



lad
opp så
har du
mer å gå på



Nordland
FYLKESKOMMUNE

Nordlan

HAVREGRØT

En porsjon:

1 dl havregryn
2,5 dl grønn lettmeik
En klype salt



Fremgangsmåte:

Bland alle ingrediensene i en kjele og småkok i ca. 5 minutter.

Kjøleskapsgrøt:

Når grøten lages i kjøleskapet trengs det mindre væske. Bruk samme mengde væske som havregryn; 1 dl væske per 1 dl havregryn. Rør ingrediensene sammen i en lufttett boks og sett i kjøleskapet over natten. Grøten kan spises kald eller varmes i micro'en i ett minutt.

CHIAGRØT

En porsjon:

3 ss chiafrø
1,5 dl væske
– smaker godt laget på melk
(lettmeik, mandelmelk,
lett kokosmelk), yoghurt
eller biola)
1 ts honning

Fremgangsmåte:

Rør ingrediensene sammen i en lufttett boks og sett i kjøleskapet over natten. Grøten kan spises som den er eller toppes med noe du liker.

Spennende toppings:

- Oppkuttet mango blandet med litt kokos
- Peanøttsmør og banan
- Eple og kanel
- Revet gulrot, rosiner, nøtter og litt honning



OMELETT

En porsjon:

2 egg
2 ss vann
En klype salt
En klype pepper
1 ts olje (raps/oliven)
eller flytende margarin

Forslag til omelettfyll:

- 2 ss hakket løk, 2 ss hakket paprika og 1 ss revet hvitost
- Kokt skinke i strimler/terninger, 1 ss revet hvitost og 1 ss hakket persille/gressløk
- 2-3 hakket sopp, 1 ss hakket løk, 1 ss hakket gressløk/persille

Fremgangsmåte:

Visp eggene godt sammen i en bolle. Tilsett vann, salt og pepper. Stek omeletten i en stekepanne på svak varme til den er gyllenbrun under og stivnet på toppen.



OSTESMØRBRØD

En porsjon:

2 skiver grovt brød
3-4 skiver hvitost
1-2 skiver skinke
1/4 tomat/paprika
i skiver/strimler
1/2 ts oregano eller pizzakrydder

Fremgangsmåte:

Legg ingrediensene mellom brødskivene og varm i toastjern ca to minutter eller stek ca to minutter på hver side i en stekepanne med litt olje.
Kan spises alene eller serveres med en salat.

MATPAKKEWRAP

En god måte å bruke det du har av grønnsaker og pålegg.

En porsjon:

1 fullkornstortilla
En håndfull salat, som f.eks. hjertesalat eller isbergsalat – i strimler
3-4 strimler røkelaks eller noen skiver skinke i strimler
Smøreost – naturell eller med krydder
1/2 avokado i skiver
1/2 tomat i skiver
1/4 paprika i skiver
En klype pepper

Fremgangsmåte:

Smør ost på tortillaen. Fordel de andre ingrediensene utover tortillaen og rull sammen.



TOMATSUPPE

To porsjoner:

1 liten løk – finhakket
1 fedd hvitløk – finhakket
1 ss hakket chili (kan sløyfes)
1 ss olje (raps/oliven)
1 boks hakkede hermetiske tomater
3,5 dl vann
3/4 terning grønnsaksbuljong
1/4 ts tørkede urter (basilikum, oregano eller timian)
En klype salt og pepper

Fremgangsmåte:

Ha olje i en kjele på medium varme, og stek løk og hvitløk i 3-5 minutter.
Tilsett hakkede tomater, vann og buljongterningen og la suppen småkoke i ca 10 minutter.
Mos eventuelt suppen med stavmikser og tilsett urtene.
Smak til med salt og pepper.
Serveres gjerne med hardkokt egg og grovt brød/rundstykke.



PASTASALAT

En god måte å bruke det du har av grønnsaker og pålegg.

To porsjoner:

100 g fullkornspasta
– kokt etter anvisning på pakken og avkjølt
1 liten tomat - hakket
1/4 av en agurk – hakket
1/2 paprika
Kylling – en liten neve salatkylling, restekylling eller 4-5 skiver kyllingpålegg
Dressing:
2 ss olivenolje/rapsolje
Tørkede urter; timian, basilikum eller oregano
En klype salt og pepper

Fremgangsmåte:

Bland alle grønnsakene og kyllingen sammen.
Rør sammen olje, urter, salt og pepper og hell over salaten.



