

SYV LÆKRE BOOST MIDDAGSRETTER

Hartvig & Engell





Her får du 7 dejlige opskrifter med ca.
400 kcal pr. portion.

Du kan bruge dem som inspiration
og variation til din hverdag, men også
som en måde at holde grøntsagerne
oppe og kalorierne nede på.



Opskrifter hentet fra vores bøger:

Plus40Minus10

10 ugers boost

21 vegetariske dage

FALAFELSALAT MED BLOMMER, OLIVEN, PESTO, LINSER OG HYTTEOST

1 PORTION



- 3 falafler, fx fra Urtekram, frost
- 150 g spidskål, fintsnittet
- 1 stor håndfuld friske urter, fx dild, persille, løvstikke og skovsyre, finthakkede
- 50 g blommer, delt i kvarter, kan erstattes med fx kakifrugt om vinteren
- 50 g grønne eller sorte linser, forkogte
- 50 g cherrytomater, delt i halve
- 4 oliven med mandler, delt i halve. Kan erstattes med sorte eller grønne oliven.
- ¼ rødløg eller 1 forårsløg, fintsnittet
- 2 spsk. æbleeddike
- 10 g pesto, grøn eller rød, lavet på rapsolie eller olivenolie
- Lidt saltflager, sorte
- 60 g fetatzatziki eller 120 g hytteost, 1,5 %

Stil ovnen på 200 grader varmluft.

Varm falaflerne i ovnen i ca. 20-30 minutter.

Bland spidskål, friske urter, blommer, linser, cherrytomater, oliven og rødløg. Vend det med æbleeddike og pesto, og drys med salt.

Bræk de varme falafler i mindre stykker, og fordel dem over salaten.

Top med saltflager og fetatzatziki.

Familietip:

Server flere falafler til familien, agurkestave, kålbåde og ovnbagte kartofler til.

Topping:

Lidt friske urter og 1 tsk. balsamicoglace, hvid



RÅMARINERET FENNIKELSALAT MED ROSSINI-LAKS

1 PORTION



- 200 g fennikel, skåret i tynde strimler
- 2 spsk. æbleeddike
- ½ tsk. groft salt
- 6 g ekstra jomfruolivenolie
- 10 g babyspinat
- 20 g edamamebønner
- 100 g rossini-laks eller varmrøget laks
- 75 g kartofler, forkogte, delt i halve
- 5 oliven, sorte, grønne eller med mandler
- 1 håndfuld dild
- 30 g ricottadip

Mariner fennikel i en skål med æbleeddike, salt og olivenolie.

Lad det stå og trække i 10 minutter.

Bland babyspinat og edamamebønner med marineret fennikel.

Fordel laks, kartofler og oliven hen over.

Pynt med dild og ricottadip.

Familietip:

Du kan servere laks og kartofler for sig selv sammen med pesto og grønt i stave.



ELVERTÆRTE MED SPINAT

4 PORTIONER



- 120 g Elverbrødsmel
- 20 g koldpresset rapsolie
- 220 g vand
- lidt salt
- 4 æg
- 300 g skinke, i strimler eller tern, eller kylling eller laks
- 100 g babyspinat, finthakket
- 200 g hytteost
- 50 g piskefløde 38%
- 50 g revet ost 45+/25%
- salt og peber
- 200 g salat eller 200 g snackgrønt pr. person.

Stil ovnen på 200 grader varmluft.

Bland mel, rapsolie, vand og salt. Saml dejen, og rul den ud mellem 2 stykker bagepapir, så den passer til et tærtefad på 30 cm i diameter.

Fjern det øverste bagepapir, og prik med en gaffel fordelt ud over bunden.

Forbag dejen ved 200 grader varmluft i 10-12 minutter. Hold øje med bunden, så den ikke får for meget. Tag bunden ud.

Stil ovnen på 175 grader.

Bland æg, skinke, babyspinat, hytteost og fløde. Fordel massen ud over tærtebunden. Kom revet ost ovenpå.

Bag tærten i ovnen på 175 grader varmluft i 45-60 minutter. Hvis tærten bliver for mørk i overfladen, kan du skrue ned for varmen det sidste kvarter.

Spis en kvart portion til frokost og en kvart portion til aftensmad. Du har en halv tærte, du kan fryse ned eller dele med andre.



TØSELASAGNE

2 PORTIONER

- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 1 squash, skåret i små tern
- 1 aubergine, skåret i små tern
- 2 forårsløg, finthakkede
- 400 g rødbede, skåret i små tern
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. tørret/1 håndfuld frisk oregano
- 1 tsk. tørret/1 håndfuld frisk basilikum
- 1 tsk. sambal oelek
- 2 spsk. soja
- 2 spsk. æbleeddike
- 1 dåse hakkede tomater
- salt og peber
- 50 g piskefløde 38%
- 6-8 tynde spidskålsblade (lasagneplader)
- 100 g revet ost 25%
- 150 g hytteost
- 1 tsk. stødt muskatnød
- evt. lidt parmesan og/eller lidt salvie

Kom olien i en mellemstor gryde.

