

lad opp

med mat som virker





RASK PIZZA M/HAVREPOLARBRØD SOM BUNN

Eksempel på fyll:

1. Smør pesto på polarbrødet. Legg på tomat i skiver, oregano og 2-4 skiver hvit ost, gjerne mozzarella. Steikes 10 min. på 220°C.
2. Ca. 50g karbonadedeig steikes og krydres med tacokrydder. Smør pizzasaus på polarbrødet, legg på hakket løk, tomat i skiver og/eller mais sammen med karbonadedeigen, toppes med 2 ss raspet ost. Steikes 10 min. på 220°C.
3. Legg 2 ss hermetisk hakket tomat, løkringer, skinke i strimler og 2 ss raspet ost på polarbrødet. Steikes 10 min. på 220°C. Det smaker ekstra godt hvis frisk ruccola legges på før servering.
4. 2 ss raspet ost eller kremost (gjern m/krydder) has på polarbrødet. Legg på tomat i skiver, spekeskinke og hakket rødløk. Steikes 10 min. på 220°C.
5. Én kyllingfilet deles i strimler, saltes, peppres og steikes 3-4 min. Smør chilisau på polarbrødet. 2 ss hakket paprika og kyllingen legges på, topp med 2 ss revet hvit ost. Steikes 10 min. på 220°C.
Pizzaen kan også steikes i mikrobølgeovn (steketid: 30 sek-1 min).

TORTILLA BRUK GJERNE FULLKORNSTORTILLA ELLER POTETLEFSE

Tortilla med Pesto

Smør pesto på en tortilla, legg 5-6 skiver hvitost og en tortilla opppå. Steikes med 1 ss olje (raps/oliven) eller flytende margarin i steikepanne - på begge sider. Deles opp i 8 kakestykker før servering.

Eller:

Smør kremost på tortillaen, legg på skinke eller laks, salatblad/rucola, hakket løk og hakket paprika (bruk gjerne krydder i tillegg). Rull tortillaen sammen og nyt.

“GROOVE” VAFLE

Ca 6 plater:

- 1 dl hvetemel
- 1 dl sammalthvete fin
- 1 dl havregryn
- 1/2 ts salt
- 1/2 ts bakepulver
- 4 dl ekstra lettmeik
- 2 egg
- 2 ss olje (raps/oliven)

Fremgangsmåte:

Bland alle tørre ingredienser i en bolle. Tilsett melk, egg og olje, rør godt sammen til en glatt røre. La røren stå i ca. 15 minutter, før vafleene steikes til de er gyllenbrune.

Påleggforslag:

Ost, smøreost og paprika, kaviar og egg, brunost.

ARME RIDDERE

Én porsjon:

- 2 skiver grovt brød
- 1 egg
- 1/2 dl ekstra lettmeik
- 1 ss sukker,
- 1 krm kardemomme
- 1 krm kanel
- 1 ss olje (raps/oliven) eller flytende margarin

Fremgangsmåte:

Pisk egget lett sammen i en bolle med flat bunn/dyp tallerken, tilsett sukker, melk, kardemomme og kanel - rør godt. Legg skivene i eggeblandingen til de er gjennombløte og steik i margarin/olje til de er gyldenbrune. Serveres gjerne med syltetøy, bær eller frukt.

PASTA CARBONARA

Én porsjon:

40-60 g ukokt fullkornspasta
30 g skinke
1 egg
1 ss melk
1 ss olje (raps/oliven)
1 ss myk/flytende margarin
pepper

Fremgangsmåte:

Kok pasta etter anvisning på pakken. Steik skinken i oljen, pisk sammen egg, melk og pepper. Hell kokevannet fra pastaen, ha i 1 ss myk/flytende margarin og hell umiddelbart eggeblandingen og skinken over pastaen. Rør godt rundt og server med salat eller ta en gulrot/tomat ved siden av.

PASTA MED PESTO

Én porsjon:

Kok 40-60 g fullkornspasta, hell av vannet og bland 1-2 ss pesto i når pastaen er ferdig kokt. Ha 2 ss revet ost på, serveres med salat eller gulrot/tomat.

HAVREGRØT

Én porsjon:

1 dl havregryn
3-4 dl ekstra lettmelk
litt salt

Fremgangsmåte:

Blandes i kjele og småkokes i ca. 5 min. Tips: Ha på hakkede valnøtter og 1-2 ss syltetøy, bær eller frukt.



OMELETT

Én porsjon:

Én porsjon:
2 egg
2 ss vann
1 krm salt
1 ts olje (raps/oliven) eller flytende margarin

Fremgangsmåte:

Visp eggene godt sammen, tilsett vann og salt. Steik omeletten i steikepanne på svak varme til den er gyllenbrun under og delvis stivnet oppå.

Forslag på omelettfyll:

1. En fjerdedels hakket løk, en fjerdedels hakket paprika og 1 ss raspet hvit ost.
2. Kokt skinke i strimler/terninger, 1 ss revet hvit ost og 1 ss hakket persille/gressløk. 3. 2-3 hakkede sopper, 1ss hakket løk, 1 ss hakket persille.

SMØRBRØD

Skinkesmørbrød:

2 skiver grovbrød
1 salatblad
2 skiver skinke/kalkun
1 ss majones
1 tomat
4 skiver sylteagurk

Fremgangsmåte:

Rist brødskivene eller varm dem i tørr steikepanne. Ha på majones, legg salatbladet, skinken, tomat i skiver og sylteagurk på den ene skiven. Legg den andre oppå og del fra hjørne til hjørne. Bruk gjerne en tannpirker eller cocktailpinne til å holde sammen smørbrødet med.

Tunfisksmørbrød:

2 skiver grovbrød
1 ss majones
2 ss agurkmix
2 ss hakket løk
1 boks tunfisk
litt pepper - gjerne sitronpepper

Fremgangsmåte:

Bland sammen majones, tunfisk, hakket løk, pepper og agurkmix. Ha på den ene skiven, legg den andre oppå.

HAVREMUFFINS

Ca 12 store:

- 2 egg
- 1 dl sukker
- 1,5 dl flytende margarin
- 1,5 dl lettkokte havregryn
- 2,2 dl hvetemel
- 1 ts hjortetakksalt eller bakepulver
- 1 ts vaniljesukker

Fremgangsmåte:

Visp sammen egg og sukker. Tilsett vaniljesukker. Hell havregryn, hvetemel og hjortetakksalt i egg- og sukkerblandingen. Til slutt has margarinen i. Hell røren i godt smurte muffinsformer eller bruk papirformer. Stekes 10-15 min. ved 225°C, til de er gyllenbrune. avkjøles på rist.

TOMATSUPPE

To porsjoner:

- 1 liten løk, fi nhakket
- (1 båt hvitløk, finhakket)
- 1 ss olje (raps/oliven)
- 1/2 ss hvetemel
- 1 boks hakkede hermetiske tomater
- 5 dl vann
- 1 stk grønnsaksbuljongterning
- 1 dl ekstra lettmeik
- 1/4 ts tørket/fersk basilikum eller oregano
- 1/2 ts pepper

Fremgangsmåte:

Rens og hakk løk (og hvitløk). Ha margarin/olje i en kjele. Tilsett løk (og hvitløk), og rør til løken blir myk og blank. Rør inn melet. Tilsett de hakkede tomatene. Spe suppen med vann - litt om gangen. Rør godt. Den skal være klumpfri mellom hver gang du sper. Tilsett buljongterningen og la suppen småkoke i ca. 5 minutter. Tilsett melken og smak til med pepper og basilikum/oregano. Mos gjerne suppen med en stavmikser. Da blir den glattere og uten biter.

Serveres gjerne med hardkokt egg og grovt brød.



SMOOTHIE

Jordbærsmoothie, 2 porsjoner:

- En halv banan
- 2 dl jordbær
- 2 dl biola naturell/yoghurt naturell

Fremgangsmåte:

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

Greenday, 2 porsjoner:

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

Fremgangsmåte:

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

Yellow submarine, 2 porsjoner:

- 1 gulrot
- 2 dl tropiske frukter (mango, ananas, kiwi, fersken...)
- 1 appelsin
- 5-6 isbiter

Fremgangsmåte:

Kjøres i blender.

Kilde: Heftet "Smooth, Baby Smooth"





lad opp

med mat som virker

Dagens måltider bør fordeles jevnt utover dagen, det gir stabilt blodsukker og gjør at vi sikrer maksimal yteevne og konsentrasjon. Hvis det går mer enn 3-4 timer mellom hovedmåltidene er det bra å legge inn et mellommåltid. Spiser du mat som gir god metthetsfølelse vil du holde deg mett lenge. Sjokolade, kjeks og brus gir rask blodsukkerstigning, deretter faller blodsukkeret, du blir fort sulten igjen og får lyst på noe søtt. Hvis det er kort tid til neste måltid kan en frukt eller grønnsak være bra.

**lader du
har du mer
å gå på**

WWW.NFK.NO