

TO BOOST DAGE
-
TRE MÅLTIDER

Hartvig & Engell



Vi har sammensat to BOOST
dage med lækre, sunde og
proteinrige måltider.

God fornøjelse.



*Opskrifter hentet fra vores bog:
10 ugers boost*



1 PORTION

- 75 g rødbede, pastinak eller gulerod, revet groft
- 75 g skyr
- 15 g proteinpulver med vaniljesmag
- ½ dl vand
- 15 g chiafrø
- 1 tsk. hørfrø

Kom rødbede i en skål, der kan indeholde ca. 4 dl.

Kom skyr, proteinpulver og vand i en shaker og ryst det godt. Tilsæt chia- og hørfrø og ryst igen.

Fordel skyrshaken over rødbeden, og stil det på køl natten over.

Server grøden med fx vaniljepulver på toppen.





SHAKE MED SPINAT, AGURK OG BLADSELLERI

1 PORTION

- 75 g agurk
- 60 g banan
- 65 g bladselleri
- 25 g babyspinat
- 2 kviste mynte
- 1 cm frisk ingefær
- 40 g ufiltreret æblemost
- 1 skive citron, øko
- 25 g proteinpulver med vanilje- eller jordbærsmag
- 5 g nøddesmør
- 4 isterninger
- 3 dl vand, mere eller mindre, alt efter hvilken konsistens du vil have

Blend det hele i en god blender fx fra Kitchenaid eller Vitamix.

Nydes kold.

Tip:

Du kan også bruge denne opskrift til frokost, spis da minimum 100 g ekstra grønt.





FISKESALAT MED KÅL OG QUINOA

2 PORTIONER



- 100 g forkogt quinoa
- 150 g spidskål, snittet tyndt
- 150 g fennikel, snittet tyndt
- ½ rødløg, skåret i strimler
- frisk persille, koriander eller dild, grofthakket
- 10 sukkerærter, delt på langs
- 150 g cantaloupe melon, skåret i tern
- 100 g rejer (fra frost eller i lage)
- 100 g tun i vand (ca. 1 dåse)
- 100 g laks, fx Rossini laks, skåret i skiver
- 6 g (1 spsk.) olivenolie, fx med orangesmag
- 1-2 spsk. Vineddike, fx med hindbærsmag
- Citronsaft og -skal fra ½ citron (øko)
- Saltflager, fx sorte eller almindelige
- 15 g mandler fx røgede

Bland forkogt quinoa, spidskål, fennikel, rødløg, friske urter, sukkerærter og melon.

Vend rejer, tun og laks i.

Vend det sammen med olie, eddike og citronsaft og -skal.

Drys med saltflager og mandler.

Pynt salaten med toppingsforslag.

Topping:

Kapers, tørristede sesamfrø, spirer fx røde, diverse friske urter

MORGEN



HAVREGRØD MED HØRFRØ OG BÆR



1 PORTION

- 25 g havregryn (grovvalsed) eller quinoa-flager
- 2 spsk. hørfrø
- 20 g proteinpulver, neutral eller med vaniljesmag
- 3 dl vand
- lidt salt
- evt. lidt kanel og sukrin
- 5 g hasselnøddesmør eller smør
- 20 g æble, hakket til tern
- 20 g ananaskirsebær, delt i halve (kan erstattes med mere æble)
- 25 g spidskål, skær en skive af et spidskål

Kog gryn, hørfrø, proteinpulver med vand.

Pisk godt i grøden, så proteinpulveret bliver godt fordelt ud i grøden og ikke klumper.

Drys med lidt salt.

Anrettes i dyb skål.

Top med kanel, nøddesmør eller almindeligt smør, æbletern og ananaskirsebær.

Server spidskål ved siden af grøden. Spises som gnavegrønt.

Tip:

Du kan også bruge denne opskrift til frokost, spis da minimum 150 g kål til.

FROKOST



Billedet viser to portioner.

BOOST-OMELET

1 PORTION

- 1 æg
- 1 bæger æggehvite
- 40 g kylling eller skinke i mindre stykker
- lidt salt og peber
- 40 g spidskål, fintsnittet, gerne med kålskræller
- 4 g ekstra jomfruolivenolie
- Evt. lidt friske urter, fx timian

Pisk æg og æggehviter sammen med salt, peber og kyllingestykker.

Fordel snittet kål og olivenolie i et lille ovnfast fad med bagepapir, og hæld æggemassen over.

Bag den i ovnen ca. 15-20 minutter ved 180 grader.

Anrettes med friske urter.

Tip:

Du kan også bruge denne opskrift til frokost, spis da minimum 150 g kål til.



LASAGNE MED KYLLING OG SKJULTE GRØNTSAGER

4 PORTIONER



Kødsovs

- 100 g løg, hakket groft
- 10 g smør
- ½ tsk. karry
- ½ tsk. tørret oregano
- ½ tsk. salt
- 700 g blandede grøntsager, fx hvidkål, persillerod, gulerod eller knoldselleri, skrællet og skåret i mindre tern
- 1 dåse hakkede tomater
- 400 g hakket kyllingekød
- 1 stor dåse tomatpuré
- 2 spsk. rugmel

Ostesauce

- 10 g smør
- 150 g minimælk
- 50 g revet ost 16 %, gem lidt til at komme oven på den færdige lasagne
- 50 g Philadelphia Light eller anden friskost, maks. 12 %
- ½ tsk. stødt muskatnød
- salt og peber
- 4 lasagneplader

Kødsovs

Svits løget i smør sammen med krydderierne. Tilsæt grøntsager. Læg låg på og svits grøntsagerne nogle minutter. Tilsæt tomater.

Lad det svitse under låg i ca. 10-15 minutter, til grøntsagerne er godt møre. Kom kyllingekød og tomatpuré i gryden, og lad det simre med grøntsagerne i ca. 10 minutter. Rør jævnligt. Fortsæt, til kødet er godt blandet med grøntsagerne og stegt.

Blend det hele med en stavblender, så kødsovsen bliver jævn, og grøntsagerne ikke kan ses. Jævn kødsovsen med rugmelet, og rør i gryden, mens den står på komfuret ved svag varme.

Ostesauce

Smelt smørret i en gryde. Tilsæt mælken, og rør rundt. Tilsæt ost, og lad mælken koge langsomt op, mens du hele tiden rører. Tilsæt stødt muskatnød, og krydr med salt og peber.

Læg et lag kødsovs i bunden af et ildfast fad. Hæld et tyndt lag ostesovs over. Læg to lasagneplader oven på ostesaucen. Læg endnu et lag kødsovs oven på, dernæst et tyndt lag ostesovs og så lasagneplader igen. Slut af med et lag kødsovs, dernæst ostesovs, og drys til sidst med revet ost på toppen.

Bag lasagnen i ovnen ved 180 grader varmluft i 45-50 minutter.