Svits squash, aubergine, forårsløg, rødbeder, krydderier, sambal oelek, soja og æbleeddike i olie i en gryde. Tilsæt en dåse hakkede tomater. Lad det simre i 15 minutter.

Kom piskefløde i grøntsagssovsen, og smag til med salt og peber. Blend sovsen godt med en stavblender.

Stil ovnen på 200 grader varmluft.

Kom bagepapir i et ildfast fad.

Du skal lave to lag i lasagnen. Kom først grøntsagssovs, så et lag med spidskål, hytteost og revet ost. Gentag denne proces. Drys muskatnød over.

Bag lasagnen ved 175 grader varmluft i 50-60 minutter.

Pynt med parmesan og salvie inden servering.



Spis 1 portion til frokost og 1 portion til aften.



PIZZA MED BRESAOLA OG GRØN PESTO OG RUCOLA

2 PORTIONER

- 2 tortillaer (lille størrelse à 42 g), fuldkornsvariant
- 1 dåse tomatpure à 140 g
- 2 pakker bresaola à 80 g
- 15 g grøn pesto
- 15 g parmesan, revet i flager
- 2 håndfulde rucola
- 400 g gulerødder, peberfrugt og bladselleri, snittet til stove eller fintsnittet kål

Smør begge tortillas med tomatpure, og fordel derefter bresaola på.

Dryp med grøn pesto.

Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter.

Pynt med parmesan og rucola.

Spis grøntsager ved siden af.



BØF STROGANOFF MED KALKUN OG VILDE BLOMKÅLSRIS

2 PORTIONER

- 30 g vilde ris (kan udelades)
- 60 g parboiled ris
- 1 løg, finthakket
- 10 g rapsolie, olivenolie eller smør
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. rosmarin eller 2 kviste frisk rosmarin (kan udelades)
- 150 g brune champignoner eller andre svampe, skåret i skiver
- 150 g squash, skrællet og finthakket
- 1 bouillonterning, opløst i 2 dl varmt vand
- 140 g tomatpuré
- 250 g kalkunbryst, skåret i grove tern
- 30 g piskefløde
- 1 tsk. lys Maizenajævning
- salt og peber
- finthakket persille eller løvstikke
- 200 g blomkål, revet groft

Kom de vilde ris i en gryde. Dæk risene med vand. Lad dem simre ca. 20-25 minutter. Kom parboiled ris ned i gryden og tilsæt mere vand, så det dækker alle risene. Lad de to slags ris simre 20-25 minutter mere, til begge typer ris er tilberedt.

Svits de finthakkede løg i en gryde med fedtstof, paprika og rosmarin. Tilsæt champignoner og squash og lad det simre under låg i ca. 10 minutter.

Kom bouillonvand og tomatpuré i retten. Rør godt rundt. Lad retten småsimre i 5 minutter.

Tilsæt kødstykkerne og fløden og lad retten simre under låg i ca. 15-20 minutter, til kødet er tilberedt. Jævn med Maizena. Smag til med salt og peber inden servering. Vend de kogte ris med hakket persille og blomkål.

Tip:

Du kan erstatte squash med fx kålrabi eller knoldselleri. Server evt. grønt i stave ved siden af retten, så du får nok grøntsager.





KÅLSALAT MED BRØNDKARSE, LINSER OG VARMRØGET LAKS

2 PORTIONER



- 250 g spidskål, fintsnittet
- 30 g babyspinat
- 150 g fennikel, skåret tyndt
- en håndfuld friske urter fx brøndkarse eller løvstikke, grofthakket
- 1 forårsløg eller ¼ rødløg, fintsnittet
- 120 g sorte eller grønne linser, forkogt
- 200 g laks, varmrøget
- skal og saft fra 1 økologisk citron eller 2 spsk. æbleeddike
- saltflager
- evt. 1 tsk. groft lakridsrodspulver
- evt. lidt spiselige blomster fx lavendel eller stedmoderblomst

Bland spidskål, babyspinat, fennikel, friske urter og forårsløg.

Fordel linserne over grøntsagerne, pluk laksen, og fordel den over salaten.

Fordel citronsaft og -skal over salaten, og drys med salt og lakridsrodspulver.

Del portionen i 2, og spis 1 portion til aften og 1 portion til frokost.

Pynt med spiselige blomster.

Tip:

Er det sæson for bær, så pynt endelig med friske bær, det giver en dejlig sødme til salaten.