

# RETTER TIL PÅSKEBORDET

Hartvig & Engell



Her får du nogle kostforslag til påskefrokost og -middag.

Du kan også bruge dem som inspiration og variation til festlige lejligheder eller som en måde at holde grøntsager og protein oppe på.



Opskrifter hentet fra vores bøger:

*Grøn keto og Mere grøn keto*

*Nøglen til et stabilt blodsukker*

*Nordisk Middelhavskost*

*10 ugers boost*

*Netslank*



# SMØRREBRØD KYLLING, LAKS, OST



1 PORTION

- 2 stk klidbrød
- 60 g kyllingebrystfilet
- 1 tsk kapers
- 1 spsk mayonnaise
- 1 spsk skyr
- 1 knsp karry
- salt og peber
- lidt frisk brøndkarse
- et par skiver rødløg
- 1-2 valnød
- 50 g laks, røget/varmrøget
- 1 tsk Pesto Verde (Løgismose)
- lidt lucernespirer
- 30 g ost 30+ fx primmadonna light
- 1 håndfuld frisk spinat
- et par skiver rødløg
- et par skiver fennikel, tyndt skåret
- 1/4 peberfrugt, gul
- 1 spsk olivenolie
- 1 knsp karry
- 1 tsk gojibær
- 3-5 drb flydende sød
- salt og peber

## Kylling:

Kog kyllingen på forhånd.

Pluk kyllingen og rør den sammen med kapers, mayonnaise og skyr og tilsæt salt, peber og karry.

Fordel kyllingesalaten på et klidbrød og pynt med brøndkarse, løggringe og valnød.

## Laks:

Skær laksen i tern, fordel den på et klidbrød og top den med pesto og lucernespirer.

## Ost og salat:

Skær osten i stave.

Lav en salat af spinat, hakket løg, fennikel og peberfrugt.

Rør en dressing af olie, karry, salt, peber og flydende sød og vend den i salaten.

Top med gojibær.

# SMØRREBRØD KARRYSILD, REJER

1 PORTION



## 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.

Fordele 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





# SMØRREBRØD TATAR, HØNSESALAT



1 PORTION

## TATAR - 1 MAD

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

### Pynt:

- revet bolchebede eller rødbede
- kapers og friskrevet peberrod

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.

## 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)

### Pynt:

- timiankviste

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.

# SALAT MED RØGET ANDEBRYST

4 PORTIONER



- 350 g røget andebryst
- 50 g bacon tern
- 3 stilke bladselleri
- 1 rødt æble
- 1 gul eller orange peberfrugt
- 3-4 store håndfulde blandede salatblade
- frisk kørvel
- 75 g pekannødder
- lidt fint salt

## Dressing:

- 1 tsk. dijonsennep
- 6 spsk. hasselnøddolie eller olivenolie
- 1 spsk. lys vineddike
- skal og saft fra en limefrugt
- salt og peber

Læg kødet i fryseren, så det er lettere at skære ud i tynde skiver.

Steg baconen på en pande til den er sprød.

Snit bladselleri i tynde strimler og hak æblet. Skær peberfrugten i strimler.

Bland salaten og tilsæt hakket frisk koriander og salat.

Rist nødderne på en tør pande nogle minutter.

## Dressing:

Bland dressingen og hæld den over salaten.



# LAKSEROULADE

4 PORTIONER



- 200 g røget laks i skiver
- 75 g fromage frais eller kvark 1 %
- 30 g friskost naturel eller med grønne urter
- 1 spsk friskhakket persille (3 g)
- 1 spsk purløg (3 g)
- 180 g grøn salat
- 1 spsk frisk dild (5 g)
- 50 g citron
- salt og peber
- evt. røde kaviar til pynt

Rør fromage frais og friskost sammen til en glat masse.

Kom friskhakket persille og purløg i. Smag til med salt og peber.

Fordel laksen på bagepapir og lav en firkant. Der må ikke være nogen huller.

Fordel fromage frais blandingen på laksen i et jævnt lag.

Rul forsigtigt laksen sammen til en roulade. Brug bagepapiret til at trække med.

Fold bagepapiret rundt om, og kom den i en plastikpose. Kom den i fryseren.

Når den er frossen tages den ud og skæres i skiver.

Læg dem på en tallerken til optøning.

Anret ved at lægge 2-3 skiver lakseroulade på en bund af fintsnittet grøn salat.

Pynt med dild og citron, evt. røde kaviar.

Rouladen kan holde sig i ca. 2-3 uger i fryseren.



