

STEKING AV KYLLINGFILET

Kyllingfilet stekes som oftest i stekepanne, men kan også stekes i stekeovnen eller under lokk i en gryte.

Fremgangsmåte

1. Tørk kyllingfileten med tørkepapir, så krydrer du med salt og pepper.
2. Varm stekepannen til middels varme og ha i ca. 1 ss olje og litt margarin. Når margarinen slutter å bruse legger du fileten i stekepannen.
3. Fileten stekes i ca. 3 minutter på hver side. Legg så på lokket og sett ned temperaturen til svak varme. La det ettersteke i 5–7 minutter.
En større filet vil trenge noen ekstra minutter for å bli gjennomstekt.
4. Legg fileten på et fat og la den hvile i 2–3 min.

STEKING AV FISKEFILET:

Fiskefilet stekes som oftest i stekepanne, men kan også stekes i stekeovnen eller under lokk i en gryte.

Beregn et godt stykke fisk pr person, ca. 180–200 gram pr. person.

Hvis du steker i fisk i skiver eller fisken har bein i seg, bør du beregne ca. 250–270 gram pr. person.

Fremgangsmåte

1. Tørk fiskefileten med tørkepapir, så krydrer du med salt og pepper.
2. Varm stekepannen til middels varme og ha i ca. 1 ss olje og litt margarin. Når margarinen slutter å bruse legger du fileten i stekepannen.
3. Fileten stekes i ca. 3 minutter på hver side. Legg så på lokket og sett ned temperaturen til svak varme. La det ettersteke i 3 minutter.
4. En større filet vil trenge noen ekstra minutter for å bli gjennomstekt.
5. Legg fileten på et fat og la den hvile i 2–3 minutter.

Hva passet sammen med fisk og kylling?

Begge deler passer godt til kokte, stekte og bakte grønnsaker.

GRØNNSAKSWOK

4 porsjoner

2 porsjoner fullkornsnudler

2 paprika, rød

1 brokkoli

3 gulrøtter

150 g sukkererter

4 ss olje

1 lime

4 ss soyasaus, glutenfri

5 ss sweet chilisaus

Fremgangsmåte:

1. Kok nudlene som beskrevet på pakken
2. Vask og rens paprika, brokkoli, gulrot og sukkererter, og skjær dem i biter
3. Stek grønnsakene raskt på høy temperatur
4. Tilsett kokte nudler, limesaft, soyasaus og sweet chilisaus
5. Bland godt
6. Smak til med eventuelt mer soyasaus og sweet chilisaus
7. Kan servers med kyllingfilet eller fiskefilet

OVNSBAKTE GRØNNSAKER MED URTER

4 porsjoner

6 stk. poteter

2 stk. rødløk

3–4 gulrøtter

100 g sellerirot

1 stk. rød paprika

100 g kålrot (2–3 stk. 2 cm tykke skiver)

2–3 fedd hvitløk

3–4 ss olje

1 ts salt

½ ts pepper

½ ts timian, oregano eller rosmarin

10 stk. cherry tomater - valgfritt

Stekes i stekeovn i langpanne eller ildfast form.

225 grader midt i ovn ca. 40 minutter

1. Skyll grønnsakene godt.
2. Kutt grønnsakene i båter.
3. Dryss på krydder og olje, bland slik at grønnsakene blir lett dekket av olje og krydder.
4. Under steking er det lurt å vende litt på grønnsakene slik at de blir jevnt stekt.
5. Velger du å ha i tomater så ha de i formen når det er ca. 5 minutter igjen av steketiden.

SMOOTHIES TIL HVILKET SOM HELST MELLOMMÅLTID

Frokost, lunsj, før eller etter trening.

Smoothies er smakfullt, og er en kreativ og enkel måte å spise et fullverdig måltid på.

Det er en smaks- og energibombe som tilfører kroppen vitaminer og er full av antioksidanter, mineraler og fiber. Yoghurt naturell eller kesam bidrar med nødvendige proteiner. Frø og nøtter gir både sunt fett og noe proteiner.

Det beste av alt(!) er at du kan lage den akkurat slik du vil. Tilsett dine favorittingredienser og følg smoothienøkkelen så sikrer du at den inneholder det som trengs i et måltid.

Smoothienøkkelen

30 % frukt, 30 % bær og 40 % grønnsaker.

