

LÆKRE JULERETTER, SALATER OG DESSERTER

*God jul fra
Hartvig & Engell*





Det kan være svært at holde en striks plan i julen, men lidt nydelse skal der til - og "alt med måde".

Er det bare en gang eller to, handler det om at nyde det og hurtigt finde tilbage til hverdagen og det, der er godt for din krop.

Her er vores forslag til lidt forskellige, festlige retter til julemiddagen.

For at opveje de tunge retter er der også lige kommet lidt lækkert tilbehør med under træet

... og lidt til den søde tand.



Opskrifter hentet fra vores bøger:

Grøn keto og Mere grøn keto

21 vegetariske dage

Netslank opskrifter



AND MED SPRAGLET KÅL

2 PORTION



- 300 g andebryst salt og peber
- 100 g rødkål, snittet i strimler
- 100 g peberfrugt, snittet i strimler
- 100 g gulerod, skåret i tynde skiver
- 3 spsk. olivenolie med chokolade
- ½ limefrugt, saften
- 100 g cherrytomater, skåret i halve
- 20 g valnødder, finthakket
- 20 g græskarkerner, ristet på panden
- 1 spsk. nigellafrø, tørristet
- friske urter fx persille, koriander eller løvstikke
- 2 firkanter mørk chokolade 85 %, hakket fint

Tip:

Denne opskrift kan også bruges som en snack, ligesom den er lækker som eftermiddagssnack for dine børn.

Tør andebrystet af, og rids skindet uden at skære i kødet. Drys med salt og peber.

Læg bryststykket med skindsiden nedad i en kold sauteerpande, og skru op til kraftig varme.

Steg i ca. 3 minutter, eller til fedtet er i gang med at smelte. Skru ned til svag varme, og steg i yderligere 8-10 minutter.

Vend bryststykket, og steg kødsiden i ca. 8-10 minutter.

Tag kødet af panden, og lad det hvile tildækket i ca. 10 minutter.

Skær kødet i tynde skiver ved serveringen. Du kan tjekke temperaturen, som bør være 75 grader.

Bland kål, peberfrugt og gulerod på et salatfad.

Vend det med olivenolie og limesaft.

Pynt med cherrytomater, valnødder, græskarkerner, nigellafrø, friske urter og mørk chokolade.



AND MED OVBAGT GRÆSKAR I SVØB

4 PERSONER



- 600 g and, brystkød
- lidt olivenolie eller rapsolie
- 1 stk hokkaidogræskar
- 1 stk aubergine
- 30 g pesto verde (Løgismose)
- 200 g parmaskinke (Prosciutto di Parma)
- 2 spsk tamari soja
- frisk rosmarin
- 1/2 tsk karry
- frisk timian
- 10-15 hakkede mandler
- salt og peber

Skær græskar og aubergine i både og pensl med pesto, olie, salt og peber.

Rul 3-4 både i hver skive parmaskinke.

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

Fjern sener og hinder fra kødsiden på anden.

Med en skarp kniv skæres skindet i tern. Pas på ikke at skære ned i kødet.

Varm panden op, den skal være hed. Læg brystet på panden med skindsiden nedad og skru en anelse ned. Der behøves ikke fedtstof.

Når skindet er blevet gyldent, krydres det med salt og peber.

Vend brystet om og steg det med kødsiden nedad.

Vend kødet min. 2 gange undervejs. Steges i ca. 15-20 min.

Skær andebrysterne i skiver og server med græskar i svøb.



FENNIKELSALAT MED AND OG MANDARIN

6 PORTIONER



- 300 g andebryst
- 1/2 tsk tørret chili
- 1/2 tsk kardemomme
- 20 g cashewnøddesmør
- lidt salt og peber
- 1 spsk smør til stegning
- 2 fennikel
- 2 gule peberfrugt
- 100 g sukkerærter
- 2 mandariner
- 50 g hasselnød
- 1 spsk hørfrø
- 30 g hasselnøddeolie eller rapsolie med saften fra en limefrugt
- 1/2 tsk stødt muskatnød
- 1/2 tsk karry
- salt og peber

Skær andebrysterne til strimler og vend dem i tørret chili, kardemomme, cashewnøddesmør og lidt salt og peber.

Steg andestykkerne på en varm pande i smør ca 4-6 minutter.

Læg dem til afkøling på en tallerken.

Snit de to fennikel til meget tynde strimler. Brug evt. en foodprocessor. Hak peberfrugterne til små tern og sukkerærter på langs.

Pil mandarinerne og del dem til både. Skær forsigtigt små tern ud af mandarinbådene.

Hak hasselnødderne groft og rist dem og hørfrø på en tør pande ca 3-4 min. Ryst undervejs.

Bland hele salaten: fennikel, gul peberfrugt, mandarinstykker, and, hasselnødder og hørfrø.

Rør hasselnøddeolie sammen med limesaft, karry og muskatnød lidt salt og peber.



KALKUNBRYST MED ABRIKOS OG SVESKE KOMPOT

4 PORTIONER



- 600 g kalkunbryst
- groft salt, peber
- 3 enebær
- 3 laurbærblade
- 50 gram sveske
- 50 gram tørret abrikos
- 30 gram hasselnødder
- ½ spsk. sennep

Krydr kalkunbrystets overflade med salt og peber.

Skær svesker og abrikos i meget små tern.

Hak hasselnødderne fint og bland dem med svesker, abrikos og sennep.

Skær 3 riller på hele den lange side af kalkunbrystet og snit en dyb lomme og fyld lommerne med fyldet.

Hvis du ikke bruger alt fyldet kan du læggen resten ovenpå stegen.

Rids 6 små lommer (1 cm lange) i overfladen og fyld lommerne med enebær og laurbær blade.

Kom stegen i et fad med lidt vand og stil den i en forvarmet ovn i ca. 60 min. ved 180° (Stegen skal have en centrumtemperatur på 75°).

Herefter hviler den i ca. 10 min.

Skær stegen i tykke skiver.



JULEDELLER MED KÅL OG RØDBEDESALAT

2 PORTIONER

- 200 g hakket kylling
- 1 æg
- 1 fed hvidløg, fintrevet lidt frisk rosmarin, hakket fint
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. kanel
- ½ tsk. stødt kardemomme
- 25 g hasselnøddeflager
- 8 g loppefrøskaller
- 3 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie

Rødbedesalat:

- 100 g rødbede, revet groft
- 250 g rødkål, snittet fint
- 50 g lilla grønkål, hakket groft
- 3 spsk. hasselnøddeolie
- 1 lime, saften
- ½ tsk. groft lakridspulver
- lidt saltflager
- 4-6 friske brombær, delt i halve
- 10 g valnødder, finthakket
- lidt spiselige blomster

Bland kylling, æg, hvidløg, frisk rosmarin, krydderier, hasselnøddeflager og loppefrøskaller.

Varm olien op på en mellemstor pande.

Form 8 deller, og steg dem 4-5 minutter på hver side.

Rødbedesalat:

Bland salaten af rødbede, rødkål og grønkål.

Vend det med olie og limesaft, og drys med lakrids.

Drys med lidt salt, og pynt med bær, valnødder og spiselige blomster.





RUSTIK RØDKÅLSSALAT MED PERLERUG, GRANATÆBLE, CHOKOLADE OG LAKRIDS

1 PORTION

- 30 g perlerug, forkogt (erstat evt. med andre kerner som hvedekerner, perlebyg mv.)
- 120 g rødkål, fintsnittet til strimler
- 1 håndfuld babyspinat, grofthakket
- frisk timian og koriander, grofthakket
- et par skiver rødløg, skåret i både
- 10 sukkerærter, delt på langs
- 6 g olivenolie (1 spsk.) med chokoladesmag
- 1-2 spsk. hvidvinseddike
- saft fra ½ lime
- 40 g granatæblekerner
- 75 g friske blandede bær (fx brombær, jordbær og blåbær)
- 8 pekannødder, tørristet

Vend forkogte perlerug med rødkål, babyspinat, friske urter, rødløg og sukkerærter.

Tilsæt olie, eddike og limesaft, og vend det med i salaten.

Pynt salaten med bær, granatæblekerner, pekannødder og toppings.

Drys med saltflager og lakridsrodspulver.

Topping:

Skovsyre

1 spsk. frysetørrede bær

Lidt mørk chokolade, finthakket

Nigellafrø, tørristede på en pande

1 knsp. lakridsrodspulver, grovmalet

Lidt salt eller sorte saltflager



OVNBAGTE RODFRUGTER

MED FETATZATZIKI

1 PORTION

- 300 g rodfrugter, fx gulerødder, rødbeder, pastinakker og selleri, skrællet og skåret i stave
- 50 g kartofler, skrællet og skåret i både
- 10 g ekstra jomfruolivenolie
- ½ tsk. salt
- Lidt friske eller tørrede urter fx rosmarin og salvie
- Evt. 1-2 fed hvidløg
- 175 g fetatzatziki

Fetatzatziki (2 portioner):

- 250 g skyr
- 60 g feta, smuldret
- 10 g ekstra jomfruolivenolie
- 1 fed hvidløg, fintrevet
- 1 stor håndfuld frisk persille og purløg, finthakket
- 10 g mayonnaise, fuldfed, lavet på rapsolie
- Salt og peber

Stil ovnen på 200 grader varmluft.

Skræl rodfrugterne, og skær dem i stave.

Skræl kartoflerne, og skær dem i både.

Læg det hele på et stykke bagepapir på en bageplade.

Vend med olivenolie.

Drys med salt, og læg eventuelt urter og hvidløg ved.

Bag retten i ovnen i 40 minutter.

Serveres med fetatzatziki.

Fetatzatziki:

Rør alle ingredienserne godt sammen i en skål eller i en dyb tallerken.

Smag til med salt og peber.

Kan opbevares på køl i 5-7 dage.



RØDKÅLSSALAT MED GRANATÆBLE



4 PORTIONER



- 300 g rødkål eller rød spidskål
- 150 g gul peberfrugt
- et bundt frisk løvstikke eller bredbladet persille
- 200 g granatæble, punisk æble, rå
- 15 g hasselnøddeolie eller olivenolie med chokolade
- saften og skallen fra en øko. citron
- 25 g pekannød
- 10g sesamfrø
- lidt saltflager fx sorte saltflager

Snit rødkålen fint.

Skær peberfrugten i strimler.

Hak evt løvstikken/persillen groft, og bland det sammen med rødkålen. Gem lidt til at pynte salaten med.

Del granatæblet, og bank på skallen med en grydeske, så kernerne kommer ud.

Vend dem sammen med salaten.

Vend salaten i hasselnøddeolie, citronsaft og citronskal.

Rist pekannødderne og sesamfrøene på en tør pande nogle minutter ved middel varme.

Drys med dem over salaten.

Pynt med løvstikke eller persille, og drys med lidt saltflager.



WALDORFSALAT

8 PORTIONER



- 2 æbler, hakkes groft
- 2 squash, skrælles og hakkes fint
- 250 g valnød, hakkes groft
- 100 g vindruer, deles i halve
- 1 bundt bladselleri (400-500 gram), skæres i skiver
- 350 g skyr, Cheasy 0,2%
- 250 g piskefløde, piskes til skum
- 1 tsk tørret vaniljepulver
- evt 1 tsk flydende stevia

Bland alle ingredienserne sammen til en lækker cremet waldorfsalat.

Tip:

gem lidt vindruer og valnødder til at pynte med

OBS

Portionen er relativt stor.

Du kan derfor med fordel halvere mængden og servere en anden tilbehør til sammen med denne.



RØD SPIDSKÅLSSALAT MED SKYRDRESSING

1 PORTION



Rød spidiskålssalat:

- 150 g rød spidiskål, fintsnittet
- 50 g gulerødder, groftrevne
- 1 stor håndfuld friske urter, fx løvstikke eller persille
- Lidt citronskal, fintrevet
- 2 spsk. ingefærshot, 70 %, fx Urtekram, kan erstattes med lidt frisk ingefær
- 50 g mungbønner eller linser, forkogte
- 5 g pistacienøddeolie eller olivenolie med orange
- 50 g kefir, kan drikkes i et glas i stedet for at vende det i salaten
- 50 g jordbær, skåret i skiver
- Salt
- 10 g mandler med salt eller almindelige

Skyrdressing:

- 150 g skyr
- ½ forårsløg, fintsnittet
- 1 håndfuld friske urter, fx persille og dild, finthakkede
- ½-1 fed hvidløg, fintrevet
- Salt og peber

Rød spidiskålssalat:

Bland spidiskål, gulerod, friske urter, citronskal, ingefærshot, mungbønner, olie, kefir, jordbær og lakridsrodspulver sammen i en skål.

Vend det hele godt sammen, og smag til med salt.

Pynt salaten med lidt ekstra urter og mandler med salt.

Skyrdressing:

Rør skyr sammen forårsløg, friske urter, hvidløg, og smag til med salt og peber.

Spis dressingen til salaten.



CHOKOLADEHJERTER

MED PISTACIENØDDER OG VILDE BÆR

12 STK.



- 100 g Pistacienødder, hasselnødder eller andre nødder
- 200 g mørk chokolade min 70%
- evt. lidt frysetørret jordbær eller skovbær

Rist nødderne på en tør pande i et par minutter. Lad nødderne køle lidt af.

Hvis du bruger hasselnødder skal du rulle dem i et viskestykke så skallerne kommer af. Fordel nødderne i 12 silikoneforme, evt sammen med frysetørrede bær.

Smelt chokoladen over et vandbad.

Fordel chokoladen over nødderne.

Stil konfekten på køl eller i fryseren.

Opbevares i fryseren. Tages ud 5 minutter før, de skal bruges.

Tip:

Pynt evt hjerterne med hindbærstøv

Tip:

Køb evt. silikoneforme i Søstrene Grene



JULESKYR

6 PORTIONER

- 200 g piskefløde
- 150 g skyr
- 100 g mandelsplitter
- 2 tsk vaniljepulver
- 15 g sukrin (øko)
- 120 g Kirsebærsauce (sukkerfri eller alm. - 20 g pr. portion)

Pisk fløden.

Vend skyr med flødeskum, mandelflager, mandelsplitter, vaniljesukker og sukrin.

Server med kirsebærsauce.

