



DE 25 BEDSTE OPSKRIFTER

Morgen • middag • aftensmad • dessert og bagværk

Julie Karla 



OM MIG

Jeg elsker at lave mad! God mad er min hobby, og jeg nyder at gå ud at spise, læse i kokebøger, madblade, gå på madmarkeder og i madbutikker.

Jeg elsker at lade mig inspirere, ikke mindst når jeg er ude at rejse og stifter bekendtskab med nye madkulturer. Jeg har rejst i mange år som model hos Unique Models og har i den forbindelse boet flere steder i verden bl.a. i Paris, Milano, Sydney, München, Lissabon og London. Under mine udlandsophold brugte jeg det meste af min fritid på at dykke ned i den lokale madkultur. Derfor laver jeg også al slags mad. Jeg har dog en forkærlighed for nordisk mad, men det kan du læse meget mere om på min nordiske madblog Karla's Nordic Kitchen.

Det betyder meget for mig, at det er ordentlige råvarer, jeg spiser, og jeg vælger overvejende økologiske og danske produkter. Jeg prøver for så vidt muligt at lave mad efter de råvarer, der er i sæson, da de jo som regel er de bedste og billigste.

Jeg er ikke på nogen måde fedtforskrækket og laver aldrig kedeligt slankemad for jeg vil ikke gå på kompromis med smagen. Men jeg kan ligesom de fleste andre piger ikke bare sidde stille og spise løs af gode sager, så derfor er jeg meget aktiv og har fundet min favorit sport, nemlig løb. Jeg tror ikke på slankekur, men derimod på at gøre sport og god, sund mad til et godt makkerpar.

Min blog handler om mad lavet med engagement og kærlighed, og den handler om at spise mad med god samvittighed. God samvittighed fordi råvarerne enten er økologiske eller er kommet frem på naturlig vis uden tilsætningsstoffer og E-numre. God samvittighed fordi det er mad der gør noget godt for sjælen og god samvittighed fordi mad med fløde og smør suppleres med en god løbetur.

Du er velkommen til at kontakte mig på juliekarlaskoekken@gmail.com eller følge mig på Instagram, facebook eller Bloglovin'.

Julie Karla



INDEKS

Morgenmad



Sund chiagrød



Proteinrig morgenmad med æg og ærtecreme



Omelet til morgenmad med burrata og squash salat



Nem hindbærcreme med chia



Sund brunch yoghurt

Frokost



Lækker Bulgursalat opskrift med tomat, citron og mynte



Spinatmuffins



En lidt anderledes tomatsalat opskrift



Quinoaafrikadeller med ærter og skinke



Nem frokostsalat med quinoa

Aftensmad



Vegetarfrikadeller



Blomkålpizza opskrift



Kyllingelår i ovn



Sund burger opskrift



Glutenfri pizza med quinoa



Speltotto med blomkål



Oksefrikadeller



Kødboller i tomatsovs med mozzarella



Nem bygotto opskrift



Wok med kylling og cashewnødder

Dessert & Bagværk



Sunde bananmuffins



Sund karamelsovs opskrift



Sundt bananbrød med havregryn og kokos



Sund chokoladekage opskrift



Sunde kokosmakroner

MORGENMAD



Sund chiagrød



Proteinrig morgenmad
med æg og ærtecreme



Omelet til morgenmad med
burrata og squash salat



Nem hindbærcreme
med chia



Sund brunch yoghurt



SUND CHIAGRØD

Forb. tid: 10 min
Samlet tid: 10 min

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * 2 dl. usødet mandelmælk
- * 2 store spsk. chiafrø med top
- * 2 spsk. kakao
- * Skal af 1/4 appelsin
- * 100 gr. frosne bananstykker
- * Valgfri toppings - jeg brugte frisk appelsin lidt appelsinskal og tørrede incabær

Sådan gør du

1. Aftenen før blandes usødet mandelmælk med chiafrø i en skål, som sættes i køleskabet natten over.
2. Om morgenen blendes chiagrøden med kakao, appelsinskal og frosne banan, indtil man har en grød/mousse lignende konsistens.
3. Servér chiagrøden med valgfri toppings f.eks. frisk appelsin, appelsinskal og tørrede bær.



PROTEINRIG MORGENMAD MED ÆG OG ÆRTECREME



Forb. tid: 15 min

Samlet tid: 15 min

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * 150 gr. optøede ærter
- * 3 spsk. græsk yoghurt 10 %
- * 75 gr. feta i blok
- * 1/2 lille fed hvidløg
- * 1 spsk. friskhakket purløg
- * 1 nip cayennepeber
- * Salt
- * Peber
- * 2 stk. paleo brød eller rugbrød
- * 2 blødkogte æg
- * Ristede græskar- og solsikkekerner

Sådan gør du

1. Hæld de optøede ærter i en skål. Kom græsk yoghurt, feta og presset hvidløg med ned i skålen. Mos nu ærterne sammen med ingredienserne med bagsiden af en grydeske, indtil mange af ærterne bliver moste.
2. Bland den friskhakkede purløg i og smag til med cayennepeber og salt.
3. Kog æggene i 6 min. indtil de er smilende. Hæld koldt vand over dem, pil dem og sæt dem til side.
4. Fordel ærtecremen på de to skiver paleo brød. Bræk æggene midt over med fingrene, så æggeblommen flyder lidt ud, og læg dem på ærtecremen. Drys med ristede solsikke- og græskarkerner, purløg og frisk kværnet peber og servér straks 2 styks lækker proteinrig morgenmad.



OMELET TIL MORGENMAD MED BURRATA OG SQUASH SALAT

Forb. tid: 10 min

Tilb. tid: 10 min

Samlet tid: 20 min

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * 4 stk æg
- * 1 stk burrata
- * 1/2 squash
- * Olivenolie
- * Citronsaft
- * Frisk timian
- * Salt
- * Peber

Sådan gør du

1. Skær tynde skiver af squash på et mandolinjern, og vend skiverne med olivenolie, lidt citronsaft, frisk timian og frisk kværnet peber.
2. Pisk æggene godt sammen med og krydr med salt og peber.
3. Varm en pande op med rigeligt fedtstof og kom æggemassen på. Lad omeletten stege færdig.
4. Fordel stykker af burrata på den ene halvdel, og vend derefter den anden halvdel over. Skær omeletten over i to og servér med det samme sammen med den friske squash salat.



NEM HINDBÆRCREME MED CHIA

Antal: 1 glas

Ingredienser

- * 200 gr frosne hindbær
- * en god knivspids ren vaniljepulver
- * 1 tsk fintrevet citronskal
- * 3-4 stk medjool dadler
- * 1 spsk chiafrø

Sådan gør du

1. Kom de frosne hindbær i en gryde sammen med vaniljepulver og citronskal. Lad bærrene koge et par minutters tid.
2. Skru ned og tilsæt chiafrø. Lad det simre et par minutter.
3. Køl hindbærrene af.
4. Kom det hele i en blender og tilsæt udstenede medjool dadler. Blend indtil dadlerne er opløst. Tilsæt flere, hvis du vil have din hindbærcreme sødere.
5. Kom hindbærcremen i en tætsluttet beholder, og sæt det på køl. Det kan fint holde sig en tre dages tid.



SUND BRUNCH YOGHURT

Forb. tid: 20 min
Samlet tid: 20 min

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * Græsk yoghurt 2 %, 10 % eller skyr
- * 125 gr. frosne blåbær
- * 1 tsk. kokospalmesukker eller almindelig rørsukker
- * ¼ tsk. ren vaniljepulver
- * 50 gr. mandler
- * 30 gr. dadler
- * 30 gr. tørrede usvovlede abrikoser

Sådan gør du

1. Hæld de frosne blåbær i en gryde og lad dem koge op. Lad det småsimre et par minutter og tilsæt vaniljepulver og kokospalmesukker. Lad blåbærkompotten køle helt af.
2. Blend mandler, dadler og abrikoser i en foodprocessor eller blender, indtil man får en grov crumble.
3. Hæld lidt græsk yoghurt i et glas og læg et lag blåbærkompot ovenpå. Drys med mandelcrumble og fortsæt, indtil man når toppen af glasset. Afslut med mandelcrumble og servér.

