

SMART FAT SLOW CARB

ENKLE OPPSKRIFTER I EN SUNN HVERDAG



Fredagstaco

Taco liker de fleste. Retten kan lett lages sunnere og likevel smake veldig godt. Du trenger bare bytte ut kjøttdeigen med karbonadedeig, kyllingkjøttdeig eller svinekjøttdeig. Disse inneholder vesentlig mindre fett enn vanlig kjøttdeig. Tortillaene byttes med fullkornstortilla, rømmen med kesam ogosten med lettost. Retten blir magrere, men mer mettende.

- **INGREDIENSER, 4 PORSJONER**

- 1 pakke fullkornstortilla
- 400 g karbonadedeig
- 1 ss rapsolje
- 1 pose tacokrydder
- 1 dl vann

Tilbehør

- 1 glass tacosaus
- 1 (150 g) pose revet mager ost, for eksempel light mozzarella
- 1 beger mager kesam

Grønnsaker

- 2 crispisalat eller 2 rapidsalat, revet
- 1 finstrimlet løk (gul eller rød), finhakket
- 1 liten boks mais (avrent)
- 1/2 agurk, hakket
- 3 tomater, hakket
- 1 rød paprika, hakket
- 1 boks røde bønner (skytt og avrent)

Guacamole

- 1 avokado
- Saften av 1 sitronbåt eller 2 ss sitronsaft
- 1 fedd hvitløk, finhakket eller presset
- 3 ss kesam
- salt og pepper

SLIK GJØR DU

Brun karbonadedeigen i rapsolje. Bland i tacokrydderet og tilsett vann. Rør og og la det koke i 5-10 minutter. I mellomtiden varmer du tortillaene i aluminiumsfoile i stekeovnen.

Lag guacamole ved å dele avokadoen i to, fjern steinen og spa ut kjøttet med en skje. Ha avokadokjøttet i en skål og ha i sitronsaften. Mos det med en gaffel og bland i hvitløken og kesam. Bland godt og smak til med salt og pepper. Du kan også kjøre blandingen med en stavmikser hvis du vil ha en guacamole uten klumper. En morter kan også brukes.

Ha de ulike grønnsakene, sausen,osten, kesamen og guacamolen i hver sine skåler.

Server kjøttsausen med varme tortilla og selvvalgt tilbehør.

Ekstravagante tips:

Server retten med jalapeños eller finhakket chili

Ta et par dråper tabaskosaus i guacamolen for ekstra smak



Sunn hamburger

I denne retten kan du bruke vegetarhamburgere du finner i frysdisken. Disse smaker veldig godt og er et flott alternativ til vanlig storfehamburgere, men du kan også bruke fiskekaker, lakseburgere eller vanlig hamburger i denne retten. Hele denne retten kan du tilberede i stekeovnen. Fersk ananas egner seg bedre til steking enn hermetisk, men du kan bruke hermetisk også.

INGREDIENSER, 4 PORSJONER

- 4 grove hamburgerbrød
- sennep
- 8 salatblader
- 4 vegetarhamburgere
- 8 osteskiver (helst mager)
- 4 skiver fersk ananas (husk og skjære ut den harde stammen i midten av ananasen)
- 2 store sjampinjonger, skivet
- 2 store tomater, skivet
- 8 ringer gul løk
- ketsjup

SLIK GJØR DU

Stek hamburgerne i stekeovnen etter anvisning på pakningen eller varm stekeovnen til 225°C. Legg i ananasskivene og sjampinjongskivene midtveis i steketiden. Legg i hamburgerbrødene på slutten av steketiden slik at de blir varme.

På hamburgerbrødet (bunn) smører du sennep, legger på et par salatblader, hamburger, osteskiver, ananas, tomat- og sjampinjongskiver, løkringer og litt ketsjup på toppen. Legg øvre del av hamburgerbrødet på toppen.



Tomat- og paprikasuppe

Lag en enkel, fyldig og sunn suppe på tiden det tar å steke en frossenpizza.

INGREDIENSER

- 2 paprikaer
- 2 fedd hvitløk
- 1 dl røde linser
- 1 boks grovhakket tomat
- ca 1 dl vann
- 1 kyllingbuljongterning
- 1-3 ss olivenolje
- 1 ts salt
- 1-3 ss pepper
- 1 pakke fetaost

SLIK GJØR DU

Ta litt olivenolje i en gryte. Grovhakk paprikaen, og finhakk hvitløken. Stek i oljen på middels varme til paprikaen er gyllen (cirka 5 min). Ta i linsene og tomatboksen. Kok oppvann og bland en terning kyllingbuljong i vannet. Ha dette i gryten. Krydre med salt og pepper etter eget ønske. Kok i cirka fem minutter. Mos med stavmikser til du har en jevn masse.

Server med smør og brød.

Tips: Legg fetaost og koriander på toppen for å pynte.



Mettende fiskekrisp

Panerte fiskeretter, for eksempel fiskepinner, crispies, sprøbakte fiskefileter eller sprøpanerte torskefileter kan lett inngå i en sunn og rask hverdagsmiddag.

INGREDIENSER 4 PORSJONER

- 1 pakke panerte fiskefileter (uten fyll)

Bønnegryte

- 1 ss rapsolje
- 1 rød løk, hakket
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- 1 boks chilibønner
- 2 ss matfløte

Salat

- 4 dl grønn salat, f.eks ruccola, hjertesalat eller annen frisk salat
- 1 rød eller gul paprika, hakket
- 1 gulrot, revet
- 1 liten boks ananasbiter

SLIK GJØR DU

Tilbered fisken i stekeovnen på rist, slik det står på pakningen (som regel på 225 °C i 20-25 minutter). Mens fisken stekes lager du bønnene.

Varm opp rapsoljen på middels varme. Ha i den hakkede løken og hvitløken. La løken surre til den blir blank. Ha bønnene og la gryten småkoke på svak varme i 10-15 minutter. På slutten av koketiden har du i matfløten. Smak til med salt og pepper.

Lag en salat av grønne salatblader som du river opp i passe størrelser og vend inn paprika, gulrot og ananas. Ha litt av ananassaften i salaten som en dressing.
Server fiskekrispen med bønnegryte og frisk salat.

Ekstravagante tips:

Ha i $\frac{1}{4}$ ts chilipulver eller $\frac{1}{2}$ fersk, finhakket chili sammen med bønnene.

Ha i 1 ss finhakket koriander eller basilikum sammen med fløten.

Bland i 3 ss grovhakkede valnøtter i salaten.

TIPS

Panert fisk suger lett til seg fett i stekepannen, derfor er det bedre å tilberede disse på rist i stekeovnen. Når man spiser en panert fisk, består paneringen i første rekke av hvetemel. Det betyr at du ikke trenger så mye poteter, ris eller pasta – faktisk smaker chilibønner veldig godt til.



Kyllingtomatgryte med poteter

En gryte som lager seg selv er perfekt i hverdagen. Alt du trenger å gjøre er å blande alt i gryten og la den stå og putre i en halvtime.

INGREDIENSER, 4 PORSJONER

- 2 ss rapsolje
- 1-2 rødløk, hakket
- 3-4 kyllingfileter, skåret i terninger
- 1 ss sammalt hvetemel
- 3 bokser hakkede tomat
- 4-6 poteter, skrelt og delt i fire
- 2 gulrøtter, skrelte og revet
- 1 boks svarte bønner, skylt og avrent
- 1 ts honning
- 1-2 ts salt
- 1-2 ts pepper

SLIK GJØR DU

Varm opp rapsoljen på middels varme i en stor gryte, for eksempel en jerngryte. Ha i den hakkede løken. La løken surre til den blir blank. Ha i kyllingen og stek den sammen med løken et par minutter. Bland inn melet og ha i tomatene, poteter og gulrøtter.

La retten stå og småkoke under lokk i 20-30 minutter, til kyllingen er gjennomkoka og potetene møre. Ha i bønnene og honningen. La gryten småkoke på svak varme i 5 minutter. Dersom gryten er for tykk, kan du ha i litt vann. Smak til med salt og pepper.

Ekstravagante tips

Hvis du vil gjøre litt ekstra ut av retten, kan du piffe den opp på følgende måte.

Ha i 2-3 finhakkede hvitløksfedd sammen med rødløken.

Erstatt de hermetiske tomatene med hakkede eller skåldede tomater.

La retten koke sammen med en god bunt hakket basilikum.

Bruk litt fløte eller kokosmelk.

Varier med krydder som garam masala, spisskummen, ingefær eller karri.

Bruk koriander i stedet for basilikum.



Kyllingfilet med fennikel og pestopasta

I denne retten kan du bruke kalkun, kylling, svin eller annet magert kjøtt. Hvit fisk duger også. En sunn og rask rett til heltekosen eller til hverdags.

INGREDIENSER, 4 PORSJONER

- 1 ss olivenolje
- 2 fennikler, delt i to på langs
- 200 g fullkornspasta, for eksempel spaghetti eller pastarør
- 3 ss pesto
- 2 ss rapsolje
- 4 kyllingfileter
- 1 ts salt
- 1 ts pepper

SLIK GJØR DU

Varm stekeovnen til 225°C. I en oljet, ildfast form legger du fennikelen og krydrer med salt og pepper. La fennikelen bake til den er mør og gyllen, cirka 20 minutter.

Kok pasta som anvist på pakningen. Ikke la den bli ihjelkøkt, men la den ha litt tyggefasthet (al dente). Vend inn pesto i den pastaen.

Varm opp rapsolje i en stekepanne og stek kyllingfiletene i 2-3 minutter på hver side på sterk varme. Skru ned temperatur og la dem etterstekte videre på svak varme i om lag 5 minutter.

Server kyllingfilet og fennikel på en seng av pestopasta.

Ekstravagante tips:

Rist pinjekjerner på en tørr stekepanne og ha dette over retten til slutt.

Ha i grovhakket basilikum i pastaen.

Strø hakket timian over fennikelen før du baker dem i ovnen.

Krydre retten ned havsalt og nykvernet pepper.

Du kan bytte ut kyllingen med kalkun, svin eller annet magert kjøtt. Hvit fisk duger også.



Fiskewok

Denne retten kan du lage på mange måter. Du kan velge en fisketype, for eksempel laks, ørret, steinbit eller en pakke med fiskemix. I denne retten har vi valgt ferske grønnsaker og selvlaget saus, men vil du gjøre det enkelt og raskt bytter du dem bare ut med en pose med wokgrønnsaker og woksaus fra butikken.

INGREDIENSER, 4 PORSJONER

- 4 fiskefileter, skåret i store biter (2-3 cm)
- 3 dl naturris
- 1 rød løk, skivet
- 2 gulrøtter, skivet eller kuttet i strimler
- 1 grønn eller rød paprika, skivet eller strimlet
- 1 brokkoli, delt i små buketter
- 1 pakke sukkererter, strimlet
- 2 vårløk, kuttet på skrå i 2 cm lange stykker
- 1 ss rapsolje

Saus –lag den selv eller bruk ferdigsaus

- 1 ss maisennamel
- 1 ss soyasaus
- 1 dl appelsinjuice
- 1 ss sitronsaft eller limejuice

SLIK GJØR DU

Skyll risen og tilbered den slik det står på pakningen. Rens og gjør klar grønnsakene, men ikke bland dem sammen.

Varm opp rapsoljen i en wok eller dyp stekepanne. Ha i løk, gulrøtter og paprika, brokkoli og stek mens du rører (stir-fry) i 5 minutter. Ha i sukkererter og vårløk og stek i 1 minutt. Legg i fisken og la den wokes til den er mør, mens du vender wokblandingen forsiktig av og til.

Bland ingrediensene til sausen sammen i en bolle. Hell sausen over woken. La den småkoke forsiktig til den tykner.

Ekstravagante tips:

Ha i $\frac{1}{4}$ fersk ananas, skåret i biter, samtidig med sukkerertene.

Rasp inn appelsinskall (fra økologiske appelsiner) i woksausen.

Strø over 3 ss hakket koriander og 2 ss ristede sesamfrø rett før servering.



