

**Portioner på
200 kilokalorier**





FISK I FOLIE

- 100 g torskrygg
- 1-2 strimlad morot
- 1 bit tärnad rotselleri
- 5 cm finhackad purjolök
- 1 liten citron
- 1 msk olivolja
- torkade örter efter tillgång
- 1 msk torrt vitt vin (kan uteslutas)
- salt och peppar

Kcal

1. På ett alfolieark – lägg torsken och grönsakerna i omlott.
2. Tvätta citronen, raspas över citronskalet, tryck ut saften över fisken. Krydda och droppa slutligen över olja och eventuellt vin.
3. Vikt ihop alldeles tätt, baka i ugn (200°) ca. 20 minuter. Öppna, känn dofterna och njut!

Med folie i ugn kan man förpacka det mesta och det enda fett som behövs är vad som ger smak. Snåla inte på folien – om paketet blir riktigt tätt stannar alla smaker kvar. Rotfrukter – vilka som helst. Fisk – vilken som helst och varför inte kyckling i små bitar med örter och vitlök eller tacokrydda. Skaldjur (musslor, räkor, scampi) behöver bara några minuter, de blir sega om de kokar för länge, men då behöver rotfrukterna förmikras några minuter, för de behöver sin tid för att mjukna.



KYCKLINGSALLAD

- 100 g kycklingfilé
- 3 msk vatten, ½ msk soja
- 100 g tvättade skivade champinjoner
- 6 delade körsbärstomater
- ½ paprika, valfri färg
- 10 cm vanlig slanggurka i tärningar
- 2 dl blandad sallad
- 3 msk smaldressing

Kcal

1. Tärna kycklingen och mikra bitarna 2-3 minuter med vatten och soja.
2. Blanda alla ingredienser till en färgglad sallad, sprinkla smaldressing över.

Kyckling – bantarens räddningsplanka. Kalorisnålt, fettfattigt, proteinrikt och mättande. Champinjoner ger mycket volym i salladen till få kalorier. Man kan faktiskt torrstecka champinjoner i en teflonpanna och först på slutet sätta till en gnutta fett, salta och peppra. Smaldressing säger de elaka är bara flytande tapetklister, men idag finns det välkryddade, fiberbaserade produkter, som smakar kryddigt och är kalorisnåla.



VITLÖKSMARINERAD CHAMPINJONSALLAD

- 150 g rensade, skivade champinjoner
- 2 klyftor skalad finhackad vitlök
- 1 stor näve finhackad persilja
- ½ dl smaldressing med 1 tsk fransk senap

Kcal

1. Blanda svamp, lök och persilja i en salladsskål.
2. Blanda senapen med smaldressingen och håll över.
3. Låt stå och dra i kylskåp några timmar.
4. Vänd några gånger så att marinaden kommer åt överallt.

Kolla att champinjonerna är pinfärska. Första dagen är de fina kalla i sallader. Dagen därpå är smaken fin men krispigheten mycket mindre, så då passar de bättre stekta eller i grytor, stuvningar etc. Vill man göra en större rätt kan man naturligtvis lägga till en skiva mager rökt skinka eller kalkon. En msk fransk senap gör underverk i varje dressing.



SMALBOUILLABAISSE

- ½ finhackad gul lök
- 1 liten bit skalad tärnad rotselleri
- 1 paket saffran
- ½ smulad fisk- eller grönsaksbuljongtärning
- 1 msk matolja
- 2 dl vatten
- 1 dl tomatkross från burk eller paket
- 100 g valfri mager fisk i bitar
- salt och peppar

Kcal

1. Fräs löken varsamt i oljan med saffran i.
2. Lägg till sellerin och låt småputtra med vatten 8 minuter
3. Lägg i tomatkrossen och puttra 3 minuter till.
4. Lägg i fiskbitarna och koka i ytterligare 3-4 minuter.
Krydda efter smak.

Det är saffran, som ger rätten sin speciella karaktär. Utöver rotsellerin kan man använda andra rotfrukter som tärnad morot eller palsternacka. Om fiskgrytan blir för tunn kan man reda den med någon msk snabbmajsen till lagom konsistens. Testa att krydda denna rätt med vitlök!



