

Andra små rätter

Bakad potatis som mättar

Använd 1 liten bakpotatis per portion eller 1-2 vanliga potatisar med fint skal. Tvätta potatisen och stick några hål i skalet. Baka i mikrovågsugn på högsta effekt, ca 6-8 minuter för bakpotatis och ca 3 minuter för vanlig potatis.

Servera med kesoröra, bönröra eller paprikasås:

Kesoröra, blanda ihop:	Bönröra, blanda ihop:	Paprikasås, mixa ihop:
cottage cheese	1 burk borlottibönor, färdigkokta (sköljda)	100 g sötmandlar, cashewnötter eller solrosfrön
gröna ärter	1 burk tonfisk i solrosolja (låt rinna av)	½ burk grillad paprika
tonfisk eller makrill i tomatsås	½ hackad röd lök	1 vitlöksklyfta, hackad
purjolök, hackad	1 msk pressad citron	1/3 röd chili, hackad
salt och svartpeppar	1 msk majonnäs eller kesella	1 msk rödvinsvinäger
	salt och svartpeppar	1 tsk rivet citronskal
		2 msk olivolja
		½- 1 dl vatten
		salt och svartpeppar

En bra smörgåsmåltid

Utgå från 1-2 skivor fullkornsbröd per portion. Komplettera brödet med grönsaker och en proteinkälla så får du allsidig näring och mättnad därtill. Här är tre exempel:

<i>Morotsstavar</i> <i>Rödbetsallad</i>	<i>Avokado</i> <i>Cocktailtomater</i>	<i>Blomkålsbuketter (färska)</i> <i>Morotsstavar</i>
<i>Falafel eller köttbullar</i>	<i>Tonfisk på burk eller</i> <i>makrill i tomatsås</i>	<i>Ägg och sill eller ansjovis</i>

Avsluta gärna måltiden med bär eller en liten frukt. Om du använder matfett på brödet, välj gärna en nyckelhålmärkt variant.

Grön snabb soppa 4 portioner

1 klyfta vitkål, ca 50 g
1 bit squash, ca 50 g
1/4 purjolök
1 msk färska eller torkade örter t ex basilika eller timjan
1/2 dl gröna ärter, något tinade
2 1/2 dl vatten, kokt
1/2 tärning höns- eller grönsaksbuljong

Skär grönsakerna i bitar och mixa tillsammans med lite av vattnet i matberedare. Tillsätt färska eller torkade örter och ärter. Tillsätt buljongtärning och resten av vattnet. Mixa soppan slät. Häll soppan i en kastrull och värm upp.

Familjecentralens matkasse

Busenkla rätter



Snabbt och lätt – Omelett!

En bra lunch eller middag går att laga på några minuter. Prova att komplettera dina allra enklaste rätter med något grönt och avsluta gärna med en liten frukt eller bär så får du god mättnad och finfin näring. I broschyren hittar du fler måltidsförslag.

Något som blivit över!

Ta vara på det som blev över av helgens mat – tre varianter!

1 Kött, kyckling, gryta eller fisk

Komplettera med nykokt pasta, ris eller potatismos alternativt bröd liksom kokt eller rå grönsak, exempelvis gröna ärtor eller morot. Avsluta måltiden med en frukt.

2 Ris, pasta, mathavre, quinoa eller potatis

Gör en matig **risotto** eller **sallad** genom att tillsätta något från varje grupp:

- Bönor, kikärtor, ärtor, linser, **eller** asiatisk sojaböna (grön, fryst)
 - Tonfisk, kokt ägg, lax, räkor, kallskuret (skinka, nöt eller kalkon) **eller** fetaost
 - Grönsaker som lök, majs, champignoner, zucchini, soltorkad tomat **eller** liknande
- Slå gärna en vinägersås över: 1 tsk vinäger, 3 tsk olja, salt **och** peppar

3 Grönsaker

Gör en **femöreslåda** (4 portioner)!

Sätt ugnen på 250°C. Lägg ca 5-6 dl grönsaker i en smord, ugnsfast form. Komplettera med frysta grönsaker, exempelvis ärtor, majs och paprika, om resterna behöver kompletteras. Även kokt potatis, pasta eller ris går bra liksom det som blev över av kött eller fisk. Slå över en äggstanning:

3 ägg
2,5 dl mjölk
0,5 tsk salt
peppar
För smaksättning:
Persilja, dragon eller annan ört
2 msk riven ost

Sänk ugnsvärmen till 200°. Ställ in lådan och grädda i 20-30 minuter tills äggstanningen stelnat, ca 20-30 min. Servera med bröd och avsluta gärna måltiden med en frukt.

Tips! Servera gärna maten som blivit över som en "buffe", så att alla kan plocka ihop sin egen tallrik.

Äggrätter

Goda pannkakor

Blanda samman 4 ägg, 6 dl mjölk, 2 dl havregryn, 2 dl grahamsmjöl och en nypa salt och låt stå och svälla ca 10 minuter. Stek på medeltemperatur i lite flytande margarin. Kom ihåg att röra om i smeten mellan varje pannkaka.

Till servering:

Cottage cheese blandad med färsk frukt eller bär (färska eller frysta).

Omelett - snabbt och lätt! 4 portioner

6-8 ägg
1 msk vatten per ägg
0,5 tsk salt
Vitpeppar
1 msk rapsolja

Blanda ägg, vatten och kryddor lätt. Fräs omeletten i oljan på medeltemperatur tills äggstanningen stannat. Servera med bröd och grönsaker vid sidan om. Avsluta gärna med en frukt.

För en matigare omelett, fräs först på medeltemperatur i lite olja:

1 hackad vitlöksklyfta eller ½ gul hackad lök
1 cm färsk hackad eller riven ingefära
1 morot (skala ner "morotslockar" direkt i pannan)
2 kokta potatisar i bitar

Slå över omeletten. Lägg skivad tomat, oliver och 2 msk riven ost på omeletten medan den steks klar.

Ugnspannkaka

2 ½ dl vetemjöl (byt gärna ut 1 dl av mjölet till havregryn eller bovetemjöl)
6 dl mjölk
3-4 ägg
½ tsk salt
2-3 msk rapsolja eller flytande margarin

Sätt ugnen på 225°C. Vispa ut mjöl och gryn i hälften av mjölken till en slät smet. Vispa i resten av mjölken, äggen och saltet och tillsätt matfettet. Häll smeten i en långpanna och grädda 20-25 min.