Bliv bikini-klar til sommer

DOKTOR SLANK

UDE OG HJEMME

PROTEIN-KUREN

Opskrifter: KAROLINES KØKKEN og DE DANSKE SLAGTERIER

Professor Arne A

SUND 1 UDEN

Proteinkuren er videnskabelig dokumenteret på Institut for Human Ernæring, Det Biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet. Dr. Slank har udvalgt en masse lækre opskrifter, som grundigt er gennemgået for at sikre, at de har helt den rette sammensætning.

Hvorfor nu en proteinkur? Hvad er fidusen ved den, vil du måske spørge? Mit svar er klart: Tiden er inde til at tage "proteinvåbnet" ind i kampen mod de overflødige kilo. Nu har jeg tilstrækkelig videnskabelig dokumentation til at overføre forskningsresultaterne til et egentlig program, der trin for trin hjælper dig til at tabe dig og undgå at tage det på igen.

Hvem har godt af proteinkuren?

Man kunne også have kaldt proteinkuren for nydelseskuren, fordi den mangler afsagn og askese, som de fleste andre slankekure indebærer. Alle overvægtige kan tåle at gå på proteinkuren, men husk, at den ikke er en mirakelkur. Den kræver en hel del af dig, men til gengæld slipper du for at gå sulten i seng. Den giver dig en dejlig mæthed og giver din forbrænding et ekstra skub, så vægttabet ikke går i stå, som du sikkert tidligere har oplevet.

Har du problemer med blodtrykket, eller måske er dit kolesteroltal for højt? Så er proteinkuren også lige noget for dig, da den vil sænke både blodtryk og kolesteroltal, så du måske kan slippe med mindre medicin.

Lider du af barnløshed eller slidgigt i knæene, så ser det også ud til, at proteinkuren er god for dig, ud over det ekstra vægttab påvirker kuren dit stofskifte og hormoner i en gunstig retning. Efter få uger vil din sexlyst blive stimuleret. Og du skal ikke være bekymret for, om dine knogler eller nyrer kan tåle det ekstra protein – videnskabelige undersøgelser har vist, at det ikke er noget problem. En undtagelse er, hvis du har diabetes, og dine nyrer er beskadigede. Så kan de ikke tåle for meget protein, og du bør lade være, men hvis du har diabetes uden nyreskade, så er proteinkuren også perfekt for dig.

Hvordan virker proteinkuren?

Sammenlignet med fedt og kulhydrat har protein to vigtige egenskaber, som er værdifulde, når du skal tabe dig. Spiser du for eksempel 100 kcal fra protein (et stykke magert kød), så bliver du meget mere mæt, end hvis du havde spist 100 kcal fra kulhydrat eller fedtrige spiser. Når man bliver godt mæt, så mister man lysten til at spise for meget, og man nedsætter helt automatisk sin kalorieindtagelse.

Men protein øger også forbrændingen. Når du spiser 100 kcal protein, øges forbrændingen med op til 30 kcal, mens hvis du spiser fedt, stiger forbrændingen kun med 1-2 kcal, og efter kulhydrat med 5-10 kcal. Så protein mætter bedre og øger forbrændingen og bidrager tilsammen til, at du opnår et nemmere og hurtigere vægttab.

Proteinrige spiser er al slags kød. Men også mejeriprodukter er meget proteinrige. Mejeriprodukterne har imidlertid også en anden vigtig egenskab, som proteinkuren udnytter. Kalken (kalcium) i mejeriprodukterne binder nede i din tarm noget af fedtet fra maden, du spiser. Dette er den nyeste forskning fra min forskergruppe, og vores resultater har givet genlyd i hele verden. Den engelske tv-station BBC har ligefrem lavet et tv-program om vores fund. Kalk og fedt bindes nede i din mave sammen til en uopløselig masse, som fordøjelsesenzymer ikke kan angribe og nedbryde. Så resultatet er, at fedtet passerer ufordøjet igennem mave-tarmkanalen og lige ud i toilettet. Det er ikke så

e Astrup:

T VÆGTTAB I SULT

voldsomt, at man lægger mærke til det, måske ekstra 4-6 gram fedt om dagen. Men det er nok til sammen med proteinens virkning på mæthed og forbrænding at gøre den til en effektiv metode til at sikre, at så få kalorier som muligt ender på dine sideben.