KYCKLINGGRYTA MED GRÖNKÅL

- 100 g kycklingfilé
- 150 g riven grönkål
- ½ finhackad röd paprika
- 5 cm finhackad purjo
- 10 delade rädisor
- 1 dl vatten ½ grönsaksbuljongtärning
- salt, peppar, spiskummin

Kcal

1. Tärna filén. Koka upp vattnet med buljongtärningen
2. Lägg i kycklingbitar, kål och lök och låt puttra i 6-8 minuter Krydda. Strö över rädisorna vid serveringen.

Förr fanns bara grönkål till traditionella julrecept – nu finns den över allt året runt. Allsidig i grytor, finhackad i sallader, rostad med lite sprayfett till chips i ugnen. Igen – detta kan varieras. Dra bort de gröna bladen från de grova stammarna – dessa är inte särskilt ätbara. Om det är smalt måste den ju smaka extra bra, så kryddningen är viktig. Kanske vitlök? Asiatiskt med lemongrass pulver och spiskummin?



GULBETSSALLAD

- 4 mellanstora gulbetor
- 25 g fetaost
- ½ skalad, skivad rödlök
- 1 näve finhackad persilja

Kcal

1. Koka betornas mjuka, tar ca. 20 minuter.
2. Låt svalna, tryck av skalén. Skär i skivor, varva med löken.
3. Smula fetaosten och sprinkla persiljan över.

Betor smakar ungefär likadant, oavsett färg men polkabetorna som ser ut som prickskyttetavlor och de gul-oranga gulbetorna är förstås extra dekorativa. Rödbetor kan också användas – de finns ofta förkokta i butiken. Men spring inte till doktorn dagen därpå – att urinen blir blodfärgat röd är helt ofarligt!



TONFISKGRYTA

- 1 liten burk tonfisk i vatten
- 1 dl finstrimlad vitkål
- 5 cm finstrimlad purjolök
- ½ röd paprika i strimlor
- valfria torra örtekryddor, salt och peppar

Kcal

1. Håll av allt spad i en kastrull, låt vitkålen, löken och paprikan koka sakta i 5 minuter
2. Blanda i tonfisken i små bitar. Krydda.

Tonfisk är en klassisk smalmatsingrediens. Kolla att du köper den i vatten, den i olja ger en massa kalorier. Vitkål är likaså smalmat. Lite citron- eller limesaft ger extra smak. Visst blir det en del vitkål över – till en pizzasallad (låt ligga i kalorifri dressing ett bra tag) eller till klyftor, som rostas i ugnen. Köp fettspray på burk – det minimerar behovet av tillsatta kalorier!



ASIATISK KYCKLINGSOPPA

- 100 g kycklingfilé i tärningar _____
- 50 g majskorn (frysta eller burk) _____
- 50 g böngroddar (färska eller ur burk) _____
- 1 klyfta finhackad skalad vitlök _____
- ½ finhackad grön paprika _____
- ½ skalad finhackad lök _____
- ½ dl strimlade sockerärter _____
- 2 msk kokosmjölk _____
- peppar, salt och spiskummin och torkat citrongräs _____
- 1 lime _____
- 2 dl vatten _____

Kcal

1. Koka upp vatten. Lägg i kyckling, lök, paprika, majs och småkoka.
2. Raspa limeskalet i grytan och pressa saften över kastrullen samt tillsätt kokosmjölken.
3. Tillsätt groddar och sockerärter. Krydda efter smak. Om soppan blir för tunn – red med 1-2 msk snabbmajsena.

Egentligen är asiatisk mat med grytor som standardrecept enkla. Generöst med strimlade grönsaker och kryddning med kokosmjölk, citrongräs, spiskummin, vitlök, rökt sojaolja, ostron- eller fisksås (salt!) och koriander. Hetta med chili efter ork. Sedan kan man lägga i vad som helst strimlat: kyckling, biffkött, fläskkött, fisk eller skaldjur.



GRYTA MED TOFU OCH SOJABÖNOR

- 2 dl frysta sojaböner
- 50 g tärnad tofu
- 1 liten skalad finhackad morot
- 1 liten skalad finhackad palsternacka
- ½ skalad finhackad gul lök

- 2 dl vatten, ½ grönsaksbuljongtärning
- salt, peppar, valfria örtekryddor

Kcal

1. Koka upp vattnet med buljongtärningen, rotfrukterna och löken och koka 5 minuter.
2. Tillsätt bönor, tofu och kryddor och kör i ytterligare 3 minuter.
Krydda.