Felles fremgangsmåte:

1. Skyll og skrell frukten og grønnsakene.
2. Ha i f.eks. banan, mango, ananas, avokado, yoghurt/kesam og eplejus i blenderen. Blendes til det har fått en smooth konsistens.
3. Tilsett frosne bær og grønnsaker. Kjør blenderen. Ha i litt kaldt vann om smoothien er litt for tykk.
4. Tilsett frø, nøtter eller havregryn.
5. Start blenderen igjen. Tilsett litt og litt kaldt vann til du har fått den konsistensen du ønsker. Smak på smoothien underveis.

Tips. Om smoothien mangler lite sødme eller den smaker litt for mye grønnsaker, så tilsett mer bær eller frukt. Er den litt tung og mangler syrlighet, så tilsett ananas, litt sitron/lime eller et grønt eple.

Her er ulike oppskrifter du kan prøve, men bytt gjerne en ingrediens med andre ingredienser du har eller liker. Hver oppskrift gir ca. 3–4 porsjoner.

Funky smil

2 appelsiner
3 dl blåbær
1 banan
2 gulrøtter (hvis de er store, ta kun 1)
1 neve nøtter/frø/havregryn
1 dl yoghurt
1 dl eplejuice
litt og litt kaldt vann for å få passe tykkelse

Blålys

2 kopper spinat
2 grønne epler
4 dl frossen blåbær
1 stk. kiwi
1 neve nøtter/frø/havregryn
1 dl yoghurt
1 dl eplejuice
litt og litt kaldt vann for å få passe tykkelse

Hulken

3 never spinat
1 banan
1 eple
saften fra 1 lime
1 neve nøtter/frø/havregryn
1 dl yoghurt
1 dl eplejuice
litt og litt kaldt vann for å få passe tykkelse

Oransje skrik

1/2 halv mango
1/4 ananas
1-2 gulrøtter, antall avhenger av størrelsen på gulrøttene
saft fra en halv sitron
1 neve nøtter/frø/havregryn
1 dl yoghurt
1 dl eplejuice
litt og litt kaldt vann for å få passe tykkelse

Pinnebrød, pitabrød, eller pizzabunn **- av 1 deig kan du velge hva du ønsker å lage.**

2 ss olje
2,5 dl vann
½ ts salt
½ ss sukker
½ ss gjær
1 dl lettkokte havregryn
2,5 dl hvetemel sammalt, fin
3,5 dl hvetemel
Tynn plastpose og litt ekstra olje

Fremgangsmåte

1. Varm vannet til det er fingervarmt, og ha i olje, salt, sukker og tørrgjær
2. Tilsett havregryn og sammalt hvete, og rør godt
3. Ha i nesten alt hvetemelet og rør godt. Elter du deigen lenge blir den lettere å jobbe med
4. Tilsett resten av hvetemelet om deigen er for løs. Bruk gjerne kjøkkenmaskin til å lage deigen og elt til deigen slipper bakebollen
5. Ha litt olje på bakebordet og hendene. Ta deigen ut av bakebollen og kna den sammen.
6. Legg deigen tilbake i bakebollen og dekk til. Det er viktig at den står lunt og varmt når den hever. Heves i ca. 30 min.

Pinnebrød

I stekovnen:

Bak ut til 20-25 cm lange pølser. Surr rundt en pinne og stekes i ovnen til de er gyldne.

Stekes på 200 grader i ca. 8 minutter.

Ute på bål:

Trill emnene ut i pølser og surr de rundt trepinner. Nå er det klart for steking.

Ikke hold pinnebrødet for nærme flammene da blir de for hardt stekt, og kan bli brent.

Stekes i ca. 8–10 minutter.

Pizzabunn

Av deigen får vi 4 stk. små pizzabunner. Kjevle ut hvert emne til det er ca. 1 cm tykk og ca. 20 cm i diameter. Fyll på med det som er dine favoritter på pizza. Stekes midt i ovnen på 225 grader i ca. 10 min.

Pitabrød:

Av deigen får du 6 stk.. pitabrød.

Start med å del deigen i 6 like store emner, rull de ut til boller

og la de hvile i ca. 15 minutter. Trykk de ut til de er ca. 1 cm tykke.

Stek de på en tørr steketakke eller stekepanne.

Stek pitabrødene på middels varme og pass godt på

så de ikke blir brent. Snu de når det er en fin gylden farge.

La de hvile i 2–3 minutter. Fyll de med det du liker.