

Raskt og enkelt



ME-vennlig mat

Mat må man ha. For mennesker med ME er det ekstra viktig å spise godt og sunt, men energien til å lage gode og sunne måltider er ofte fraværende. Dett er et forsøk på å samle en del tips og ideer for mat som smaker godt og er rask og enkel å lage.

Oppskriftene i denne «kokeboken» er ME-vennlige med tanke på den energien som må brukes for å lage de forskjellige rettene. Det er ikke tatt hensyn til næringsinnhold eller matintoleranser/ allergier.

Oppskriftene er hentet fra en tråd i ME-foreningens nettbaserte likemannsgruppe for voksne, med tillatelse.

For allergikere eller dem med matintoleranser finnes det en veldig bra bok, Voksentoppens Allergikokebok <http://www.cappelandamm.no/main/Katalog.aspx?isbn=9788204128928>

Innhold

| | |
|---|----|
| ME-vennlig mat | 1 |
| Litt om ernæring for ME-pasienter | 5 |
| Det rent praktiske | 8 |
| Kjøkkenmaskineri..... | 8 |
| Planlegging..... | 8 |
| Oppskrifter | 10 |
| Grøt..... | 10 |
| Havregrøt 1..... | 10 |
| Superenkel havregrøt 2..... | 10 |
| Pasta | 11 |
| Pasta med pesto og tunfisk | 11 |
| Makaroni med hvit skinkesaus | 11 |
| Pasta med makrell i Tomat..... | 11 |
| Trudes røde pastasaus S..... | 11 |
| Squash- og baconpasta..... | 12 |
| Toves pastasaus i..... | 12 |
| Egg | 13 |
| Kokt egg i mikrobølgeovn S..... | 13 |
| Omelett i ovn S..... | 13 |
| Bondeomelett S..... | 13 |
| Potetpai S..... | 13 |
| Kjøtt | 14 |
| Kylling med epler og karri S..... | 14 |
| Kylling grillet i stekeovn S..... | 14 |

| | |
|---|----|
| Kyllinggryte med kokosmelk..... | 14 |
| Entrecote i oppvaskmaskin S..... | 14 |
| Kjøtt i form S..... | 14 |
| Lettvint lapskaus 1 S..... | 14 |
| Enkel lapskaus 2 S..... | 14 |
| Lettvint lapskaus 3 S..... | 14 |
| Fårikål S..... | 15 |
| Pølselapskaus S..... | 15 |
| Gratinert pølsegryte..... | 15 |
| Superenkel gryterett S..... | 15 |
| Lettvint-wok med egg..... | 16 |
| Gummigryte S..... | 16 |
| Stek..... | 16 |
| Fisk..... | 18 |
| Varmt laksesmørbrød..... | 18 |
| Fisk i form 1 S..... | 18 |
| Fisk i form 2 S..... | 18 |
| Fisk i form 3 S..... | 18 |
| Torsk i form på italiensk S..... | 18 |
| Laksefilet på brød eller i tortilla..... | 19 |
| Laksepersjoner i folie S..... | 19 |
| Laks med tomatsaus S..... | 19 |
| Laksefilet i ovn S..... | 19 |
| Laks med bacon i folie..... | 19 |
| Fiskekaker..... | 20 |
| Tomatfisk S..... | 20 |
| LAKS I PANNE MED RØMME OG CHUTNEY S..... | 20 |
| LAKS I PANNE MED BØNNER, KAPERS OG URTER S..... | 20 |
| Kjøttdeig og farse..... | 22 |
| Suppelapskaus..... | 22 |
| Karbonader S..... | 22 |
| Kyllingkjøttdeig i saus..... | 22 |
| Kjøttdeig med løk S..... | 22 |
| Jukseform med kjøttdeig i ovnen..... | 22 |
| Saus..... | 23 |
| Verdens enkleste tomatsaus S..... | 23 |
| Pizza..... | 23 |

| | |
|--|----|
| Hjemmelaget pizza | 23 |
| Pitapizza | 23 |
| Salater | 24 |
| Bruschetta | 24 |
| Smoothie 1 | 24 |
| Smoothie 2 S..... | 24 |
| Salat med mange muligheter S..... | 24 |
| Pastasalat | 24 |
| Middelhavssalat S..... | 24 |
| Avocado og cottage cheese S | 24 |
| Variasjoner over cottage cheese S | 24 |
| Gulrotsnadder S..... | 25 |
| Kyllingsalat..... | 25 |
| Suppe | 26 |
| Lettvint ertersuppe S..... | 26 |
| Enkel tomatsuppe..... | 26 |
| Superenkel og billig kyllingsuppe S..... | 26 |
| Betasuppe S..... | 26 |
| Grønnsakssuppe med kjøttboller S | 26 |
| Grønnsaksretter | 26 |
| Planlegging | 27 |
| Avokado med tunfisk og surkål S..... | 27 |
| Squash i stedet for pasta S | 27 |
| Hjemmelaget potetmos | 27 |
| Enkel Rotmos S | 27 |
| Grønnsakswok (kan også lages i stekepanne) S | 27 |
| Persillerot og eple S..... | 27 |
| Potetbåter S..... | 27 |
| Potetsalat med små poteter S..... | 28 |
| Brød | 28 |
| ME-brød..... | 28 |
| Brød med spelt | 28 |
| Søtsaker | 29 |
| Bananpannekaker..... | 29 |
| Godteri for deg som tåler dadler og nøtter S | 29 |
| Peanøtt-kakaobar S | 29 |
| Havregrynskuler | 29 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Kladdkake: | 29 |
| Apple Crumble..... | 30 |
| Epler med nøtter og sjokolade | 30 |

Litt om ernæring for ME-pasienter

Av Inge Lindseth

Klinisk ernæringsfysiolog

Flere med ME opplever at det å smøre smør på brødskiva og legge på pålegg er mer enn nok energibruk når man skal lage mat.

Samtidig vet vi at kostholdet kan spille stor rolle for helsa, og at de aller enkleste løsningene når det gjelder matlaging i en del tilfeller er typiske eksempler på hva man ikke bør spise. Som ME-pasient er det derfor spesielt viktig at kostholdet er enkelt, men uten at det fører til for store kompromisser hva gjelder helseeffekter av mat. Her er mine tanker om hvordan man kan gjøre kostholdet bra både helsemessig og energimessig.

Du trenger ikke gjøre måltidene optimale hver eneste gang

Senk lista litt! Når du har lagt om til et sunnere kosthold: ta deg fri fra krav om å spise sunt absolutt hele tiden! Vit at det tar tid og krefter å komme inn i et nytt kosthold. Og selv når du har hatt et sunnere kosthold en stund, kan du skeie ut av og til.

Det er og forskjell på det å slakke litt på kravene og det å la det gå stakk over stein. Med andre ord: kanskje blir det for mye - en dag du er ekstra sliten - å lage for eksempel ovnsbakt torsk med saus og grønnsaksmos av fem ulike grønnsaker. Men det behøver ikke bety at alternativet er en pose potetgull eller brødsriver med syltetøy. Ernæringsmessig sett har du ikke mye å tape på å gå et hakk ned på «flinkhetsskalaen» og spise for eksempel ferdigrillet kylling fra butikken med en paprika ved siden av. Samtidig går du mange hakk ned på energibruksskalaen.