FROKOST



Lækker Bulgursalat
opskrift med tomat,
citron og mynte



Spinatmuffins



En lidt anderledes
tomatsalat opskrift



Quinoaafrikadeller med
ærter og skinke



Nem frokostsalat
med quinoa



LÆKKER BULGURSALAT OPSKRIFT MED TOMAT, CITRON OG MYNTE

Forb. tid: 20 min
Samlet tid: 20 min

Antal: 4 personer

Ingredienser

- * 2 dl. bulgur
- * 3 dl. vand
- * Salt
- * 2 forårsløg
- * 100 gr. cherrytomater
- * 2 spsk. let ristede pinjekerner
- * 2 spsk. olivenolie
- * 2 spsk. citronsaft
- * 1 stor håndfuld frisk mynte
- * 1 stor håndfuld frisk citronmelisse
- * 1 lille håndfuld rød skovsyre kan udelades
- * Salt
- * Frisk kværnet peber

Sådan gør du

1. Kog bulguren i letsaltet vand under låg indtil al vand er absorberet. Lad bulguren køle af.
2. Bland olivenolie og citronsaft i.
3. Hak mynte, citronmelisse og evt. rød skovsyre fint og bland det sammen med bulguren.
4. Hak cherrytomaterne fint, og snit forårsløgene fint. Bland det forsigtigt sammen med bulguren. Smag til med salt og friskkværnet peber.
5. Pynt med letristede pinjekerner og dryp godt med olivenolie over ved servering.

SPINATMUFFINS

Antal: 8 spinatmuffins

Ingredienser

- * 150 gr friske spinatblade
- * 4 stk æg
- * 100 gr hytteost
- * 100 gr feta
- * 100 gr hvedemel
- * 1 tsk salt
- * lidt revet muskatnød
- * friskkværnet peber
- * 4 spsk flødeost
- * 2 tsk god basilikumspesto

Sådan gør du

1. Spinatbladene skylles godt og grundigt og lægges derefter over på noget køkkenrulle eller et viskestykke for at fjerne det overskydende vand.
2. Spinatbladene hældes over i en foodprocessor eller blender og sammen med æggene blendes spinaten meget kort, indtil spinaten er hakket i små stykker, og man har fået en fin masse.
3. Spinat-æggeblandingen hældes over i en skål, hvor hytteost, mel, smuldret feta og salt og peber samt muskatnød tilsættes.
4. Det hele blandes godt sammen og hældes op i muffinforme og pyntes evt. med græskarkerner, da det smager skønt.
5. Jeg bruger silikone muffinforme, som ikke skal smøres med fedtstof. Men hvis du bruger en anden slags forme, skal de måske smøres med lidt olie eller smør først.
6. De skal bages i ca. 25 minutter ved 200 gr. Imens laves pestoflødeosten og det er jo ret nemt for man skal blot blande en god basilikumpesto med flødeost og så har man en dejlig cremet sag, der passer perfekt til de her spinatmuffins.



EN LIDT ANDERLEDES TOMATSALAT OPSKRIFT

Forb. tid: 15 min
Samlet tid: 15 min

Antal: 4 personer

Ingredienser

- * 250 gr. cherrytomater
- * 200 gr. hytteost
- * 2 spsk. fint hakket frisk oregano
- * 1 stor spsk. finthakket rødløg
- * Friskkværnet peber
- * Toppings
- * 1 spsk. solsikkekerner
- * 1 spsk. græskarkerner
- * 1 spsk. hørfrø
- * Olivenolie
- * Salt

Sådan gør du

1. Halver cherrytomaterne og læg dem på et fad.
2. Hak oreganoen fint og bland den sammen med hytteosten og finthakket rødløg. Smag til med friskkværnet peber.
3. Fordel hytteostblandingen over cherrytomaterne.
4. Rist hørfrøene på en tør pande og tag dem af varmen lige så snart, de begynder at poppe en smule.
5. Rist derefter solsikke- og græskarkernerne, indtil de begynder at tage en smule farve.
6. Drys frø og kerner over tomatsalaten, pynt med ekstra oregano, dryp med god olivenolie og drys med salt.



QUINOAFRIKADELLER MED ÆRTER OG SKINKE



Forb. tid: 30 min

Tilb. tid: 30 min

Samlet tid: 1 t

Antal: 3 personer

Ingredienser

- * 1 dl. quinoa jeg brugte en blanding af alle farver
- * 2 dl. vand
- * 3 stk æg
- * 3 spsk. kikærtemel
- * 1 stor spsk. dijonsennep
- * 1 tsk. tørret timian
- * 3 spsk. frisk finthakket persille
- * 2 håndfulde fintrevet parmesan
- * 1/2 tsk. salt
- * Friskkværnet peber
- * 75 gr. frosne ærter
- * 70 gr. skinke i skiver

