

Hold fast i drømmen...

Men så spis dog ikke så hurtigt!

Mange af jer er stressede, og jeres tid rækker ikke til. Du prøver at nå så meget hver dag, både når det gælder arbejde og andre aktiviteter, at du får meget lidt tid til overs til at forbedre og spise dine tre måltider pr. dag. Dette betyder sandsynligvis, at du spiser alt for hurtigt og om du har god tid til at spise, kaster maden i sig af gammel vane.

Undersøgelser har vist, at der findes ligheder mellem et menneske, der er meget sultent og et menneske, der er overvægtigt. De tager begge to store mundfulde i rask fart og kan dårligt nå at tygge før de synker.

"Hurtigspiseren" spiser mere i løbet af et måltid end den, der spiser normalt og kan tygge sin mad så lidt, at fordøjelsen bliver forringet og maden absorberes dårligere. Når vi spiser for hurtigt, kan vi naturligvis heller ikke nå at nyde maden. Forstil dig hvordan det er føles at blive afbrudt af en telefonsamtale, mens man er ved at spise. Når man vender tilbage til sit måltid, vil mæthedsfølelsen ofte være begyndt at indfinde sig.

Den, der spiser normalt, har derimod tid mellem mundfuldene til at vise en slank spiseadfærd, som fx at lægge kniv og gaffel fra sig mellem mundfuldene og af og til drikke en tår vand.

Den, der spiser langsomt, tygger og beholder maden i munden i længere tid. Dette betyder, at smagsløgene stimuleres under længere tid, og at der bliver gjort bedre brug af kæbens og tungens muskler. Alt dette medvirker til at frembringe en følelse af tilfredsstillelse, når man spiser. At spise langsomt betyder også, at man spiser mindre.

Det tager ca. 20 minutter fra det øjeblik maden når maven, til den bliver så fordøjet, at den kan optages af blodet. Derefter får hjernen en meddelelse om, at der er gået næring ud i blodomløbet. Der skal ganske lidt mad til, for at denne besked bliver sendt. Men tænk på hvor meget mad, man kan nå at spise på 20 minutter, hvis man spiser hurtigt.

Når man tygger maden ordentligt, så findeler man den, hvilket gør den lettere tilgængelig for kroppens enzymer (de stoffer, der hjælper til ved fordøjelsen). Det betyder altså, at det man spiser langsomt bliver lettere at fordøje.

Fiberrig mad tager ofte længere tid at spise, fordi man som regel skal tygge den slags mad mere.

Begynd at øve dig i at sætte farten ned ved de måltider, hvor du har god tid. Når det kan lykkes ved et måltid, kan det sikkert gentages ved flere og flere måltider. Her følger en række forslag, til at spise mere mindfulness:

- Sid ned og spis alle dine måltider
- Gør dig den umage at dække et pænt bord
- Tag minder måltider
- Tyg maden mere og langsommere, mærk efter hvad det er, du spiser. Lad munden få en oplevelse
- Læg kniv og gaffel fra dig mellem måltiderne
- Hvis du spiser sammen med andre, kan du have som mål, at du skal være den, der bliver sidst færdig
- Hold øje med tiden
- Tag små pauser mellem retterne
- Vælg mad, der skal tygges, fx knækbrød, rugbrød, rå grøntsager som hvidkål og gulerødder, spis frugten hel i stedet for at drikke juice
- Stil en kande vand på bordet og drik lidt af og til i løbet af måltidet
- Sørg for at du har mulighed for at slappe af, mens du spiser
- Hyg dig, når du spiser
- Hvis du spiser alene, kan du fx læse en bog eller en avis, mens du spiser

Rigtig god fornøjelse med denne ugeplan, som er nemt mad at tilberede, men nemt til at se lækker ud og smager fantastisk

Hilsen

Lone Bødkerholm og Kirsten Teglstrup

Gånuvægt.dk e-mail: lone@gaanuvægt.dk

Træffenummer: 2023 0707

Indhold

Mandag	4
Morgenmad - Havregrød med sød kartoffel	4
Frokost - Jordbærsalat med kold kylling	5
Middag - Spagetti med hvidløg, chilli og kylling	6
Tirsdag	7
Morgenmad - Chiagrød	7
Frokost - Lakse-cheviche med grape & mango	8
Middag - Hot kærnemælkskylling	9