De sunne oppskriftene i dette heftet er merket med «S». Andre oppskrifter kan gjøres sunnere ved å redusere innhold av sukker. En del av sukkeret kan byttes ut med sukrin, men det er jo slik at da blir bakeegenskapene kanskje litt annerledes. Vaniljeyoghurt inneholder f.eks. mye sukker. Foreslår naturell yoghurt.

I flere av rettene synes jeg det kan smake like godt med poteter eller andre rotfrukter, enn ris og pasta.

Det viktigste å redusere mengden av i kostholdet

«Industriell mat» er en grov samlebetegnelse på hva du bør unngå å spise. Slik mat består i stor grad av bearbejdede, lettfordøyelige karbohydrater og har et redusert næringsinnhold hva gjelder vitaminer, mineraler og såkalte fytokjemikalier. Eksempler er bakervarer (til dels også grovt brød, selv om næringsinnholdet er bra), kornblandinger (også vanlige kornblandinger uten sukker, sukkervarer, pasta, ris og snacksprodukter basert på melvarer). Samtidig finnes det helt klart eksempler på industriell mat som er helt i orden. Fjordlandserien består av flere retter som er langt bedre enn en f.eks. en Pizza Grandiosa.

Det viktigste å øke mengden av i kostholdet (dersom du har et gjennomsnittlig norsk kosthold)

Grønnsaker

Bær

Krydder

Økologisk mat

Melkesyregjæret mat (det vil si mat som er fordøyet av bakterier, slik som sauerkraut)

Kjøtt, fisk, avokado, nøtter, frø, melkeprodukter og andre energirike matvarer kan det og være et poeng å øke inntaket av for å sikre energiinntaket når man spiser mindre raffinerte karbohydrater.

Hva som er mindre viktig

Hvis man sammenligner bekymringene som mannen i gata har, med det de fleste fagpersoner har, synes det å være relativt store forskjeller i hvor fokuset ligger. Mens flere kan spise mengder med brød, pasta og kanskje også sukker flere ganger per dag, kan de samme menneskene være bekymret for å drikke en lettbrus per uke. I korte trekk, så lenge du ikke merker akutte, negative effekter utgjør tilsetningsstoffer i maten (eller andre stoffer som mange anser som kunstige) en mindre trussel mot helsen enn det flere andre trekk ved kostholdet kan gjøre.

Ha sunn mat ferdig tilberedt til dårlige dager

Er du som ME-pasienter flest går det opp og ned med formen. Vurder om du skal bruke noe av energien i bedre perioder til å lage litt ekstra mat. For eksempel kan du lage en eller flere ekstra porsjoner med gryterett eller kjøttkaker, fryse det ned og bruke det senere. Eller spør om andre kan gjøre det for deg.

Individuelle tilpasninger

Ett optimalt kosthold for den som har ME finnes ikke – det må tilpasses den enkelte. Få gjerne hjelp av helsepersonell for å finne ut av om du for eksempel har cøliaki, matintoleranser eller næringsstoffmangler. Cøliaki er overfølsomhet mot glutenholdige kornsorter. Svært mange har cøliaki, og mange går i lang tid uten å få diagnosen. En cøliakitest bør nesten regnes som obligatorisk ved alle tilstander der man ikke finner andre årsaker til tilstanden. Det er relativt vanlig med unormale matreaksjoner hos ME-pasienter og enkelte kan oppleve stor bedring ved å finne ut av hva man eventuelt reagerer på.

Det anbefales IKKE at du gjennomfører omfattende eliminasjonsdietter (det vil si at du kutter ut flere matvarer i en periode for å finne ut av om dine plager er relatert til bestemte matvarer) uten kyndig hjelp. Både når det gjelder oppsettet av en slik diett, gjennomføringen og tolkningen av effekten av dietten, er det flere forhold som ganske sikkert ikke er intuitive for den ufaglærte.

Infeksjoner

Etter manges mening spiller infeksjoner en sentral rolle både for at ME utvikles og gir vedvarende symptomer. Dermed blir det viktig å ha et immunforsvar som fungerer så bra som mulig. Kostholdet kan bidra til nettopp det, selv om det kanskje ikke er det man hører mest om. Matvarer som krydder, frukt og grønnsaker inneholder mange stoffer som kan virke antimikrobielt eller styrke immunsystemet.

Ha et kritisk blikk på det du leser

I en så desperat situasjon som mange ME-pasienter er i er det på mange måter forståelig at man hopper på så å si et hvert nytt kosttilskudd eller kostholdsplan man hører om, for det kan jo hende at det vil gi en et lite løft eller til og med bidra til å gjøre en frisk.

Men en så godt som ukritisk uttesting av alle typer kosttilskudd og dietter er problematisk av flere grunner. Én åpenbar grunn er økonomi. Å bruke tusenvis av kroner på tilskudd som det ofte er minimalt med dokumentasjon på at fungerer bør ikke være plan A. En annen grunn er at om ikke uttestingen og bruk av kosttilskudd og ulike kostholdsplaner gjøres med en viss systematikk og viten om hvordan kroppen fungerer, kan tolkningen av hvordan ulike kostholdsfaktorer påvirker deg basert på dine egne erfaringer bli vanskelig og i verste fall ikke gjøre din tilstand bedre på lang sikt. Det er også en fare for at du ender opp med et kosthold som er unødvendig restriktivt og vanskelig å gjennomføre i hverdagen.

Å lese og tolke forskningslitteratur krever i mange tilfeller god kunnskap på mange nivåer. Er du ufaglært betyr det langt i fra at du ikke skal prøve deg på å lese slik litteratur, men vær klar over at fallgruvene er mange. Når det er sagt bør du sjekke om omtale av et kosttilskudd, et kostholdsprinsipp eller en beskrivelse av hvordan kroppen fungerer er backet opp med referanser til litteratur som er å finne på pubmed.com, eller gjøre et google-søk for å sjekke om det finnes kritiske røster eller utfyllende informasjon til det du har lest.

Det er selvfølgelig ikke noe garanti for at det er noe som helst hold i det du leser at det er listet opp referanser, men det gir deg en mulighet til å danne deg et bedre inntrykk av temaet.

Det rent praktiske

Kjøkkenmaskineri

Stavmikseren er din venn! Det er utrolig hva som kan moses, hakkes og vispes med den. Klumper i sausen? Vips er de vekk. Orker ikke bale med å skåle tomater? Ikke noe problem. Rask smoothie? Ferdig på et øyeblikk. Mange stavmikserer levers nå med både visp og en mini-foodprocessor.

En kjøkkenmaskin er til god hjelp. Det lønner seg å ha en som er lett å gjøre ren, og der så mange deler som mulig går i oppvaskmaskinen, slik at ikke vinningen går opp i spinningen – eller at det tar så lang tid å vaske den, at man egentlig ikke sparer tid eller jobb. Maskinen bør enten kunne stå fremme, eller være så lett at det er enkelt å få den ut og inn av skapet. En god kjøkkenmaskin skal kunne elte, raspe, kutte og mose.

Gode kniver gjør enorm forskjell når man skal lage mat, og en god, skarp og balansert kniv gjør all skjæring mye lettere. Den behøver ikke være dyr, Ikea har mange bra kniver. Gode redskaper gjør i det hele tatt matlagingen enklere.

Enklere liv har en rekke kjøkkenduppeditter som gjør hverdagen litt enklere. Hvis man har vondt i hendene, finnes det kniver og potetskreller med gode grep og bedre vinkler på håndtakene, slik at man bruker mindre krefter.

Elektronisk steketermometer er greit å bruke når man steker kjøtt, og de piper når riktig temperatur har blitt nådd, så man slipper å passe på hele tiden. Noen varianter er trådløse, slik at man kan ta dem med seg hvis man legger seg for å hvile mens maten står i ovnen.

Sitt når du kan! En høy krakk kan være kjekk å ha, da går det an å sitte mens man rører i maten. Hjelpemiddelsentralen har egne stoler beregnet på kjøkkenbruk for dem som har behov for det.

Planlegging

Sørg for å ha en del basisvarer i huset. Dette er matvarer som holder seg lenge, og som kan kombineres på ulike måter enkelt og greit. Det er viktig å spise riktig, og det er mye lettere å gjøre det hvis man har det man trenger tilgjengelig.

Eksempler på slike varer er:

- *Frosne lakseporsjoner – tiner raskt, kan brukes til mye, og til og med stekes fra frossen*
- *Frosne porsjonspakke kyllingfileter – kjøp gjerne en stor pakke, og pakk om for fryseren. De tiner mye fortere hvis de er pakket en og en.*
- *Frosne grønnsaksblandinger*
- *Frosne erter*
- *Pakker med hakkede tomater, gjerne med urter – basis for mange sauser, eller til og med som pizzasaus eller pastasaus som de er*
- *Tomatpure*
- *Løk – holder seg lenge, og gir god smak til det meste*
- *Ris eller byggryn – raskt og godt tilbehør*
- *Pasta – av alle slag*
- *Hurtignudler – ikke for å spise alene, men som raskt tilbehør til annen mat*
- *Poteter – kan brukes til det meste*
- *Egg – trenger ingen forklaring*
- *Tunfisk – men velg en miljøvennlig variant!*
- *Rømme/fløte – de laktosefrie variantene har veldig lang holdbarhet*
- *Cottage cheese*

- *Mandler, gresskarkjerner, solsikkefrø – greit å gå og småspise på, og sunt snacks. Solsikkefrø er grei erstatning for pinjekjerner, og kan brukes i stedet for nøtter hvis man har nøtteallergi.*
- *Havregryn – havregrøt er raskt å lage, smaker godt, og er sunt*
- *Sitronsaft på flaske – setter en spiss på nesten all mat*
- *Pizzakrydder, chillipulver, fersk ingefær, søt chilisaus, soyasaus*

Alle har sikkert egne favoritter.

Nudler, posesupper og all annen posemat er greit å ha i skapet, men bør vel helst ses på som nødproviant, og ikke spises for ofte.

Lag «halvfabrikata» - purre kan kuttet opp og fryses, det samme gjelder gressløk. Pizzasaus og pastasauser kan lages i store porsjoner og fryses ned, da har man raske middager klare til de dagene man ikke orker så mye.

Persille kan kjøpes om sommeren, og bare stappes i en plastpose. Når den er frossen blir den sprø, så det er bare å klype av det man trenger.

Lag store porsjoner! Det er ofte ikke så mye mer jobb. Da kan man fryse ned noen middager slik at man har til senere. Gryteretter kan lages i store porsjoner, og fryses i plastposer. Hvis man legger posene så flatt som mulig i fryseren, tiner de fort opp igjen.

Oppskrifter

Grøt

Havregrøt 1

Ca. 1 dl havregryn
2 dl vann

La helst grynene stå i vann over natten, da frigjøres mye mer av næringsstoffene. Tilsett evt. litt mer vann om nødvendig, kok opp raskt, tilsett mer væske når det begynner å tykne. Bruk melk eller vann, etter hva man liker. Tilsett en klype salt. Spis med melk, eller sukker og kanel, eller syltetøy – etter smak og behag.

Superenkel havregrøt 2

Bruker å lage havregrøt til frokost, bare koker opp vann i vannkokeren og rører sammen i en skål, heller litt sukker, kanel og kanskje en smørklump i og. Lett og næringsrikt.

Pasta

Hvor sunne disse rettene er, avhenger av hvor mye pasta man spiser sammen med sausen.

Pasta med pesto og tunfisk

Kok 1pk pasta (vi er mest glad i tagliatelle) og hell i dørslag. Varm 2 bokser tunfisk og et glass pesto i kasserollen og bland i pastaen. Kan serveres alene eller med brød/rundstykker/bagetter eller flatbrød.

Makaroni med hvit skinkesaus

Lag hvit saus, gjerne litt tykk. Kok opp makaroni, eller annen type småpasta. Del en boks piknikskinke, eller annen tilsvarende kjøtt i små terninger. Kjær opp purre i tynne skiver. Bland alt sammen, smak til med eventuelt salt.

Jeg pleier å kutte endel purre når jeg først er i gang, og fryse ned, henter bare når jeg trenger/ikke orker styre med purrekjæring.

Denne er super å varme i mikrobølgeovn dagen etter for sultne barn som kommer fra skolen .

Pasta med makrell i Tomat

En liten boks makrell i tomat(liten firkanta)
En porsjon nykokt makaroni/pasta/nudler som tåles.
Salt og pepper.

Kok pasta, hell av vannet, bland inn makrellen. Salt og pepper. Kanskje en skvis sitron?

Trudes røde pastasaus S

Dette er en saus som er enkel å lage, den er en stor favoritt blant de fleste barn mellom 4 og 80, og det blir nok til at man kan fryse ned nok til et par ekstra middager. Hvis man vil ha en god vegetarsaus, kutter man enkelt og greit ut kjøttet.

3ss olivenolje
1 stor løk
3 bokser knuste tomater
1 boks tomatpure
2 dl vann
2 fedd hvitløk
2 ss tørket oregano
2 ts tørket rosmarin
1 ts tørket timian
Salt og pepper etter smak
2 pakker karbonadedeig eller kjøttdeig

Bland tomater, tomatpure og krydder i en stor gryte og sett på varmen. Mens resten av sausen varmes opp, stek først løken blank og ha den i sausen, brun deretter karbonadedeigen. Krydre karbonaden med salt og pepper mens den stekes. Ha karbonadedeigen i sausen. La det hele småputre i minst ½ time, gjerne lenger.

Server med valgfri pasta.

Dette blir en STOR porsjon. For en familie på 4, er dette nok til tre middager. Sausen kan godt fryses, og blir nesten bedre av å stå en dag eller to.

Squash- og baconpasta

2 pakker bacon

1 squash

1 kartong fløte

Pasta

Sett på vann til pastaen. Sett på stekepannen til å varme seg opp. Skjær squashen i biter. Klipp baconet i små biter og legg det i stekepannen.

Hvis vannet koker, ha pastaen i vannet.

Stek baconet til det er nesten sprøtt. Hvis det er mye fett, fjern litt av fettene fra pannen. Ha squashen i, og stek til den begynner å bli mør. Slå varmen nesten helt ned og hell fløten over. Krydre med godt med pepper. Sil vannet av pastaen og hell sausen over.

Veldig god, men kanskje litt fetende... men skitt au!

Toves pastasaus i

Pasta

hvitløk

olivenolje

cherry-tomater

kapers

Kok pasta.

I mellomtiden lager du saus: Surr så vidt et hvitløksfedd delt i to i litt olivenolje. Kast hvitløken. I panna surrer du så de halve cherry-tomatene sammen med 1 ts. kapers. Ha så i den nykokte pastaen og litt salt og pepper. Ferdig!

Du kan prøve med litt sitronsaft over, eller kanskje balsamicoeddik, og friske urter, selvsagt!

Egg

Kokt egg i mikrobølgeovn S

Lekue (www.lekue.be) lager silikonformer slik at man kan lage kokt egg/miniomeletter i mikroen. Det tar ca. 40 sekunder og det blir minimalt med oppvask.

Omelett i ovn S

Når jeg ikke orker noe , så bare knekker jeg noen egg og blander med litt melk/egg og grønnsaker og putter i ovnen på 200 grader til d er stivt. Det går evt. an å ha i litt skinke og ost. Den lager seg selv.

Bondeomelett S

Fres f.eks. bacon eller kjøtt (rester) og paprika, purre, løk e.l. i panna, hell over pisket egg m litt vann eller fløte og salt og pepper og la det stivne på middels lav varme. Veldig greit og fort gjort.

Potetpai S

4/5 store poteter, godt vasket

1 løk eller 1 purre

5 egg

1 beger creme fraiche

litt revet ost

salt og pepper

gressløk eller persille (eller begge deler)

Skjær potetene i tynne skiver, stek i pannen ca 10 minutter. Skjær løken/purren i tynne skiver, og stek sammen med poteten de siste fem minuttene. Legg potetene i smurt form. Visp sammen egg, creme fraiche og krydder. Hell over potetene og dryss ost over. 20 minutter i ovn på 200 grader. Deilig varm, og god kald dagen etter.

Kjøtt

Kylling med epler og karri S

Smør en ildfast form med olje. Skjær kyllingfilet i store biter, salte og pepre og legg i formen.

Grovrasp tre-fire store epler, bland med to ss karrapulver, legg oppå kyllingen, og stek i ovn i ca. 35 - 40 min, 180 grader. Server med ris, rømme eller creme fraiche smaker godt til.

Kylling grillet i stekeovn S

Kyllingfileter kan grilles i stekeovnen, hvis du har grillelement. Skjær noen dype snitt i den tykkeste delen av fileten, smør med olje og krydder (estragon eller rosmarin er godt, sitronpepper, eller rett og slett bare salt og pepper) og legg på brett dekket med aluminiumsfolie under varm grill. (Etterpå kaster du folien, og vips – ingen oppvask) Snu når den begynner å bli gylden. Trykk på fileten for å kjenne om den er ferdig – hvis det kjennes som å trykke på viskelær, er den gjennomstekt.

Godt med salat og ris, eller som pålegg.

Kyllinggryte med kokosmelk

Her er en "gryte" som er veldig lettvin.

Her har jeg brukt frossengrønnsaker og ferdig grillet/kokt kylling.

Stek grønnsaker i panna.

Ha i kylling

Tilsett ca. 2 dl sweet chili eller annen saus, 1 boks kokosmelk.

Kok i ca. 10 min

Server med ris eller nudler.

Entrecote i oppvaskmaskin S

Jeg har også en lettvin variant av sous vide. Et halvt kg vakuumpakket entrecote (bruker First Price entrecote, billig og uten "bleie") puttes i full oppvaskmaskin, setter på varmeste og lengste program (=ca 70 grader, ca 2,5 timer) og går og legger meg. Det kan godt hvile i oppvaskmaskinen lenge etter at den er ferdig. Bruner kjøttet i panne, og spiser det som stek, roastbiff, biff - hva jeg har lyst på og har tilbehør til. Og deler litt med kattene, siden det er så lettvin og rimelig.

Kjøtt i form S

Kutt opp det du har i kjøleskap av grønnsaker, tomat, løk og potet. Legg kjøtt oppå, litt vann, litt sky om du har. Litt smør/ olje på topp.. Inn i ovnen.. Vips ferdig når du vil ha den ferdig!! Stek hvor høyt eller lavt du vil etter hvor lenge du trenger hvile.

Lettvin lapskaus 1 S

Bruker å kjøpe pakker av frossen lammekjøtt og koker det sammen med frossen lapskausgrønnsaker, løk, hvitløk, røde linser, pastinakk, søtpotet og alt annet man skulle kunne finne på. Fryser de ned i passende porsjoner.

Enkel lapskaus 2 S

1 pose gul ertesuppe

4-5 poteter

2 kjøttpølser

Skrell 4-5 poteter og skjær i små terninger, kokes sammen med suppen til potetene er møre. Skjær 2 kjøttpølser i små biter og kok med et par minutter. Serveres med flatbrød.

Lettvin lapskaus 3 S

Man tager 1 pose frossen lapskausblanding og 1 pakke kjøttdeig. Stek kjøttdeigen i ett stykke på begge sider, gir mer smak, del den i biter. Has sammen med den frosne blandingen i en gryte med litt vann. Kok ut

steikepanna, ta med kraften her. Bruker du jerngryte, sparer du oppvask av panna. Ellers putter jeg oppi det jeg har av grønnsakrester i kjøleskapet. Løk gir god smak, hvitløk, gulrot, purre, selleri m.m. Krydre, eller kjøp ferdig små puter av fond (fra Knorr tror jeg). De er sterke, holder med 1. Dette er fin høstmat, og holder i mange dager. Kan fryses i porsjoner.

Fårikål S

Lammekjøtt (bog eller fårikålkjøtt etter hva man liker)

Kål

Salt

Hel sort pepper

Smør

Vann

Ha godt med smør i bunnen av en stor gryte, legg båter av kål og lammekjøtt lagvis i gryten, strø litt mel, salt og hel pepper mellom lagene (bruk evt. holder til pepperkornene). Hell ca 1 dl vann over, kok uten å røre til alt er mørt og kjøttet faller av benene. Kan godt fryses!

Fårikål er genial ME-mat. Det tar 5 min å få det i gryta, så kan man ligge på sofaen i tre timer....voila...verdens beste middag er ferdig. Det enkle er ofte det beste.

Pøselapskaus S

Frosne lapskausgrønnsaker

Røkte kjøttpølser

Frosne lapskausgrønnsaker kokes godt møre i litt vann, legg i biter av røktekjøttpølser etter smak. Serveres med urtesalt og flatbrød

Gratinert pølsegryte

1 pose ferdig frossen potetmos

½ løk, hakket

Kjøttpølser

Gressløk

Ost

En pose frossen ferdig potetmos tilberedes som det står på pakken, har i tillegg i en halv løk skåret i små biter, noe gressløk for farge og revet ost. Mosen legges i ildfast form, rundt kanten legges kjøttpølser skåret nesten gjennom (slags hasselback- skjæring). Revet ost på toppen, gratineres i ovn til pølser og ost er gyllent.

Superenkel gryterett S

½ l vann

2 buljongterninger

1 pose frossengrønnsaker etter smak

Kyllingfileter

1/2 liter vann kokes opp med 2 buljongterninger. Tilsett 1 pose frossengrønnsaker etter smak (brukes oftest wok-blanding), kok opp. Ha i kylling i terningstore biter og kok/trekk til de er gjennomkokt (noen få minutter). Jevn med Maizena-jevner eller ha oppi risnudler - voila!

Kan varieres i det uendelige med forskjellige grønnsaker, annet kjøtt, fisk osv.

Superenkel gryterett 2 S

Løk
 Hvitløk
 Gulrot
 Purre
 2 pakker hakkede tomater og litt tomatpure
 Kjøttdeig
 Pizzakrydder

Kapp løk, hvitløk og rasp gulrot. Fres i smør og med pizzakrydder. Ha i to pakker hakkede tomater, litt tomatpure. Ha i vann til passe tykkelse. Ha kjøttdeig oppi, steker ikke først, men bruker engangshansker og river biter og hiver oppi. Hakket paprika og purre tilsettes. La putre i 15-20 min, salte til passe smak. Ha i hvite bønner.

Denne kan fryses, det merkes ikke at denne er fryst. Lager i stor kasserolle til flere middager så vi har den dagen og et par i fryseboksen.

Lettvint-wok med egg

Steik kylling el anna kjøtt i biter. Kok ris el pasta. Steik litt eggerøre. Bland alt i ei Wokpanne/ steikepanne eller ei anna panne. Ha i litt frosne grønnsaker og la det surre litt. Krydre etter din smak

Gummigryte S

3 farger paprika
 en purre
 1 soyayoghurt /lettrømme/laktosefri rømme
 1-2 terninger kyllingkraft / ekte kraft
 1 hel kylling / 2 pk ferdig plukka kylling, 3-4 kyllingfileter.

Hvorfor jeg kaller den Gummigryte? Har du kjøpt deg en av de nye fancy tannbørstene på Super'n? Når du har pusset nok kommer lyden av gummi mot tenna.. ;-). Denne lyden på tenna får jeg også av denne gryta. Og i manko på hva denne gryta heter har jeg valgt Gummigryte.

Kutt opp 1 grønn, 1 rød og en gul paprika, 1 purre (ikke nødvendigvis hele)
 Vend det litt i panna. (jeg steker i brun cocosa) Krydre med rikelig med paprikakrydder, salt, pepper, aromat (kan være litt melkesukker i) gjerne bittelitt hvitløkskrydder. Tøm på 3-4,5 dl vann (ettersom hvor mye grønt og kylling) tilsett 1-2 oppskåret kyllingkraftterning. La det småkoke i ca 5 min.

Tilsett en sklætt (5-8 SS) soyayoghurt hvis du ikke tåler rømme. Best resultat med vanlig rømme / lettrømme / laktosefri lettrømme. La det koke en liten stund til.

Server gjerne med latmannsris ;-). (De posene) Om du ikke lager noe bedre.

Stek

Alle kjøttstykker som kan stekes i stekepose i ovn er greie å lage. Kalkunbryst, svinekam og alle typer stek kan lages på denne måten. Gni inn med olje og krydder, stikk i en stekepose, og sett i ovnen., ca 150 grader er som regel greit. Elektronisk steketermometer stikkes i den tykkeste delen av kjøttet, og stilles på ønsket temperatur – så kan man gå og hvile seg mens kjøttet steker.

Her kan man finne tabeller med kjernetemperatur for kjøtt:

[http://www.matoppskrift.no/sider/maalvekt.asp#Sentrumstemperatur for kjøtt](http://www.matoppskrift.no/sider/maalvekt.asp#Sentrumstemperatur%20for%20kjott)

Hvis man bruker posesaus, kan man lage den og koke ris mens kjøttet hviler. Forbausende enkelt

Fisk

Varmt laksesmørbrød

Stek laksefilet med litt fiskekrydder eller salt og pepper etter smak. Imens gjør du klar en brød/loffskive med litt frisk salat og rømmedressing oppå. Legg laksen på toppen og sett hele smørbrødet tilbake i panna på svak varme i 1-2 min. Nydelig til lunsj eller som en lett middag.

Fisk i form 1 S

Skjær 1/2 fennikel i meget tynne skiver
1-2 gulrøtter i fyrstikkrynne, lange biter
Vårløk i biter (spar noe av det grønne til finskårne tynne ringer som pynt)
Restgrønnsaker etter smak f.eks. bønner eller sukkererter.

Dekk bunnen av en ildfast form med olivenolje og grønnsakene, legg på store biter av salmalaks eller annen fisk og litt mer olivenolje. Krydre etter smak. Ca 1/2 time på 200 grader i ovnen. Favorittmiddag her i huset. Ikke glem rikelig med god olivenolje, det gjør susen.

Poteter, ris eller ingenting til.

Fisk i form 2 S

Friske grønnsaker: broccoli, gulrot, rødløk osv.
Frossen laks

Smør en ildfast form legg grønnsaker i bunn. Frossen laks på toppen.

200 grader i ca. 20 min.

Vil du ha saus til varm ett beger med cremefraiche og tilsett en terning med fiskebuljong .Lettvint på dårlige dager !

Fisk i form 3 S

En pakke wok-grønnsaker toppet med en pakkes strimlet laks (evt. laksestykker og skjære i biter selv), krydre med soyasaus, salt, pepper, sitronsaft ++ etter smak. Stekes i ildfast form med lokk/folie på ca. 200 grader til alt er varmt – ca. 15 min hvis alt er romtemperert. Nammis!

Torsk i form på italiensk S

Fersk eller frossen torskefilet (eller annen hvit fisk)
1 ss soyasaus
1 løk
1 boks hakkede tomater (gjerne med urter)
4/5 tomater
Pizzakrydder (blanding av oregano, basilikum og merian)
Hvitost

Ha litt olje i bunnen av en ildfast form, legg fisken oppi og hell soyasausen over. Ha på salt og pepper, og hell de hakkede tomatene over. Skjær løk og tomater i skiver og legg lagvis over, ha på rikelig med Pizzakrydder (blanding av oregano, basilikum og merian) mellom lagene. Vent med osten.

Stek på 210 grader i 25 minutter, Legg på osten, og stek i 5 minutter til.

Laksefilet på brød eller i tortilla

Stek laksefileter med litt krydder etter smak. Legg de på brødsriver med litt salat og rømmedressing. Legg gjerne smørbrødene litt i panna så de blir varme og sprø under. Eller pakk laksestykkene i tortillalefse med salat, mais og dressing/chilisaus. Nam

Lakseporasjoner i folie S

Beregn en porasjon per person.

Tin filetene, ha litt olje på et ark aluminiumsfolie, og legg filetene på folien. Dryss over litt olivenolje og salt og pepper, og krydre med et av alternativene under:

- *Sitrontimian og sitronskiver*
- *Sitronsaft og sitronpepper*
- *Salt og pepper og noen klatter rømme*
- *Sweet chillisaus*
- *Estragon*

Evt. kan man legge grønnsaker som gulrøtter, fennikel eller løk i pakken sammen med fisken. Da sparer man oppvask!

Ca 15 minutter på 200 grader i ovn

Laks med tomatsaus S

Laksefilet

4/5 vanlige tomater

1 løk

1 rød chilli/chillipulver

1 ss søt chillisaus

1 ss sitronsaft

salt

pepper

Grovhakk løken, og ha den i en liten kasserolle sammen med 1 ss olivenolje. Når løken er blank, tilsettes grovhakkede tomater. Kokes på lav varme under lokk til tomatene er møre. Moses med stavmikser. Tilsett sitronsaft, og smak til med chili, salt og pepper.

Del laksefileten i terninger, og stek i pannen på begge sider, til den er fint gylden. Server med ris eller pasta eller brød.

Laksefilet i ovn S

Krydre laksefilet og sett i ovnen på 210 grader i ca. 15-17 min. Kok poteter og broccoli. Lofoten fiskesaus fra Toro eller litt rømme. Finnes mange gode kryddermikser som man kan ha i rømme nå, såkalt kalde sauser, for de som tåler det.

Hvis man ikke orker poteter eller ikke tåler rømme, kan man frese litt grønnsaker i olje på panna. Kjøp gjerne ferdigkutta ferske wokgrønnsaker om du tåler. Ønsker man no saus til laks og wokgrønnsaker kan man kjøpe ferdig chilisaus, for de som tåler det.

Laks med bacon i folie

Laksefilet med bacon surret rundt med litt smør eller olje i folie i ovnen. Tilbehør ris og salat

Fiskekaker

Fiskekaker, potetstappe og salat. Tar bare noen få min å lage, pluss sunt og godt. Gjerne med flatbrød ved siden av.

Tomatfisk S

4 porsjoner

700 g sei eller annen hvit fisk

Saus:

2 ss olivenolje

1 løk

6 tomater (av den typen med mest smak)

1 ss søt chillisaus

Salt

Pepper

Ha olivenoljen i en liten gryte med lokk. Stek løken blank i oljen. Skjær tomatene i 4 og legg dem i gryten med løken. La alt småkoke til tomatene har løst seg opp. Tilsett chillisaus og salt og pepper til smak. Bruk stavmikser eller food processor til å røre sausen jevn.

Hell sausen over i en stekepanne med lokk, varm til kokepunktet. Skjær fisken i passe serveringsstykker, og legg i sausen. Sett på lokk, og la alt trekke til fisken er gjennomkakt – ca. 10 min. Åpne en boks med mais, hell av vannet, og hell maisen over fiskeretten.

Server med ris.

LAKS I PANNE MED RØMME OG CHUTNEY S

Frosne lakseporsjoner, fersk laksefilet eller Salma, ettersom hva lommeboken tåler.

Et beger rømme

1 stor ss chutney (Mangochutney er godt)

Sitronsaft

Skjær laksen i biter. Legg dem i varm panne og dryss over salt og pepper. Stek dem gyldne på den ene siden. Snu laksebitene, salte og pøpe den andre siden også, dryss over litt sitronsaft. Slå ned varmen. Hell rømmen rundt, og la det så vidt koke opp.

Server med ris.

LAKS I PANNE MED BØNNER, KAPERS OG URTER S

Frosne lakseporsjoner, fersk laksefilet eller Salma, ettersom hva lommeboken tåler.

Brekkebønner/ aspergesbønner

1 kartong fløte

Urter: Persille, koriander, gressløk, sitrontimian... eller hva man har for hånden eller i hagen.

Sitronsaft og olivenolje

Kapers

Lag dressing av hakkede urter, finhakket kapers og ca 1 ss hver av olivenolje og sitronsaft.

Skjær fisken i ganske store terninger, legg i varm panne, strø over salt og pepper, og stek gyldne på en side. Snu. Hell fløten i pannen, og legg litt av dressingen på hver laksebit. Del bønnene i to, og la dem koke med i fløtesausen.

Server med ris.

Kjøttdeig og farse

Suppelapskaus

Jeg pleier å kjøpe farsebaker på Coop fra Gilde, disse fryser jeg i 4 deler i poser. Koker opp Maggie kjøttkraft terninger og slipper oppi boller av tint farse, som trekker til kokt. Har så i lapskausblanding grønnsaker som også er i fryseren. Koker litt til grønnsakene er kokt. Da har vi enkel suppelapskaus. Vanskeligste er å huske å ta opp farsen for den tiner sent.

Karbonader S

½ gul løk

1 pakke kjøttdeig

Skrell en halv gul løk for så å mose med stavmikser. Bland løk med kjøttdeig og ha i salt og pepper. Form til 4 boller som du klapper til med vann for å forme karbonade før du har i stekepanna. Husk at de krymper når de stekes.

Stek til alle har blitt brune og gjennomstekte

Kyllingkjøttdeig i saus

1 pakke kyllingkjøttdeig

1 løk

1 pose ferdigsaus (eller lag egen hvit saus)

Hakk løken, og stek den blank i pannen. Tilsett kyllingkjøttdeigen og brun den. I mellomtiden lages saus etter oppskrift på pakken. Hell løk/kjøttblandingen i sausen.

Server med ris.

Kjøttdeig med løk S

Brun kjøttdeig i pannen, og krydre med salt og pepper. Server med hakket, rå løk på brødslike, eller med salat til.

Jukseform med kjøttdeig i ovnen

Det er også lov å "jukse", ikke brune ting som man "skal" osv.

F.eks. går det veldig fint å slenge en pakke kjøttdeig i en ildfast form med litt grønnsaker under, frosne eller ikke, og helle over litt olivenolje e.l.

Kjøttdeig gir også god suppe.

Saus

Verdens enkleste tomatsaus S

2 ss olivenolje

1 løk

1 boks/pakke hakkede tomater med basilikum og oregano e.l.

Krydre evt. ekstra med Pizzakrydder (oregano og basilikum)

Varm olivenoljen i en gryte (olivenolje setter god smak, og er også med på å gi sausen riktig konsistens). Finhakk løken, og stek den på middels varme til den er blank. Hell over tomatene, og la det hele koke minst 10 min. Mos med stavmixer.

Denne kan lages i store porsjoner og fryses ned, og den kan brukes til alt mulig fra pizza til pasta og laks.

Pizza

Pizza behøver ikke å bety Grandiosa. Hjemmelaget pizza er enklere enn man tror. Sausen kan man lage i en stor porsjon og fryse ned i porsjonspakker, da er det bare å tine den når man trenger den. Det finnes også pizzasauser å få kjøpt, eller man kan rett og slett bruke en boks hakkede tomater med urter.

Har man kjøkkenmaskin, er det enkelt å lage deig, selv om det tar litt tid å vente på at den skal heve. Alternativet er å kjøpe ferdige bunner, eller man kan bruke pitabrød eller tortillalefser som bunn.

Bare fantasien setter grenser for hva man kan ha på en pizza.

Hjemmelaget pizza

Lager pizza så ofte jeg orker... bruker alltid kjøkkenmaskin, da går eltingen som en lek. Pizzafyllet lager jeg mens deigen hever seg, Sitter da på en stol slik at jeg får avlastet meg mest mulig. Aldri kjevle, jeg heller bare olivenolje i langpannen og klemmer deigen ut.

Pitapizza

Kjøp frosne pitabrød og legg i fryseren, så har man dem nå man trenger dem. La hver enkelt i familien legge på det vil ha av fyll – skinke, ananas, pepperoni, paprika, cherrytomater og tomatsaus. (bruk evt. bare en pakke hakkede tomater med basilikum og oregano). Dryss ost over, stek i ovnen på 200 grader til osten har smeltet så mye som man liker.

Salater

Bruschetta

Cherrytomater (eller andre tomater)
Basilikum, fersk
1 fedd vitløk/hvitløkpulver
Olivenolje
Salt og pepper

Skjær tomatene i biter, hakk rikelig med basilikum. Ha i hvitløk og litt olivenolje, Smak til med salt og pepper. Veldig godt på riset brød, eller på egenhånd, eller som tilbehør til annen mat.

Smoothie 1

Har du blender (eller stavmikser) kan du lage smoothie: En stor vaniljeyoghurt, en banan, en pose fryste bringebær og litt appelsinjuice slik at det sviver rundt. Tre store glass og sunt mellommåltid.

Har du ikke blender, kan du lage mindre porsjoner med stavmikser.

Smoothie 2 S

Cultura
Frosne blåbær

Mos med stavmikser. Kos deg!

Salat med mange muligheter S

Jeg er glad i råkost og salater, og kutter opp en eller annen salat, brokkoli, gulrot, agurk, tomat, purre/vårløk/gressløk, og putter noen ganger oppi stekt champignon, stekt kylling eller skjærer fiskepudding i biter og steker de. Toppet med en eller annen urt, noen ganger en eller annen ost, oliven, mini grissini, krutonger, nøtteblandinger osv., så får man forskjellige måltider ut av mye av de samme råvarene.

Pastasalat

iblant lager jeg en svær bolle salat med fullkornspasta, kylling, bacon, kokt egg samt det jeg vil ha av grønnsaker.

Middelhavssalat S

Rucola
Cherrytomater
Fetaost (den typen på glass)
Oliven (jeg liker dem med hvitløk og chilli)
Bruk litt av oljen fra fetaen som dressing.

Avocado og cottage cheese S

Cottage cheese
1 avokado i biter
hakket purre
kokt skinke i strimler
Salt etter smak

Variasjoner over cottage cheese S

Til små, kjappe måltider er det godt med cottage cheese med feks. agurk, tomat, salt og pepper, eller jeg putter oppi blåbær.

Cottage cheese med laks eller bær eller banan er enkelt å lage

Gulrotsnadder S

2-3 gulrøtter

1 appelsin

liten bit frisk ingefær

Rosiner hvis man liker det

Rasp gulrøttene, skrell appelsinen og skjær den i små biter. Rasp ingefæren, og bland alt sammen med rosinene. Veldig godt til fisk eller kylling, eller alene.

Kyllingsalat

Stek kylling i passe store biter med krydder du liker. Legg opp salat, tomat, agurk, rødløk, fetaost mm på en tallerken. Stek/rist brød og ha på litt aioli eller pesto og skjær dem i skiver og plasser rundt på tallerkenen. Kylling over dette igjen. Enkelt og godt. Ha en god balsamico dressing over.

Suppe

Lettvint ertersuppe S

Nigellas hurtige ertersuppe: Ta en pakke frosne grønne erter, et skrellet hvitløksfedd og en skrelt halv gul løk eller 2-3 sjalottløk og kok opp med 1 liter vann. La koke i ca 5-6 min. Ha i 2 terninger grønnsaksbuljong, rør godt om. Ha i en stor neve spinat. Kjør med stavmikser til suppen er klumpefri. Ha i noen dråper sitron og smak til med pepper.

Enkel tomatsuppe

2ss mel
2ss smør/ margarin
1 boks tomatpure
melk
salt og pepper

Lag jevning av mel og smør og melk (som begynnelsen til hvit saus) tilsett tomatpureen og mer melk. La det hele få et oppkok, og spe med melk til suppen har passe konsistens. Server med kokt egg, eller med salte kjeks, eller makaroni. Unger syns det er stas hvis man har «gullfisk» oppi.

Superenkel og billig kyllingsuppe S

Kok opp en kjele med vann.

Tilsett frosne kylling-klubber (=billigst, bruk evt. andre deler med bein i)

La trekke en times tid.

Tilsett en pose frossen lapskausblanding, kok opp og la trekke noen minutter. Forbausende godt og helt uten arbeid.

Mengden kan tilpasses hvor mye man vil lage, det blir ikke feil.

Betasuppe S

Lager betasuppe av potet, gulrot, kålrot, hodekål, løk, hvitløk og purre. Litt vossakorv i. Mors flatbrød ved siden av.

Grønnsakssuppe med kjøttboller S

1 l vann
1 buljongterning
Grønnsaker: Gulrot, kålrot, potet, purre (selleri hvis man liker/tåler)
1 pakke karbonadedeig
timian
salt
pepper

Kok opp vann med buljongterning, kutt grønnsakene i passe biter og ha oppi. Bruk teskje (dypper du den i kaldt vann setter ikke karbonadedeigen sag fast) til å legge små boller/klumper med karbonadedeig oppi suppen. Rikelig med timian. Kok til grønnsakene er møre.

Denne kan man godt lage dobbel porsjon av, og ha til to dager.

Grønnsaksretter

Planlegging

Jeg pleier å kutte endel purre når jeg først er i gang, og fryse ned, henter bare når jeg trenger/ikke orker styre med purre skjæring.

Avokado med tunfisk og surkål S

1 Avokado (økologisk)
1 lite glass tunfisk i olivenolje (som på smakavitalia.no. Mye bedre enn på boks)
Et par spiseskjeer Helios surkål (melkesyregjæret)
Moses og blandes.

Masse flotte næringsstoffer her, godt fett og sunne melkesyrebakterier.

Squash i stedet for pasta S

Spagettierstatter; Squash/zucchini i remser. Veldig godt med pesto.

Hjemmelaget potetmos

Potetmos går fort å lage hvis du skjærer poteter i små terninger. Vask potetene godt så slipper du å ta av skallet, mos med skall.

La kokes møre. Hell ut vannet og ha i en dæsj melk og litt smør og mos med stavmikser. Hvis en sunnere potetmos ønskes kan man ta f.eks. broccoli å ha i på slutten av koke tiden til potetene, og mose sammen.