# SPRØD KÅLSALAT MED VARMRØGET LAKS

1 PORTION

- 150 g spidskål, snittet fint
- 20 g spinat, fx babyspinat
- en stor håndfuld friske krydderurter, fx dild, koriander, persille mv, hakket fint
- 100 g fersken, skåret i både
- 25 g løg, skåret i tynde både
- 50 g laks, varmrøget, plukket i mindre stykker
- 2 spsk pistacienøddeolie
- 1 spsk vineddike
- 1 spsk balsamico glace fx med citronsmag
- 1 spsk frysetørret bær
- lidt saltflager, fx sorte

Bland spidskål, spinat, friske urter, fersken og top med laks.

Tilsæt olie, vineddike og top med balsamico glace, frysetørret bær og saltflager.





# 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
- sesamfrø, tørriistede
- spire, fx røde
- diverse friske urter





# CLUBSANDWICH

1 PORTION



- 20 g kalkunbacon
- 1 spsk ekstra jomfru olivenolie
- 2 skiver keto-grøntsagsbrød (se opskrift)
- 40 g cæsardressing
- 25 g spidskålsblade
- 25 g babyspinat
- 50 g forkogt kyllingebryst eller en rest kylling/kalkun fra aftensmaden
- 50 g tomat i skiver
- 50 g spidskål, fintsnittet
- 50 g babyspinat
- 1 håndfuld frisk koriander
- 50 g gulerod, skåret i skiver
- ½ økologisk citron, fintrevet skal
- 2 spsk. pistacienøddeolie eller koldpresset rapsolie med citron
- evt. lidt frisk skovsyre
- saltflager og peber

Steg bacon på en pande i lidt olie 2-4 minutter på hver side.

Rist brødet på en brødrister eller i ovnen.

Smør brødsiverne med dressing og sørg for, at der er lidt tilbage.

Læg spidskålsblade på den ene af brødsiverne, dernæst spinat, kylling og kalkunbacon, top med den resterende dressing. Læg tomatskiverne ovenpå.

Bland spidskål, babyspinat, koriander og gulerod.

Fordel citronsaft og fintrevet citronskal samt pistacienøddeolie over salaten, og krydr med salt og peber.



# KETO-GRØNTSAGSBRØD

6 STK.



- 100 g spinat
- 4 stk. æg
- 50 g mandelmel
- 25 g loppefrøskaller
- 10 g chiafrø
- 1 tsk. bagepulver
- lidt salt
- lidt stødt muskat
- evt kanel
- 150 g parmesan, revet fint
- evt. en håndfuld frisk persille, finthakket

Stil ovnen på 175 grader varmluft.

Blend med en stavblender spinat og æg sammen.

Bland det hele sammen.

Fordel dejen ud på et stykke bagepapir. Brødet skal ca. være ½ cm i tykkelse.

Bages i ovnen 20-30 minutter.

Skæres ud i 6 stykker/skiver eller trekanter.



# CHIAKNÆKBRØD

40 STK.

- 150 g chiafrø
- 100 g hørfrø
- 100 g solsikkefrø
- 100 g græskarkerner
- 150 g hasselnødder
- 25 g loppefrøskaller eller skallin
- 1½ tsk. bagepulver
- 1-1½ tsk. salt
- 3 dl vand
- 5 spsk. koldpresset rapsolie

Stil ovnen på 160 grader varmluft.

Kom det hele, på nær vand og olie, i en blender eller foodprocessor.

Blend til fint mel, ca. 3-5 minutter.

Kom mel i en skål, og rør det sammen med vand og olie.

Ælt dejen godt.

Fordel dejen i på to stykker bagepapir.

Skær kanterne til med en skarp kniv.

Skær knækbrødene med en skarp kniv, så du får ca. 20 stk. pr. bageplade.

Bag dem i ovnen i 45-50 minutter

Brug evt. knækbrødene til ostebord.





# LAMMESTEAKS MED MANGO OG BYG



4 PORTIONER

- 600 g lammesteaks eller -culotte
- 2 spsk smør

## Perlebyg mv.:

- 100 g perlebyg
- 1 spsk olivenolie
- 3 store rødløg
- 1 mango
- 30 g kapers
- 2 fed hvidløg
- 1 dl engelsk sauce
- 1 dl rødvin
- 1 tsk flydende sødemiddel
- frisk timian
- frisk persille

## Perlebyg:

Kog perlebyggen efter anvisning på pakken. Lad den stå i gryden, så den er klar, når retten skal bruges.

## Lam:

Brun kødstykkerne på en varm pande i fedtstof, krydr med salt og peber.

Steg dem ca. 3 min på hver side til de er rosa.

Pak kødet ind i stanniol.

## Perlebyg mv. (forts.):

Snit løgene til tynde strimler. Skræl og hak mangoen.