Hvad består proteinkuren af?

Du skal faktisk følge de almindelige kostråd, som jeg sammen med en arbejdsgruppe lavede i regi af Ernæringsrådet i 2005, men med en lille justering. Kostrådene er beregnet til personer, der gerne vil holde vægten og ikke tage på. Og er man overvægtig og følger dem slavisk, vil man tabe sig omkring 3-4 kilogram. Men måske vil du gerne tabe dig mere? Det klarer proteinkuren, ved at jeg har justeret kostrådene, så du skal skære lidt ned på kulhydraterne og i stedet spise mere protein. Så du behøver ikke skære mere ned på fedtet, men du skal heller ikke vinke farvel til kuldrater som brød, ris, pasta, kartofler, couscous og bulgur. Det overlader vi til de mere fanatiske Atkins-lignende kure, hvor du får hovedpine og muskelslaphed som følge af manglen på kulhydrat-brændstof.

De proteinkilder, som du skal til at vælge imellem, er al slags magert kød, dvs. skaldyr, fisk, fjerkræ, vildt, magert svine-, kalve- og oksekød. Men også gerne lammekød og andre slags kød, men husk, at det er vigtigt, at det er magert, så du ikke får for meget fedt med ind. Senere skal jeg hjælpe dig med at finde de proteinrige spiser og sikre, at de er magre. Du skal også have flere af de magre mejeriprodukter, de er også proteinrige og indeholder kalcium, der binder noget af fedtet. De magre mejeriprodukter er først og fremmest skummetmælk, minimælk, kærnemælk, fedtfattige yogurter og andre surmælksprodukter, men også mager ost og forskellige mejeriprodukter, der er gode at bruge i madlavningen. Der er også lækre proteinrige fødevarer fra planteriget, såsom linser og bønner, der er superlækre i forskellige retter.

Hvor meget vil jeg tabe mig?

Jeg fristes til at påstå, at det er op til dig selv, hvor meget du vil tabe dig. Der er to muligheder. Den ene er, at du glemmer alt om at tælle kalorier og vurdere portionsstørrelser, men blot spiser, til du føler dig mæt. Så længe du spiser efter Proteinkuren, vil du stille og roligt tabe dig 8-10 kg i løbet af seks måneder. Lidt mindre, hvis du ikke er så overvægtig, noget mere, hvis du er svært overvægtig. Holder du fast i kostomlægning og undgår at falde tilbage til gamle vaner, så tager du ikke på igen. Det kan godt være svært, men du kan altid tage Proteinkuren frem igen og genopfriske madplanen. Det er under alle omstændigheder en god idé at begynde at blive mere fysisk aktiv. Det er vigtigt for at forebygge tilbagefald.

Men den anden mulighed er, at du gerne vil tabe endnu mere end 8-10 kg eller blot vil have, at vægttabet skal gå hurtigere. Så er maden præcis den samme, men du skal så tælle kalorier, så portionerne ikke bliver for store. Hvis du satser på kun at indtage 1500 kcal om dagen, så er det ikke slemt, men går du længere ned, f.eks. 1000 kcal om dagen, så er du sulten de første par dage, men derefter forsvinder sulten. Du kan selv tælle kalorierne sammen. Under hver opskrift er der angivet, hvor mange kalorier en portion indeholder, du skal blot have alt, hvad du spiser og drikker, med i regnskabet.

Opskrifter: KAROLINES KØKKEN

GOD SMAG OG MÆTHED

Syltede agurker, rødkål og hvidløg indeholder kostfibre og smags-givende stoffer, der sammen med protein fra kød og mejeriprodukter giver en god smagsoplevelse og dejlig mæthed.