Svinebiff med nøtter, ris og frisk eplesalat

Dette er en rask, mager og sunn rett. Dersom du ikke vil bruke byggris (finnes i flere butikker), kan du bruke naturris isteden for. Byggris lages av bygg som er et norsk korn. Bygg er mettende, rik på kostfiber og næringsstoffer. Byggryn er forkokte og raske å tilberede. Det er ikke nødvendig å salte denne retten ettersom cashewnøttene er salte.

INGREDIENSER, 4 PORSJONER

- 3 poser (boil-in-bag) med byggris
- 3 ss salte cashewnøtter, grovknuste
- 800 g svin, ytrefilet/flatbiff
- 3 ss rapsolje

Eplesalat

- 2 grønne epler, renset, delt i to og skivet – behold skallet på
- 1-2 stilker stangselleri, skrellet og hakket
- 1 hode crispisalat eller din favorittsalat, revet
- 2 ss rosiner
- 2 ss rapsolje
- 1/2 hvitvinseddik eller 1 ss sitronsaft

SLIK GJØR DU

Tilbered byggrisen (eller risen) som beskrevet på pakningen.

Grovhakk cashewnøttene med en kniv, morter eller putt dem i en brødpose rull over med kjevle. Ha nøttene på en varm og tørr stekepanne. Nøttene er ferdig ristet når de begynner å bli lett brune og lukter godt. Hell nøttene over i en skål.

Varm opp rapsoljen i samme stekepanne og stek svinekjøttet i 2-3 minutter på hver side på sterkt varme. Pass på at de ikke blir svidde. Skru ned temperaturen og la dem etterstekte på svak varme i om lag 5 minutter. Strø over cashewnøttene tilslutt.

Lag en salat av epleskiver, stangselleri og salat. Ha i rosiner og en dressing av rapsolje og eddik.

Server med varme byggryn og frisk eplesalat.

Ekstravagante tips:

Server retten med Dijon-sennep

Ha i hakket mynte i eplesalaten

Bytt ut rosinene med halve, blå druer



Pasta med sjømat

Denne retten smaker utrolig godt, og du kan bruke kamskjell, krepsehaler eller reker.

INGREDIENSER

- 4 porsjoner
- 200 g gram fullkornpasta, for eksempel spaghetti eller pastarør
- 2 ss rapsolje
- 1 pakke kamskjell eller annen sjømat
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- 2 ss sitronsaft
- 1 ss olivenolje
- 3 ss persille, finhakket
- 2 ss revet parmesan
- 1 hjertesalat, revet

SLIK GJØR DU

Kok pastaen som anvist på pakningen.

Varm oljen i en stekepanne og stek kamskjellene på middels til høy varme. La dem steke i 2 minutter på hver side. Ta dem av varmen og hold dem varme.

Stek hvitløken i samme stekepanne.

Når pastaen er ferdigkøkt blander du den med hvitløk, sitronsaft, olivenolje, persille og parmesan. Smak til med salt og pepper. Server kamskjellene på pastaseng og dryss over salaten.

Hvis du vil bruke reker eller krepsehaler, tar du dem i retten samtidig som du blander inn hvitløk, sitronsaft, olivenolje og parmesan.

Ekstravagante tips:

Ha i litt revet (økologisk) sitronskall i pastaen.

Dryss over ristede pinjekjerner.



Gyllen frokostblanding

Lag frokostblandingen selv. Det er utrolig enkelt!

INGREDIENSER

- 1 liter havregryn
- 100 g hasselnøtter
- 100 g valnøtter
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl linfrø
- 2 ts malt kanel
- 4 ss flytende honning

SLIK GJØR DU

Ha nøttene i en brødpose. Knus eller rull over nøttene til de er finhakket. Bre alt utover i en langpanne som er dekket med bakepapir. Bland godt.

Stek midt i ovnen på 180 grader i 20-30 minutter.

Pass godt på müslien underveis og rør rundt minst tre ganger i løpet av steketiden, slik at blandingen blir jevnt ristet. Avkjøl i pannen og oppbevar frokostblanding i en beholder med tett lokk.

Server med melk eller yoghurt naturell.



Oppskriftene er laget av ernæringsfysiolog Lise von Krogh og trener Yngvar Andersen i samarbeid med NRK Puls.