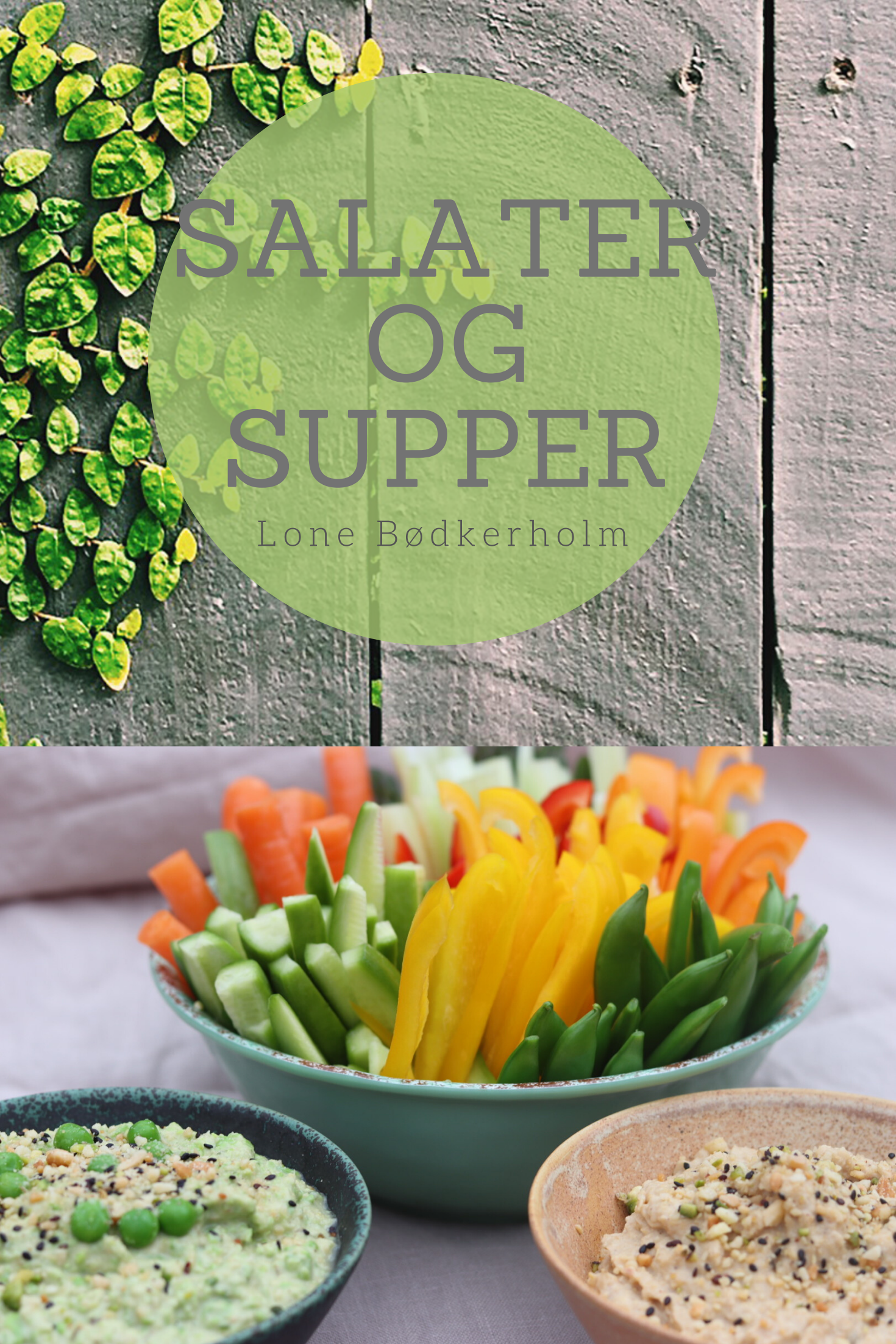




SALATER OG SUPPER

Lone Bødkerholm

Bliv salatekspert og gør din madboks til det helt store samtaleemne!