Svits løg mango, kapers, hvidløg på samme pande, tilsæt evt lidt olie til panden.

Når løgene er klare tilsættes frisk timian, engelsk sauce, rødvin, flydende sød og perlebyg. Giv den et opkog og skru helt ned. Lad det simre 5-10 minutter.

Tilsæt evt perlebyggen til allersidst. Smag til med salt og peber.

Serveres med friskhakket persille.



# PÅSKEÆG MED MARCIPAN & MACADAMIANØD

10 STYKKER

- 40 g Fløde 38 %, piskefløde
- 45 g Mørk chokolade
- 40 g Abrikos, tørret
- 40 g Macadamianød
- 75 g Chokolade 70% - brug gerne 100 g - så du har nok
- 200 g sukkerfri rå marcipan eller alm. marcipan
- 6 g Flormelis

## Topping:

- Frysetørret hindbær/jordbær eller havtornpulver. Kan erstattes med hasselnøddeflager
- Mandelflager eller finthakket pistacienødder

Start med at sætte den mørke chokolade over i et vandbad. Lad den smelte langsomt. Rør løbende i chokoladen.

Når chokoladen er ved at være smeltet, hældes en spsk piskefløde i skålen. Rør den ud i chokoladen.

## Trøffelmacadamianød-massen:

Hak macadamianødderne og abrikoserne fint.

Smelt chokoladen over et vandbad med 2 spsk fløde på samme måde som chokoladen ovenfor.

Tilsæt hakkede nødder og abrikoser til den smeltede chokolade.

## Påskeæg:

Drys flormeliss ud på bordet, og rul marcipanen til en tynd plade.

Skær den i 10 stykker. Læg en klat trøffelmasse på hvert marcipanestykke, og luk marcipanen om fyldet.

Form det nu til et påskeæg, og dyp det den mørke chokolade.

Læg det et stykke bagepapir, og drys med frysetørret jordbær, hindbær eller havtornpulver. Du kan også bruge hasselnøddeflager eller fint hakket pistacienødder.

Sættes i fryseren i ca 30 min. Opbevares på køl.





# PEKAN-MARCIPANKONFEKT

15 STYKKER

- 150 g sukkerfri marcipan eller alm. marcipan
- 15 pekannødder
- 40 g chokolade med mindst 70% kakaoindhold

Skær marcipanen i 15 skiver.

Smelt chokoladen og fordel den på marcipanskiverne.

Læg en pekannød på hver.

Opbevar konfekten i køleskab.





# KONFEKTKUGLER MED ABRIKOS

8 STYKKER

- 3/4 plade mørk chokolade 70%
- 60 g marzipan, sukkerfri eller alm. skæres i 8 skiver
- 2 tørrede abrikoser, deles i 4, så du får 8 små stykker i alt

## Topping:

- frysetørret bær eller kokosmel

Smelt chokoladen over et vandbad.

Rul marcipanen rundt om abrikosstykkerne.

Dyp dem i den smeltede chokolade.

Drys med frysetørret bær eller kokosmel.

Stilles på køl minimum 30-60 minutter.

Opbevares på køl.





# BROMBÆRTÆRTE MED MARCIPAN



14 PORTIONER

## Kagebund:

- 2 æg
- 50 g smør
- 50 g rapsolie
- 1 tsk vaniljepulver
- 75 g sukrin eller alm. sukker
- 75 g mandelmel
- 50 g hvid hvede/purpurhvede

## Fyld:

- 150 g sukkerfri eller alm. marcipan
- 120 g hvid chokolade sukkerfri el. alm. eller mørk chokolade min. 70 %
- 50 g mandelmel
- 50 g mandel
- 30 g kokosmel
- 1 dl grovvalsedede havregryn
- ½ tsk kanel
- 40 g smør
- 275 g brombær (evt. frosne)

## Kagebund:

Smelt smørret. Lad det køle af og rør det sammen med æggene.

Rør vaniljepulver, sødemiddel/sukker, mandelmel og purpurmel sammen.

Vend melblandingen i æggemassen.

Hæld dejen i en springform beklædt med bagepapir.

Forbag bunden i 15 minutter ved 175 grader (varmluft).

Tag kagen ud af ovnen, og lad den køle lidt af.

## Fyld:

Riv marcipanen på et rivejern.

Hak chokoladen. Rør begge dele sammen med mandelmel, hakkede mandler, kokosmel, havregryn, kanel og smuldret smør.

Fordel brombærrerne over den forbagte bund, og læg crumblen ovenpå.

Tærten bages i ca. 15 minutter ved 175 grader (varmluft).

### TIP:

Server kagen lun eller afkølet, som du har lyst til, og evt. med lidt skyr.