KROP I BALANCE

Klassiske retter til dig og familien

Kødsovs med bacon

Tip: Server med flødestuvet hvidkål (se opskrift side 134). Eller en salat. Dagen efter kan du skære kødet i strimler og svitse det med porre, fennikel og broccoli.

Kødsovs med bacon

4 personer

FOTO SIDE 132

1 løg
2 fed hvidløg
fedtstof til stegning
50 g bacon i tern eller skiver
700-800 g hakket oksekød maks. 10 %
2 dåser hakkede tomater
1 dåse tomatkoncentrat
2 spsk rødvinseddike eller balsamicoeddike
salt og peber
1 spsk oregano

Hak løg og hvidløg og svits det i fedtstof. Tilsæt bacon, lad det stege med lidt, og tilsæt så kødet. Lad det svitse, til det er gennemstegt. Hæld de hakkede tomater ved og rør tomatkoncentrat i samt eddike. Lad det hele simre 10 minutter under låg. Smag til med salt, peber og oregano. Spis med dampede bønner samt revet ost og pesto.

Tip: Server fuldkornspasta til, hvis du har trænet.

Lasagne

4 personer

2 løg, finthakkede
3 fed hvidløg, finthakket
fedtstof til stegning
600-700 g hakket oksekød maks. 10 %
2-3 porrer
2 dåser hakkede tomater
½ dl hvidvinseddike
2 tsk oregano
salt og peber
2 store eller 3 små auberginer
200 g revet ost maks. 16 %

Svits løg og hvidløg i fedtstoffet. Tilsæt kødet og lad det brune. Kom porrer ved og derpå tomat og eddike. Lad kødsovsen simre uden låg i 10-15 minutter, til en del af væsken er fordampet. Smag til med oregano, salt og peber. Skær auberginerne i tynde skiver. Kom et tyndt lag kødsovs i bunden af et fad, drys ost over og dæk det med aubergineskiver. Gentag processen, til der ikke er mere af alle tre dele. Gem lidt af osten. Bag lasagnen ved 180° i 15 minutter. Drys resten af osten på toppen af lasagnen og bag den yderligere 20-25 minutter. Du kan evt. presse den lidt ned med en spatel undervejs.

FLÆSKESTEG OG RØDKÅLSSALAT MED KANT

4-6 portioner flæskesteg, 2 portioner salat

FLÆSKESTEG

1 kamsteg a ca. 500-700 g

6-8 laurbærblade

groft salt og peber

RØDKÅLSSALAT

200 g rødkål, snittet i strimler

35 g babyspinat, hakket groft

2 gulerødder, skåret i skiver

1 avocado, hakket groft

100 g blåbær

100 g granatæblekerner

3 spsk. ekstra jomfruolivenolie, evt. med chokoladesmag

saft og fintrevet skal fra 1 økologisk citron

2 spsk. frysetørrede bær

25 g hasselnødder, tørristet

20 g mørk chokolade 80-90 %, hakket groft

1 knsp. groft lakridsrodspulver

saltflager

friske krydderurter, fx skovsyre og bredbladet persille

FLÆSKESTEG

Stil ovnen på 225 grader varmluft.

Gnid sværen på flæskestegen i groft salt. Stik laurbærbladene ind mellem sværen.

Stil kamstegen i ovnen 15 minutter ved høj varme. Skru ned til 175 grader. Lad kamstegen stå i ovnen, til centrumtemperaturen på stegen er 65 grader. Det tager ca. 65-70 minutter.

RØDKÅLSSALAT MED KANT

Bland rødkål, babyspinat, gulerødder, avocado, bær og granatæblekerner sammen på et stort fad.

Vend det med olie og citronsaft. Top med frysetørrede bær, hasselnødder, chokolade, lakridsrodspulver og saltflager. Pynt med friske urter.

K Kulhydrattilskud

Server kartofler til.

Helstegt kylling med tzatziki og bulgursalat

4 PERSONER
UDEN SKIND: 400 KCAL PR. PERSON

INGREDIENSER

1 hel kylling, ca. 1400 g
2 spsk olie eller flydende oliemargarine (smelter af, så det tæller ikke med i kalorieregnskabet)
flagesalt eller groft salt

TZATZIKI

½ agurk eller squash
½ tsk salt
1 fed hvidløg
1 spsk citronsaft
200 g kvark

BULGURSALAT

120 g fuldkornsbulgur
2 spsk olivenolie
2 spsk citronsaft
salt og peber
evt. hvidløg
1 avocado
500 g cherrytomater
½ agurk
1 bundt frisk persille

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 170 grader på varmluft. Rens kyllingen og dup den tør med køkkenrulle.
Pensl kyllingen på skindet med olie eller flydende oliemargarine og krydr den med salt indvendigt og udvendigt.
Læg kyllingen i en bradepande eller et ildfast fad med lidt vand ved.
Sæt kyllingen i ovnen på nederste rille og steg den ca. 1 time.
Tag kyllingen ud af ovnen og lad den hvile utildækket i ca. 10 minutter, før du skærer af den.

FREMGANGSMÅDE TZATZIKI

Riv en ½ agurk på den grove side af rivejernet. Kom agurken i en si og pres væden ud. Drys salt over.
Riv hvidløget på den fine side.
Rør revet agurk med kvark, hvidløg og citronsaft.
Lad tzatzikien hvile i køleskab.

Aftensmad

Hakkebøf med bløde løg og brun sovs

4 personer

SE FOTO SIDE 120

800 g hakket oksekød 3-7%
salt og peber
2 spsk. flydende Kærgården eller flydende Becel Olive

TILBEHØR
4 løg
2 spsk. flydende Kærgården eller flydende Becel Olive
1 spsk. Sukrin ell 3-5 dråber flydende sødemiddel
600 g grøntsager (f.eks. bønner, blomkål, broccoli, rosenkål eller jordskokker)

SOVS
2 bouillonterninger (okse)
4 dl vand, evt. kogevand fra grøntsagerne
1 dl Milda madlavningsfløde 7%
3-4 tsk. Maizena jævner
lidt kulør

Kog grøntsagerne i vand med salt til de er møre. Form kødet til 8 bøffer og vend dem i salt og peber. Steg bøfferne i flydende Kærgården på en pande ca. 4-5 minutter på hver side.

Tip:
Brug smør i stedet for flydende Kærgården.
Brug alm fløde i stedet for Milda fløde.
Undlad sødemiddel.

BOLLER I KARRY
MED BLOMKÅLSRIS OG REVET GULEROD

2 personer

BOLLER/KØDBOLLER

1 fed hvidløg
1 løg, revet groft på et rivejern
250-300 g hakket svinekød
1 æg
2 spsk. FiberHusk
½ tsk. karry
½ tsk. stødt muskatnød
lidt salt og peber
5 dl vand

SAUCE

3 spsk. ekstra jomfruolivenolie
½ løg eller 2 forårsløg, hakket fint
2 tsk. karry
1 rød peberfrugt, hakket fint
1 tomat, hakket fint
2-3 buketter blomkål, hakket groft
2 store gulerødder, revet groft på et rivejern
lidt tørret estragon
3 dl kogevand fra kødbollerne
½-¾ dl fløde
salt og peber

BLOMKÅLSRIS OG GULERODSSPAGHETTI

200-300 g blomkål, revet groft på et rivejern eller blendet i en foodprocessor
250 g gulerod, skåret på en Spirelli Spaghetti Slicer
en stor håndfuld frisk persille, hakket groft
saften fra ½-1 lime
lidt salt

BOLLER/KØDBOLLER

Rør hvidløg og løg sammen med hakket kød, æg, FiberHusk, karry, stødt muskatnød, salt og peber.

Varm vandet op i en gryde. Når det koger, formes 6-8 kødboller. Kog dem ca. 3-5 minutter. De er færdige, når de kommer op til overfladen af vandet. Gem 3 dl af kogevandet til saucen. Kom bollerne i karrysaucen. Læg låg på.

SAUCE

Varm olien op i en gryde. Tilsæt løg og karry. Lad det svitse et par minutter.

Tilsæt peberfrugt, tomat, blomkål og gulerod. Lad det simre et par minutter under låg. Tilsæt estragon og kogevand fra kødbollerne. Lad det hele simre 15-20 minutter.

Tilsæt fløden og blend saucen med en stavblender. Smag til med salt og peber.

Serveres i en skål med blomkålsris, gulerodsspaghetti pyntet og frisk persille. Pres limesaft over og drys med salt.

TIP

Erstat svinekød med hakket kylling eller kalkun eller halvt kylling, halvt torsk, som du blender i en foodprocessor.

K Kulhydrattilskud

Server ris til retten.

FISKEFILET MED COLESLAW

(2 personer)

- 2 æg
- 1 dl rugmel
- 1 dl rasp
- havsalt
- friskkværnet peber
- 200 g rødspættefilet (eller anden hvid fisk uden ben)
- fedtstof til stegning: 15 g smør 15 g olivenolie
- 300 g gulerod, groftrevet
- 200 g hvidkål, fintsnittet
- 100 g skyr 0,2 %
- 7 g (1 tsk.) fuldfed mayonnaise
- 1 spsk. sesamolie
- saften fra ½ limefrugt
- lidt karry
- evt. flydende sødemiddel, stevia (fx Suvida)
- saltflager

Topping

- Nigellafrø, tørristede på en pande
- frisk dild

Start med at piske æggene let i en skål eller dyb tallerken. Der skal være plads til at dyppe fiskene deri. Kom rugmel i én dyb tallerken og rasp i en anden dyb tallerken.

Tilsæt salt og peber til både rugmel og rasp.
Vend fisken i rugmelet, så i æggemassen og til sidst i raspen. Brug godt med tid til at vende fisken, så den rigtig tager fat i mel, æg og rasp.
Steg fisken i fedtstof et par minutter på begge sider, til den er lækker sprød og gylden i farven.

Bland gulerod, hvidkål, skyr, fuldfed mayonnaise, sesamolie, limesaft, karry og flydende sødemiddel sammen.
Drys med salt.
Pynt med toppingsforslag.

Din tallerken
Spis 120 g fiskefilet og 275 g coleslaw.

Tip

Savner du kartofler? Fordi fisken er vendt i raps og mel skal du undlade kartofler.

Koteletter i fad

4 personer

SE FOTO SIDE 124

½ hvidkål (400 g)
1 porre eller 2 løg
1 squash
1 æble
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
800 g svinekoteletter
salt, peber, karry
2,5 dl Milda madlavningsfløde 7%
1 spsk. grovkornet sennep
2 dåser hakkede tomater
salt og peber
evt. lidt friskhakket persille til pynt

TILBEHØR
Perlebyg eller ris til dem, der ikke er på skrump.

Skær kålen i fine tynde strimler. Skær porren i skiver eller løg i tynde både. Riv squashen og æblet.
Hak hvidløget fint. Vend grøntsagerne i olivenolie. Kom dem i et stort ildfast fad. Vend koteletterne i salt, peber og karry, og brun dem på en tør pande. Læg dem i fadet oven på grøntsagerne. Rør fløde, hakkede tomater og sennep sammen og hæld det over koteletterne og grøntsagerne, drys med salt og peber.
Bag retten ved 200 grader i ca. 25 minutter. Kog imens risene/perlebyggen efter anvisning på pakken.
Pynt med friskhakket persille før servering.

400 kcal pr. person uden ris (beregnet uden fedtkanten på koteletten)
Til vægttab – til aftensmad

ELVERBRØDSPIZZA

1 pizza

- 120 g Elverbrødsmel
- 20 g koldpresset rapsolie
- 220 g vand
- lidt salt og peber
- 75 g tomatpasta
- 130 g skinke eller andet magert kød, skåret i tern eller strimler
- 150 g revet ost 45+/25%
- 60 g cremefraiche 18 %
- 1 spsk. finthakket persille og purløg
- 200 g spidskål, fintsnittet

Topping:
Evt. spiselige blomster og friske urter.

Spis som snack pr. person:
200 g gulerod i stave
100 g spidskål i både

Stil ovnen på 200 grader varmluft. Bland Elverbrødsmel, olie, vand og salt. Saml dejen, og rul den ud mellem 2 stykker bagepapir, så den passer til en bradepande. Fjern det øverste bagepapir, og prik dejen med en gaffel. Forbag dejen ved 200 grader varmluft i 10 minutter. Tag bunden ud, og lad den køle af. Fordel tomatpasta, skinke og ost ud over pizzaen. Bag den i ovnen ved 180 grader varmluft i ca. 15 minutter. Rør cremefraiche med krydderurter og lidt salt og peber. Server pizzaen med fintsnittet kål og dressing henover.

Du skal have en halv pizza til frokost og en halv til aftensmad. Del portionen af grøntsagssnack i 2, og spis gulerodsstave og kålbåde ved siden af til frokost og aftensmad.

Lækre salater og andet tilbehør

REJECOCKTAIL

2 portioner

REJECOCKTAIL

1-2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
100 g rosenkål, skåret i tynde skiver
lidt salt
200 g spidskål, almindelig eller rød, snittet fint
2 dl butterbeans, forkogte
1 dl ærter, friske eller fra frost
en humpel agurk, skrællet og skåret i tern
200-250 g frosne rejer eller rejer i lage
saft og fintrevet skal af 1 økologisk citron
salt og peber
pynt: frisk dild

DRESSING

100 g skyr
2 spsk. mayonnaise, (se opskrift side 168)
1-2 spsk. rødbedeketchup, (se opskrift side 174)
– kan erstattes med tomatpuré
en håndfuld purløg, hakket fint
1 bananløg, hakket fint
1 knsp. paprika
1 knsp. stødt muskatnød
salt og peber
frisk dild

REJECOCKTAIL

Varm olien op på en pande og steg rosenkålen i olie et par minutter. Drys med salt.

Tilberedningen tager dens bitre smag.

Bland spidskål med rosenkål, butterbeans, ærter, agurk, rejer og vend det med citronsaft og -skal. Drys med salt og peber. Anret rejecocktailen i høje glas eller skåle og pynt med frisk dild.

DRESSING

Rør dressingen sammen. Smag til med salt og peber.

Fordel dressingen over rejecocktailen og pynt med dild.

K Kulhydrattilskud

Server rugbrød eller andet grovbrød til retten.

Sommersalat af spidskål med mormordressing

2 portioner

- 350 g spidskål eller sommer-hvidkål, skåret i tynde strimler
- 50 g grønne ærter
- lidt frisk skovsyre eller dild
- 15-20 blåbær
- lidt salt
- 50 g piskefløde
- 10 g olivenolie
- saft og skal fra ½ økologisk citron, fintrevet skal
- ½ citron, skåret i både
- 1 tsk. flydende stevia, fx Suvida
- lidt saltflager, sorte eller almindelige

Fordel kålen i en skål. Drys med ærter, skovsyre, en håndfuld blåbær og lidt salt.
Bland fløde, olivenolie, citronsaft, citronskal og flydende stevia. Rør det forsigtigt sammen, til fløden begynder at tykne. Smag til med salt, peber og evt. lidt mere citronsaft.
Hæld marinaden over salaten. Anrettes med både af citron. Pynt med blåbær.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis halvdelen af salaten sammen med 100 g nye kartofler eller 30 g rugbrød og 120 g grillet kyllingebryst eller 150 g grillet mager fisk, fx tun.

Cremet bladsellerisalat med valnødder

FOTO SIDE 127

4 personer

3 dl skyr eller kvark
lidt salt og peber
3-5 dråber flydende sødemiddel
1 bundt bladselleri
1 bakke ananaskirsebær
1½ squash
1 æble eller 2 blommer
50 g valnødder

Bland skyr, salt og peber og smag til med flydende sødemiddel. Snit bladsellerien i tynde skiver.
Del ananaskirsebærrene. Skræl evt. squash og hak den og æble eller blommer. Bland skyr, bladselleri, ⅔ af ananaskirsebærrene, squash og æble. Pynt salaten med de resterende ananaskirsebær og valnødder.

Lady's salad

4 personer

FOTO SIDE 155

2 fennikler
1 granatæble
1 pære
1 håndfuld rucola
50 g hasselnødder
60 g chokolade 70 %

Dressing
5 spsk hasselnøddeolie
saft af 1 lime
3 dråber flydende sød
lidt salt
kanel

Snit fenniklerne ultratyndt. Brug evt. et mandolinjern eller en foodprocessor. Bank kernerne ud af granatæblet. Skær pæren i tern. Bland fennikel med pære og rucola. Vend det hele sammen. Rist nødderne på en tør pande 3-4 minutter. Rul dem mellem to viskestykker, så skallerne falder af. Skrab chokoladen til flager med en skarp kniv, riv den på et rivejern eller hak den fint. Rør olie, limesaft, sødemiddel, salt og kanel sammen. Vend dressingen i salaten. Drys med hasselnødder og flager af mørk chokolade. Server salaten i dybe tallerkner.

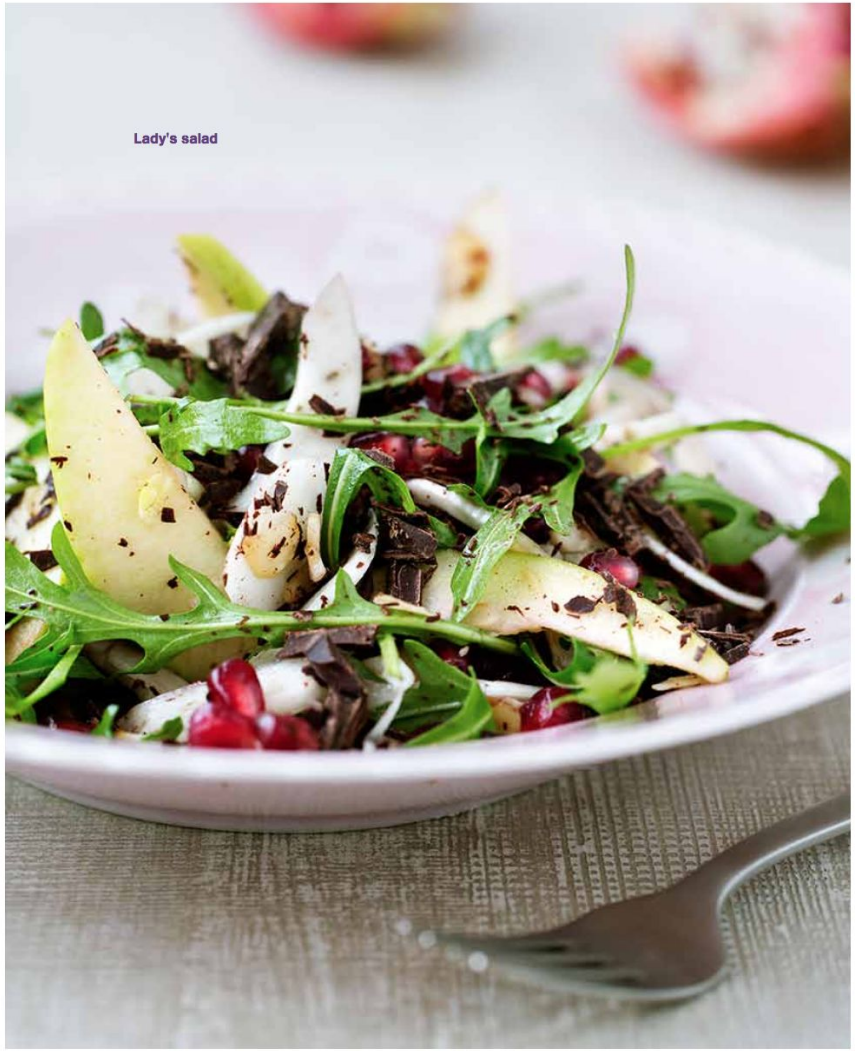
Tip: Smager skønt til laks, hytteost eller kyllingebryst.

Aspargessalat med pomelo og æg

FOTO SIDE 150

4 personer

1 bundt grønne asparges
200 g grønne bønner



Lady's salad

Kålsalat med gulerod, olivenolie og kalamata-oliven

2 portioner

- 150 g hvidkål, snittet i tynde strimler, fx på et mandolinjern
- 150 g rødkål, snittet i tynde strimler, fx på et mandolinjern
- 150 g gulerod, revet groft
- 30 g olivenolie
- 1-2 tsk. saltflager
- skiver af citron eller lime
- 100 g oliven, fx kalamataoliven

Bland hvidkål, rødkål og gulerod sammen i en skål.
Hæld olien over og drys med salt.
Pynt med skiver af citron, eller server dem ved siden af sammen med oliven.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis halvdelen af salaten sammen med 30 g rugbrød eller 90 g ovnbagte/kogte kartofler og 120 g stegt kylling/kalkun eller 120 g hytteost 5 %/170 g hytteost 1,5 %.

Opskrifterne er fra bøgerne

(Gyldendals forlag) Plus 40 minus 10

(Gyldendals forlag) Sandheden om sukker går i køkkenet

(Politikens forlag) Grønne Middagsretter, 10 ugers boostkur

(GADS forlag) Vis bare arme, Spis maven flad, Spis dig i balance

Foto:
http://dasrotesrabbit.dk/work/

https://www.mikkeladsbol.dk/

https://www.columbusleth.dk/

https://www.lineklein.com/

Fotograf Henrik Freek Christensen