Lad mig starte med at aflive myten om, at salater er kedelige. Det er de absolut ikke, hvis de blot tilberedes på den rette måde med friske råvarer. En salat skal emme af sprødhed og vitalitet, der er nemlig ikke noget værre end en salat, der er slatten og vissen at se på, og det giver da slet ikke grobund for en vellykket kostomlægning. Salaterne er også rigtig gode at transportere i plastikbokse og køber man en god boks, holder salaten sig rigtig frisk og lækker. Prøv dig frem, kast dig ud i nye og spændende salater og gør din madboks til det store samtaleemne! Med tiden er jeg blevet kendt for at være "hende med de gode salater" og derfor har jeg valgt at samle mine opskrifter i en e-bog.

Alle salater er til 2 personer eller til dagen efter i madpakken.

Gånuvægt
Lone Bødkerholm
Sensevejleder
Kognitiv-og vanecoach
PB Sundhed & Ernæring



Basis



Sylte:

1 dl vand
1/2 dl sukker eller sukrin
1 dl æblecidereddike



Bring det hele i kog og hæld det over dit grønt. Læg låg på med det samme.
Det hele syltes i rå form for at opnå sprødhed. Sylten er klar efter 1/2 dag i lage. Opbevar din sylt i køleskabet i lukkede beholdere, det holder sig minimum et par uger og ofte længere.

Til Rødløg tilføjer jeg appelsinskal og saften af en appelsin

Jeg sylter grønne tomater med basilikum, rababer, havtorn butternut/Hokkaido med vanilje.
Det hele syltes i rå form for at opnå sprødhed. Du kan selv variere med sødestofferne og bruge sukrin, stevia, honning eller rafineret hvid sukker. Bare husk at der er forskel på sødmen og på æblecidereddiker.





Basis



Knas:

Du kan lave dit eget knas af solsikkekerner, mandler, cashew, græskarkerner, hasselnødder m.fl. ved at stege det på en varm og tør pande. Når det begynder at ryge, tilsætter du 1 spsk enten tamari soja eller mørk balsamico. Lad det fordampe og rør så kort rundt. Nødderne skal køle hele ned, for at det bliver sprødt.

De sennepsbagte mandler: Bring 2½ dl vand i kog, tag det af varmen og rør 50 g havsalt i. Rør rundt til saltet er opløst. Kom mandler i vandet når vandet er afkølet og derefter vend det i sennepspulver og fordel mandlerne på bagepapiret og bag mandlerne 15-20 min ved 150 grader. De skal køles af inden de fordeles over salaten.

Paprikaristede cashewnødder

250 gram cashewnødder

2 tsk. flage salt

1 spsk røget paprika

1 spsk. olivenolie

Rist cashewnødderne på en varm og tør pande

til de begynder at tage farve, vend paprika og salt sammen. Tag cashewnødderne af panden i en skål og bland det med olie og dernæst paprika og salt. Bages ca 30 min ved 160 grader



Lav rigeligt og gem det i en tæt beholder, de kan holde sig 2-4 uger.



Vintersalat

AF LONE BØDKERHOLM



Det skal du bruge:

150 gram kogt Quinoa (jeg brugte de røde)

150 gram rosenkål

1 tsk. salt

2 clementiner

2 spsk. syltede rødløg

2 spsk. solsikkekerner

2 spsk. granatæblekerner

Dressing: 1 spsk. æbleeddikedressing

Kog Quinoa i letsalatet vand efter anvisningen på pakken og lad dem køle af. Skær et lille stykke af stokken i bunden af rosenkålen af og fjern det første lag yderblade. Halver rosenkålene og steg dem på en tør pande et par minutter. Solsikkekerner ristes på en tør pande og jeg vender dem gerne i fibersirup eller balsamico for at gøre dem mere sprøde. Opskriften på de sylterødløg kan du se på forgående side. Vend salaten og smag til med æbleeddikedresingen.

