



Receptförslag: Fisk och skaldjur

Grillad lax med avokado- och mangosalsa



2 port

Ingredienser

- 250,0 gram Lax rå
- 0,5 tsk Joderat salt
- 0,1 tsk Svartpeppar
- 1,0 msk Vinäger ättiksyra 7 %
- 1,0 msk Olivolja extra jungfruolja
- 1,0 tsk Chilipeppar färsk
- 0,2 tsk Havssalt



- 1,0 st Avokado
- 100,0 gram Mango
- 1,0 st Tomat
- 0,5 st Lök röd

Tillagningsinstruktioner

OBS! Köp helst lax med skinn. Det behövs ca 150 g lax med skinn per portion.

1. Skär laxen i portionsbitar, salta och peppra den. Låt gärna stå minst en halvtimme innan tillagning.
2. Blanda vinäger, olivolja, finhackad chili efter smak plus lite havssalt i en bunke.
3. Tärna avokadon och vänd den direkt i dressingen så blir den inte mörk i färgen.
4. Tärna mango och tomat och hacka rödlöken. Blanda med avokadon.
5. Om du ska grilla på utegrill så rengör gallret ordentligt och låt det sedan bli riktigt hett. Lägg laxen med köttssidan mot gallret och låt ligga still tills ytan stelnat och fått lite färg. Vänd sedan så sidorna får färg och grilla till sist med skinnsidan nedåt. När laxen är fast, rosa och flikar sig är den klar, men övergrilla inte för då blir den torr.

Servera laxen med salsan och eventuellt färskpotatis.

TIPS

- a) Det går förstås bra att steka laxen i stekpanna också.
- b) Har du tillgång till färska örter så tillsätt gärna i salsan.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
146 kcal	460 kcal
8 g protein	25 g protein
11 g fett	34 g fett
4 g kolhydrater	12 g kolhydrater

Torskgratäng á la Helen





3 port

Ingredienser

- 3,0 port Torsk filé kokt
- 600,0 gram Gratäng grönsaker rotfrukter
- 100,0 gram Citron
- 3,0 msk Pepparrot
- 2,0 dl Crème fraiche lätt fett 15%
- 1,0 gram Vitpeppar, malen

Tillagningsinstruktioner

1. Tina fisken i vattenbad eller kylan om den varit fryst.
2. Lägg rotfrukterna i botten på en ungsform.
3. Lägg torsken över rotfrukterna.
4. Pepra med vitpeppar.
5. Blanda Crème fraiche, pepparot, pressad citron, salt och peppar.
6. Häll över bladningen över torsken.
7. In i 200 grader i ca 20 minuter.

Snabbt, enkelt och gott.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
101 kcal	444 kcal
9 g protein	40 g protein
4 g fett	20 g fett
6 g kolhydrater	24 g kolhydrater

Bakad potatis med tonfiskröra och sallad



2 port

Ingredienser

- 1,0 burk Tonfisk i vatten konserv avrunnen
- 2,0 dl Turkisk yoghurt, grekisk yoghurt, 10% fett
- 1,0 dl Purjolök
- 0,2 tsk Joderat salt
- 1,0 tsk Curry, kryddblandning
- 4,0 st Potatis rå stor
- 5,0 dl Råkost u dressing

Tillagningsinstruktioner

BAKAD POTATIS

Sätt ugnen på 225 grader och ugnsbaka 250 g potatis per portion. Det kan exempelvis vara en stor bakpotatis eller två relativt stora vanliga potatisar av mjölig sort.

Stick några hål i skalet innan du sätter in dem mitt i ugnen. Det tar ungefär en timme för stora potatisar att bli klara, lite kortare tid för de mindre.

När potatisen är klar skär du ett kryss och trycker från sidorna så det blir en öppning i skalet. Fyll med tonfiskröran och ät med en råkostsallad.

TONFISKRÖRA

Skölj och strimla purjolöken. Blanda den avrunna tonfisken med turkisk yoghurt, purjolök och curry. Smaka av med salt och peppar.