Renodlad vegorätt. Sojaböner är otroligt användbara. De frysta bönerna tinas på några minuter och funkar överallt där man kanske förr mest använt ärtor – i sallader, grytor, stuvningar. Kalla med finhackade örter (basilika, dragon, gräslök) blir de bas i en suverän sallad. Tofupaketet är nog större än vad som behövs i receptet, läs på paketet för tips om att steka smalt, blanda i sallader eller grytor.



MUSSELGRYTA

- 100 g musslor, helst lösfrysta eller konserv i vatten _____
- 1 vitlöksklyfta _____
- 150g spenat _____
- 5 cm finhackad purjo _____
- Raspet från en liten lime _____
- salt och peppar _____
- 1 msk matolja _____

Kcal

1. Fräs lök och spenat försiktigt i oljan
2. Raspa ner limeskalet och pressa limesaften över.
3. Värm allt, tillsätt till slut musslorna (de blir sega av att koka länge).

Musslor ser många som framtidens hälsokost från havet. Fullt av bra mineraler och så kalorifattigt men smakrikt. Lösfrysta är bäst – går att använda i sallader, stuvningar, såser till fisk – ja nästan till vad som helst. Tinar på någon minut i mikron, så det är verkligen snabbmat.



TACOKYCKLING MED SQUASHPASTA

- 100 g kycklingfilé i tärningar
- 2 msk matolja tyckte 1 msk räckte
- 2 msk tacokrydda
- 1 finhackad röd paprika
- 1 finhackad vitlök
- ½ skalad finhackad gul lök
- 100 g krossad tomat i burk eller pappförpackning
- salt och peppar
- 1 liten squash
- andra lökhalvan, skalad, finhackad
- ½ dl vatten, salt och peppar, valfri örtekrydda

Kcal

Fräs lök, kyckling, paprika försiktigt i oljan några minuter. Låt tacokryddan följa med. Späd med tomatkrossen och puttra ytterligare några minuter. Smaka av, om mera kryddning behövs. Tvätta squashen, använd osthyvel för att skära långa strimlor ur squashen. Spara överbliven del av squashen till någon rätt nedan. Koka squashstrimlorna med lök och kryddor några minuter, men försiktigt, så att inte strimlorna faller ihop. Servera grytan med "pastan" Med en potatisskalare eller en vanlig osthyvel kan man hyvla riktigt tunt av morot, gurka eller andra grönsaker. Men akta fingrarna! Lök är en basingrediens i all smalmat. Den gula mest att fräsa i en gnutta stekfett, den röda finhackad i sallader. Schalottenlökar eller t o m bananschalotten att skala och använda hela i grytor, kan enkelt mikras några minuter. Och vitlöken- paraddoften i all medelhavskost!



UGNSBAKADE TOMATER

- 2 fina tomater, delade längs "ekvatorn".

Topping:

- 2 msk ströbröd
- 1 klyfta skalad finhackad vitlök
- 3 msk olja
- ½ msk majsena
- smulad timjan eller basilika
- salt och peppar

Kcal

Sätt ugnen på 200°.

Gör en pasta av alla toppingredienser och fördela på de fyra snittytorna. Bakas till fin färg (c:a 15-20 minuter) i ugnsfast form – enklast på lite alfolie, så smetas inte formen ned.

Vegorätt med tradition. Heter märkligt nog på franska tomate à l'ancienne, vilken ju skulle betyda "gammal tomat". Men här tycks det mera rör sig om att man ursprungligen gjorde den på äldre tomatsorter med mycket arom. Försök hitta smakrika tomater, inte de trista importerade vintertomaterna, som bara är smaklös röd färg och vatten!

INGREDIENSER OCH KALORIER



SKALDJUR

Skaldjur (musslor, räkor, krabbor) behöver bara några minuter av tillredning. De blir sega om de koks för länge.

Räkor
Musslor
Krabbor

Kcal/100 g



FET FISK

Om du äter fisk sällan, är det klokast att välja fet fisk, eftersom den innehåller mer hälsosamma näringsämnen. Det bästa är att använda både smal och fet fisk.

Lax
Makrill
Sik

Kcal/100 g



TONFISK

Tonfisk är klassisk lätt mat. Se till att du köper tonfisk i vatten, den i olja innehåller en hel del kalorier.

Tonfisk i vatten
Tonfisk i olja
Tonfisk i tomatsås

Kcal/100 g



KÅL

Hoppas att denna kalender får dig att prova olika kålsorter. Dra bort bladen från de grova stjälkarna på grönkålen; stjälkarna är inte särskilt goda.

Grönkål
Vitkål
Broccoli

Kcal/100 g

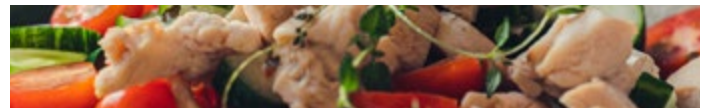


LÄTT FISK

Många lätta fiskarter är ganska smaklösa i sig själva. Därför lämpar de sig i grytor där smaken kommer från kryddor eller rotfrukter.

Gös
Torsk
Sej

Kcal/100 g



KYCKLING

Kyckling är en bantares livboja: smalt, låg fetthalt, proteinrik och fyllig.

Bröstfilé
Grillad kyckling
Marinerad kyckling

Kcal/100 g

INGREDIENSER OCH KALORIER



TOFU

Tofu kallas även sojaost. Den är gjord av sojamjolk. Tofu är rik på protein, kalcium, järn och zink. Tofu som sådan är mycket smaklös, men det absorberar smaker av kryddbuljonger och såser effektivt. Tofu kommer ursprungligen från Kina, där den äts före tidernas begynnelse.

Kcal/100 g

Tofu



ROTFRUKTER

En av de viktigaste målsättningarna med denna kalender är att lära dig tillreda rotfrukter med smak och därför ge dig helt nya smakupplevelser med dessa lätta och hälsosamma ingredienser.

Kcal/100 g

Morot

Rotselleri

Rödbetor

Kålrot

Palsternacka

Svartrot

Rädisa



GRÖNSAKER

I denna kalender har vi valt att använda lite av "typiska" grönsaker som gurka, tomat och paprika. Detta därför att de flesta bantare är redan bekanta med dessa grönsaker. Vi vill att du provar några nya grönsaker.

Kcal/100 g

Tomat

Paprika

Gurka



LÖK

Lök är en grundläggande ingrediens i all lätt mat. Vänd gullök i en liten mängd stekfett, sätt rödlök i sallader och använd schallottenlök eller varför inte bananshallotten skalade och hela i grytor. Dessa tillreds på några minuter i micro. Och vitlök - paraddoft i all medelhavsmat!

Kcal/100 g

Lök



SVAMP

Svamp är ett billigt och näringsrikt livsmedel. Svampen är "fri från allt" dvs mjölkfri, kolesterolfri och naturligt glutenfri. Svampen är också en bra proteinkälla för vegetarianer och veganer. Svamp är lättmat likt grönsaker, eftersom nästan 90% av dess vikt är vatten.

Kcal/100 g

Carljohansvamp

Kantarell

Champinjon



MATFETT

Vid lätt matlagning är fettmängden avgörande. En matsked olja ökar kaloriinnehållet i en måltid med 90 kalorier. Därför dosering viktigt. Mät fett med en sked eller ett mått. Kolla också in kaloriinnehållet i buljongtärningarna.

Kcal/100 g

Smör

Margarin

Olja

Formfett

Buljongtärning

Den här kalendern uppmuntrar dig att förbereda lätta måltider. Varje recept är för en person. Kaloriinnehållet är cirka 200 kcal.

Grundidén när man beställde recept var att de skulle vara snabba att förbereda utan specialverktyg och -färdigheter. Råvarorna hittar du i en vanlig livsmedelsbutik. Recepten innehåller lite kalorier från oljor eller buljongtärningar och mängden salt är begränsad. Allt detta därför att grundidén i hela vårt koncept är att undervisa och inspirera dig i de grundläggande delarna i en hälsosam kost. Rätter i kalendern lämpar sig från Steg två och framåt. För att tillämpa recepten på Steg tre kan du tillsätta kolhydratkällor enligt tycke. Se gärna instruktionerna på förpackningen både då det kommer till portionsstorlek och beredning.

Räkna kalorierna för varje portion för varje ingrediens så att du kan identifiera dem i andra livsmedel i framtiden. Läckra matstunder önskas av:



Stephan Rössner
Recept



Annika Rak
Receptregler



Jeanette Sundqvist-Finne
Mattillredning



Johannes Klemets
Fotograf