Enkel Rotmos S

En pose lapskausblending (frossen) kokes mør og moses. Ha gjerne i en klatt smør og dryss i potetmospulver (Mills potetmos) La swelle i et par min. og rør om. Reguler tykkelse med melk/potetmospulver. Godt tilbehør til både kjøtt og fisk.

Grønnsakswok (kan også lages i stekepanne) S

1 løk
½ bunt brokkoli
1 eple
1 ss soyasaus
1 fedd hvitløk
olje til steking

Hakk løken, del broccolien i små biter, del eplet i tynne båter, finhakk hvitløken.

Varm olje i pannen og varm den opp på sterk varme, ha i hvitløken og løken, og stek noen minutter. Tilsett broccolien, og stek mens du rører hele tiden. Når broccolien begynner å bli skikkelig grønn, ha oppi eplet, og stek til alt er mørt. Hell over soyasausen, rør rundt og server.

Persillerot og eple S

2 små persillerot eller en stor
1 eple
½ sitron eller sitronsaft fra flaske

Kutt i tynne skiver. Varm opp stekepannen, ha olje i og stek persilleroten til den begynner å bli mør (myk), ha oppi eplet og stek sammen noen minutter. Krydre med salt og pepper, ha litt sitronsaft over.

Potetbåter S

Store, helst melne poteter.

Krydder: Salt og pepper, ellers etter smak – forsøk hvitløk, pizzakrydder, piffikrydder – eller noe helt annet.

To poteter pr person – folk spiser mer av dette enn av kokte poteter!

Del potetene i båter. Ha olivenolje og krydder i en pose. Det trengs ikke veldig mye olje, det er ikke godt om det blir for fett. Ha potetene i posen, og rist til alle potetbåtene er dekket av krydder. Legg båtene med skinnsiden ned på bakepapir på stekeplate. Stek på ca 200 grader i ca 40 min.

Hvis man lager stek, kan man sette inn potetene på samme temperatur som steken, og sette opp temperaturen når man tar steken ut.

Potetsalat med små poteter S

Dressing:

Gressløk, persille – en håndfull av hver

1 fedd hvitløk

3 ss olivenolje

salt og pepper

Brød

ME-brød

Dette brødet trenger ingen elting, bare masse tid. Det er godt, sunt og holder seg lenge.

200 gr gryn/frø - f.eks. en blanding med havregryn, linfrø, solsikkefrø, sesamfrø eller gresskarkjerner.

Hell over 3 dl kokende vann og la det stå til det er avkjølt.

Rør inn

600 g hvetemel

2 ts honning eller sukker

2 ts salt

2 ts tørrgjær eller 25 gr fersk gjær

2 dl lunkent vann

La dette stå til heving under plast i mange, mange timer, gjerne natten over.

Form deigen som et brød og la det heve en time til.

Varm stekeovnen til 250 grader, sett inn brødet og skru ned til 200 grader. Stekes i

40-45 minutter på nederste rille.

Brød med spelt

Ca 900 g siktet spelt

500 g sammalt rug

250 g sammalt spelt

2,5 dl diverse frø(har brukt solsikke, gresskarkjerner, lin, sesamfrø...ta det du har)

2 dl olivenolje

2 pk tørrgjær (magen min liker ikke fersk gjær)

2 ss lys sirup

1 ss salt

Hiv alt i eltebollen og tilsett 1,2 liter temperert vann. La maskinen jobbe ca. 10 min, og fyll sakte på med siktet spelt til passe konsistens. Min klisset ikke når jeg tok i den, og brukte olje på benken for å bake ut.

La heve rundt en time og bak ut 3 brød, etterheves ca 45 min. Noe lang hevetid siden jeg opplever at deig som ikke er av hvetete er noe tregere.

Stek i vanlig ovn (ikke varmluft) på 200 grader i 1 time ca.

← **Formatert:** Overskrift 3

Søtsaker

Bananpannekaker

Mos en banan, visp to egg lett sammen, bland most banan og egg.

Stek små lapper i pannen. Kan spises varme med is, eller bare som de er, eller kalde.

Godteri for deg som tåler dadler og nøtter S

5 dl nøtter, (valnøtter eller hasselnøtter eller mandler eller litt av hver)

ca.2dl dadler

ca.2ss rent kakaopulver og litt agave eller rismaltsirup, eventuelt litt stevia. Må smakes til etter hvor søt man liker det.

Kuttet og blandes i kjøkkenmaskin til en seig masse. Kan spises med skje, eller rulles til kuler. Ca. oppskrift da jeg har gjort den etter eget hode. Men smaker virkelig godt!

Peanøtt-kakaobar S

200 g ristede peanøtter

500 g dadler (plukk ut steinene)

1/2 ts vaniljepulver

4 ss kakaopulver uten sukker.

1 ss kokosolje

pynt: 50 g ristede peanøtter.

Denne kaken/snacksen kan eks være god også ved å bytte ut peanøtter med mandler.

Kjør alle ingrediensene i kjøkkenmaskinen. Vær tålmodig. Toffee aktig masse.

Fordel massen utover i en folieform på 10 x 20 cm.

Legg evtnt peanøtter/ annet oppå som pynt.

Sett den i kjøleskapet eller i fryseren, til den blir slik du ønsker å spise den.

Havregrynskuler

100g mykt melkefri margarin

3 1/2 dl store havregryn (event glutenfri havregryn)

1 1/2dl melis

2ss kakao

ca 1ss kaldt vann eller kaffe.

Pynt: kokosmasse.

Slik gjør du : mos havregryn litt med stavmikser/foodprocessor.

Bland alt, og tilsett vann/kaffe.

Lag små kuler(ala konjakk-kuler), og rull dem i kokos.

Sett dem kjølig før du har dem i en tett boks.

Kladdkake:

200 gr smør

200 gr mørk kokesjokolade

4 egg

3 dl sukker

0,5 dl mel (ønsker du en litt mindre kladdete og myk kake, så ha i litt mer mel.

Smelt smør og hell det over sjokoladen som du har knekt opp i biter. Når alt er en glatt røre, bland i de andre ingrediensene til en jevn røre.

Hell i en rund form og stek i 20 min på 200 grader. Kjøles ned

Serveres med is.

Like god dagen etter også

Apple Crumble

2 ½ dl sukker

1,8 dl mel

½ ts kanel

klype salt

125 g smør

Bland det tørre, skjær smøret inn i massen til den er smuldrete. Rasp 5-6 epler, og legg dem i en smurt form. Fordel smuldret over.

Stekes på 175 grader i ca 45 minutter.

Veldig god varm med is, nesten enda bedre kald dagen etterpå 😊

Epler med nøtter og sjokolade

1 egg

75 g nøtter (hasselnøtter, mandler eller solsikkekjerner)

2 ss sukker

½ plate 86% mørk sjokolade

3-4 epler

Rasp eplene og legg i en liten, smurt, ildfast form. Kjør nøtter, sukker, egg og sjokolade i foodprocessor til de er en grovkornet deig. Fordel deigen over eplene. 200 grader i ca. ½ time.

Deigen kan evt. lages alene som brownies! (men kortere steketid)