Sådan gør du

1. Kog quinoaen under låg indtil al vandet er absorberet og lad det køle af.
2. Hæld kogende vand over ærterne og si vandet fra.
3. Bland æg, dijonsennep, timian, persille, parmesan, salt og peber samt kikærtemel sammen med den afkølede quinoa.
4. Vend ærter samt skinke skåret i små stykker i.
5. Lad farsen hvile en halv times tid i køleskabet.
6. Rør rundt i farsen og brug en spiseske til at forme små frikadeller og læg dem direkte på en varm pande med olivenolie.
7. Lad quinoafrikadellerne stege et par minutter på den ene side før de vendes. Vend dem forsigtigt og lad dem stege færdig på den anden side.
8. Servér quinoafrikadellerne med det samme og gem endelig nogle til madpakken dagen efter!



NEM FROKOSTSALAT MED QUINOA

Forb. tid: 5 min

Tilb. tid: 10 min

Samlet tid: 15 min

Antal: 2 små portioner eller 1 stor

Ingredienser

- * 1 dl. quinoa
- * 2 dl. vand
- * 1 rødt æble
- * 1 moden avocado
- * 1 spsk. solsikkekerner
- * 1 spsk. græskarkerner
- * Olivenolie
- * Salt
- * Frisk persille
- * Citrondressing se link i tekst, ellers dryp med citronsaft og olivenolie

Sådan gør du

1. Skyl quinoaen grundigt og kog det i letsaltet vand under låg, indtil al vandet er absorberet. Lad quinoaen køle af.
2. Rist solsikke- og græskarkerner på en varm pande med lidt olivenolie og drys salt over. Når kernerne begynder at tage farve, tages de af varmen.
3. Skær æblet i tern og avocadoen i skiver.
4. Fordel quinoaen i to skåle, fordel æbletern og avocadoskiver ovenpå og drys med saltede kerner og frisk fint hakket persille.
5. Hæld citrondressing over ved servering. Du kan også bare dryppe med citronsaft og olivenolie, hvis du ikke laver selve dressingen.

AFTENSMAD



Vegetarfrikadeller



Kyllingelår i ovn



Kyllingelår i ovn



Sund burger opskrift



Glutenfri pizza
med quinoa



Speltotto med blomkål



Oksefrikadeller



Kødboller i tomatsovs
med mozzarella



Nem bygotto opskrift



Wok med kylling og
cashewnødder



VEGETARFRIKADELLER



Forb. tid: 15 min

Tilb. tid: 15 min

Samlet tid: 30 min

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * 300 gr. revet gulerod
- * Ca. 75 gr. kikærtemel
- * 2 stk æg
- * 100 gr. feta
- * 1/2 tsk. salt
- * 3 spsk. finthakket frisk persille
- * 3 spsk. finthakket frisk koriander
- * 1 tsk. spidskommen
- * Masser af friskkværnet peber

Sådan gør du

1. Bland de revne gulerødder sammen med æg, smuldret feta, finthakket persille og koriander samt salt, spidskommen og masser af frisk kværnet peber.
2. Bland kikærtemel i, og rør godt rundt. Nu skulle man gerne have en våd men sammenhængende fars. Stil farsen på køl i en halv times tid.
3. Form forsigtigt små frikadeller med hænderne og steg dem sprøde på en pande med olivenolie. Først ved høj varme, så de bliver dejligt sprøde og skru derefter ned.
4. Steg dem færdige og servér de skønne vegetarfrikadeller med en lækker dip.



BLOMKÅLSPIZZA OPSKRIFT



Forb. tid: 20 min

Tilb. tid: 45 min

Samlet tid: 1 t 5 min

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * 400 gr. blomkål
- * 3 stk æg
- * 1 spsk. fiberHUSK
- * 1/2 tsk. salt
- * Blåskimmelost
- * 1 stk mozzarella
- * Parmaskinke
- * Æble
- * Olivenolie
- * Friske krydderurter f.eks. organo
rosmarin og timian

Sådan gør du

1. Blend blomkålen fint til en couscous-lignende konsistens i din food-processor.
2. Bland den revne blomkål godt sammen med æg, fiberHUSK og salt.
3. Fordel dejen på en bageplade, og smør den ud til en rund pizzabund med f.eks. en grydeske.
4. Bag blomkålpizzabunden i ovnen ved 200 gr. i 25 minutter, eller indtil den er let gylden.
5. Riv mozzarellaen og fordel den samt blåskimmelosten på pizzabunden og pynt med æbleskiver.
6. Dryp olivenolie over og bag pizzaen færdig i ovnen ved 200 gr. i ca. 10-15 minutter, eller indtil osten er dejligt smeltet og gylden.
7. Tag pizzaen ud af ovnen og afslut med parmaskinke og pynt med friske krydderurter og friskkværnet peber.