Onsdag	10
Morgenmad - Mexikansk spejlæg	10
Frokost - Ristet brød med klassisk rejesalat	11
Middag - Lakse-kebab med blomkålsris & bønnefritter	12
Torsdag	14
Morgenmad - Vaniljeskyr og hytteret med Rabarberkompot	14
Frokost – Sildemad med æg	15
Middag - Tom Khaa Gong – Thai kokosmælkssuppe med kinarejer	16
Fredag	17
Morgenmad - Chiagrød	17
Frokost - Asparges med tomatsalsa, smilende æg og hollandaisesauce	18
Middag - Butter-chicken med blomkålsris og lime	19
Buttersauce	20
Blomkålsris	20
Dessert - Bananis	21
Lørdag	22
Skyr med hytteret, Rabarberkompot, honningmüsli og hampefrø	22
Frokost- Salat med rejer	23
Hvidløgsrejerne:	24
Ramsløgspesto	24
Torskedolmere med blomkål-ærtemash	25
Dessert - Granatæblekerner og et stykke chokolade til kaffen	26
Søndag	27
Søndagsbrunch	27
Røget laks med wasabi-creme	28
Rugchips	28
Steak med broccolipesto, ratatouille, bagte hvidløg og kold bearnaise	29
Broccolipesto	29
Ratatouille	30
Bagte hvidløg	30
Urtebearnaise	30
Dessert - Mango	31

En Sense-ugeplan som inspiration til at nå dit mål

Mandag

Morgenmad - Havregrød med sød kartoffel



Det skal du bruge:

- 50 g. sød kartoffel
- ½ dl. havregryn
- ½ dl. femkornsflager
- 2- 2 ½ dl. vand
- 1 knivspids salt
- 1 æg
- 1 spk. chiafrø
- 1 spk. mandler

Sådan gør du:

Riv sød kartoffel og kom det i en gryde med havregryn, femkornsflager og vand. Kog grøden under omrøring. Tilsæt salt og tag gryden af varmen. Pisk et æg i, så grøden bliver le og cremet. Kom hakkede mandler og chiafrø på toppen.

HF 1-2: Sød kartoffel

HF 3: 1 æg

HF 4: Havregryn og femkornsblanding

Fedt: Mandler og chiafrø

Frokost - Jordbærsalat med kold kylling



Det skal du bruge:

- 150 g. kogt eller stegt kylling
- 100 g. jordbær
- 50 g. gule cherrytomater
- 50 g. fennikel
- Blandede salatblade
- Rød chilli
- Frisk basilikum
- Revet skal fra en økologisk citron
- 1 spkf. hakkede mandler
- 2 spkf. olivenolie
- 1 spkf. citronsaft
- 1 fed hvidløg
- Salt & peber

Sådan gør du:

Skær kyllingen i mundrette stykker. Del jordbær og tomater og bland med salat og fint strimlet fennikel. Skær rød chilli i tynde ring og kom på efter smag. Drys mandlerne i. Ryst olivenolie, citronsaft, presset eller hakket hvidløg sammen med salt & peber til dressingen og hæld den over salaten. Riv citronskal over og pynt med basilikumblade.

HF 1-2: Tomater, salat, fennikel. Chilli

HF 3: Kylling
HF 4: Jordbær
Fedt: Olivenolie, mandler

Middag - Spaghetti med hvidløg, Chilli og kylling



Det skal du bruge:

- 200 – 300 g. spiralized squash
- 75 g. kogt fuldkornsspagetti
- Persille
- Cherrytomater
- 2-3 fed hvidløg
- Chilliflager efter smag
- 1 spkf. olivenolie
- 2 spkf. revet parmesanost
- Salt & peber
- 150 g. kylling

Sådan gør du:

Skær kyllingefiletten i mindre stykker og krydr dem med salt og peber. Steg dem i olivenolie samtidig med at fuldkornsspagettien koger. Kog vand og kom de spiraliserede squash ned i det kogende vand 1-2 minutter. Hæld den færdigkogte spaghetti og squash i et dørsdrag. Anret dem i en dyb tallerken og bland med persille. Kom kyllingestykker og halve cherrytomater ovenpå og krydr med chilliflager og drys med parmesan.

HF 1-2: Squash, cherrytomat

HF 3 : Kylling

HF 4 : Fuldornsspgetti

Fedt: Olie, parmesanost

HUSK at lave chiagrøden til din morgenmad

Tirsdag

Morgenmad - Chiagrød



Det skal du bruge:

- 1 dl. havremælk
- 1 dl. vaniljeskyr
- 3 spsk. chiafrø

Sådan gør du:

Det hele blandes sammen og står i køleskabet natten over. Kan serveres som her med rabarberkompot eller, hvis du vil bruge HF 4 med frugt. Hvis du vælger rabarberkompot, der jo er HF 4 kan du også spise et stykke brød med mager ost på.

HF 1-2: Rabarberkompot

HF 3: Skyr og mager ost

HF 4: Brød

Fedt: Chiafrø

Frokost - Lakse-cheviche med grape & mango



Det skal du bruge:

- 140 g. frisk laks der skal have været frosset
- 1 økologisk lime
- Salt & peber
- ½ rød grapefrugt
- ½ mango
- 1 rød chili
- Forårsløg
- Asparges
- Sugarsnack-ærter
- Shiritakinudler
- Nigellafrø eller sorte sesamfrø

Sådan gør du:

Skær laksen så tyndt ud som muligt med en skarp kniv og læg den på en tallerken. Riv lidt limeskal over og pres limesaft på. Kom salt og peber over. Stil den gerne i køleskab således i 1 times tid. Skær fileter af grapefrugten og skær mangoen i tynde skiver. Bland frugten med laksen og tilsæt de tynde skiver chili og fintsnittet forårsløg, sugarsnack-ærter og asparges. Tilbered nudlerne efter anvisningen på pakken. Anret dem ovenpå salaten og drys med nigellafrø.

HF 1-2: Forårsløg, chili, ærter, asparges

HF 3: Laks

HF 4: mango & grape

Middag - Hot kærnemælkskylling



Det skal du bruge:

- 2 ½ dl. kærnemælk
- 30 g. harissapasta - fås på dåse. Den er ret stærkt, så smag dig frem. Du kan bruge karry i stedet.
- 2 fed hvidløg
- Salt & peber
- 140 g. kyllingebryst
- 100 g. løg
- Kokosolie
- 150 g. frisk spinat
- limesaft
- 75 g. tilberedt couscous
- Limebåde

Sådan gør du:

Begynd med at lave en marinade af kærnemælk, harissa, presset hvidløg, salt & peber. Kom kyllingen i en pose og hæld marinaden ved. Luk posen og vend det godt rundt. Kom posen i køleskabet i en times tid, gerne længere tid.

Skær løget i tynde ringe eller både, og steg dem i olie, til de har fået lidt farve. Tag kyllingen op af marinaden og brun det med løgene. Efter et par minutter kommes marinaden på og retten simrer et kvarter. Kom skyllet frisk spinat i og lad det akkurat falde sammen. Krydr med salt & peber, citronsaft og anret det hele på en tallerken sammen med couscous og limebåde.

HF 1-2: Løg, spinat, hvidløg

HF 3: Kylling

HF 4: Couscous
Fedt: Kokosolie
Mælk: Kærnemælk

Onsdag

Morgenmad - Mexicansk spejlæg



Opskrift fra Sense Opskriftsbog 2:

Det skal du bruge:

- 1 tskf. olivenolie
- 10 g. hakket løg
- ½ fed knust hvidløg
- 1/3 ds. Baked beans
- 1/3 ds. hakkede tomater
- Lidt timian
- 1 æg
- Tabasco

Sådan gør du:

Varm olien op i en lille pande og svits løg og hvidløg deri. Tilsæt baked beans, hakkede tomater og timian. Varm retten godt i gemmen.

Lav en lille fordybning i midten og slå et æg deri. Læg låg på og det igen, når ægget er spejlet. Dryp tabasco på og server med det samme.

HF 1-2: Tomater, løg

HF 3: Baked beans, æg

HF 4: Du kan spise et stykke brød med fed ost, hvis du er mere sulten eller 2 spejlæg

Fedt: Olivenolie

Frokost - Ristet brød med klassisk rejesalat



Det skal du bruge:

- 140 g. rejer
- 50 g. hvide eller grønne asparges fra glas
- 25 g. mayonnaise
- 2 spsk. fraiche 5 %
- ¼ tskf. salt
- 1 knivspids peber
- ½ tskf. citronsaft
- 1 skive brød
- 70 g. agurk

Sådan gør du:

Dræn rejer og asparges. Skær aspargesene i passende stykker. Rør mayonnaise, friche, salt, peber og citronsaft sammen til en dressing. Vend forsigtigt rejer og asparges i. Rist brødet.

Skær agurken i tykke, skrå skiver og læg dem på brødet og kom rejesalaten ovenpå.

TIP: Du kan sagtens tage frokosten med på farten. Kom rejesalaten i en beholder med låg og spis agurken og brødet til.

HF1-2: Asparges, agurk

HF 3: Rejer

HF 4: Brød

Fedt: Mayonnaise

Mælkedressing: fraiche

Middag - Lakse-kebab med blomkålsris & bønnefritter



Det skal du bruge til 2 personer:

- 340 g. laksefilet
- 1 økologisk citron
- Spyd eller træpinde
- ½ lille blomkål
- Lime
- Persille eller koriander
- 400g. grønne bønner
- 1-2 dl. skyr
- 3 spkf. mayonnaise
- Hvidløg

Til kebab-marinaden:

- ½ tskf. spidskommen
- ¼ tskf. stødt chilli
- 2 spkf. olivenolie

- 1 spkf. tamari (soya)
- 1 spkf sesamfrø

Sådan gør du:

Skal du bruge træ spyd, sættes de i vand, så de ikke brænder under tilberedningen. Skær laksen i nogenlunde stor, ens tern. Bland ingredienserne til kebab-marinaden sammen i en skål og kom laksen i. Lad dem marinere ½ -1 time. Skær citron i helt tynde skiver, fold dem sammen og sæt dem skiftevis på spyd med laksestykkerne. Læg dem på et stykke bagepapir i et ovnfast fad.

Lav en sauce-dip ved at blande skyr, mayonnaise, presset hvidløg, lidt limesaft, salt & peber.

Opvarm ovnen til 200 grader. Kom bønnerne ind i 25 minutter og steg derefter lakse-kebabberne med 12-15 minutter. Kan også grilles på grillen, hvis vejret er til det.

Riv blomkålen fint i en skål og hæld kogende vand over, tilsat lidt salt. Lad stå ½ -1 minut og hæld blomkålen i en si, så vandet kan løbe fra. Vend blomkålen med limesaft.

Pynt med

Korianderblade og Limebåde

Spis eventuelt et stykke brød til eller en frugt til dessert

HF 1-2: Blomkål, bønner

HF 3: Laks

HF 4: Eventuelt brød eller frugt

Fedt: sesamfrø, olivenolie, mayonnaise

Mælkeration: Skyr

Torsdag

Morgenmad - Vaniljeskyr og hytteret med Rabarberkompot



Det skal du bruge:

- 1 dl. vaniljeskyr
- 140 g. hytteret
- Rabarberkompot
- Chiafrø
- 1 stykke brød
- Ost

Sådan gør du:

Bland vaniljeskyr med hytteret og kom Rabarberkompot på og drys med chiafrø. Spis også et stykke brød med ost og snackpeber.

HF 1-2: Rabarber

HF 3: Hytteret

HF 4: Brød

Fedt: Ost, chiafrø

Mælkeration: 1 dl. vaniljeskyr

Frokost – Sildemad med æg



Det skal du bruge:

- 1 skive rugbrød
- 100 g. sild
- 4 vagtelæg
- 1 spkf. smør
- Gulerods-, blegselleri, snackpeberstave
- 1-2 dl. skyr
- Chipotle krydderi efter smag eller lidt chilliflager

Sådan gør du:

Smør rugbrødet med smør og læg sildene ovenpå. Kom vagtelæggene i kogende vand og kog dem tre minutter. Afkøl og spis dem til din sildemad.

