



Receptförslag: Vegetariskt

Dahl, indisk linsgryta



4 port

Ingredienser

- 1,0 st Lök gul
- 2,0 st Morot
- 2,0 klyfta Vitlök
- 1,0 msk Rapsolja
- 1,0 msk Ingefära, färsk, riven

- 1,0 tsk Koriander, malda torkade frön
- 0,5 tsk Kardemumma, malen
- 1,0 tsk Kanel, malen
- 4,0 dl Röda linser torkade
- 400,0 gram Tomater krossade konserv m lag
- 400,0 gram Kokosmjölk light för matlagning
- 1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 2,0 dl Kranvatten

Tillagningsinstruktioner

1. Ansa, skala och hacka lök, vitlök och morot.
2. Hetta upp oljan och fräs grönsakerna ett par minuter. Tillsätt kryddorna och fräs ett par minuter till.
3. Häll i linserna (röda linser), krossade tomater, kokosmjölk, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt småkoka i ca 20 minuter. Tillsätt eventuellt mer vatten om det behövs.
4. Smaka av med salt och eventuellt lite lime eller citron. Toppa eventuellt med färsk koriander.

Bönsallad med chilivinägrett och getost



4 port

Ingredienser

- 340,0 gram Bönmix, ej dressing
- 4,0 st Vårlök, salladslök
- 2,0 st Tomat
- 2,0 msk Olivolja
- 2,0 msk Limejuice färskpressad
- 1,0 msk Kranvatten
- 5,0 gram Chilipeppar färsk
- 1,0 klyfta Vitlök
- 1,0 tsk Honung
- 50,0 gram Getost chèvre vitmögelost fett 25%

Tillagningsinstruktioner

1. Skölj och hacka salladslöken, skär tomaterna i bitar och skölj av bönorna i kallt vatten.
2. Finhacka ungefär en halv chilifrukt och en vitlösklyfta. Vispa ihop olivolja, limejuice, vatten, chili, vitlök och honung till en dressing.
3. Blanda bönor, salladslök och tomater. Häll över dressingen, rör om och låt salladen vila i kylan.
4. Blanda om salladen i samband med serveringen och smula sen över getosten. Lägg gärna salladen på gröna salladsblad.

Indisk blomkålscurry med raita och bröd



4 port

Ingredienser

- 2,5 dl Röda linser torkade
- 600,0 gram Blomkål
- 1,0 st Lök gul
- 2,0 klyfta Vitlök
- 1,0 msk Rapsolja
- 5,0 dl Grönsaksbuljong ätfärdig
- 1,0 dl Koriander, färsk
- 5,0 gram Chilipeppar färsk
- 100,0 gram Gurka
- 2,0 dl Turkisk yoghurt, grekisk yoghurt, 10% fett
- 0,5 tsk Joderat salt
- 200,0 gram Naanbröd

Tillagningsinstruktioner

KRYDDOR

Garam masala

Mynta

Nymalen svartpeppar

1. Skölj linserna i kallt vatten. Bryt blomkålen i små buketter, hacka den gula löken grovt och finhacka vitlöksklyftorna. Kärna ur en halv chilifrukt och skär i tunna strimlor.

2. Hetta upp en gryta och låt garam masala (ca 0,5 tsk per portion), vitlök och chili fräsa i oljan i någon minut. Tillsätt löken och stek i ytterligare ett par minuter.

3. Tillsätt linser och blomkål i grytan, häll på buljongen och koka på svag värme under lock cirka 15 minuter eller tills blomkålen känns mjuk. Strö över färsk koriander vid serveringen.

RAITA

Riv gurkan och pressa ur det mesta av vätskan. Blanda gurkrivet med turisk yoghurt och lite färsk eller torkad mynta. Smaksätt med salt och peppar.

Servera blomkålscurry med raita och bröd, gärna indiskt naanbröd.

Kikärtsbiffar med matvetesallad



4 port

Ingredienser

- 4,0 dl Kikärter torkade kokta m salt
- 1,0 st Lök röd
- 1,0 st Morot
- 4,0 msk Basilika färsk
- 1,0 st Ägg konventionellt rått
- 2,5 msk Majsstärkelse
- 1,0 tsk Joderat salt
- 2,5 dl Matvete ej kokt
- 5,0 dl Kranvatten
- 1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 4,0 st Vårlök, salladslök
- 1,0 st Paprika röd
- 150,0 gram Gurka
- 100,0 gram Romansallat
- 3,0 msk Olivolja
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad

Tillagningsinstruktioner

KIKÄRTSBIFFAR

1. Skala och finhacka rödlök och morot.
2. Mixa kikärter, lök, morot, basilika, majsstärkelse, salt och peppar i en matberedare eller med mixerstav. Blanda i ägget i slutet av mixningen.
3. Forma till biffar och stek på medelvärme i lite av olivoljan.

MATVETESALLAD

1. Koka upp vatten och buljongtärning. Tillsätt matvete och koka under lock på svag värme i

ca 15 min. Låt svalna.

2. Ansa, skölj och hacka salladslök, paprika, gurka och romansallad. Blanda med matvetet.

3. Pressa över citronjuice och ringla över 2 msk olivolja. Rör om och smaksätt med nymalen svartpeppar och ev. lite salt.

Fetaostomelett med tomat



1 port

Ingredienser

- 3,0 st Ägg konventionellt rått
- 3,0 msk Kranvatten
- 0,2 tsk Joderat salt
- 0,1 tsk Svartpeppar
- 1,0 tsk Rapsolja
- 50,0 gram Fetaost fett 10%
- 5,0 st Småtomater röda typ körsbärstomat
- 0,2 st Lök röd

Tillagningsinstruktioner

1. Hetta upp en stekpanna på medelvärme.

2. Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar med en gaffel.

3. Ringla lite rapsolja i stekpannan och häll på äggsmeten. Rör runt lite i pannan med gaffeln. Smula sedan i fetaosten och lägg på halverade körsbärstomater och tunt skivad rödlök.

4. När omeletten stelnat låter du den glida ner på en tallrik och vika sig dubbelt

Servera med en fräsch sallad.

Chili sin carne, vegetarisk färs



4 port

Ingredienser

- 400,0 gram Vegetarisk färs sojaprotein fryst
- 1,0 msk Olivolja
- 1,0 st Lök gul
- 2,0 klyfta Vitlök
- 1,0 tsk Chilipulver
- 1,0 tsk Chilipeppar, torkad
- 0,5 tsk Spiskummin
- 1,0 st Morot
- 1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 400,0 gram Tomater krossade konserv m lag
- 0,5 tsk Joderat salt
- 2,0 dl Kranvatten
- 3,0 dl Kidneybönor röda bönor konserv
- 1,0 dl Persilja blad

Tillagningsinstruktioner

1. Hacka löken, finhacka vitlöken och riv moroten.

2. Hetta upp en stekpanna med olivolja och stek lök, vitlök, chilipulver, chilipeppar och spiskummin ett par minuter. Tillsätt färsen och stek ett par minuter till.

3. Tillsätt krossade tomater, riven morot, buljongtärning, salt och vatten och låt småkoka i ca 20 minuter.

4. Spola av bönorna under rinnande vatten och tillsätt dem i grytan. Värm upp igen och klipp över persilja.

Servera med ett gott grovt bröd och en enkel grönsallad.

TIPS

Om du gillar rökt smak kan du gärna tillsätta lite rökt paprikapulver eller en skvätt liquid smoke.

Grön smoothie med mango och spenat



1 port

Ingredienser

- 2,0 dl Lättyoghurt naturell fett 0,5%
- 1,0 dl Mango
- 1,0 dl Spenat

Tillagningsinstruktioner

1. Mixa alla ingredienser så det blir en slät grön smoothie. Använd gärna fryst mango.

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

VARIATIONER

- a) Byt ut spenat mot späda nässlor eller mangold.
- b) Byt ut fryst mango mot frysta banan- eller ananasbitar.

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

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinnt

KALMAR-STOCKHOLM

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE