

Hverdagsoppskrifter

Enkle og smakfulle retter

Alle kan få det til!

Du får ingrediensene i alle butikker

Det tar 20 minutter fra du begynner å lage mat til du sitter og spiser 😊



Lunsj / middag (Alle oppskriftene er beregnet til 4 porsjoner)

Italiensk kjøttsaus med squash-spaghetti

400 g kjøttdeig
2 løk, grovhakket
3 fedd hvitløk
1 boks tomater
4 ss tomatpuré
1 dl vann
Krydder:
 Basilikum
 Oregano
 Timian
Sitronsaft etter smak
2 ss smør
1 ss olivenolje
1 gulrot eller en skive
sellerirot, finhakket



Surr løk og hvitløk gyllent i smør og olje. Kjøttdeigen smuldres og stekes sammen med løken. Tilsett gulrot/sellerirot, tomater, tomatpuré, vann, krydder og sitronsaft. Kok i 5 min, eller lenger hvis du har tid.

2 squash
3 ss smør
Salt og pepper

Skrell squashene med en ostehøvel på langs, helt inn til den myke kjernen. Legg strimlene i en ildfast form. Legg smør over og krydre med salt og pepper. Varmes i stekeovn på 140 grader i 15 min. Følg med, slik at strimlene ikke blir brune.

Lakseburgere med spinat

4 porsjonsstykker laksefilet
1 egg
Havsalt/himalayasalt og pepper

Finhakk laks i foodprosessor eller for hånd. Rør inn egg og krydder. Stek som karbonader.

Laksefilet med thai-saus og blomkålrís

- 4 porsjonsstykker laksefilet
- 3 dl kokosmelk, *ikke* fettreduert
- 2 ss smør
- 2-5 ts red curry paste etter smak

Varm kokosmelken i stekepanne og tilsett red curry paste. Når det koker, legg filetene i, gjerne frosne. Når fisken er gjennomkøkt, etter ca. 10 min, er maten klar. Server gjerne med blomkålrís.



- 2 blomkålhoder
- 3 ss smør
- Salt og pepper

Blomkålhodene raspes på en grov rasp. Smelt smør i en kasserolle og varm blomkålrísen i denne med salt og pepper, ca. 5 min. Rør om og server!

Tom Kha Gai

- 2 ss smør
- 3 ss løk, finhakket
- 3 dl kokosmelk
- 1 ss ingefær, finhakket
- ½ chili, finhakket
- 2 kyllingfileter, finskåret
- Saften av ½ lime

Surr løk i smør. Tilsett resten av ingrediensene og surr i 5 minutter. Nyt!



ne og surr i 5

Mat i full fart

Avokado med reinskav og "rømme"

- 2 ss smør
- 150 g reinskav
- 2 avokado
- Pepper
- Saften av ½ lime

Brun reinskav i smøret. Del avokadoene, skrap ut av dem og ha limesaften over fruktkjøttet. Fordel reinskav og avokado på fire tallerkener.

- 100 g chêvre
- kokosmelk for konsistens
- 1 avokado

Del og skrap ut av avokadoen. Alle ingrediensene kjøres i foodprosessoren, spe med kokosmelk til en rømmeaktig konsistens.

Salat-wraps med avokado og reker

- 1 issalathode
- 2 avokado
- Sitronsaft
- 400 g reker
- Majones etter smak

Skrell forsiktig av salatblader, så hele som mulig. Skjær avokado i terninger og hell over litt sitronsaft, for at avokadoen ikke skal bli brun. Rens rekene og fordel reker og avokado i salatbladene. Ha over majones og rull dem som wraps.

Serveres straks.



Salat-wrap før innpakking