Rør skyr med chipotle, lidt salt og citronsaft til en dip til grøntsagsstængerne.

HF 1-2: Gulerod, blegselleri, snackpeber

HF 3: Sild og vagtelæg

HF 4: Rugbrød

Fedt: Smør

Mælkeration: Skyr

Middag - Tom Khaa Gong – Thai kokosmælk suppe med kinarejer



Det skal du bruge:

- 1 ds. kokosmælk light
- 2 citrongræs skåret i 2 cm. Stykker
- 1 rød chilli
- 2 kefir limeblade
- 150 g. kinarejer
- 100 g. champignon i kvarte eller i skiver
- 6 halverede cherrytomater
- 1/2 presset lime
- 1/4 spkf. fishsauce
- Frisk koriander eller persille

Sådan gør du:

Varm kokosmælken med citrongræs og chilli. Hæld resten af ingredienserne i på nær kinarejerne og fishsauce. Lad den koge i et par minutter. Kom rejerne i og lad dem koge med i små 5 minutter. Smag til med fishsauce. Anret i en skål eller dyb tallerken og kom korianderblade på toppen.

Til aftenkaffen kan du spise ristet brød med ost. I skrivende stund var det Store Bededagsaften, så derfor skulle der være plads til en hvede i spisekasserne 😊

HF 1-2: Champignons, tomater

HF 3: Kinarejer

HF 4: Hvede eller brød (50 g.)

Fedt: Ost

Mælkeration: kokosmælk light

HUSK: Lav chiagrø til morgenmaden fredag. Nedenstående har cacao i, hvilket man kan gøre efter smag.

Kom en moden banan, skåret i mindre stykker, i fryseren til dessert fredag. Marinér også gerne kyllingefileterne til middagen i morgen ☺

Fredag

Morgenmad - Chiagrød



Det skal du bruge:

- 1 dl. havremælk
- 1 dl. vaniljeskyr
- 2 spsk. chiafrø
- 2 tskf. cacao

Sådan gør du:

Det hele blandes sammen og står i køleskabet natten over. Kan serveres som her med rabarberkompot eller, hvis du vil bruge HF 4 med frugt. Hvis du vælger rabarberkompot, der jo er HF 4 kan du også spise et stykke brød med mager ost på.

HF 1-2: Rabarberkompot

HF 3: Skyr og mager ost

HF 4: Brød

Fedt: Chiafrø

Frokost - Asperges med tomatsalsa, smilende æg og hollandaisesauce



Det skal du bruge:

- 150 g. grønne asperges
- 100 g. tomater
- 25 g. skalotteløg
- Salt og peber
- 2 æg
- 2-3 spkf. hollandaisesauce. Min hollandaisesauce var færdigkøbt, men har du tid og lyst kan du lave den selv 😊

Sådan gør du:

Bræk enderne af aspergesene og kog dem nogle få minutter i letsaltet vand, så de stadig er sprøde. Hak løg og tomat i fine tern og bland dem sammen. Kog æggene smilende. Anret asperges med tomatsalsa og halve æg ovenpå og kom 2-3 spkf. hollandaisesauce over.

HF 1-2: Asperges, løg og tomat

HF 3: Æg

HF 4: Spis evt. et stykke brød til eller spis en af dine yndlingsfrugter bagefter

Fedt: Hollandaisesauce

Middag - Butter-chicken med blomkålsris og lime



Denne opskrift er til 4 personer. Retten kan deles og kommes i fryseren. Dog ikke blomkålsrisene ☺

Kylling

Det skal du bruge:

- 600 g. kyllingeinderfilet

Marinade:

- 2 tskf. gurkemeje, 1 tskf. chilli, 2 fed knust hvidløg, 1 spkf. revet ingefær, 1 spkf. citronsaft, 1 spkf hvidvinseddike, 1-2 tskf. salt, olivenolie, 1 dl. skyr naturel

Sådan gør du:

Skær kyllingen i tern. Rør ingredienserne sammen og lad meget gerne kyllingeterne marinere natten over.

Steg kyllingeterne på alle sider på en god varm pande. Stil dem herefter til side.