QUESEDILLA

To porsjoner:

2-3 fullkornstortilla
Tacokrydder – kjøpe ferdig
eller lage selv
(se oppskrift s. 10)
1 boks hermetiserte
kidneybønner eller kikerter
2-3 sopp – hakket
1/2 squash i tynne skiver
1/2 løk – hakket
Revet ost – ca en neve
1 ss rapsolje

Fremgangsmåte:

Ha oljen i en stekepanne og stek alle grønnsakene i ca fem minutter på middels varme. Tilsett kidneybønnene og ca en halv pose tacokrydder (smak deg frem). Rør godt sammen og legg grønnsaksblandingen i en bolle og tørk av stekepannen. Legg ost på halvparten av tortillalefsen, deretter grønnsaksblandingen og avslutt med ost på toppen. Brett lefsen til en halvmåne og stek på hver side i en tørr stekepanne. Quesedillaen er ferdig når den er sprø utenpå og osten har smeltet. Server gjerne med hjemmelaget guacamole!

FISKETACO

To porsjoner:

2 fullkornstortilla
2 fiskefileter – skåret i terninger
(torsk, laks og ørret passer
godt til taco)
Tacokrydder, ca 1 ss – kan
kjøpes ferdig eller lag det
selv
En neve revet salat
– hjertesalat/isbergsalat
eller hodekål
1 liten tomat - hakket
1/4 agurk – hakket
1/2 boks mais
1 vårløk eller annen
type løk du har tilgjengelig
1 ss rapsolje

Fremgangsmåte:

Varm en stekepanne med litt olje og stek fisken på medium varme til den er gjennomstekt, dette tar bare noen få minutter.

Bland tacokrydderet forsiktig sammen med fisken – smak deg frem!

Varm tortillalefsene som anvist på pakken og fyll lefsen med fisken og grønnsakene.

Skvis gjerne litt sitron eller lime på toppen.

Smaker ekstra godt toppet med hjemmelaget guacamole eller salsa!

**MEKSIKANSKE SMAKER ER ET SPENNENDE
ALTERNATIV TIL FREDAGSTACO!**





RASK PIZZA

M/FULLKORNSPITA ELLER FULLKORNS POLARBRØD SOM BUNN

Her er det bare fantasien som setter grenser for ulike smaskombinasjoner og pizzafyll. Topp med dine favoritter og stek på 220°C i 10 minutter.

Noen eksempel på fyll:

1. Smør pesto på pizzabunnen. Legg tomat i skiver, en klype oregano og 2-4 skiver hvit ost, gjerne mozzarella, på toppen.
2. Smør pizzasaus/tomatsaus på pizzabunnen. Stek 2-3 ss karbonadedeig sammen med litt hakket løk. Krydre med tacokrydder og fordel på bunnen. Legg på tomat i skiver og/eller mais og topp med 2 ss raspet ost.
3. Legg 2 ss hermetisk hakket tomat, løkringer, skinke i strimler og 2 ss ost på pizzabunnen. Det smaker ekstra godt toppet med frisk ruccola rett før servering.
4. Smør 2 ss kremost (gjern med krydder) eller creme fraiche på pizzabunnen. TLegg på tomat i skiver, spekeskinke og hakket rødløk.
5. Smør chilisauz på pizzabunnen. Del en kyllingfilet i strimler og stek med litt salt og pepper i ca 4-5 min. Fordel 2 ss hakket paprika på pizzaen og topp med 2 ss revet ost.

STEKT FULLKORNSRIS MED KYLLING

To porsjoner:

- 2 kyllingfileter
- i strimler
- 2,5 dl fullkornsrís ('boil in bag fullkornsrís' er kjapt og enkelt)
- kok etter anvisning på pakken
- 1/2 løk – hakket
- 2 fedd hvitløk – hakket
- 1/2 fersk chili eller smak til med chilipulver
- 1 cm ingefær – rives / hakkes
- 1 liten håndfull grønne erter
- tinte
- 1 liten gulrot – rives / hakkes
- 1/4 lime (saften)
- Soyasaus (ca 3 ss)
- 1 ss rapsolje
- En klype salt og pepper

Bruk gjerne kjøleskapsrester til denne retten. Stekt ris er en super restemiddag, og grønnsakene kan enkelt varieres til å passe det du har tilgjengelig.

Fremgangsmåte:

Ha olje i en stekepanne og stek kyllingen med litt salt og pepper. Ha alle grønnsakene sammen med kyllingen i stekepannen og stek videre i et par minutter. Bland inn kokt ris og smak til med lime og soyasaus.

Tips: denne retten får ekstra mye smak om den toppes med finhakket vårløk!



NORDLANDSBURGER

En porsjon:

- 1-2 fiskekaker
- Ett grovt hamburgerbrød
- 1 liten neve hodekål, eller salat – i strimler
- 1/2 gulrot – revet
- Noen skiver agurk
- 1 ss kesam og / eller ketsjup
- 1 ss rapsolje

Fremgangsmåte:

Ha oljen i en stekepanne og stek fiskekaken på medium varme til den er gjennomvarm.

Bygg burgeren ved å smøre kesam og / eller ketsjup på halve burgerbrødet, legg på grønnsakene, fiskekaken og så toppen av brødet.