VARIATION

- a) Tillsätt ett hackat äpple i röran
- b) Byt ut curry mot chili och vitlök eller andra valfria kryddor.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
83 kcal	456 kcal
5 g protein	27 g protein
2 g fett	12 g fett
10 g kolhydrater	54 g kolhydrater

Laxcouscous med räkor



4 port

Ingredienser

- 1,0 st Lök röd
- 1,0 klyfta Vitlök
- 1,0 st Paprika röd
- 100,0 gram Spenat färsk
- 150,0 gram Champinjoner färska
- 1,0 msk Olivolja
- 1,0 msk Timjan, färsk
- 0,5 tsk Havssalt
- 0,2 tsk Svartpeppar
- 2,0 dl Couscous
- 2,0 dl Grönsaksbuljong ätfärdig
- 500,0 gram Lax rå
- 1,0 tsk Smör fett 80 %

- 250,0 gram Räkor kokta

Tillagningsinstruktioner

1. Skölj och ansa grönsakerna. Skär lök och paprika i bitar, finhacka vitlöksklyftan och skär champinjonerna i skivor. Om du väljer babyspenat går de bra att använda hela, men bladspenat kan du skära i mindre bitar.
2. Koka upp buljong (+ ev saffran) och häll i couscousgrynen. Ställ kastrullen vid sidan om plattan och låt stå minst 5-6 minuter.
3. Hetta upp olivolja i en stekpanna och fräs svamp och lök i ett par minuter på medelvärme. Tillsätt grönsakerna och stek tills det mesta av vätskan kokat bort. Krydda med salt, peppar och timjan.
4. Skär laxen i skivor, ca 2 cm, salta och stek i smör någon minut på varje sida.
5. Blanda couscous och grönsaker, lägg på ett serveringsfat eller direkt på varma tallrikar och placera laxskivorna ovanpå. Garnera med räkor. Beräkna med 125 g oskalade eller 60 g skalade räkor per portion.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
129 kcal	507 kcal
11 g protein	45 g protein
5 g fett	20 g fett
8 g kolhydrater	33 g kolhydrater

Tonfisksallad med mathavre



2 port

Ingredienser

- 1,5 dl Mathavre, ej kokt
- 3,0 dl Grönsaksbuljong ätfärdig
- 4,0 dl Romansallat
- 200,0 gram Gurka
- 10,0 st Småtomater röda typ körsbärstomat
- 1,0 burk Tonfisk i vatten konserv avrunnen
- 2,0 msk Olivolja extra jungfruolja
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad
- 0,5 tsk Senap fransk
- 0,2 tsk Havssalt
- 0,2 tsk Svartpeppar

Tillagningsinstruktioner

1. Koka mathavren i grönsaksbuljong enligt anvisning på förpackningen.
2. Skär sallad och gurka i bitar och dela körsbärstomaterna.
3. Vispa ihop färskpressad citronjuice, olivolja, dijonsenap, salt och peppar till en dressing.
4. Blanda mathavren, grönsakerna och dressingen strax innan serveringen.

VARIATION

- a) Byt ut mathavre mot matvete, bovete, råris eller andra korn eller gryn.
- b) Välj andra grönsaker.
- c) Byt ut tonfisk mot kräftstjärtar.

TIPS

Om du ska ta med salladen i en matlåda, ta dressingen i en separat burk och blanda i den när det är dags att äta.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
83 kcal	424 kcal
5 g protein	28 g protein
4 g fett	18 g fett
7 g kolhydrater	38 g kolhydrater

Rökt fisk med salsa och potatis



2 port

Ingredienser

- 200,0 gram Fisk varmrökt
- 2,0 dl Gurka
- 1,0 st Äpple m skal
- 1,0 st Paprika röd
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad
- 2,0 tsk Ingefära, färsk, riven
- 1,0 tsk Honung
- 1,0 klyfta Vitlök
- 1,0 msk Rapsolja
- 0,5 tsk Havssalt

- 0,2 tsk Svartpeppar
- 6,0 st Potatis rå liten

Tillagningsinstruktioner

SALSA

Blanda citronjuice, honung, ingefära, pressad vitlök och rapsolja i en skål. Dela gurkan på längden och skrapa ur kärnorna. Skär gurka, äpple och paprika i små tärningar och blanda allt. Låt gärna stå och dra någon timme.