KYLLINGELÅR I OVN



Forb. tid: 15 min

Tilb. tid: 45 min

Samlet tid: 1 t

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * 4 stk kyllingelår 500 gr.
- * Saft af 1 citron
- * 2 store spsk. kokospalmesukker eller farin eller rørsukker
- * 1/4 tsk. salt
- * 1 spsk. olivenolie
- * 1/4 tsk. chilipulver
- * 2 store spsk. finthakket timian
- * Persille
- * Økologiske citronskiver til pynt

Sådan gør du

1. Pres citronen og bland saften sammen med olivenolie, kokospalmesukker, chilipulver og frisk finthakket timian.
2. Kom kyllingelår i en frysepose og hæld marinaden ned i posen. Bind en stram knude og ryst posen, så kyllingelårene bliver godt dækket af marinaden. Masér den også forsigtigt ind i kødet.
3. Lad kyllingelårene marinere i min. 1 time på køl, men også meget gerne et par timer mere.
4. Hæld kyllingelårene og marinaden i et ovnfast fad. Læg en skive citron på hvert lår og drys med rigeligt salt.
5. Bag kyllingelårene ved 200 gr. i ca. 45 minutter, indtil de er gennemstegte. Undervejs skal man sørge for at hælde lidt marinade over kyllingen, så den kan trænge ind i kyllingen og give en skøn smag til citronskiven.
6. Drys med persille og friskkværnet peber ved servering, og dryp gerne lidt af den gode overskydende sauce over.



SUND BURGER OPSKRIFT

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * 400 gr. hakket lammekød
- * 1/4 finthakket rødløg
- * 1 fed hvidløg
- * 1 tsk. knust spidskommen
- * 1/2 tsk. stødt koriander
- * 1/2 tsk. salt
- * Godt med friskrevet muskatnød
- * 1 spsk. pinjekerner
- * 1 spsk. sultanas

Syltede rødløg

- * 2 små rødløg
- * 2 spsk. æblecidereddike
- * 1 spsk. agavesirup

Tilbehør

- * 1 hjertesalat
- * Ærtemos tilsat 2 spsk. finthakket koriander og 1 tsk. revet citronskal

Sådan gør du

1. Start med at forberede de linsyltede rødløg.
2. Skær to rødløg i skiver og kom ringene i en skål.
3. Hæld æblecidereddike og agavesirup over.
4. Lad rødløgene stå i minimum en halv time og meget gerne længere. De holder sig fint i køleskabet og bliver bedre og bedre efter en dag eller to.
5. Forbered ærtemosen som vist i tidligere opskrift. I stedet for purløg tilsættes dog to store spsk. frisk fint hakket koriander og 1 tsk. revet økologisk citronskal.
6. Fortsæt med at lave lammebøfferne.
7. Hak det kvarte rødløg meget fint og kom det i en skål med lammefarsen.
8. Pres hvidløget og kom det i.
9. Tilsæt knust spidskommen, stødt koriander, godt med frisk revet muskatnød og salt.
10. Kom til sidst pinjekerner og rosiner i.
11. Ælt dejen godt sammen med hænderne.
12. Form to bøffer og steg dem færdige på en pande. Krydr med salt og peber undervejs.
13. Skyl hjertesalaten og brug 4 store, pæne blade. Fordel en bøf på to blade, kom ærtemos oven på og afslut med de linsyltede rødløg samt ristede pinjekerner. Servér med det samme.



GLUTENFRI PIZZA MED QUINOA



Forb. tid: 25 min

Tilb. tid: 30 min

Samlet tid: 55 min

Antal: 1 pizza

Ingredienser

- * 1 1/2 dl. quinoa ca. 300 gr. i kogt vægt
- * 3 dl. vand
- * Salt
- * 2 stk æg
- * Chili spegepølse
- * 1 pose revet mozzarella
- * 50 gr. blåskimmel ost
- * Rucola
- * Basilikum

Sådan gør du

1. Skyl quinoaen grundigt.
2. Kog quinoaen i ca. 15 min., eller indtil al vandet er absorberet og lad det afkøle.
3. Bland den færdigkogte quinoa sammen med æg og salt.
4. Smør quinoablandingen ud på en bageplade med bagepapir med en grydeske, og form en flot rund pizzabund.
5. Bag pizzabunden i ovnen ved 200 gr. i ca. 20 minutter, eller indtil den har fået en let gylden overflade, virker fast og med lethed kan løftes fra bunden.
6. Kom fyldet på pizzaen på nær rucolaen og basilikum bladene.
7. Bag pizzaen færdig i ovnen, indtil osten er smeltet.
8. Pynt pizzaen med rucola og basilikum og servér.



SPELTOTTO MED BLOMKÅL

Forb. tid: 15 min

Tilb. tid: 45 min

Samlet tid: 1 t

Antal: 3 personer

Ingredienser

- * 200 gr. perlespelt
- * Vand
- * 550 gr. blomkål
- * Grøntsagsbouillon gem 1 1/2 dl. vand til saucen
- * 1 stk løg
- * 2-3 fed hvidløg
- * 1 tsk. smør
- * 1/2 dl. piskefløde
- * 1-2 spsk. frisk finthakket timian
- * 1 stk frisk mozzarella
- * Frisk kværnet peber
- * Salt

Sådan gør du

1. Hak løg og hvidløg fint og steg det i smøret på en pande, indtil løgene er bløde. Stil det til side til senere.
2. Kog perlespelten i rigeligt vand, indtil de er møre. Stil til side.
3. Kog blomkålsbuketterne i vand med en enkelt økologisk grøntsagsbouillonterning, indtil de er møre og hæld vandet fra. MEN husk at gemme ca. 1 1/2 dl. grøntsagsbouillon til saucen.
4. Kom de kogte blomkålsbuketter i en foodprocessor eller blender sammen med grøntsagsbouillon, fløde, finthakket timian, de stegte bløde løg og hvidløg og salt og peber. Blend indtil man har en fin, cremet sauce.
5. Hæld blomkålssaucen tilbage i gryden, smag den til med salt og peber og hold den varm.
6. Bland perlespelten i sammen med små stykker mozzarella.
7. Varm speltottoen igennem, indtil osten er smeltet og servér speltottoen med masser af frisk kværnet peber og dryp af en god



OKSEFRIKADELLER

Forb. tid: 15 min

Tilb. tid: 15 min

Samlet tid: 30 min

Antal: 4 personer

Ingredienser

- * 400 gr. hakket oksekød
- * 2 spsk. fint hakket timian
- * 1 håndfuld fint revet parmesan
- * 1 stk presset fed hvidløg
- * 1 stk lille revet løg
- * 1 stk æg
- * 1 spsk. ketchup
- * 1 lille tsk. salt
- * Masser af frisk kværnet peber
- * 1 knivspids chilipulver

Sådan gør du

1. Bland først alle ingredienser sammen bortset fra oksekødet.
2. Bland derefter kødet godt sammen med ingredienserne. Brug gerne hænderne til ælte farsen, da det får farsen til at binde godt sammen.
3. Varm olivenolie op på en pande.
4. Form oksefrikadeller med en ske og steg dem på alle sider, indtil de er gennemstegte.



KØDBOLLER I TOMATSOVS MED MOZZARELLA

Forb. tid: 30 min

Tilb. tid: 30 min

Samlet tid: 1 t

Antal: 4 personer

Ingredienser

- * Oksefrikadeller
- * 400 gr. hakket oksekød 8-14 %
- * 1 fed hvidløg
- * 1 tsk. tørret timian
- * 1 spsk. ketchup
- * 1 tsk. salt
- * Frisk kværnet peber
- * ½ dl. mælk
- * 1 spsk. havregryn
- * Ca. 2 spsk. olivenolie til stegning
- * 1 fed hvidløg
- * 1 spsk. balsamicoeddike
- * 1 spsk. æblecidereddike
- * 1 spsk. ketchup
- * 1 spsk. tørret timian
- * 1 spsk. tørret oregano
- * 1 dl. vand
- * ¼ tsk. tørrede chiliflager
- * Salt
- * Peber

Tomatsovs

- * 1 ds. hakkede tomater
- * 2 spsk. tomatkoncentrat

Tilbehør

- * 1 mozzarella
- * 1 håndfuld frisk basilikum

Sådan gør du

1. Bland oksekød godt sammen med presset hvidløg, tørret timian, ketchup, mælk, havregryn og salt og peber. Brug gerne hænderne.
2. Form små frikadeller med en teske og steg dem i olivenolie på alle sider.
3. Oksefrikadellerne skal kun lige være gennemstegte. Tag dem derefter af varmen og læg dem over på en tallerken.
4. Hæld de hakkede tomater på samme pande sammen med tomatkoncentrat, vand, æblecidereddike, balsamicoeddike og ketchup. Lad det simre et par minutter.
5. Tilsæt tørret timian, oregano, chiliflager, presset hvidløg og smag til med salt og peber.
6. Lad det simre videre et par minutter og hæld derefter kødbollerne tilbage på panden i tomatsovsen.
7. Fordel skiver af mozzarella ovenpå oksefrikadellerne, pynt med frisk basilikum og servér retten med det samme.



NEM BYGOTTO OPSKRIFT

Forb. tid: 10 min

Tilb. tid: 35 min

Samlet tid: 45 min

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * 2 dl. perlebyg
- * 1/2 hokkaido græskar
- * Frisk timian
- * Frisk kværnet peber
- * Salt
- * Olivenolie
- * 100 gr. chorizo jeg brugte en økologisk variant med japlapenos, som de for det meste har i Netto
- * 125 gr. ricotta
- * 1 håndfuld frisk basilikum

Sådan gør du

1. Kog perlebyggen i rigeligt med letsaltet vand.
2. Skræl hokkaido græskaret, fjern kernerne og skær det i mellemstore tern. Bland stykkerne med olivenolie, salt, peber og masser af frisk timian. Bag græskarstykkerne i en varm ovn på 200 gr. i ca. 20-25 minutter, eller indtil de er helt møre.
3. Skær chorizoen i små stykker og steg dem sprøde på en pande.
4. Rør ricotta osten sammen med den varme perlebyg. Bland de varme bagte græskarstykker i og vend groft hakket frisk basilikum i.
5. Servér bygottoen med det samme med sprødstegt chorizo oven på og drys med salt og friskkværnet peber.



WOK MED KYLLING OG CASHEWNØDDER



Forb. tid: 30 min

Tilb. tid: 10 min

Samlet tid: 40 min

Antal: 2 personer

Ingredienser

- * 500 gr. kyllingebryst
- * 2 stk gulerødder
- * 1 stk løg
- * 1 stk rød peberfrugt gerne aflang
- * 1/2 rød chili alt efter smag og behag
- * 2 fed hvidløg
- * 2 spsk. østerssauce
- * 1 spsk. fiskesauce
- * 1 tsk. kokospalmesukker
- * 2 håndfulde cashewnødder
- * 1 stk lille blomkål

Sådan gør du

1. Start med at blende blomkålen, indtil man har en ris-lignende konsistens. Sæt ti side.
2. Steg finthakket hvidløg og rød chili i olie på en varm pande i et par minutter, indtil det er gyldent. Tilsæt kyllingbryst skåret i små stykker.
3. Steg kødet i et par minutter.
4. Skær peberfrugt i store mundrette stykker. Skær løget over i 4 kvarte stykker.
5. Tilsæt grøntsagerne.
6. Bland østerssauce sammen med fiskesauce og kokospalmesukker, og bland det hele i.
7. Svits det hele godt sammen, bland cashewnødder i, og servér med blomkålsris.



DESSERT & BAGVÆRK



Sunde bananmuffins



Sund karmelsøvs opskrift



Sundt bananbrød med
havregryn og kokos



Sund chokoladekage
opskrift



Sunde kokosmakroner



SUNDE BANANMUFFINS

Forb. tid: 10 min

Tilb. tid: 20 min

Samlet tid: 30 min

Antal: 8 muffins

Ingredienser

- * 200 gr. skrællede meget moden banan
- * 2 stk æg
- * 100 gr. tørrede dadler
- * 100 gr. fint valsede havregryn
- * 1 tsk. bagepulver
- * 1/2 tsk. kanel
- * 1/4 tsk. ren vaniljepulver
- * Evt. grofthakket mørk chokolade

Sådan gør du

1. Kom alle ingredienserne i en foodprocessor eller blender, og blend indtil alt er blendet til en fin dej. Skrab evt. dejen ned af siderne undervejs.
2. Fordel dejen i muffinsforme (jeg brugte silicone muffinsforme, som ikke skal smøres inden), og bag dine sunde bananmuffins ved 200 gr. i ca. 20 minutter, eller indtil de er let gyldenbrune.



SUND KARAMELSOVS OPSKRIFT

Forb. tid: 15 min
Samlet tid: 15 min

Antal: 1 lille skål

Ingredienser

- * 150 gr. medjool dadler
- * Vand til iblødsætning
- * 1/4 tsk. ren vaniljepulver
- * 3 spsk. smeltet kokosolie
- * Ca. 2-3 spsk. vand
- * Lidt citronsaft
- * 1 lillebitte nip salt

Sådan gør du

1. Læg medjool dadlerne i blød i vand natten over.
2. Næste dag tages medjool dadlerne op og hældes i en foodprocessor eller blender.
3. Tilsæt vaniljepulver, smeltet kokosolie, 2-3 spsk. vand (evt. det vand dadlerne har ligget i blød i), samt et lille bitte nip citronsaft og salt.
4. Blend indtil man har en cremet sund karamelsovs.
5. Ønskes en mere lind karamel tilsættes blot noget mere vand eller kokosolie.



SUNDT BANANBRØD MED HAVREGRYN OG KOKOS



Forb. tid: 15 min

Tilb. tid: 40 min

Samlet tid: 55 min

Antal: 1 bananbrød

Ingredienser

- * 200 gr. meget moden banan
- * 50 gr. kokosolie
- * 3 æg
- * 1 tsk. kanel
- * 100 gr. tørrede dadler
- * 50 gr. fint valsede havregryn
- * 30 gr. kokosmel
- * 2 tsk. bagepulver
- * Ca. 200 gr. hvedemel

Sådan gør du

1. Blend banan, tørrede dadler, kokosolie, æg og kanel i en foodprocessor eller blender, indtil dadlerne er opløst, og det hele er blendet rigtig godt sammen. Kom bananmassen over i en skål.
2. Bland hvedemel sammen med bagepulver, kokosmel og havregryn og rør det hele godt sammen med banan-æggemassen.
3. Kom dejen i en smurt brødform og bag bananbrødet ved 180 gr. i ca. 40 minutter, eller indtil der ikke hænger dej ved, når du stikker en strikkepind eller lignende ned midt i brødet.
4. Lad bananbrødet afkøle og servér det med smør eller som jeg med mandelsmør og skiver af kiwi.



SUND CHOKOLADEKAGE OPSKRIFT



Forb. tid: 10 min

Tilb. tid: 30 min

Samlet tid: 40 min

Antal: 8 stykker

Ingredienser

- * 200 gr. medjool dadler
- * 150 gr. cashewnødder
- * 2 spsk. gojibær
- * 4 spsk. kakao

Pynt

- * Usaltede pistacienødder
- * Evt. 70 % mørk chokolade

Sådan gør du

1. Udblød gojibærene i vand, så det dækker et par minutter.
2. Kom i mellemtiden dadler, cashewnødder og kakao i en foodprocessor eller blender, og blend indtil man har en sammenhængende masse. Kom herefter de udblødte gojibær i, og blend i få sekunder. Der skal stadig være stykker af gojibær i dejen.
3. Beklæd et lille fad med husholdningsfilm og fordel chokoladekagedejen ud i formen. Sæt chokoladekagen på køl en halv times tid.
4. Vend chokoladekagen ud på et skærebræt, fjern husholdningsfilmen og skær chokoladekagen i små stykker med en skarp kniv.
5. Pynt chokoladekagen med pistacienødder eller hæld smeltet mørk chokolade over. Det smager også helt fantastisk!



SUNDE KOKOSMAKRONER

Forb. tid: 5 min

Tilb. tid: 20 min

Samlet tid: 25 min

Antal: 5 kokosmakroner

Ingredienser

- * 100 gr. skrællede moden banan
1 mellemstor banan
- * 1 æggehvide Str. L
- * 75 gr. kokos
- * 25 gr. mørk orange chokolade
70-80 % kakao

Sådan gør du

1. Mos bananerne og rør bananmosen sammen med æggehvide og kokos. Form små kokoskugler med en ske og læg dem på en bageplade. Bag kokosmakronerne ved 200 gr., indtil de er gyldne på toppen. Ca. 20 minutter. Lad dem køle af og dyp dem i smeltet mørk chokolade.
2. Tip! Prøv at tilsætte en smule ren vaniljepulver fra Urtekram eller lidt kanel til dejen. Det er jeg sikker på smager godt.





DE 25 BEDSTE OPSKRIFTER