Omelet med tomat og basilikum

2-3 æg 1 spsk. Skummetmælk, skyr, yoghurt naturel eller fromage frais 2 tomater Basilikum Peber og evt. salt

Laves som en ganske almindelig omelet, med lidt olie tørret af på panden med papir.

Spis evt. med kaffe med æggemælk:

1-2 æg 1 dl kogende vand 2 dl stærk varm kaffe 1 tsk. Kanel/kardemomme Vanillepulver Evt. sødemiddel

Alle ingredienser blandes til konsistensen er cremet. I en blender eller med håndmikser. Smag til med Sødemiddel hvis man vil.

Spejlæg med tomatsalsa

2 æg Peber og evt. salt

Tomatsalsa: 1-2 tomater Persille Saft og skal af 1 lime 2-4 dråber tabasco

Tingene til salsa blandes. Der laves spejlæg som serveres med salsaen ovenpå.

Æg med tunfyld

2 hårdkogte æg 1 spsk. Skyr eller fromage frais 2 spsk. Tun Peber og evt. salt

Æggene halveres og blommerne tages ud. De blandes med skyr og tun og smages til med peber. Kommes tilbage i æggehviderne.

Lakseruller med græsk yoghurt og krydderurter

100 gram græsk yoghurt med 0 % fedt Krydderurter, fx persille, basilikum, purløg eller mynte 100 gram røget laks Salt og peber

Yoghurt blandes med krydderurterne og salt og peber. Der kommes en skefuld på hver Lakseskive som rulles sammen omkring.

Spis evt. med nogle grøntsagssnacks til som agurk, frisk spinat, forårsløg eller bladselleri.

Pandekager med kanel, kardemomme og vanilje

4 æg 250 gram hytteost 1,5 & fedt 2 spsk. HUSK Evt. sødemiddel 1 tsk. Kardemomme 1 tsk. Kanel Vaniljepulver Skal fra en økocitron hvis man lyster

Alle ingredienser blendes og pandekagerne steges som amerikanske pandekager. Lidt olie tørres Af på panden. Det er kun nødvendigt at gøre det en gang. Steges ved lav varme på en slip-let pande.

Laksesalat og råkost

4 spsk. Fromage frais Frisk peberrod efter behag Friskhakket dild Citronsaft 100 gram varmrøget eller røget laks 1 tilberedt laksefilet Salt og peber

Lav en dressing på fromage frais, peberrod, dild og citron. Skær laksen i tern og bland med dressingen.

Råkost

1/4 spidskål 1-2 stængler blegselleri 1/2 rødløg 1-2 gulerødder Frisk dild Salt og peber

Madpandekager med asiatisk fyld

2 æg 2 æggehvider 75 g. græsk yoghurt 0% fedt 1/4 dl. Skummetmælk Lidt salt 4 tsk. HUSK

Æggene piskes med yoghurt og resten af ingredienserne tilsættes. Steges på en pande med olie tørret af På den med papir.

Fyld:

250 gram kylling 1-2 gulerødder 4 broccolibuketter 6 champignon 1 fed hvidlød presset 2 cm. Revet ingefær 2-3 spsk. Soja Salt og peber

Skær grøntsagerne som du vil. Det hele steges i eksempelvis en sauterpande. Men steg kødet først, Og tilsæt grøntsager bagefter. Hæld soja på til sidst og lad retten stege færdig. Kom fyldet I pandekagerne og server.

Ovnbagt laks med squashpasta og persille

Laksefileter 800 gram squash Revet skal af økocitron Hakket persille

Laksen bages i ovnen ved 180 grader i ca. 25. De krydres først med salt og peber.

Skær squash i rigtig tynde strimler og drys dem med lidt salt. Før servering overhældes de med Kogende vand og drænes for vand i en si. Ved med persille og citron skal og server ved siden af laksen.

Kylling i tomatsauce med græsk yoghurt

600 gram kyllingefilet

Tomatsauce 1 rød chili 2 løg, finthakket 4 fed hvidløg 2 dåser flåede eller hakkede tomater Evt. 2 spsk. Tomatpuré Basilikum Frisk timian 1 spsk. Tørret rosmarin Evt. sødemiddel 250 gram græsk yoghurt 0% fedt

Kyllingen ovnsteges ved 200 grader i ca. 20 minutter eller steges på en tør pande.

Hak chili fint. Steg løg, hvidløg og chili til løgene er klare. Intet fedtstof. Tilsæt tomater og tomatpuré. Hak krydderurterne og kom dem i saucen med de rosmarin og sødemiddel hvis man vil. Lad saucen simre under Låg. Rør græsk yoghurt. Tilsæt kyllingen og giv retten et sidste opkog. Smag til med salt og peber og drys basilikum På toppen. Server evt. med blomkålsris.

Indisk simreret

600 gram hakket oksekød 3-7% 1 fed hvidløg Revet ingefær efter behag 1 finthakket løg 1 spsk. Tomatpuré 1 spsk. Stødt koriander 1-2 spsk. Stødt kanel 2 tsk. Stødt kardemomme 2 tsk. Gurkemeje 1 og en halv tsk. Stødt nellike 2 tsk. Spidskommen 2 dl. Græsk yoghurt 0% fedt 1 1/2 dl vand Salt og peber

Tilbehør: Raita, naanbrød og blomkålsris

Kødet brunes til det har stegeskorpe. Hvidløg, ingefær og løg tilsættes. Så tomatpuré og alle krydderierne. Tilsæt yoghurt og lad det simre under låg i 30 minutter.

Naanbrød

3 æg Salt 1 tsk. Bagepulver 100 gram græsk yoghurt 1 spsk. HUSK 1 fed hvidløg Evt. nigellafrø

Æggene og hviderne deles. Hviderne piskes stive med salt og bagepulver. Pisk Æggeblommer med yoghurt og tilsæt HUSK og hvidløg. Hviderne vendes forsigtigt i blommerne Og blandes til dejen er jævn. Dejen fordeles i runde klatter på bagepapir og bages i ovnen i 30 minutter. Drysses evt. med nigellafrø.

Raita

3 dl. Græsk yoghurt 0% fedt 1 fed hvidløg 1 finthakket grøn chili 1 halv agurk 1 tomat Finthakket mynte 1 spsk. Koriander 1-2 tsk. Spidskommen

Stegte blomkålsris med hakket kylling

Marinade 3 spsk. Fedtfattig hønsebouillon 2 spsk. Fishsauce 2 spsk. Soja 2 fed hvidløg 1 spsk. Limesaft Sødemiddel

Hakket kylling stegt på en tør pande Chili Ingefær 4 forårsløg 1 stilk bladselleri 3 fed hvidløg 1 spsk. Soja 2 æg 5 dl Blomkålsris (Blomkål snittes fint i en foodprocessor eller rivejern. Hæld kogene vand over og lad det stå i 2 minutter. Dræn for vand)

Vend kødet i marinade og lad det stå lidt. Steg det så. Steg alle grøntsager og kød på nær blomkål. Tilsæt soja Og lad det simre lidt. Slå æggene ud i en anden pande og rør rundt. Tilsæt blomkål og bland det godt sammen. Blomkålen blandes med kød Og de andre grøntsager. Vendes rundt og serveres.