BÆRMUFFINS

Gir ca 15 muffins

- 3 dl hvetemel
- 3 dl sammalt hvete, fin
- 1 1/2 dl sammalt hvete, grov
- 1 dl sukker
- 4 1/2 ts bakepulver
- 1/2 ts salt
- 2 egg
- 1 1/2 dl appelsinjuice
- 2 dl melk
- 1 dl rapsolje
- 3 dl frosne bær (eks. skogsbærblanding, blåbær, bringebær)

Fremgangsmåte:

Finn frem to boller. Bland mel, sukker, bakepulver og salt i en bolle. Visp sammen egg, appelsinjuice, melk og olje i den andre bollen. Rør blandingene lett sammen. Vend forsiktig inn bærene (pass på å ikke røre for mye). Fordel røren i smurte muffinsformer/papirformer og stek på nederste rille i ovnen ved 200°C i ca. 25 minutter. Avkjøl på rist.



Studio Dreyer Hensley / Studio Dreyer Hensley

TORTILLADESSERT

En porsjon:

- 1 fullkornstortilla
- 1/2 banan skjært i skiver
- 1 ss peanøttsmør

Fremgangsmåte:

Smør peanøttsmør på halve tortillalefsen, legg bananskivene på toppen og brett lefsen til en halvmåne. Stekes på tørr stekepanne til lefsen er sprø.

“GROOVE” VAFLER

Gir ca 6 plater

- 1 dl hvetemel
- 1 dl sammalt hvete (fin)
- eller byggmel
- 1 dl havregryn
- 1/2 ts bakepulver
- 1/2 ts salt
- 4 dl grønn lettmeik
- 2 egg
- 2 ss rapsolje

Fremgangsmåte:

Bland alle tørre ingredienser i en bolle og tilsett melk, egg og olje. Rør godt sammen til en glatt røre. La røren stå i ca. 15 minutter før vaflene stekes til de er gyllenbrune.

Påleggforslag

- Ost/smøreost og paprika
- Kaviar og egg
- Brunost
- Cottage cheese og friske bær



Nadin Martinuzzi

SMOOTHIE

Jordbærsmoothie

En halv banan
2 dl jordbær
2 dl biola naturell/
yoghurt naturell
– gir to porsjoner

Fremgangsmåte:

Kjør ingrediensene sammen i en foodprosessor eller blender. Jordbærene kan gjerne være frosne – la dem tine noe før de brukes.

Yellow submarine

1 gulrot
2 dl tropiske frukter (mango, ananas, kiwi, fersken)
1 appelsin
5-6 isbiter
– gir to porsjoner

Fremgangsmåte:

Kjøres i blender.

Greenday

1 grønt eple
4 blad hodekål
1/2 agurk
2 dl grønne druer
5-6 isbiter
– gir to porsjoner

Fremgangsmåte:

Fjern eplekjernen og druestenene. Kjør ingrediensene i en blender, bland godt.

Kilde: Heftet "Smooth, Baby Smooth"



FRISTENDE FRUKTSALAT

Alle typer frukt og bær kan brukes; finn frem det du har og liker - eller eksperimenter med noe du ikke har smakt før!

Tre-fire porsjoner:

4-5 forskjellige frukter og bær, som for eksempel eple, banan, appelsin, kiwi, jordbær, druer.

Fremgangsmåte:

Skjær fruktene i små biter og bland sammen.

Fruktsalaten er fristende og god som den er, men kan også toppes med vaniljekesam og hakkede mandler/valnøtter.

TIPS TIL MELLOMMÅLTIDER

- En neve nøtter
- Frukt
- Grønnsak, f.eks gulrot eller sukkererter
- Cottage cheese blandet med friske bær eller en skje syltetøy
- Skyr

TACOKRYDDER

LAG DET SELV

- 4 ts spisskummen
- 2 ts paprikapulver
- 1 ts koriander
- 1 ts hvitløkspulver
- kan sløyfes
- 2 ts chilipulver
- 1/2 ts tørket oregano
- 1/2 ts pepper
- En klype salt.

Fremgangsmåte:

Bland sammen og lagre krydderet i glass med tett lokk.



GUACAMOLE

- 1 avocado
- 1 fedd hvitløk
- saften av 1/2 lime
- salt og pepper

Fremgangsmåte:

Mos avokadoen og bland sammen med finhakket hvitløk. Smak til med litt limejuice, salt og pepper.



så har du mer å gå på

LAD OPP MED MAT SOM VIRKER

For å lade kroppen på en god måte må dagens måltider fordeles jevnt utover dagen. Det gir deg stabil energi og sikrer god yteevne og konsentrasjon. Dersom det går mer enn 3-4 timer mellom hvert hovedmåltid, er det fint å legge inn et mellommåltid. Spiser du mat som gir god metthetsfølelse vil du holde deg mett lenge og opprettholde et stabilt blodsukker gjennom dagen.

Hvis du er sulten og det er kort tid til neste måltid er en frukt eller grønnsak en god måte å opprettholde god energi og lade kroppen på!



**lad
opp så
har du
mer å gå på**