Buttersauce

Det skal du bruge:

- 50 g. smør, 2 fed hvidløg, 1 spkf. revet ingefær, 1-2 tskf. stødt chilli, 3 tskf. garam masala, 3 tskf. paprika, 1 dl. grøntsagsbouillon, 1 spkf. koncentreret tomatpuré, 1 dl. piskefløde, 1 ds. kokosmælk light

Sådan gør du:

Opvarm olien og sauter hvidløg og krydderier heri. Hold øje med de ikke får for meget. Tilsæt bouillon tomatpuré, kokosmælk og fløde. Kog op og lad saucen simre til den er dejlig cremet. Tilsæt så kyllingefileterne og lad dem blive varme.

Blomkålsris

Det skal du bruge:

- Ca. ¼ blomkål pr. portion
- Limesaft

Sådan gør du: Ligesom onsdag ☺

Pynt med:

- Korianderblade
- Limebåde

Dessert på næste side ☺

Dessert - Bananis



Det skal du bruge:

- 100 g. banan
- 100 g. vaniljeskyr
- 10 chokolade
- Mynte

Sådan gør du:

Blend den frosne banan med vaniljeskyr og anret den i et dessertglas. Riv lidt chokolade over og pynt med mynte.

HF 1-2: Blomkål

HF 3: Kylling

HF 4: Banan

Fedt: Fløde, olie

Mælkerationen: skyr, kokosmælk og 100 g. vaniljeskyr

HUSK: Marinér gerne hvidløgsrejerne til frokosten i morgen.

Lørdag

Skyr med hytteret, rabarberkompot, honning müsli og hampefrø



Det skal du bruge:

- 1 dl. Vaniljeskyr
- 140 g. hytteret
- 1 dl. honningmüsli (se opskrift nedenfor) eller brug en færdigkøbt (max 13. g sukker pr. 100 gram)
- Rabarberkompot

Sådan gør du:

Bland vaniljeskyr med hytteret i en portionsskål og kom Rabarberkompot, müsli, og hampefrø ovenpå.

HF 1-2: Rabarberkompot

HF 3: Hytteret

HF 4: Müsli

Fedt: Hampefrø

1 dl. vaniljeskyr er brugt fra den daglige mælkeration

Lav en portion honningmüsli af:

- 5 g. smør
- 3 dl. femkornsflager
- 3 dl. rugflager
- 1 knivspids salt
- 3 spk. honning

Smelt smørret på en varm pande og tilsæt femkornsflager og rugflager. Når de begynder at tage farve, laves der en fordybning i midten, hvor honningen lægges i. Rør rundt i müslien til honningen er smeltet. Tilsæt salt og hæld den færdige müsli over på et bagepapir til afkøling.

Opbevar den helt afkølede müsli på et tætsluttende glas.

Frokost- Salat med rejer



Det skal du bruge:

- Blandet salat
- Cherrytomat
- Snackpeber
- Friske asparges
- Gulerod
- Blegselleri
- 160 g. kinarejer eller almindelige rejer
- 1-2 fed hvidløg efter smag
- Persille
- 1 spkf. olivenolie
- Salt & peber

- Ramsløspesto. En færdigkøbt pesto kan sagtens bruges. Jeg lavede en ramsløgspesto, fordi det lige nu er sæson for ramsløg og jeg kunne plukke dem i skoven. Opskriften finder du nedenfor.
- Jeg pyntede med lidt spiselige stedmoderblomster, som jeg har i en krukke udenfor.

Hvidløgsrejerne:

Bland olivenolie, presset hvidløgsfed, hakker persille, lidt salt & peber til en dressing og kom det sammen med rejerne i en skål. Lad dem gerne marinere fra aftenen før, hvis du har tid.

Salaten:

Skær grøntsagerne i tern og anret den med blandet salat på en tallerken. Det kan være alle andre slags grøntsager som du har i huset også. Kom rejer og pesto ovenpå og pynt eventuelt med blomster. Spis et stykke brød til.