Koka potatisen och servera fiskfiléerna med potatis och salsa.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
114 kcal	476 kcal
6 g protein	24 g protein
6 g fett	23 g fett
9 g kolhydrater	38 g kolhydrater

Laxrätt med ugnsgroänsaker och romsås



2 port

Ingredienser

- 1,0 st Potatis rå stor
- 1,0 st Morot

- 150,0 gram Squash
- 1,0 st Paprika röd
- 1,0 st Lök röd
- 1,0 msk Olivolja extra jungfruolja
- 1,0 msk Citronjuice färskpressad
- 1,0 msk Timjan, färsk
- 1,0 tsk Havssalt
- 1,0 klyfta Vitlök
- 240,0 gram Lax rå
- 1,0 dl Turkisk yoghurt, grekisk yoghurt, 10% fett
- 2,0 msk Stenbitskaviar
- 2,0 msk Dill

Tillagningsinstruktioner

UGNSSTEKTA GRÖNSAKER

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skölj, ansa och skär morot, potatis, zucchini, paprika och rödlök i bitar och lägg i en ugnsfast form.
3. Blanda samman olivolja, färskpressad citron, timjan, salt och pressad vitlök. Häll över grönsakerna och blanda runt. Ställ formen i övre delen av ugnen och stek i ca 30-40 min. Rör om efter halva tiden.

ROMSÅS

Blanda yoghurt, rom och dill.

STEKT LAX

Skär laxen i portionsbitar, salta och peppra och stek i smör strax innan serveringen. Häll bort stekfettet och ät laxen med grönsakerna och romsåsen.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
101 kcal	478 kcal
6 g protein	28 g protein
6 g fett	27 g fett

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
5 g kolhydrater	26 g kolhydrater

Laxrätt med klyftpotatis och citronsås



4 port

Ingredienser

600,0 gram Lax rå
1,0 tsk Joderat salt (SLV)
0,2 tsk Svartpeppar
4,0 st Potatis rå stor
1,0 msk Rapsolja (SLV)
1,0 tsk Lökpulver
0,2 tsk Chilipeppar, torkad
2,0 dl Turkisk yoghurt, grekisk yoghurt, 10% fett
2,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)
1,0 tsk Citronskal (SLV)
0,5 dl Gräslök (SLV)
500,0 gram Grönsallad gurka tomat paprika, u dressing

Tillagningsinstruktioner

1. Skär laxen i portionsbitar och salta och peppra. Sätt ugnen på 225 grader
2. Skala eventuellt potatisen, skär i klyftor och blanda med olja, salt, lökpulver och chilipeppar. Lägg i en ugnsfast form med nonstickbeläggning eller på ett bakplåtspapper. Stek i mitten av ugnen i ca 40 min. Rör om ett par gånger under tiden.
3. Blanda turkisk yoghurt, citronjuice, citronskal, salt och gräslök. Smaka av med mer citron eller kryddor om det behövs.

4. Gör en enkel sallad med exempelvis isbergssallad, gurka, tomat o paprika.
5. Grilla eller stek laxen strax innan serveringen och ät potatis, sås och grönsaker till.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
106 kcal	496 kcal
7 g protein	32 g protein
6 g fett	27 g fett
6 g kolhydrater	28 g kolhydrater

Helen Odenäng –Din Personliga tränare/Kostrådgivare/Livsstilscoach/Löpcoach/Massör/

070-6060933

info@shape4life.se

helendinnt@gmail.com

www.shape4life.se

www.kalmarkroppsbalans.se

www.stockholmkroppsbalans.se

www.body4balance.se

Facebook – Kalmarkroppsbalans - Stockholmkroppsbalans

www.shape4life.se

www.shape4life.se



Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinpt

KALMAR-STOCKHOLM

DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE