

SYV LÆKRE ANTIINFLAMMATORISKE RETTER

Hartvig & Engell





Her får du nogle dejlige forslag til antiinflammatoriske opskrifter, der holder inflammationen og blodsukkeret nede.

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



*Opskrifter hentet fra vores bøger:
Grøn keto og Mere grøn keto
Nøglen til stabilt blodsukker*

FIBERBOOST SMOOTHIES

1 PORTION I HVER SMOOTHIE



GRØN SMUTVEJSDRIK

- 60 g melon fx galiamelon
- 150 g broccoli (fx frossen)
- 50 g kogt gulerod
- 50 g spinat (fx frossen)
- 20 g proteinpulver med vaniljesmag
- 1 dl kokosvand (eller almindeligt vand)
- ½ banan
- Skal og saft fra 1 øko citron
- 1 spsk revet ingefær
- 1 spsk olivenolie
- ca. 2 dl vand

Topping:

- Chiafrø

MØRKERØD SMUTVEJSDRIK

- 50 g spinat (fx frossen)
- 150 g kogt hvidkål
- 50 g kogt rødbede (fx frossen)
- 50 g frosne jordbær ½ avocado
- 1 ½ dl gulerodssaft
- 1 spsk hasselnøddeolie
- 20 g jordbærproteinpulver (Hartvig & Engell eller en anden sukkerfri variant)
- 1 spsk revet ingefær
- 1 lime, saft og skal
- ca. 1 dl vand
- 5 basilikumblade eller 1 håndfuld persille

Topping:

- Basilikum

ROSA SMUTVEJSDRIK

- 200 g kogt rød spidskål eller rødkål
- 75 g kogt gulerod
- 1 dl kokosvand (eller almindeligt vand)
- 1 dl granatæblejuice fx fra Biotta
- ½ avocado
- 20 g jordbærproteinpulver (Hartvig & Engell eller en anden sukkerfri variant)
- 1 økologisk lime, saft og skal
- ½ banan
- 1 dl vand

Ingredienserne blendes.

Tilsæt evt. ekstra vand, så konsistensen bliver, som du ønsker.

Skal nydes kold.

Ingredienserne blendes.

Tilsæt vand, til du har den rette konsistens. Stil smoothien på køl og nyd den kold.

Hvis du synes, smoothien er for stor, så gem lidt til et mellemmåltid.

Ingredienserne blendes.

Tilsæt vand, til du har den rette konsistens. Stil smoothien på køl og nyd den kold.

Hvis du synes, smoothien er for stor, så gem lidt til et mellemmåltid.

Husk:

- Være overvægt af grønt i - altså spar på frugten.
- Brug hele grøntsager, så du får alle fibre med.
- Tilsæt altid protein i form af proteinpulver.
- Tilsæt altid fedtstof i form af fx frosne avocadoer, hørfrøolie eller olivenolie.

SMØRREBRØD



KVINDE: Vælg 2 stykker smørrebrød og spis 250 g grønt til

MAND: Vælg 3 stykker smørrebrød og spis 250 g grønt til

*TIP:
Erstat rugbrød med klidbrød eller Elverbrød.*

ÆG MED KARRYSILD - 1 MAD

- ½ skive rugbrød (25 g)
- 1 æg, kogt
- 2 skiver karrysild
- 2 løgringe
- 1 dusk karse

Læg skiver af karrysild på den halve skive rugbrød.

Del ægget i skiver, og læg det oven på silden.

Top med løgringe og karse.

REJEMAD - 1 MAD

- 50 g rejer
- 1 spsk skyr
- 1 spsk persille og dild
- 1 tsk mayonnaise
- 1 knsp salt
- ½ skive rugbrød (25 g)

Rør kød, olie, dijonnaise, hakket løg og hakket persille sammen til tataren, smag til med salt og peber.

Rist evt. rugbrødet.

Fordel tataren på brødet. Top med æggeblommen. Pynt evt. med bolchebede eller rødbede, kapers og revet peberrod.

Pynt:

- revet bolchebede eller rødbede
- kapers og friskrevet peberrod

TATAR - 1 MAD

- 75 g tatar kød
- 1 tsk olivenolie
- 1 tsk dijonnaise
- 1 spsk løg
- 1 spsk persille eller løvstikke
- Salt og peber
- 1 æggeblomme
- ½ skive rugbrød (25 g)

Rør kød, olie, dijonnaise, hakket løg og hakket persille sammen til tataren, smag til med salt og peber.

Rist evt. rugbrødet.

Fordel tataren på brødet. Top med æggeblommen. Pynt evt. med bolchebede eller rødbede, kapers og revet peberrod.

Pynt:

- revet bolchebede eller rødbede
- kapers og friskrevet peberrod

HØNSESALAT - 1 MAD

- ½ avocado
- 50 g kyllingekød eller kyllingepålæg
- 1 spsk skyr
- 1 tsk dijonnaise
- ½ økologisk citron, saft og skal
- 1 spsk frisk persille
- 1 spsk babyspinat
- 1 spsk rødløg salt og peber
- ½ skive rugbrød (25 g)

Mos avocadoen, skær kødet i strimler.

Hak persille, spinat og løg og rør det sammen med de øvrige ingredienser til salaten.

Smag til med salt og peber. Pynt evt. med timiankviste.

Fordel salaten oven på rugbrødet.

Pynt:

- timiankviste



ÆGGEWRAP MED SPIDSKÅLSFYLD OG LAKS

1 PORTION



- 2 æg
- 1 bæger æggehvider
- 2 spsk mælk
- salt
- 2 spsk olivenolie eller 10 g smør

Fyld:

- 100 g spidskål
- 150 g gulerod
- 1 håndfuld bredbladet persille
- 1 spsk pesto af oliven- eller rapsolie
- 1-2 spsk sojasauce (kan udelades)
- 50 g røget laks

Fyld:

evt. tørristede nigellafrø og lucerne-spirer til pynt

Pisk æg og hvider sammen med mælk og lidt salt.

Varm fedtstoffet op på en pande.

Steg æggewrappen ved svag varme.

Fyld:

Snit kålen fint, og skær gulerod i tynde skiver.

Hak bredbladet persille, steg det hele i pestoen på en pande, og tilsæt sojasauce.

Server wrappen med fyldet, og pynt med laks og evt. nigellafrø og bønnespirer.



HARTVIG-ENGELLS

FROKOSTSALAT

1 PORTION

- 100 g spidskål, fintsnittet
- 50 g blomkål, skåret tyndt
- 1 håndfuld friske urter, fx persille, koriander eller løvstikke
- 50 g gulerod, asparges eller tomat, skåret i mindre stykker
- 2 spsk. olivenolie med chokolade-smag eller pistacienøddeolie
- ½ lime, saft
- 1 knsp. groft lakridspulver
- 50 g tun fra dåse
- lidt sorte saltflager
- 100 g hytteost

Vend grøntsagerne sammen med friske urter og skiver af gulerod.

Vend salaten med olie, limesaft, lakridspulver, tun og saltflager.

Server hytteost til salaten eller bland den med ind i salaten.

Tip

Top med 10 g mørk chokolade, hvis du bruger chokoladeolie.



I stedet for 300 g spidskålsbåde som tilbehør kan du snitte 200 g spidskål og vende det med 100 g babyspinat og en stor håndfuld friskhakket persille.

Top med grøn ketopesto, frysetørrede bær og tørristede nigellafrø.



CHILI CON CHICKEN

MED KÅLBLADE

4 PORTIONER



- 3 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- 1 frisk chili eller 1 tsk. tørret, finthakket
- 1-2 fed hvidløg
- 1 tsk. stødt koriander
- 1 tsk. paprika
- 1-2 spsk. æbleeddike
- 500 kyllingebryst eller inderfilet, skåret i grove tern
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dl fløde
- 200 g blomkål, revet groft
- 1 squash, skåret i tern
- 40 g mørk chokolade
- 85 % salt og peber
- lidt frisk koriander
- evt. lidt hasselnøddeflager
- 1 dl cremefraiche 38 %
- 300 g spidskål i både

Varm olien op i en mellemstor gryde.

Svits chili, hvidløg, krydderier og eddike i olien i ca. 1 minut.

Tilsæt kyllingestykker, hakkede tomater og fløde.

Læg låg på gryden, og lad det simre i ca. 5-8 minutter.

Tilsæt revet blomkål, squash i tern og mørk chokolade. Lad det simre 5 minutter mere.

Smag til med ekstra chili, salt og peber.

Server den færdige chili con chicken i en skål toppet med frisk koriander, lidt hasselnøddeflager, salt og peber samt 1½ spsk. cremefraiche pr. person.

Server spidskålsbåde til.

MILLIONBØF MED MOS

4 PORTIONER



- 3 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- 500 g hakket kylling
- 200 g blomkål, revet groft
- 2 spsk. soja lidt salt og peber
- 1 tsk. paprika
- ½ tsk. karry
- 1 dl vand
- 1-2 tsk. kulør, kan undlades, hvis farven gerne må være lys

Mos:

- 200 g blomkål, skåret i tern
- 200 g pastinakker, skåret i tern
- 60 g smør, saltet
- 2 tsk. muskatnød
- lidt salt og peber
- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- 100 g champignoner, skåret i skiver
- 100 g squash, skåret i tern
- frisk koriander eller persille

Varm olien op i en mellemstor gryde.

Svits kylling og blomkål i olivenolie, soja og krydderier.

Tilsæt vand og kulør, og lad retten simre, mens du laver mos.

Mos:

Kog pastinakker og blomkål møre, blend dem med en stavblender, og rør smør og krydderier i.

Smag til med salt og peber.

Varm olien op på en lille pande.

Svits champignoner og squash i 4-5 minutter.

Anret mosen i en skål, læg millionbøf ovenpå, top med ristede champignoner og squash.

Pynt med friske urter.



TIMIANKYLLING MED LILLA KÅLSALAT

2 PORTIONER



- 6 kyllingelår
- lidt salt og peber
- lidt frisk timian, hakket
- 1-2 fed hvidløg, skåret i skiver
- ½ citron, skåret i både

Kålsalat:

- 100 g rosenkålskud eller hele rosenkål
- 50 g lilla grønkål, hakket groft
- 150 g rødkål, snittet fint
- 100 g radicchio, revet i grove stykker
- 2-3 spsk. pistacienøddeolie
- ½ citron, saft og fintrevet skal
- 1-2 spsk. æbleeddike
- salt og peber
- 4-6 friske brombær, delt i halve
- 30 g parmesan, revet i tynde flager
- lidt frisk rød merle eller persille
- et par valnødder, knust

Tænd ovnen på 175 grader varmluft.

Læg kyllingelårene i et ildfast fad.

Drys salt, peber, timian og hvidløg over kyllingen.

Bag kyllingen i ovnen i ca. 25 minutter.

Kålsalat:

Hæld lidt kogende vand over rosenkålskuddene, og lad dem stå, mens du skærer de andre grøntsager.

Bland grøntsagerne sammen.

Vend salaten med olie, eddike, citronsaft og -skal, salt og peber.

Pynt med friske bær, revet parmesan, friske urter og valnødder.