Ramsløgspesto

Det skal du bruge:

- 100 g. ramsløg (basilikum, rucola blade eller persille er også skønt)
- 1 fed hvidløg
- 1 dl. olivenolie
- 50 g. mandler (Du kan også bruge hasselnødder eller pinjekerner)
- 2 spk. parmesanost
- 1 spk. citronsaft
- evt. et dys salt, smag dig frem

Sådan gør du:

Kom alle ingredienserne til pestoen i en blender eller foodprocessor og kør til en jævn, gerne lidt grov masse.

HF 1-2: Blandet salat, tomater, snackpeber, asparges, gulerod, blegselleri

HF 3: Rejer

HF 4: Brød

Fedt: Olivenolie & pesto

Torskedolmere med blomkål-ærtemash



Det skal du bruge:

- 140 g. torskefilet (laks eller anden fisk kan selvfølgelig også bruges)
- Ca. 100 g. ramsløgblade. Brug helst store blade. Udenfor ramsløgssæsonen kan kålblade bruges i stedet for. De skal eventuelt lige blanches for at de kan rulles om fisken.
- 100 g. blomkål (eller f.eks. selleri eller sød kartoffel)
- 100 g. fine ærter
- 50 g. skyr naturel (kan udelades)
- Salt og peber
- Ca. 1 spk. olie eller smør til stegning

Sådan gør du:

Skær fisken i små stykker, så de passer til størrelsen af ramsløgsbladene kan rulles omkring. Krydr fisken med salt og peber og rul bladene omkring.

Del blomkålen i buketter, kog dem til de er knap møre og tilsæt ærterne de sidste par minutter. Hæld vandet fra og blend med en stavblender til en lidt grov mos. Smag til med salt og peber.

Steg fiskepakkerne i lidt olie eller smør på en pande og anret dem sammen med ærtemassen.

Dessert - Granatæblekerner og et stykke chokolade til kaffen



HF 1-2: Ramsløg, blomkål og ærter.

HF 3: Fisk

HF 4: 100 g. granatæblekerner

Fedt: 1-2 spkf. olie eller smør til stegning, 10 g. 70% chokolade

Søndag

Søndagsbrunch



Her er forslag til en hyggelig Sense-brunch med familien. Husk at når du slår morgenmad og frokost sammen til en brunch har du 2-3 håndfulde af HF 1-2, 2 håndfulde af HF 3, 2 håndfulde af HF 4 og 3-6 spkf. fedt.

Den daglige mælkeration på 3 dl. kan du også bruge af, f.eks. som her, hvor der er vaniljeskyr med Rabarberkompot.

- Vaniljeskyr med Rabarberkompot
- Røræg med ristet parmaskinke
- Stenbidderrogn med skyr naturel, rødløg og ristet rugbrød
- Røget laks med peberrodscreme og ristet rugbrød
- Gulerods-, snackpeber- og blegselleristave
- Cherrytomater
- Radiser
- Hummus – lav den selv eller brug en færdigkøbt
- Brød – det kan være en grovbolle og rugbrød. Frit valg. Du finder opskrift til rugchipsene nedenfor, men du kan sagtens købe dem færdige ☺
- Ost

Røræg med ristet parmaskinke

- 1 æg
- 1 spkf. fløde
- 2 skiver parmaskinke
- 1 salatblad gerne Romaine

- Sådan gør du:

Tænd for ovnen på 200 grader. Læg parmaskinken på et bagepapir og rist den ca. 10 minutter Pisk æg med fløde og steg det i meget lidt smør på en pande. Anret røræg med den ristede parmaskinke på salatbladet og drys med for eksempel purløg.

Røget laks med wasabi-creme

Det skal du bruge:

- Ca. 50 g. røget laks
- 1 spkf. skyr
- 1 spkf. mayonnaise
- 5 g. wasabipaste
- Salt
- Lidt citronsaft
- Rugchips

Sådan gør du:

Rør skyr, mayonnaise og wasabipaste sammen og smag til med lidt salt og citronsaft. Kom det i bunden af et lille glas eller to og anret laksen, som du ruller sammen til små roser først. Server med ristet rugbrød, som du enten køber eller som du rister selv.

Sådan gør du:

Rugchips

Det skal du bruge:

- Daggammelt rugbrød der kan skæres i tynde skiver
- Olivenolie - gerne på sprayflaske
- Havsalt

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 200 grader. Skær rugbrød i så tynde, ensartede skiver som muligt. Skær skiverne i stave eller trekantede og læg dem på en bageplade med bagepapir. Du kan også lægge hele skiver på, og brække dem i rustikke stykker, når de er afkølede. Spray eller pensl med olivenolie og drys med havsalt. Bag chipsene i ovnen ca. 10-12 minutter. Det kan variere lidt med tiden, alt efter tykkelse og alder på rugbrødet. Læg chipsene til afkøling på køkkenrulle og opbevar dem i en tætsluttende dåse, efter de er helt afkølede.

Man kan også drysse chipsene med krydderier efter smag, f.eks. rosmarin, timian, hvidløg eller med lakridspulver. HF 1-2: Rabarberkompot, gulerod, blegselleri, snackpeber, cherrytomater, radiser og rødløg

HF 3: Æg, parmaskinke, stenbiderrogn, røget laks, humus

HF 4: 100 g. brød

Fedt: Ost, mayonnaise, fløde
Mælkeration: 1-3 dl. vaniljeskyr

Steak med broccolipesto, ratatouille, bagte hvidløg og kold bearnaise



Tilbehøret rækker til mindst to personer eller til to dage. Du kan vælge at lave et enkelt af de foreslåede grøntsags-tilbehør, alt efter hvad du har tid og lyst til, eller lave mindre portioner af hver.

Steak

Det skal du bruge:

- 1 bøf på ca. 140 g. - vælg den slags du bedst kan li` ☺

Lidt inden tilbehøret er færdigt steges bøffen som du kan lide den, så den også kan nå at hvile lidt.

Broccolipesto

Det skal du bruge:

- 150 g. broccoli
- 20 g. mandler eller pinjekerner
- 25 g. parmesanost
- 2 spkf. bredbladet persille
- 1-2 fed hvidløg
- 1 spkf. olivenolie
- 1-2 spkf citronsaft
- Salt & peber

Sådan gør du:

Blancher broccolien ca. 2 minutter. Afkøl den under koldt, rindende vand. Kom den sammen med de ingredienser i en blender og blend til en grov pesto og smag til med salt og peber.

Ratatouille

Tomatsauce:

- 1 finthakket løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spkf. smør eller olie
- 2 spkf. tomatpure
- 1 tskf. frisk eller tørret timian
- 1 tskf. frisk eller tørret oregano
- 1 spkf. æblecidereddike
- Salt & peber

Sådan laves tomatsaucen:

Sauter løg og hvidløg i olie eller smør til løgene er bløde og klare. Tilsæt tomater, krydderier, salt og peber og lad simre i 20 minutter. Smag til med æblecidereddike.

Grøntsager

- 1 squash
- 1 peberfrugt
- 1 aubergine
- 2 rødløg
- 3 tomater

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 175 grader varmluft. Smør et ovnfast fad grundigt og fordel tomatsaucen i bunden af fadet. Skær grøntsagerne i skiver og anret dem på skift. Bages i ovnen 30-40 minutter og kom hvidløgene ind i ovnen efter 10-15 minutter.

Bagte hvidløg

Skær toppen af 1-2 hvidløg og pensl eller spray dem med olivenolie. Drys med salt. Bages ca. 25 minutter.

Urtebearnaise

Det skal du bruge:

- 2 dl. fraiche 5 %
- 2 tskf. Bearnaise-essens
- 1 spkf. tørret estragon
- 1 nip salt
- Eventuelt en dråbe Sød

Sådan gør du:

Rør fraiche, bearnaise-essens sammen og smag til med salt og eventuelt lidt Sød.

Dessert - Mango



Kan evt. spises sammen med 1 dl. vaniljeskyr, hvis man har noget tilbage fra sin mælkeration ☺

HF 1-2: Broccoli, løg, hvidløg, tomat, squash, aubergine, peberfrugt

HF 3: ca. 140 g. bøf

HF 4: 100 g. mango eller den slags frugt du foretrækker

Fedt: Mandler, parmesanost, olie

Mælkeration: fraiche, vaniljeskyr

Velkommen