FIND FLERE OPSKRIFTER PÅ SALATER PÅ

WWW.GAANEDIVAEGT.DK



Kyllingesalat

AF LONE BØDKERHOLM



Det skal du bruge:

150 gram kyllingbryst

Salt og peber

1 spsk. smør eller olie til stegning

150 gram bønnemix edamame- & hvide bønner

150 gram blandet salat (kan anbefale gourmet salat fra netto)

100 gram cherrytomater (halveres)

1 spsk. syltede rødløg

3 spsk. nødder f.eks. mandler og cashewnødder

1/2 avocado

Dressing: 1 spsk. hvid balsamico, 1 spsk. olivenolie, 1 tsk. sennep og 1 tsk honning

Tag kyllingen ud 1/2 time før tør det grundigt og krydre det med salt og peber. Steg kyllingen ved høj varme i olie/smør i 5-6 min på begge sider. Skyl grøntsagerne.

Nødderne ristes på en tør pande og jeg vender dem gerne i fibersirup eller balsamico for at gøre dem mere sprøde. Opskriften på de sylterødløg kan du se på forgående side. Vend salaten og smag til med dresingen.



Kålsalat

AF LONE BØDKERHOLM



Det skal du bruge:

300 gram blandet kål (du kan sagtens bruge de færdige blandet fra f.eks. netto) Jeg har brugt palmekål, rød spidskål, savoykål, revet gulerødder

150 gram kogt perlespelt/bulgur/couscous

4 tørrede abrikoser

2 spsk. tamariristet græskarkerner

Dressing: 1 spsk. hvid balsamico, 1 spsk. olivenolie, 1 tsk. sennep og 1 tsk honning

Kog perlespelt efter anvisningen på pakken. Skyl grøntsagerne og riv dem i en foodprocessor eller rivejern. Opskriften på græskarner se side 3. Skær abrikoserne i fine skiver. Vend salaten og smag til med dresingen.





Kålsalat 2

AF LONE BØDKERHOLM



Det skal du bruge:

200 gram blomkål og broccoli

1 stor gulerod

200 gram sorte kikærter(dåse)

2 spsk. granatæblekerner

Dressing: 1 spsk. olivenolie og 1 spsk. hvid balsamico

Læg blomkål og grønkål i kogende vand i få minutter, og snit dem fint evt. brug en foodprocessor- Skær guleroden i strimler eller tynde skiver. Vend kålen med gulerødder, granatæbler og kikærterne (kan du ikke finde de sorte så kan du sagtens bruge de almindelige, jeg ristede dem på en tør pande med lidt paprika) og smag til med dresingen. Pynt med persille.



FIND FLERE OPSKRIFTER PÅ SALATER PÅ
WWW.GAANEDIVAEGT.DK



Kålsalat 3

AF LONE BØDKERHOLM



Det skal du bruge:

200 gram rød spidskål, palmekål(brugte en færdig revet fra Netto)

1 æble

100 gram sorte kikærter(dåse)

2 spsk. valnødder ristet med fibersirup(eller honning)

2 spsk. syltet rødløg

Dressing: 1 spsk. olivenolie og 1 spsk. mørk balsamico

Snit kålen fint evt. brug en foodprocessor- Skær æblet i tynde både. Vend kålen med æble og kikærterne (kan du ikke finde de sorte så kan du sagtens bruge de almindelige, jeg ristede dem på en tør pande med lidt paprika) og smag til med dresingen. Pynt med syltet rødløg og valnødder.



FIND FLERE OPSKRIFTER PÅ SALATER PÅ
WWW.GAANEDIVAEGT.DK



Fyldte butternut

AF LONE BØDKERHOLM



Det skal du bruge:

- 1 butternuts
- 100 gram quinoa, tilberedte
- 2 håndfulde spinat, hakket
- 2 fed hvidløg
- 1 rødløg, hakkede
- ½ granatæble
- 1 dåse kikærter
- 2 spsk chilisauce salt og peber



Bag butternut i ovnen i ca 50 min indtil du kan løsne kødet med en gaffel. Imedens kan du koge quinoa i 12 min. og skyllede kikærterne og snitte løgene. Start med at svits løgene i lidt olie og derefter tilføre resten af ingredienserne. Steges i ca. 10 min. Derefter hældes du fyldet i butternut squash og bages sammen 5 min i ovnen. Granatæblerne kommes på til sidst som pynt.

FIND FLERE OPSKRIFTER PÅ SALATER PÅ
WWW.GAANEDIVAEGT.DK



Færdig gazpacho tryllet om til 2 supper



Gaspacho med fisk:

Grundsuppe til 2 dage:

2 flasker gazpacho

2-3 fed hvidløg

2 løg

200 gram cherrytomater

4 stængler bladselleri

1 chili

3-4 tsk. sukker/sukrin

3 dl. grøntsagsbouillion

1 spsk. olivenolie

til suppe 1

Tilsæt 400 gram rejer og hvid fisk(tilberedt)



Hak løg og chili fint og skær de andre grøntsager i tern. Kom olie i en stor gryde og svits alle grøntsagerne i 5-8 minutter. Tilsæt gazpacho og bouillon og lad det simre 15-20 min. Tag ½ delen af suppen fra til næste dag.



FIND FLERE OPSKRIFTER PÅ SALATER PÅ
WWW.GAANEDIVAEGT.DK



Færdig gazpacho tryllet om til 2 supper



Denne suppe er til 2 dage:



Suppe 2

grundsuppe

Færdig suppe fra dagen før varmes op på en pande og læg derefter forsigtigt 4 æg i en fordybning og lade æggene sætte sig i 5-6 min. Pynt med purløg.



FIND FLERE OPSKRIFTER PÅ SALATER PÅ
WWW.GAANEDIVAEGT.DK



Grøntsager



Humus:

Hver uge laver jeg humus over den samme grundopskrift og så tilføjer jeg grøntsager, som ærter, edamamebønner, kogte rødbeder eller gulerødder.

150 g. Grøntsager
150 gram kogte kikærter
1 fed hvidløg,
1 spsk. Olivenolie
Frisk Salvie eller persille
1 knivspids Chili
1 Citron, saft af 1 spsk.

Sådan gør du: Gulerødder/rødbeder koges til de er møre, og køles af. I blød sæt kikærter natten og kog dem efter vandet er skiftet ud og koges 45 min, alternativt 1/2 dåse kogte. Mos/purer grøntsager, kikærter, hvidløg. Tilsæt krydderier, samt citronsaft. Tilføj vand, olie og salt til rette konsistens og smag.



FIND FLERE OPSKRIFTER PÅ SALATER PÅ
WWW.GAANEDIVAEGT.DK



Grøntsager



Bagte rodfrugter:

½ kilo rodfrugter (rødbeder, jordskokker, gulerødder eller søde kartofler)

Frisk timian eller happy roots krydderi fra Mill & mortor

2 spsk. olivenolie

salt

Tænd ovnen på 180 grader

Skræl grøntsagerne og skær dem i skiver evt. på et mandolinjern (pas på fingerne)

Kom grøntsagerne i et fad med olie og krydderier og bag dem i ovnen i 30-34 min.



FIND FLERE OPSKRIFTER PÅ SALATER PÅ
WWW.GAANEDIVAEGT.DK



Baconsalat



Fra et af mine salatkurser:

1 håndfuld grønkål

1 rød Snackpeber

1 gulerod

½ Agurk

100 gram Edamame bønner

40 gram stegt bacon

125 gram blåbær

50 gram Granatæble

1 spsk. Pinjekerner og 2 spsk. Cashewnødder

1 spsk. olivenolie

1 spsk. mynte

1 spsk. mørk Balsamico

2 spsk. appelsinsaft/Limesaft

Fiber Sirup Gold

Dressing blandes sammen med 2 spsk. olie. Grøntsagerne skylles og snittes fint pyntes med ristede bacon, edamamebønner og friske bær. toppes med dressing og nødder.



FIND FLERE OPSKRIFTER PÅ SALATER PÅ
WWW.GAANEDIVAEGT.DK

A top-down view of a dark blue bowl filled with a fresh salad. The salad consists of bright green spinach leaves, pieces of grilled chicken with visible char marks, and a generous amount of red pomegranate seeds. A wooden salad spoon is partially visible on the right side of the bowl. The background is slightly blurred, showing a wooden surface and a hint of another dish.

SALATER OG SUPPE

Lone Bødkerholm

GAANEDIVAEGT.DK