og fres grønnsakene i 5–10 minutter. Tilsett hakkede tomater, tomatpuré, honning, buljong og krydder, og gi det et oppkok. Sett ned varmen og la retten putre under lokk i 30 minutter.
4. Tilsett kikerter, og la retten putre i 5 minutter til – eller til grønnsakene er helt møre.
5. Server retten med bulgur, aprikoser, pistasienøtter og fersk mynte.

Næringsinnhold per person:

Energi: 488 kcal • Protein: 20 g • Fett: 10 g • Karbohydrat: 87 g • Fiber: 17 g



KÅL MED KYLLING, KARRI OG KOKOS

2 personer

- 2 kyllingfileter
- 1 rødløk
- 2 ss ekstra jomfruolivenolje
- 2 ts gurkemeie, finrevet eller støtt
- 2 ts ingefær, finrevet
- 1 ss karri
- 2 dl vann
- 1 spisskål
- 1 boks kokosmelk
- 2 blader grønn kål, f.eks. savoykål
- ½–1 rød chili
- havsalt
- pepper, kvernet
- sitronsaft
- 1 bunt koriander

1. Skjær kyllingen i tynne skiver og rødløken i småbiter.
2. Varm oljen og stek løken myk og blank. Tilsett gurkemeie og ingefær, og så karri og kylling. Vend godt. Spe med vann og la retten putre.
3. Snitt spisskålen fint og ha den i retten. Stek i cirka 1 minutt. Tilsett kokosmelk og la retten putre videre.
4. Snitt kålen og skjær chili i tynne skiver. Tilsett begge deler i retten og varm den godt et par minutter. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.
5. Hakk koriander grovt og server retten i en dyptallerken med et dryss koriander.

Næringsinnhold per person:

Energi: 611 kcal • Protein: 37 g • Fett: 39 g • Karbohydrat: 35 g • Fiber: 9 g



RÅKOST MED RIS OG PEANØTTER

1 person

- 1 ts finrevet ingefær
- 25 g svart villris, ev. svart quinoa
- 20 g usaltede peanøtter
- 150 g kinakål, hvitkål, savoykål eller spisskål
- 1 ts peanøttsmør
- 2 ts soyasaus
- 2 ts sitronsaft
- 1 ts akasiehonning eller agavesirup
- 1 ts jomfruolivenolje
- Havsalt

1. Kok risen som anvist på pakken.
2. Rist nøttene lett i tørr panne, og salt forsiktig.
3. Skjær kålen tynt.
4. Pisk peanøttsmør, ingefær, soyasaus, sitron, honning og olje til en dressing.
5. Anrett kålen med ris, nøtter og dressing.

Næringsinnhold per person:

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

OVNSSTEKT KYLLING MED MARINADE

4 personer



- 1 ss gurkemeie
- 1 ts grønn te
- 1 hvitløkfedd, finhakket
- 1 kvist frisk rosmarin
- 5 g ingefær, finhakket
- 1 ts engelsk lakrispulver
- 1 ts støtt tørket chili
- ½ ts støtt kardemomme
- ½ ts vaniljepulver
- 1 dl honning
- ½ dl eplesider eller brun riseddik
- finrevet skall og friskpresset
- saft av 1 økologisk sitron
- 1 økologisk kylling
- 2 rødløk, skåret i fire
- 2 gulrøtter, skåret i fire
- vann
- havsalt og svartpepper

1. Bland gurkemeie, grønn te, hvitløk, rosmarin, ingefær, lakrispulver, chili, kardemomme, honning, eddik og sitron i en bolle, og pisk det godt sammen.

2. Løsne skinnet på kyllingen, slik at du kan helle marinaden inn under skinnet. Det enkleste er å føre fingrene ned under skinnet på brystet like under halsen og løsne det derfra. Gå videre ned langs sidene, og før så fingrene hele veien ut under skinnet på lårene og til slutt på ryggen.

3. Hell nå marinaden under skinnet, og fordel den, slik at den er spredd jevnt utover. Hvis du har tid, blir kyllingen best av å marinere natten over i kjøleskapet, men den smaker også fantastisk hvis du tilbereder den nå.

4. Legg rødløk og gulrøtter i bunnen av rømertopfen, og hell på nok vann til at det akkurat dekker rotfruktene. Legg kyllingen oppå grønnsakene, gni skinnet med salt og pepper, og legg lokket på rømertopfen.

5. Sett den i ovnen, sett temperaturen på 250 grader og varmluft, og stek kyllingen i 90 minutter.

Næringsinnhold per person:

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

HØNSESUPPE MED INGEFÆR

2 personer

- 0,75 liter kylling- og/eller grønnsakbuljong
- 250 g kokt kyllingkjøtt
- ev. kyllingfilet
- 1 sjalottløk
- 1 stilk sitrongress
- ½ spisskål
- 1 knoll ingefær, ca. 30 g
- 1 ss jomfruolivenolje
- 6 reddiker
- 1 økologisk sitron
- en liten håndfull erteskid

Hjemmelaget god hønsebuljong

- 1 hel kylling
- 3 purrer
- ½ knollselleri i skiver
- 1 løk
- 1 gulrot
- 1 bukett timian
- 1 ss havsalt

- 1.** Dekk med vann og kok i én time, og la det trekke i 30 minutter.
- 2.** Sil suppen, og løsne kyllingkjøttet.
- 3.** Begge deler kan fryses.
- 4.** Har du ikke en nykokt kylling, så kok kyllingfilet i lettsaltet vann i 20 minutter, og riv kjøttet i små biter.
- 5.** Skjær løken i tynne skiver.

- 6.** Fjern de ytterste bladene av sitrongresset, og finhakk det lysegrønne/hvite.
- 7.** Snitt kålen svært fint.
- 8.** Varm oljen i en kjele, og fres løk, sitrongress og kål med litt salt og pepper til det er mykt og blankt.
- 9.** Spe med buljongen.
- 10.** Skrell ingefæren, skjær den i tynne skiver, og ha dem i suppen. La den småputre i sju minutter.
- 11.** Ha kyllingkjøttet i suppen, og varm

opp alt.

12. Smak til med salt og pepper.

13. Anrett med skiver av reddik og sitron, og erteskudd eller persille.

14. Hvis du vil ha en mer mettende suppe, kan du spise 25 g kokt perlebygg (rå vekt) eller 50 g brød til. Merk at dette er ikke tatt med i næringsberegningen.

Næringsinnhold per person:

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



BOWL MED SØTPOTETBIFFER OG GURKEMEIEDRESSING

2 personer

- 100 g quinoa, kokt vekt
- 100 g blomkål, gjerne lilla
- 100 g mango
- 6 cherrytomater
- ½ avokado
- 100 g grønne bønner
- ½ ss ekstra jomfruolivenolje
- 100 g palmekål
- havsalt
- pepper, kvernet
- 1 ss kjerner, f.eks. gresskar- og pinjekjerner
- 1 dl bringebær
- ev. gaukesyre til servering

Søtpotetbiffer

- 275 g søtpoteter
- 1 lite egg
- 1 ss bokhvetemel + 1 ts til å strø over biffene rett før servering
- 1 dl havregryn
- 1½ ss tomatpuré
- 1–2 fedd hvitløk, knuste
- ¼ ts kajennepepper
- ½ ts paprika
- ½ ts knust spisskummen
- havsalt
- pepper, kvernet

Gurkemeiedressing

- 1–1½ ts gurkemeie, tørket
- 2 ss tahin
- 1 ss honning
- 1 ss sitronsaff
- ½ dl vann
- havsalt
- pepper, kvernet

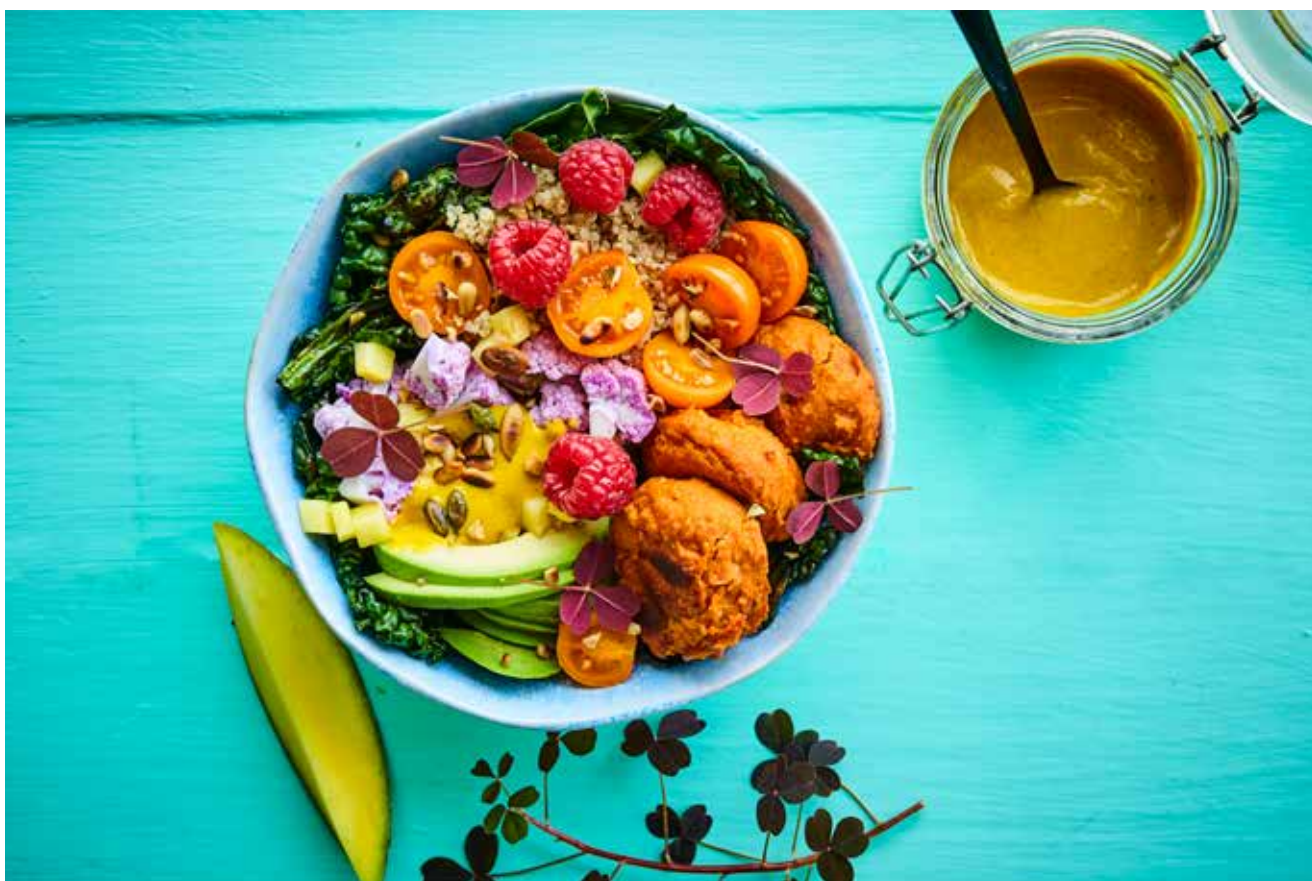
1. Forvarm ovnen til 200°.
2. Start med biffene: Skrell søtpotetene, skjær dem i store biter og kok dem møre i 10–15 minutter.
3. Hell dem i en bolle og mos dem med gaffel – det kan godt være igjen noen klumper. Tilsett resten av biffingrediensene og rør. Form åtte små biffer og strø bokhvetemel over dem.
4. Legg biffene på en stekeplate og stek dem i 15 minutter. Skru opp varmen til 250° og la dem stå i 10 minutter til. Pass på at de ikke blir brent. De skal være gylne og sprø utenpå, men myke inni.
5. Kok quinoa som anvist på pakka.
6. Skjær opp blomkål, mango, tomater og avokado.

7. Kok bønnene i kort tid.
8. Rør alle ingrediensene til dressingen.
9. Varm oljen i panna og stek palmekålen med litt salt og pepper på høy varme i et par minutter til den tar farge og synker litt sammen.
10. Rist kjernene gylne i tørr panne.
11. Anrett palmekål i to skåler. Legg på søtpotetbiffer, quinoa, blomkål, mango, tomater, avokado, bønner, bringebær og én spiseskje gurkemeiedressing per person. Strø kjerner over retten og drypp eventuelt litt gaukesyre over til slutt.

Næringsinnhold per person:

Energi: 577 kcal • Protein: 18,6 g • Fett: 20,4 g • Karbohydrat: 89,6 g • Fiber: 19 g

Les mer på
iform.nu/
betennelsesdempende





KYLING OG BLOMKÅL MED RIS

2 personer

- 1 dl fullkornris, gjerne svarte
- havsalt
- 4 fedd hvitløk
- 4 ts ekstra jomfruolivenolje
- ½ ts chiliflak
- 2 kyllingfileter
- pepper, kvernet
- 4 dl grønnsakbuljong
- 2 ts ingefær
- 1 blomkål
- 1½ dl kokosmelk
- 20 g cashewnøtter
- 2 stilker bredbladet persille

1. Kok risen som anvist på pakka. Tilsett litt salt.
2. Snitt hvitløken i ultratynne skiver som stekes gylne i panna i to teskjeer olje. Tilsett chilien og legg hvitløken og chilien på en tallerken.
3. Vask panna. Skjær kyllingen i biter og stek dem i to teskjeer olje til de er gylne. Salte og pepre forsiktig.
4. Tilsett hvitløk og chili. Spe med buljong, riv ingefær fint og ha det i. La det putre i 5 minutter.
5. Del blomkålen i små buketter og legg dem på tallerkenen. Hell over kokosmelk og la retten putre i 3 minutter. Smak til med salt og pepper.
6. Rist nøttene. Skjær persillen grovt og anrett risen med kylling, nøtter og persille.

Næringsinnhold per person:

Energi: 641 kcal • Protein: 38 g • Fett: 35 g • Karbohydrat: 48,2 g • Fiber: 7,7 g

FRISK I EN FEI

En ingefærdrikk river litt i halsen, og virker som en deilig energikick. Kjør en fersk ingefærrot i saftpressen, og tynn den ut med frisk, presset eplesaft i forholdet 1:1.



SYLTET INGEFÆR

Legg tynne skiver ingefær i 0,25 liter klar eddik (7 %) blandet med 150 g lyst rørsukker, 50 g havsalt og nykvernet pepper. Ingefæren er klar etter et par timer.



RIV INGEFÆR

Ingefær og andre røtter krever et rivjern som river fint og er lett å bruke. Prøv f.eks. dette fra Microplane.



APPELSINMARINERT LAKS MED FENNIKELCRUDITÉ

2 personer

- 1 ts ingefær
- 2 ss soya
- 4 ss appelsinsaft
- 1 ss lønnesirup
- pepper, kvernet
- 2 laksefileter à ca. 125 g
- 1 fennikel
- 2 lime
- 1 citron
- havsalt
- 1 håndfull mynteblader
- litt dill
- 1 ss ekstra jomfruolivenolje
- sesamfrø, svarte

1. Riv ingefær fint og bland det med soya, appelsinsaft, sirup og pepper.
2. Legg laksefiletene på en tallerken med skinnsiden opp. Hell marinaden over dem og sett dem til side i cirka 20 minutter mens du lager cruditeen.
3. Hakk fennikelen fint med snittejern og mariner den i safta fra den ene limen og en halv citron. Salte og pepre, og bland det med mynte og dill.
4. Stek laksen i olje: cirka 3 minutter på oversiden før den stekes ferdig på skinnsiden. Hell all marinaden over laksen de siste minuttene. Ta en skje og øs marinade fra panna over laksen mens den steker ferdig.
5. Anrett laks med lime- og sitronbåter samt fennikelcrudité. Strø svarte sesamfrø over hele retten.

Næringsinnhold per person:

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

FARGERIK SUNN BROKKOLISUPPE OG RØDBET-CHIPS

4 personer

- 3 brokkolier
- Vann (skal dekke brokkolien)
- 1–2 ts havsalt

Rødbetschips

- 2 rødbeter
- 1 ss olje
- Havsalt

Grillet kylling

- 4 kyllingfileter
- 4 kyllingfileter
- 2 ss frisk timian
- 1 ts rød chili, fersk
- Havsalt og kvernet pepper
- 1 ss olje

Topping

- Frisk timian og rødbet-chips



1. Skjær rødbetene i svært tynne skiver (bruk gjerne mandolinjern), og vend dem med olje i en skål.
3. Fordel dem på en stekeplate, salte, og stek dem på 150 grader i 30–45 minutter, til de er sprø.
4. Ha olivenolje, timian, finhakket chili samt salt og pepper på kyllingfiletene, og stek dem i grillpanne i 10–15 minutter.
5. Skjær bukkettene av brokkolistokken, og legg dem i kokende, saltet vann – det skal

- dekke dem så vidt. Kok dem i 3–4 minutter.
6. Hell ut vannet i en bolle og spar det.
7. Rør brokkolibukkettene med halvparten av kokevannet.
8. Begynn å røre ved å trykke på "pulse"-knappen et par ganger, slik at du ikke gir full gass med én gang. Da blir det lettere å få en kremet konsistens.
9. Rør godt i suppen og spe med vann, litt om gangen, til den er passe tjukk.
10. Smak til med salt.

11. Anrett i suppeskåler og pynt med frisk timian og sprø rødbetchips.
12. Server kyllingsnittslene i skiver ved siden av suppen.

Næringsinnhold per person:

Energi: 350 kcal • Protein: 43,3 g • Fett: 10,5 g • Karbohydrat: 27 g • Fiber: 11 g

SQUASH PASTA MED SPICY KYLLING

2 personer



Grønnsaker

- 4 reddiker
- frø av ¼ granateple
- 200 g romaneskål, ev. blomkål
- 200 g erter

Spicy chicken

- 250 g kyllingfilet
- 50 g hakkede mandler
- ½ ts tørkede chiliflak
- ½ ts kajennepepper
- 1 fedd knust hvitløk
- ½ ts havsalt
- ¼ ts nykvernet pepper
- 1 pisket egg

Persillepesto

- 1 ss olivenolje
- ½ lille avokado
- 2 ss eplesidereddik
- 1 dl frisk persille
- 1 fedd knust hvitløk
- ½ ts havsalt
- ¼ dl vann

1. Kjør mandler, chili, kajennepepper, hvitløk, salt og pepper i en foodprosessor, inntil det er en grov blanding.
2. Skjær kyllingbrystet i mindre stykker og dypp et stykke av gangen, først ned i pisket egget og deretter i mandelblanding.
3. Legg deretter stykkene på en stekeplate kledd med bakepapir og stek på 175° varmluft i 15–20 min.
4. Ha alle ingrediensene til pestoen i en foodprosessor og kjør i 30–90 sek, avhengig av hvor fint du vil ha det.
5. Kjør squashen på en spirali (en maskin som kan lage pastalignende strimler av alle former for grønnsaker), eller bruk kreativiteten hvis du ikke har maskin
6. Skjær de øvrige grønnsaker i ønsket størrelse.
7. Fordel retten på to tallerkener - og NYT.

Næringsinnhold per person:

Energi: 503 kcal • Protein: 44,5 g • Fett: 24,5 g • Karbohydrat: 33,5 g • Fiber: 13 g



ROTFRUKT- "PASTA" MED KYLLING OG KÅL

2 personer

- 200 g rødbete
- 200 g persillerot
- 200 g gulrot
- 200 g grønnkål (eller savoykål)
- 320 g kyllingbryst
- 4 ts ekstra jomfruolivenolje
- Havsalt
- Nykvernet svart peppe
- 4 ts lyse sesamfrø
- 1 stor neve bredbladet persille og mynte
- 1 lime

1. Vask og skrell de tre rotfruktene slik at du har 50 g av hver. Skjær dem i staver, eller lag "pastastrimler" på en spirelli (en grønnsakspagettmaskin).
2. Skyll kålen og tørk den forsiktig, skjær det grønne (minus stilkene) i strimler.
3. Skjær kyllingkjøttet i passe store biter. Varm opp oljen i en panne, og stek kyllingfiletene gylne.
4. Tilsett en kopp vann, og la det koke rundt kyllingen, krydre med salt og pepper. Legg rotfruktene i pannen, og la dem småputre med i 5 minutter.
5. Tilsett kål og sesamfrø, vend, og la det stå over varmen i ca. ett minutt.
6. Smak til med salt og pepper.
7. Anrett salaten, dryss med krydderurter og drypp limesaft på.

Næringsinnhold per person:

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



SPICY BLOMKÅLSUPPE MED KYLLING OG ERTER

2 personer

- 170 g kyllingfilet
- havsalt
- ¾ blomkål
- 1 bukket timian, bundet
- 2 ss rapsolje, kaldpresset
- 2 ss kremfløte
- pepper, kvernet
- 1 ts ekstra jomfruolivenolje
- ¼ ts chiliflak, tørkede
- 1 dl erter, nybelgede
- 1 liten håndfull brønnkarse
- ev. 2 skiver fullkornrugbrød

1. Fjern senen på kjøttet og kok filetene møre i lettsaltet vann i 10 minutter.
2. Skjær et halvt blomkålhode grovt og hell det i en kjele med én liter kokende vann og timian, én spiseskje rapsolje og litt salt. La det koke i 10 minutter og ta opp timianbuketten.
3. Tilsett fløte og én spiseskje rapsolje, og rør til en suppe. Smak til med salt og pepper.
4. Del opp resten av blomkålen i små buketter som freses i olivenolje, chiliflak og litt salt.
5. Hell erter og kylling skåret i småbiter i suppa, varm den godt og smak til igjen.
6. Anrett med de freste blomkålbukettene samt brønnkarse. Server ristet rugbrød til retten.

Næringsinnhold per person (uten rugbrød):

Energi: 337 kcal • Protein: 23,3 g • Fett: 23,2 g • Kulhydrat: 12 g • Fiber: 4,7 g



RISOTTO MED SOPP OG SPELTJKJERNER

2 personer

- 600 g div. sopp
- 2 ts olivenolje
- 2 sjalottløk
- 4 hvitløkbåter
- 80 g speltkjerner
- 1 dl tørr hvitvin
- 4-6 dl grønnsakkraft
- 200 g brokkoli
- 1 dl timian og basilikum
- Havsalt
- Sort peber, friskkværnet
- 30 g parmesan

1. Bland diverse sopp, skjær dem i store biter og stek dem i olje. Tilsett hakket løk og hvitløk, og stek videre.
2. Tilsett spelt og hvitvin, og spe deretter risottoen med kraft, ca. 1 dl om gangen flere ganger i 20 min. Risottoen må ikke koke tørr, og den må heller ikke være for våt.
3. Når den er nesten al dente, tilsetter du brokkolibuketter, og koker dem møre i siste kokeøkt på ca. 3 min.
4. Smak til med hakkede krydderurter, salt og pepper, og server med parmesan til å høvle over.

Næringsinnhold per person:

Energi: 555 kcal • Protein: 29 g • Fett: 18 g • Karbohydrat: 65 g • Fiber: 16 g

BAKT TORSK PÅ AVOKADOMOUSSE OG KÅL

2 personer

- 250 g torsk
- 200 g spisskål (eller savoykål)
- 100 g spinat
- 2 drypp kaldpresset rapsolje
- Havsalt
- Nykvernet svart pepper
- 2 lime
- 1 avokado
- 2 ts kakaobiter (nibs) – kan sløyfes
- Lidt dild

1. Sett ovnen på 200 grader. Fjern eventuelle bein i fisken, og legg den på bakepapir i en ildfast form. Bak den i 12 minutter.
2. Sjekk forsiktig om den er ferdig med en kniv til å skille lagene med.
3. Imens klargjør du kål og spinat. Snitt kålen. Skyll spinaten. Ha det i en stor panne med et drypp rapsolje, salt og litt vann. Varm det til kålen og spinaten faller sammen. Smak til med salt og pepper.

4. Skjær et par skiver lime til pynt.
5. Mos avokadoen med en gaffel, og smak til med lime, salt og pepper. Rør i kakaobiter.
6. Anrett fisken på avokadomoussen med lime og dill, og legg kål og spinat ved siden av.

Næringsinnhold per person:

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



LAKSEKOTELETT MED BROKKOLI OG FULLKORNPASTA

2 personer



- 250 g laks med skinn
- 4 ts ekstra jomfruolivenolje
- havsalt
- pepper, kvernet
- 100 g fullkornpenne
- 6 fedd hvitløk
- ½ ts peperoncini (støtte chiliflak)
- 1 brokkolihode, stort
- rapsolje, kaldpresset
- 4 skiver sitron

1. Pensle laksen med to teskjeer olivenolje, salt og pepper, og kok pastaen al dente i lettsaltet vann.
2. Skjær hvitløk i ultratynne skiver – bruk gjerne mandolinjern. Rist hvitløk og peperoncini i panna i to teskjeer olivenolje til det er gyllent. La det renne av litt på husholdningspapir og bland det med pastaen. Spar gjerne litt som

strøs over retten til slutt.

3. Tørk av panna med husholdningspapir. Stek laksefiletene på høy varme i cirka 3 minutter på hver side, avhengig av tykkelsen.

4. Del brokkolihodet i små buketter og legg dem i en kjele. Salte og drypp rapsolje og hell kokende vann over dem. Kok opp i 1 minutt. Hell ut vannet.

5. Anrett laksen med fullkornpasta, brokkoli og sitronskiver. Strø eventuelt stekte hvitløksskiver og peperoncini over den.

Næringsinnhold per person:

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



RISTET BLOMKÅLSALAT MED DADLER

2 personer

- ½ blomkål
- ½ ss ekstra jomfruolivenolje
- ⅛ ts spisskummen
- ⅛ ts kanel
- ⅛ ts ingefær, støtt
- 1 liten knivspiss kajennepepper
- 50 g mandler
- 5 dadler uten stein
- ½ rødløk, liten
- 100 g belugalinser fra boks eller forkokte
- 1 ss tahin
- ½ ss sitronsaff
- ½ ss honning
- 1 ss vann, ev. mer alt etter smak og behag
- 50 g babysalater, blant annet rucola

1. Del blomkålen i små buketter og hakk stokken. Spre dem utover en stekeplate med bakepapir.
2. Bland olje og krydder, og hell det over blomkålen. Stek den i cirka 20 minutter på 220° til den er gyllen.
3. Hell blomkålen i en stor skål og sett den til avkjøling.
4. Sett ned varmen til 175° og tørrist mandlene i cirka 10 minutter. Rør litt av og til.
5. Snitt dadlene, skjær løken i ringer, hakk mandlene grovt og skyll linsene.
6. Pisk tahin, sitronsaff, honning og vann til en dressing, og bland den med linsene.
7. Bland alle ingrediensene og anrett salaten på et stort fat.

Næringsinnhold per person:

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



BLOMKÅLPIZZA MED MASSE GRØNT

2 personer

- ¼ blomkålhode
- 2 store egg
- 1 ts loppefrøskall, knuste
- 1 ss mandelmel
- 2 ss havregryn
- Havsalt
- 125 g kyllingfilet
- ½ ts olivenolje
- 1 ts soya
- Pepper, kvernet
- 100 g tomatpuré
- Litt oregano, tørket
- 1 fedd hvitløk
- 1 grønnkålblad eller palmekålblad
- 100 g sjampinjonger
- 40 g ost
- Ev. litt oregano, fersk

1. Rør blomkålen godt. Tilsett egg, loppefrøskall, mandelmel, havregryn og ¼ teskje salt.
2. Fordel deigen tynt på en stekeplate med bakepapir og stek pizzabunnen i ovnen på 175° i 10 minutter.
3. Skjær kyllingfileten i mindre biter og stek dem i olje i panna i 8 minutter. Krydre med soya, salt og pepper.
4. Bland tomatpuré med tørket oregano og presset hvitløk.
5. Smør tomatsausen utover bunnen. Legg kylling, store biter grønnkål og sjampinjonger i skiver oppå.
6. Strø eventuelt revet ost og fersk oregano over, og stek pizzaen med fyll i cirka 15 minutter på 175°. Server den straks.

Næringsinnhold per person:

Energi: 348 kcal • Protein: 34,3 g • Fett: 16,3 g • Karbohydrat: 20,3 g • Fiber: 6,3 g



BROKKOLIBOLLER MED QUINOASALAT

2 personer

Brokkoliboller

- 150 g brokkoli
- ½ ss persille
- ½ ts rød chili
- 1½ ss kikertmel eller hvetemel
- 1 ss melk
- 1 dl rasp
- 1 ts havsalt
- ½ ts pepper, kvernet
- 25 g kokosolje, til steking

Quinoasalat

- 100 g quinoa, rå vekt
- 200 g gulrøtter
- 125 g vårløk
- 1 håndfull persille
- 50 g kikerter, gjerne fra boks
- 50 g soyabønner, frosne
- 1 ss svarte oliven
- ½ ss ekstra jomfruolivenolje
- ½ ss havsalt

1. Kok brokkolien i 2 minutter. La den renne av i en sil før du du rører eller finhakker den.
2. Finhakk persille og chili, og bland det med brokkoli, kikertmel, melk, rasp, salt og pepper. Rør godt til en farse.
3. Form små boller av farsen. Legg dem på en stekeplate kledd med bakepapir, drypp smeltet kokosolje over dem og stek dem i ovnen i 15 minutter på 200°.
4. Kok quinoa som anvist på pakka, sett den til side og avkjøl den.
5. Finsnitt gulrøtter og vårløk, og hakk persillen. Bland det med kikerter, kokte soyabønner, hakkede oliven, olje, salt og quinoa.
6. Hell salaten i to dype skåler og legg varme boller oppå.

Næringsinnhold per person:

Energi: 602 kcal • Protein: 21 g • Fett: 24 g • Karbohydrat: 82,6 g • Fiber: 13,6 g



SUPPE MED TOMAT, SVARTKÅL OG BØNNER

2 personer

- 2 dl bløtlagte og kokte hvite bønner, tilsvarer 1 dl rå
- 200 g svartkål, grønnkål eller savoykål
- 1–2 fedd hvitløk
- 2 ss jomfruolivenolje
- ½ ts støtte tørkede chiliflak
- 1 boks tomater, hakkede eller cherrytomater, ev. 4 dl moste
- 6 dl kylling- eller grønnsakbuljong
- havsalt og kvernet pepper
- parmesan

1. Gjør i stand kålen. Er det svartkål eller grønnkål, skjærer du av (og kaster) den midterste strengen og litt av bunnen.
2. Skjær bladene i mindre biter.
3. Skyll dem grundig og slyng dem tørre.
4. Skjær hvitløk i små terninger, og stek dem myke og blanke i én spiseskje olje.
5. Ha i kålen og vend godt, deretter chili og tomat.
6. Spe med buljong, og la suppen putte i 5 minutter.
7. Ha i bønnene, og varm suppen godt.
8. Hell i den siste spiseskjeen med olje.
9. Finn fram stavmikseren og rør kort fire-fem steder i suppen.
10. Den skal ikke blendes for mye – konsistensen skal være litt rustikk.
11. Smak til med salt og pepper.
12. Anrett den varme suppen og husk å sette parmesan og et rivjern på bordet ved servering.

Næringsinnhold per person:

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

PIZZA-PANNEKAKER MED FRUKTTOPPING

2 personer

Bringebær-chia-marmelade

- 2 dl bringebær, gjerne frosne, men gi dem et raskt oppkok
- ½ ts vaniljepulver
- ½ dl vann
- 2 ss chiafrø
- 1 ss akasiehonning

Røre

- 2 egg
- 1 dl melk
- 2 ss skyr
- 1 ss akasiehonning
- 2 ts chiafrø
- 1½ dl bokhvetemel
- ½ ts vaniljepulver
- 1/3 ts kanel
- 1 knivspiss salt
- 1/3 ts bakepulver
- 1/3 ts natron

Topping

- 1 kiwi
- ½ banan
- 1 fiken
- ½ dl blåbær
- ½ pasjonsfrukt
- 1 ss raw kokoschips



1. Mos bringebær i en skål, tilsett resten av ingrediensene til marmeladen og blend.
2. Sett det i kjøleskapet i én times tid, slik at chiafrøene får sugd til seg væsken.
3. Pisk alle pannekakeingrediensene i en bolle til du har en jevn røre.
4. La den hvile i 5–10 minutter.
5. Varm pannen og hell en klatt røre i den.
6. Stek pannekaken til den begynner å boble litt og er gyllen på undersiden.

7. Vend den og gi den ett minutt til. Gjenta til det ikke er mer røre igjen.

8. Server pannekakene med marmeladen og favorittoppingene dine, for eksempel kiwi, banan, fiken, blåbær, pasjonsfrukt og kokoschips.

Næringsinnhold per person:

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

BÆRSMOOTHIE I TRE LAG

2 personer

1. lag

- ½ banan
- 75 g frosne bjørnebær
- 50 g frosne bringebær
- ¼ dl melk (ev. havremelk)
- ¼ ts vaniljepulver

2. lag

- ½ banan

- 100 g frosne bringebær
- 25 g frosne bjørnebær
- ½ dl melk (ev. havremelk)

3. lag

- 1 banan
- 50 g frosne bringebær
- 1 dl melk (ev. havremelk)
- ¼ ts vaniljepulver



1. For å lage denne smoothien må du blende ingrediensene til de forskjellige lagene en etter en, og helle hvert lag over i to store glass underveis.

2. Start med det første laget.

3. Blend ingrediensene, og hell det over i glassene.

4. Nå skal du lage lag 2.

5. Det er viktig å passe på at det får en tynnere konsistens enn lag 1, ellers blander lagene seg.

6. Avslutt med lag 3.

7. Her må du nok en gang passe på at det får en tynnere konsistens enn lag 2.

8. Pynt med et par bær, og server straks, enten som dessert, frokost eller mellommåltid.

Næringsinnhold per person:

Energi: 175 kcal • Protein: 5,6 g • Fett: 2 g • Karbohydrat: 36,8 g • Fiber: 6,4 g



SMOOTHIE MED BANAN OG KIRSEBÆR

1 person

- 2½ dl blandede bær, frosne
- 1 stor håndfull spinat
- 1 banan, moden
- ca. 3 cm ingefær
- ca. 1 dl havremelk
- ev. 1 ss hampfrø

Topping

- 50 g kantalupmelon, i små biter
- ¼ banan, i skiver
- 1 ss blåbær
- 6–7 kirsebær, ev. surkirsebær
- 3 valnøtter

1. Blend alle ingrediensene til smoothien har ønsket konsistens. Den skal være litt tjukkere enn en vanlig smoothie.
2. Hell smoothien i en skål med toppingen oppå.

Næringsinnhold per person:

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



SOLOPPGANG-SMOOTHIE

2 personer

Rosa lag

- 2 bananer
- 50 g bringebær
- ev. litt melk

Gult lag

- ½ mango
- 1–2 ts finrevet ingefær
- 1 dryss kajennepepper
- 1 dl appelsinju

Pynt

- et par friske bringebær

1. Blend bananer og bringebær til det rosa laget.
2. Tilsett eventuelt bitte litt melk hvis konsistensen er veldig fast.
3. Hell opp i to glass.
4. Blend ingrediensene til det gule laget, og hell det oppå det rosa laget.
5. Det rosa laget MÅ være tjukkere enn det gule, ellers vil de to lagene bli blandet.
6. Pynt smoothien med friske bringebær, og server straks.

Næringsinnhold per person:

Energi: 156 kcal • Protein: 2,4 g • Fett: 1,1 g • Karbohydrat: 36,1 g • Fiber: 4 g



METTENDE FROKOSTGRØT

2 personer

- 2 dl havregryn, grovvalsede
- 2 dl vann
- 2 dl ekstra lettmeik
- 2 egg
- 1 ts ingefær
- ½ ts salt
- 1 ts rørsukker
- 1 banan
- 1 eple
- 1 håndfull blåbær
- 1 håndfull nøtter
- 2 ss skyr
- 1 ts sirup

1. Gi havregryn, vann og melk et oppkok.
2. Når grøten er nesten ferdig, tilsetter du egg, revet ingefær, salt og rørsukker.
3. Ta kjelen av varmen og rør godt i grøten til alt er godt blandet.
4. Skjær eple og banan i biter og strø dem over grøten med bær, nøtter, skyr og litt sirup.

Næringsinnhold per person:

Energi: 280 kcal • Protein: 12 g • Fett: 8 g • Karbohydrat: 37 g • Fiber: 5 g

SKYR MED BRINGEBÆR OG KNAS

1 person



2 dl/200 g skyr • 1 dl bringebær
• ½ dl quinoaflak og 1 ss lyse
sesamfrø ristet i 1 ts nøtteolje og 1
ts akasiehonning.

Næringsinnhold per person:

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

SKYR MED AVOKADO OG DADLER

1 person

2 dl/200 g skyr • 1 avokado, skjæres i skiver
og dryppes med sitron • 1 stor frisk daddel,
skjæres i lange, tynne strimler.

Næringsinnhold per person:

Energi: 382 kcal • Protein: 26,5 g • Fett: 17,3 g •
Karbohydrat: 34,3 g • Fiber: 7,5 g



OMELETT MED BÆR OG MYNTE

1 person

- 2 egg piskes manuelt.
- Spray eller pensle en teflonpanne på ca. 18 cm i diameter med olivenolje.
- Hell i eggmassen, og stek omeletten fast på den ene siden. La den gli over på et grytelokk, vend, og stek den fast på den andre siden.
- Legg på lokk, så hever den.
- Brett den rundt 150 g bær og litt mynte/sitronmelisse. Krydre den eventuelt med 1 liten klype salt og kvernet pepper.

Næringsinnhold per person:

Energi: 278 kcal • Protein: 15,3 g • Fett: 17,6 g •
Karbohydrat: 17,6 g • Fiber: 4,7 g





SMOOTHIE BRINGEBÆR OG CHIAFRØ

1 person

- 5 frosne rødbetterninger, se tips, eller 1 dl rødbetjus
- 1½ dl bringebær, frosne
- 1 banan, moden
- 1 dl havremelk, (hvis du bruker rødbetjus, må du bruke mindre – prøv deg fram)
- ev. 1 ss hampfrø
- ev. litt ingefær

Topping

- 7 bringebær
- ¼ granateple, frøene
- 6 cashewnøtter
- mynteblader
- ca. 1 ts chiafrø

1. Blend alle ingrediensene til smoothien har ønsket konsistens. Den skal være litt tjukkere enn en vanlig smoothie.
2. Hell smoothien i en skål med toppingen oppå.

Næringsinnhold per person:

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



BRINGEBÆR- OG CHIAGRØT

2 personer

Chiagrøt

- 1 dl melk
- 3 ss chiafrø
- ½ ts vaniljepulver
- 1 ss honning
- 1 dl bringebær
- 1 dl skyr

Til anretning

- 1 dl havregryn
- 1½ dl skyr
- 1 dl bringebær

1. Hell melk, chiafrø, vanilje og honning i en skål, og rør godt. Sett det i kjøleskapet en halvtimes tid eller natta over, slik at frøene suger til seg melka og grøten får en tjukk, grøtlignende konsistens. Rør gjerne i den én gang eller to.

2. Når grøten har riktig konsistens, moser du bringebærene godt med gaffel. Bland bringebærmosen og skyr med chiagrøten, og rør godt.

3. Anrett havregryn, skyr og knall rosa chiagrøt lagvis i to glass, strø friske bringebær over den og server.

Næringsinnhold per person:

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



KALD SJOKOGRØT MED JORDBÆR

2 personer

- 3 dl melk
- 3 ss chiafrø
- 2 dl havregryn, grovvalsede
- ⅔ ts vaniljepulver
- 3 ss kakaopulver
- 1 ss akasiehonning
- 1 knivspiss havsalt

Topping

- ½ banan
- 2 håndfuller jordbær
- mynteblader

1. Hell alle ingrediensene til grøten i en skål og rør godt.
2. Sett blandingen i kjøleskapet i én times tid eller natta over, slik at chiafrøene og havregrynene kan suge til seg melka og blandingen får en tjukk, grøtlignende konsistens. Rør gjerne én eller to ganger i grøten mens den står kaldt.
3. Server grøten i to glass med bananskiver, jordbærbitar og mynteblader på toppen.

Næringsinnhold per person:

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



ROSA PANNEKAKER

6 stk

- 2 egg
- 1 banan
- 4 jordbær
- 4 ss rødbetsaft
- 70 g havregryn
- ¼ ts bakepulver
- ½ ts vaniljepulver
- 1 ss akasiehonning
- en anelse kokosolje til steking (ca. ½ ts)

Skyrkrem med vanilje

- ½ dl skyr
- ¼ ts vaniljepulver
- ½ ss akasiehonning

1. **Pannekaker:** Bland alle pannekakeingrediensene (unntatt kokosoljen) til du har en fin og jevn pannekakerøre.

2. La gjerne røren hvile i 5-10 minutter, slik at den får en tjukkere konsistens.

3. Varm en stekepanne til middels varme, og tilsett litt kokosolje.

4. Når oljen har smeltet, heller du en liten sirkel pannekakerøre i pannen (ca. tre spiseskjeer røre per pannekake).

5. Stek pannekakene i et par minutter, til de begynner å boble litt og er en anelse gylne på undersiden.

6. Pass på at de ikke får for mye, ellers mister de den fine rosafargen.

7. Vend, og la dem få et ekstra minutt. Gjenta til det ikke er mer røre igjen.

8. **Skyrkrem:** Bland alle ingrediensene grundig.

9. Server pannekakene som dessert eller til frokost sammen med skyrkremen og gjerne en stor håndfull jordbær.

Næringsinnhold per person:

Energi: 400 kcal • Protein: 16,3 g • Fett: 11,5 g • Karbohydrat: 60,5 g • Fiber: 5,4 g

RØDBETBIFFER MED SVART BØNNEPASTA OG GUACAMOLE

4 personer

- 200 g rødbeter
- ½ løk, liten
- 1 fedd hvitløk
- 40 g havregryn
- 50 g fetaost
- 1 ts ekstra jomfruolivenolje + litt ekstra til å steke i
- 1 egg, lite
- litt basilikum, fersk
- litt oregano, fersk
- havsalt
- pepper, kvernet
- ½ pakke svart bønnepasta
- ¼ kurv løkspirer

Ketsjup

- 5 cherrytomater
- ¼ boks tomatpuré, 140 g
- havsalt
- pepper, kvernet

Guacamole

- ½ avokado, stor
- ½ daddel
- 4 cherrytomater
- 15 mandler
- litt økositron, saft og skall
- litt havsalt
- 1 knivspiss kajennepepper
- 1 dryss stevia

1. Bland rødbeter, løk og hvitløk i kjøkkenmaskinen til du har en grov masse. Hell det i en bolle og tilsett havregryn, feta, olje, egg, basilikum, oregano, salt og pepper. Rør godt.
2. La massen stå i 20 minutter, slik at havregrynene suger til seg litt væske. Form fire biffer som stekes i panna i litt olje i 5–10 minutter totalt.
3. Kok bønnepastaen som anvist på pakka.
4. Bland alle ingrediensene til

ketsjupen. Den kan godt ha en litt grov konsistens.

5. Hell alle ingrediensene til guacamolen i kjøkkenmaskinen og kjøp til den har fått en passe tjukk konsistens.

6. Anrett rødbetbiffene med bønnepasta og spirer, og server ketsjup og guacamole til.

Næringsinnhold per person:

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



SPINATWRAP MED SOPP, TOMAT, FETA OG AVOKADO

4 stykk



- 8 egg
- 100 g spinat
- 1 dl havregryn
- 1½ dl melk
- ½ ts havsalt
- Pepper, kvernet
- 1 ts olivenolje til steking

Fyll

- 200 g brune sjampinjonger
- 100 g spinat
- 1 håndfull basilikum
- 1 avokado
- 10 cherrytomater
- 100 g fetaost

1. Bland alle ingrediensene til wrappen til du har en jevn deig. Varm panna og tilsett litt olivenolje. Hell deig i panna og stek wrappen et par minutter til den er fast på undersiden. Vend den veldig forsiktig – eventuelt ved hjelp av et grytelokk – og stek den et par minutter på den andre siden også. Gjenta til du har fire wraps. Hold dem varme ved å legge dem på en tallerken med en annen tallerken over.

2. Skjær opp alle grønnsakene som skal brukes til fyll i munnfullstore biter. Varm panna skikkelig og ha i sjampinjongene. Stek dem til væsken har fordampnet. Smak til med salt og pepper og stek dem i enda et par minutter, til de har fått en fin farge.

3. Fyll de fire wrapsene med spinat, basilikum, avokado, tomater, sjampinjonger og smuldret fetaost.

Næringsinnhold per person:

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



ENERGIBARER MED HAVRE-GRYN OG DADLER

10 stykk

- 260 g dadler uten stein
- 50 g mandler
- 125 g havregryn, grovvalsedde
- 50 g solsikkefrø

1. Blend dadlene i kjøkkenmaskinen og bland dem med grovhakkede mandler, gryn og kjerner. Press massen godt ned i en form med bakepapir.

2. Sett formen kaldt i et par timer. Skjær ut 10 barer som legges i kjøleskapet.

Næringsinnhold per person:

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



BASILIKUMPESTO

1 glas

- 40 g pinjekjerner
- 1 basilikumplante, ca. 3 store håndfuller
- ½ dl ekstra jomfruolivenolje
- ½ sitron, safta
- 40 g parmesan, revet
- 1–3 fedd hvitløk
- havsalt
- pepper, kvernet

Du rører bare alle ingrediensene til blandingen har fått en god og passe kremete konsistens. Hell pestoen over i et glass, så er det gjort.



ENKEL KYLLINGSALAT MED AVOKADO

2 personer

- 2 kyllingfileter
- litt ekstra jomfruolivenolje
- havsalt
- pepper, kvernet
- litt sitronsaft
- 1 avokado
- 100 g spinat

Ev. tilbehør

- 2 skiver fullkornsrugbrød

1. Skjær kyllingfiletene i biter, og stek dem i olivenolje. Salte, pepre og press litt sitron over dem.

2. Fjern skall og stein på avokadoen, og skjær den i mindre biter.

3. Anrett kylling og avokado på spinat, og kvern litt pepper over. Server eventuelt ristet rugbrød til.

Næringsinnhold per person:

Energi: 324 kcal • Protein: 28 g • Fett: 20 g • Karbohydrat: 10 g • Fiber: 4 g



KAKAO-SHAKE

2 personer

- 50 g mandler
- 3 dl vann
- 2 dl Cultura
- 1 ss honning
- 1 ts ingefær, støtt
- 2 ts kakao, mørk

1. Mos mandlene til fint mel. Tilsett vann litt om gangen.

Tilsett resten og rør igjen.

2. Strø litt kakao over drikken og server.

Næringsinnhold per person:

Energi: 243 kcal • Protein: 10,3 g • Fett: 10,8 g • Karbohydrat: 28,3 g • Fiber: 4 g

PASTA MED AVOKADOPESTO OG OVNSBAKTE TOMATER

2 personer



- 150 g fullkornspasta
- havsalt
- 10 små tomater, gjerne san marzano-tomater
- 20 g peanøtter eller gresskarkjerner/skåldede mandler
- 1 avokado
- 20 g pecorino eller parmesan
- 1 liten bunt basilikum
- ½ sitron, safta
- pepper, kvernet

1. Kok fullkornspastaen al dente i lettsaltet vann.
2. Skjær tomatbitene i to og stek dem på 200° i 10 minutter.
3. Rist nøttene i tørr panne og rør dem til en pesto sammen med avokado, finrevet pecorino og basilikum – spar litt til anretningen. Smak til pestoen med for eksempel litt sitronsaft, salt og pepper.
4. Bland den varme pastaen med pesto, og anrett med lune tomater, basilikum og litt kvernet pepper.

Næringsinnhold per person:

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

PASTASALAT MED GRILLET KYLLING, SPISSKÅL OG BRINGEBÆR

4 personer

- 250 g fullkornspasta
- 3 kyllingfileter
- 50 g mandler
- 2 avokadoer
- 1 liten spisskål
- 125 g bringebær

Dressing

- 1½ dl skyr
- 1–2 fedd hvitløk, pressede
- 2 ss sitronsaft
- havsalt
- pepper, kvernet

2. Stek kyllingfiletene.
3. Bland alle ingrediensene til dressing.
4. Bland pastaen med dressing.
5. Hakk mandlene grovt, skjær avokado i tynne skiver og finsnitt spisskålen. Fordel pastablanding, kylling, mandler, avokado og bringebær i fire skåler.

Næringsinnhold per person:

Energi: 595 kcal • Protein: 39 g • Fett: 21 g • Karbohydrat: 72 g • Fiber: 15 g



1. Kok pastaen som anvist på pakken og avkjøl.

SPINATSALAT MED QUINOA, KÅL, NØTTER OG GRANATEPLE

2 personer



- 130 g svart quinoa
- 150 g spisskål
- 150 g spinat
- 24 hasselnøttkjerner
- 8 ss granateplefrø

Vinaigrette

- 1 dl ekstra jomfruolivenolje
- ¼ dl hvitvineddik
- ½ ss dijonsennep
- havsalt
- pepper, kvernet

1. Kok quinoa som anvist på pakken, og sett den til avkjøling.
2. Snitt spisskålen fint og bland det med spinatbladene.
3. Rist hasselnøttkjernene i tørr panne og del dem i to.
4. Pisk vinaigretten og bland kål og spinat med to spiseskjeer vinaigrette.
5. Del granateplet i to. Hold hver del over en skål og slå på skallet til frøene løsner.
6. Bland quinoa og granateplefrø med kål og spinat, og strø hasselnøtter over.

Næringsinnhold per person:

Energi: 363 kcal • Protein: 11 g • Fett: 18 g • Karbohydrat: 44 g • Fiber: 6 g



PASTA MED GROV VALNØTTPESTO

2 personer

- 300 g cherrytomater, gjerne flere farger
- 150 g fullkornspasta
- 40 g valnøttkjerner
- 1 bunt bredbladet persille
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss ekstra jomfruolivenolje
- havsalt og kvernet pepper
- høvlet parmesan

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Legg tomatene i en ildfast form, og stek dem i 10 minutter.
3. Kok pastaen som anvist på pakken i godt med vann og én teskje salt per liter vann.
4. Rist valnøttene lett i tørr panne, og hakk dem.
5. Hakk persille og hvitløk grovt, bland det med olje og litt salt, og pepre litt.
6. Anrett pastaen med den grove pestoen: nøtter, persille, hvitløk og olje, samt de ovnsbakte tomatene, på to tallerkener.
7. Høvl litt parmesan over hver porsjon.

Næringsinnhold per person:

Energi: 603 kcal • Protein: 19 g • Fett: 31,2 g • Karbohydrat: 67,7 g • Fiber: 10,7 g



SALAT MED REKER, EGG OG AVOKADO

2 personer

- 200 g reker
- 2 egg, bløt- eller hardkokte
- 50 g rucola
- ¼ blomkål, 125 g, finrevet
- 1 avokado, skåret i skiver
- 1 polkabete, skåret i svært tynne skiver
- 12 grønne oliven
- 2 ss ristede gresskarkjerner

Avokadodressing

- ½ avokado
- ½ dl skyr
- 1 ss frisk koriander, finhakket
- 1 ss limesaft
- ½ fedd hvitløk, knust eller finhakket
- havsalt
- kvernet pepper

1. Lag dressingen ved å blande alle ingrediensene til du har en fin, kremet dressing.
2. Smak til med salt og pepper.
3. Tilsett bitte litt vann hvis du vil ha en tynnere konsistens.
4. Anrett salaten i to skåler, og server den med én spiseskje dressing til hver person.
5. Server straks.

Næringsinnhold per person:

Energi: 439 kcal • Protein: 31,3 g • Fett: 26,5 g • Karbohydrat: 24 g • Fiber: 8,3 g



BROKKOLIBRØD MED EGG OG MANDELMEL

6 brød

- 1 brokkoli, ca. 300 g
- 3 egg
- 3 ss mandelmel
- 1 stor ts loppefrøskall
- 1 ts salt

1. Kjør brokkolien i blender eller kjøkkenmaskin til den er helt most.
2. Tilsett resten av ingrediensene, og rør alt til en jevn masse, enten for hånd eller i kjøkkenmaskin.
3. La deigen hvile i 10 minutter, slik at loppefrøskallene får tid til å suge til seg væske.
4. Hell ut deigen på en stekeplate med bakepapir, og form deigen til en ca. 1/2 cm tjukk firkant med en skje.
5. Stek brødet i 18–20 minutter på 175 grader varmluft.
6. Avkjøl det på en rist, og skjær det i seks firkanter.

Næringsinnhold per person:

Energi: 98 kcal • Protein: 7,8 g • Fett: 5,6 g • Karbohydrat: 4,8 g • Fiber: 2,6 g



RØDBETHUMMUS

4 personer

- 200 g rødbeter
- 1 boks kikerter, silt og skylt
- 1½ ss tahin, sesampasta
- 2 ss sitronsaff
- 2 ss olivenolje
- 1–2 fedd hvitløk, knust
- ½–1 ts spisskummen
- 1/3 ts havsalt
- pepper, kvernet

Til anretning

- 1 ss gresk yoghurt
- 5 pistasienøtter, grovhakkede
- ½ ts olivenolje
- mynteblader

1. Skrell rødbetene, pakk dem inn i aluminiumfolie og stek dem i ovnen på 180 grader i 45 minutter til de er godt møre.
2. Rør de avkjølte rødbetene med resten av ingrediensene, til du har en nydelig, kremete hummus.
3. Smak til og anrett hummusen med gresk yoghurt, pistasienøtter, noen dråper olivenolje og friske mynteblader. Server den med godt brød.

Næringsinnhold per person:

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

RØDBETFALAFLER I SPISSKÅLWRAPS

4 personer

Falafler, 20 stykk

- 200 g tørkede kikerter
- 200 g rødbeter
- 2 ss tahin, sesampasta
- 2 ss sitronsaft
- 5 vårløk
- 3 fedd hvitløk
- 1 bunt bredbladet persille
- 1½ ts spisskummen
- 1½ ts havsalt
- pepper, kvernet
- 1 dl bokhveteemel
- 1 dl havregryn
- 1 ts stekepulver

Avokadokrem

- 1 avokado
- 1 dl skyr
- 1 liten fedd hvitløk, knust
- havsalt
- pepper, kvernet

Til servering

- 4 spisskålblader, gjerne røde
- 2 håndfuller salatblanding
- 2 gulrøtter, strimlede
- 1 håndfull bredbladet persille
- 1 ss sesamfrø, svarte

1. Legg de tørkede kikerter i bløt i vann 10–12 timer på forhånd.
2. Skrell rødbetene, pakk dem inn i aluminiumfolie og stek dem på 180 grader i 45 minutter til de er møre.
3. Rør rødbetene med resten av ingrediensene bortsett fra mel, gryn og stekepulver. Tiltsett mel, gryn og stekepulver og rør igjen.
4. Form 20 falafler som stekes på 200 grader i 20–25 minutter til de er sprø

og litt gylne.

5. Lag avokadokremen ved å røre alle ingrediensene.**6.** Anrett kulene på fire kålblader med salatblanding, gulrot, persille, sesamfrø og én spiseskje avokadokrem i hver.**Næringsinnhold per person:**

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

Les mer på
[iform.nu/
 betennelsesdempende](https://iform.nu/betennelsesdempende)