ROASTBEEFSANDWICH MED RØDKÅL

(4 portioner)

Dressing:
400 g Karolines Køkken kvark 1 %
eller fromage frais 0,3 %
1 stort knust fed hvidløg
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

1¼ l rødkål i meget tynde strimler
(ca. 400 g)
2 spsk. vindruekerneolie
8 syltede agurker (ca. 200 g)
¾ l icebergsalat i tynde strimler
(ca. 150 g)
150 g roastbeef i tynde skiver
12 skiver groft landbrød

Dressing: Vend kvark, hvidløg, salt og peber sammen i en skål. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Bland rødkål og olie. Skær de syltede agurker i skrå skiver.

Læg rødkål, icebergsalat, syltede agurker og roastbeef mellem skiver af landbrød – en stor, flot sandwich pr. mand. Kom lidt af dressingen i sandwichen og server resten i en skål ved siden af.

Energiindhold:
For hele retten: 9720 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 21 %
Kulhydrat: 55 %
Protein: 24 %

Tip: I stedet for roastbeef kan du bruge en rest kyllingekød i sandwichen. Dressingen kan tilberedes med 2 tsk. tørret oregano i stedet for hvidløg. Dressingen kan også laves med tykmælk eller yoghurt naturel.

GRILLSTEGT LAKS MED BRØNDKARSECREME

(4 portioner)

Brøndkarsecreme:
200 g Karolines Køkken kvark 1 %
1 tsk. dijonsennep
1 potte brøndkarse
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

1 kg nye kartofler
500 g nye gulerødder
10 g smør
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

4 stykker laksefilet med skind (ca. 450 g)
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Brøndkarsecreme: Rør kvarken sammen med sennep, salt og peber. Tilsæt friskhakket brøndkarse.

Skrub eller skrab kartofler og gulerødder. Sæt kartoflerne over i en gryde med vand, der lige dækker, og giv dem et opkog. Skru ned for varmen og lad dem simre under låg ca. 12 min. Hæld vandet fra kartoflerne, men lad ca. 1 dl blive tilbage. Læg gulerødderne ved og tilsæt smør, salt og peber. Damp kartofler og gulerødder under låg ca. 6 min. – til de er møre.

Krydr laksestykkerne med salt og peber og steg dem på skindsiden på en varm grill, en grillpande eller under grillen i ovnen ca. 6 min. Grill dem ca. 2 min. på den anden side. Server med kartofler, gulerødder og brøndkarsecreme.

Energiindhold:
For hele retten: 8550 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 29 %
Kulhydrat: 45 %
Protein: 26 %

RØDSPÆTTEFILETER MED REMOULADESAUCE

(4 portioner)

Remouladesauce:
½ uskrællet æble, f.eks. coxorange (ca. 50 g)
2 spsk. finthakket zittauerløg
1 dl remoulade (færdigkøbt)
3 spsk. hakket frisk persille
¼ tsk. ostindisk karry
½ tsk. sukker
¼ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
2½ dl ymer

Rødspættefileter:
8 rødspættefileter (ca. 500 g)
3 spsk. rasp
3 spsk. hakket frisk persille
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
25 g smør

Salat:
1 l icebergsalat i strimler (ca. 175 g)
125 g optøede frosne fine ærter

Tilbehør:
1 kg kartofler
1 citron

Remouladesauce: Fjern kernehuset og skær æblet i meget små tern. Bland æbletern, løg og remoulade i en skål. Tilsæt persille og krydderier. Vend ymeren i og stil remouladesaucen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag saucen til.

Rødspættefileter: Rens evt. fileterne. Skyl og tør dem godt. Fold fileterne på tværs med skindsiden indad. Luk hver filet med en kødnål eller tandstikker. Bland rasp, persille, salt og peber og vend fiskene heri.

Opskrifter:
KAROLINES
KØKKEN

Lad smørret blive gyldent i en stor pande. Steg fiskefileterne ved jævn varme, ca. 4 min. på hver side, til kødet er fast og hvidt.

Ved serveringen: Læg salat og ærter lagvis i en skål. Fjern forsigtigt kødnålene og anret fileterne på et fad. Server remouladesaucen i en lille skål ved siden af.

Energiindhold:
For hele retten: 11100 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 25 %
Kulhydrat: 38 %
Protein: 37 %

Tip: Hvis den færdigkøbte remoulade er stærk, kan man evt. anvende lidt mindre af den.

PICNICRULLER

(4 portioner)

250 g Karoline's HytteOst
2 tsk. fransk sennep
½ dl finthakkede syltede agurker
½ dl klippet purløg
4 tortillas – usødede majs- eller hvedepandekager, ca. 20 cm i diameter
8 skiver stegt roastbeef – tynde (ca. 200 g)
4 dl strimlet salat (ca. 75 g)
¼ tsk. groft salt

Bland hytteost med sennep, agurk og purløg. Fordel blandingen på 4 tortillas. Læg herpå roastbeef og salat. Drys med salt og rul brødene sammen.

Energiindhold:
For hele retten: 8310 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 11 %
Kulhydrat: 67 %
Protein: 22 %

Tip: I stedet for roastbeef kan anvendes grillet kylling, pastrami, røget skinke eller røget fisk.

ALTERNATIVE PRODUKTER

Husk at hytteost og andre af de magre mejeriprodukter også er supergode alternativer til mayonnaise- og creme fraiche baserede dressinger. Her peppes den gode smag op med sennep, syltet agurk og purløg.

RUGBRØD MED CHEASY FRISKOST

(4 portioner)

4 skiver fuldkornsrugbrød
100 g Cheasy Friskost med løg og krydderurter 4 %
75 g røget kalkunfilet i tynde strimler
8 cherrytomater (ca. 50 g)
Friskkværnet peber

Pynt:
Brøndkarse

Smør brødskiverne med Friskost og del dem i halve. Anret filet og tomater på osten og drys med peber.

Energiindhold:
For hele retten: 2720 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 11 %
Kulhydrat: 64 %
Protein: 25 %

FULDKORNS-RUGBRØD

Det er værd at bemærke, at fuldkornsrugbrød mætter bedre end brødtyper uden fuldkorn. Er der også solsikke eller hørfrøkerner i, behøver du ikke bekymre dig om, at de også indeholder en del fedt. Fedtet fra disse kerner bliver nemlig ikke optaget i kroppen, men passerer lige igennem tarmen. Så de tæller ikke med i kaloriebalancen, selvom de er med på deklarationen af rugbrødet.

STEGTE KYLLINGELÅR MED PASTASALAT

(4 portioner)

Ylettedressing:
4 dl ylette
4 spsk. tomatketchup
½ tsk. sød chilisauce
½ tsk. sukker
¾ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 dl klippet frisk karse

Stegte kyllingelår:
8 optøede, frosne kyllingeunderlår
1 æg
1 ½ spsk. sesamfrø
2 spsk. rasp
3 spsk. revet ost, f.eks. Riberhus ML 24% (45+)
½ tsk. edelsüsspaprika
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Pastasalat:
3 l vand
2 spsk. groft salt
300 g tørret pasta, f.eks. penne

Pynt:
Agurk
Cherrytomater

Tilbehør:
240 g groft brød

Ylettedressing: Rør ylette sammen med ketchup, chilisauce, sukker, salt og peber. Vend karsen i. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Kyllingelår: Skyl og tør kyllingelårene godt. Pisk ægget sammen med en gaffel. Bland sesamfrø med de øvrige ingredienser. Vend først lårene i æg og dernæst i osteblandingen. Læg lårene i et smurt, ovnfast fad (ca. 15 x 25 cm) og steg dem midt i ovnen, til de er gennemstegte.

Stegetid:
Ca. 50 min. ved 200°.

Pastasalat: Bring imens vand og salt i kog i en stor gryde. Kom pastaen i under omrøring og kog den i ca. 10 min. Hæld pastaen i en sigte, skyl med koldt vand og lad den dryppe godt af. Vend den lune pasta i ylettedressingen. Anret i en skål og server straks.

Energiindhold:
For hele retten: 12628 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 22 %
Kulhydrat: 56 %
Protein: 22 %

Opskrifter:
KAROLINES KØKKEN

Opskrifter:
KAROLINES
KØKKEN

GRÆSKE FRIKADELLER

(4 portioner)

2 dl kogende vand
8 soltørrede tomater (ca. 30 g)
300 g hakket svinekød (ca. 6 % fedt)
¼ tsk. groft salt
1 finthakket zittauerløg (ca. 75 g)
1 lille finthakket fed hvidløg
½ tsk. tørret rosmarin
Friskkværnet peber
75 g Cheasy Salattern 3 %
2 tsk. olivenolie

Tilbehør:
1 kg ovnstegte kartoffelbåde
300 g grøn salat
¼ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
2 dl Cheasy A38 0,1 %
125 g Cheasy Salattern 3 %

Hæld det kogende vand over de soltørrede tomater og lad dem trække i ca. 2 min. Lad tomaterne dryppe godt af i en sigte – gem 2 spsk. af udblødningsvandet. Hak tomaterne fint. Rør det hakkede kød med salt i ca. 1 min. Kom løg, hvidløg, rosmarin og peber i. Rør de hakkede tomater i farsen sammen med de 2 spsk. udblødningsvand. Smuldr salatternene og vend osten i farsen. Lad farsen trække tildækket i køleskabet i ca. 15 min.

Form farsen til 20 små, aflange frikadeller. Lad olien blive varm i en pande. Steg frikadellerne på 3 sider ved jævn varme, ca. 7 min. i alt, eller til de er gyldne og sprøde.

Ved serveringen: Kom de græske frikadeller og kartoffelbådene i hver sin skål. Server salaten drysset med salt og peber sammen med Cheasy A38 og salatternene.

Energiindhold:
For hele retten: 8040 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 18 %
Kulhydrat: 52 %
Protein: 30 %

PIROGGER MED TUN

(8 små eller 4 store)

¼ pakke gær
1¾ dl lunkent vand
1 æg
½ tsk. fint salt
1 spsk. hakket frisk purløg
1 spsk. hakket frisk persille
½ spsk. olivenolie
50 g speltmel (ca. 1 dl)
175 g hvedemel (ca. 2¼ dl)

Fyld:
100 g friske spinatblade
1 dåse tun i vand – drænet
1 æg
100 g Cheasy
Revet Ost 10 %
2 spsk. hakket purløg
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Tilbehør:
2 gule peberfrugter i både (ca. 225 g)
275 g minimajs

Bagetid:
Ca. 20 min. ved 200°

Rør gær ud i vand og tilsæt æg, salt, krydderurter, olie og speltmel. Tilsæt hvedemel lidt ad gangen og rør dejen godt. Tag dejen ud på bordpladen og ælt den sammen. Lad dejen hæve tildækket ca. 1 time.

Fyld: Skyl spinat og kog den i vand med lidt salt 2 minutter. Lad den dryppe af. Hæld tun i en sigte og dryp det godt af. Pisk æg sammen og gem lidt af det til pensling. Vend resten af ægget med revet ost, purløg, salt og peber. Pisk det gemte æg med lidt vand.

Slå dejen ned og del den i 8 (eller 4) stykker. Form hver dejklump til en tynd dejplade med håndroden. Fordel spinat, tun og osteblanding på dejpladerne og pensl kanten med æg. Luk pakkerne grundigt. Som pynt kan man "folde" kanterne med fingrene, så kanten "bølger". Lad piroggerne efterhæve ca. 15 minutter. Pensl dem med æg og bag dem midt i ovnen.

Server med peberfrugt i mindre stykker og minimajs. Minimajs kan evt. koges i vand med salt 2 minutter og dryppes godt af.

Energiindhold:
For hele retten: 8360 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 20 %
Kulhydrat: 52 %
Protein: 28 %

Tip: I stedet for frisk spinat kan man anvende samme mængde optøet, frossen helbladet spinat.

MUNDRETTE GRØNSAGER

Server altid rigeligt med mundrette, udskårne grønsager, som er lækre sprøde og smager dejligt. De indeholder en masse mættende fibre, gode smagsstoffer, der også nedsætter risiko for hjerte-kar-sygdom og kræft.

Opskrifter:
KAROLINES
KØKKEN

KYLLING MED BAGT FETADRYS

(Hovedret til 4)

4 kyllingefileter (ca. 550 g)
10 g smør

1 kg skrællede kartofler i skiver
1½ l vand
½ knoldselleri i grove stykker (ca. 300 g)
3 søde røde peberfrugter i grove stykker (ca. 300 g)
1½ tsk. groft salt
200 g Apetina Feta i tern – afdryppede
1 tsk. tørret basilikum
Friskkværnet peber

Brøndkarsedressing:
150 g Karolines Køkken kvark 1 %
1 dl vand
½ dl grofthakket brøndkarse
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Pynt:
Brøndkarse

Bagetid:
Ca. 25 min. ved 225°

Skær grove sener og hinder af kyllingefileterne. Del hver kyllingefilet i 4 bidder. Lad smørret gyldne i en pande. Brun kødet på alle sider, ca. 2 min. i alt.

Kom imens kartoflerne i kogende vand og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 2 min. Tilsæt selleri og kog i yderligere ca. 3 min. (ca. 5 min. i alt). Hæld vandet fra grønsagerne og damp dem tørre. Kom peberfrugt og salt i gryden og vend rundt, så grønsagerne bliver godt blandet. Læg de brunede kyllingestykker i bunden af et smurt, ovnfast fad (ca. 22 x 30 cm) og fordel grønsagerne over. Mos fetaen med en gaffel og bland den med basilikum og peber. Drys fetablandingen over grønsager og kyllingekød og bag retten midt i ovnen, til fetaen er gylden.

Brøndkarsedressing: Rør imens kvark, vand, brøndkarse, salt og peber sammen. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Smag til.

Energiindhold:
For hele retten: 9920 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 25 %
Kulhydrat: 40 %
Protein: 35 %

RUGBRØDSSANDWICH MED TUN

(4 portioner)

8 skiver rugbrød gerne med solsikke- eller hørfrøkerner
Evt. salatblad
4 spsk. Cheasy Friskost naturel 4 %
200 g tun i vand
2 gule peberfrugter
100 g grønne oliven i saltlage
Evt. friskhakket persille eller purløg

Tilbehør:
4 skrællede gulerødder
4 tomater

Rist evt. brødskiverne. Smør dem med friskosten. Læg evt. salatblade på en af brødskiverne. Fordel tun over. Skær peberfrugten i strimler og fordel over. Skær oliven i skiver og drys dem over. Pynt evt. med persille eller purløg.

Energiindhold:
For hele retten: 6900 kJ
Energiprocentfordeling:
Fedt: 14 %
Kulhydrat: 63 %
Protein: 23 %

HAVETS KYLLING

Tun kaldes også havets kylling, fordi tun er så fedtfattig og proteinrig. Det mætter rigtig godt, og i denne opskrift opnås der en rigtig lækker smag ved at bruge oliven, persille eller purløg.

HØJT PROTEIN-INDHOLD

Magert oksekød, friskost, yogurt og kikærter giver et højt proteinindhold i denne ret, og med de valgte krydderier og grønsager både smager og mætter retten helt kanon. Vær gavmild med de friske korianderblade.

PERSISK YOGHURT-SUPPE

(4 portioner)

Dagen før:
150 g tørrede kikærter (ca. 1¾ dl)
½ l koldt vand
– til iblødsætning
½ l vand
– til kogning af kikærter
½ tsk. groft salt

Kødboller:
250 g hakket oksekød (ca. 6% fedt)
1 finthakket zittauerløg (ca. 75 g)
½ tsk. stødt spidskommen
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 l grønsagsbouillon
1 dl løse ris, f.eks. parboiled (ca. 80 g)
2 spsk. hvedemel
½ dl vand
100 g Cheasy Friskost naturel 4 %
½ l letmælksyoghurt naturel
5 forårsløg i tynde ringe (ca. 125 g)
2 spsk. grofthakkede friske korianderblade
½ tsk. groft salt

Pynt:
Friske korianderblade

Tilbehør:
240 g groft brød

Dagen før: Skyl de tørrede kikærter og kom dem i en skål. Hæld dem over med vand og lad dem stå tildækket i køleskabet i ca. 1 døgn.

Lad de udblødte kikærter dryppe af i en sigte og kom dem derefter i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog kikærterne ved svag varme og under låg i ca. 25 min., eller til de er møre.

Kødboller: Kom kød, løg, spidskommen, salt og peber i en skål og rør det sammen. Form ca. 15 små kødboller. Bring bouillonen i kog. Kog kødbollerne heri ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Tag dem op og hold dem varme.

Bring atter bouillonen i kog og tilsæt risene. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 20 min.

Rør mel og vand til en jævning og rør den sammen med osten. Kom osteblanding og yoghurt i suppen sammen med kikærter og kødboller. Bring suppen i kog og kog den ved jævn varme og under omrøring i ca. 3 min. Tilsæt forårsløg og kog yderligere i ca. 2 min. Smag til.

Ved serveringen: Vend de hakkede korianderblade i den persiske yoghurtsuppe og server den i en stor varm skål.

Energiindhold:
For hele retten: 10270 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 20 %
Kulhydrat: 54 %
Protein: 26 %

Opskrifter:
KAROLINES KØKKEN

GROVBOLLER MED KALKUNBRYST OG HYTTEOST

(4 portioner)

Råkost:
1 spsk. friskpresset citronsaft
2 tsk. vindruekerneolie
½ tsk. groft salt
300 g fintsnittet hvidkål
3 groftrevne gulerødder (ca. 300 g)

4 grovboller (ca. 400 g)
250 g Cheasy Hytteost 1,5 %
4 spsk. finthakket frisk basilikum eller persille
1 lille knust fed hvidløg
2 spsk. friskpresset citronsaft
Friskkværnet peber
200 g kogt, røget kalkunbryst i skiver

Pynt:
Fintstrimlede basilikumblade

Råkost: Bland citronsaft, olie og salt i en skål. Vend hvidkål og gulerødder i dressingen og smag råkosten til.

Lun evt. bollerne på en brødrister. Rør hytteosten med basilikum, hvidløg, citronsaft og peber. Smag hytteosten til. Kom kalkunbryst og hytteost i grovbollerne og spis dem sammen med råkosten.

Energiindhold:
For hele retten: 8060 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 17 %
Kulhydrat: 60 %
Protein: 23 %

PERFEKT BALANCE

Denne ret er virkelig fedtfattig, men med masser af god smag leveret af en perfekt balance mellem olie, citron, hvidløg, peber og helst lidt frisk basilikum.

KALKUNBRYST MED PERSILLE

(4 portioner)

2 bundter persille (ca. 100 g)
1 kalkunbryst (ca. 500 g)
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
Bomuldssnor
25 g smør
¼ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 dl vand
½ l Karoline's Hvid MælkeSauce
Evt. lys saucejævner

Tilbehør:
400 g broccoli
200 g sukkerærter
320 g parboiled ris, en blanding af løse og vilde ris

Pluk persillen i små kviste, skyl og tør dem godt. Læg kalkunbrystet på den "glatte" side og skær en lomme i den tykke del af kødet. Fyld lommen med persillekviste og drys med salt og peber. Bind bomuldsgarn om kalkunbrystet 7-8 steder, så det holdes sammen til en lille steg.

Lad smørret blive gyldent i en sauterpande. Brun kødet på alle sider (ca. 3 min. i alt). Drys med salt og peber. Tilsæt vand og steg kalkunbrystet ved svag varme og under låg ca. ½ time – vend af og til. Tag stegen op og lad den hvile tildækket i ca. 10 min. Hæld Hvid MælkeSauce i sauterpanden med stegesky. Bring saucen i kog og kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Jævn evt. saucen og smag til.

Ved serveringen: Skær stegen i skiver – fjern

SUPER-MAGER

Kalkun er super-mager og proteinrig, og sammen med mælkesovsen giver kalkunen et højt proteinindhold, men noget af fedtet fra rettet vil også blive bundet i tarmen af kalken i mælkesaucen.

bomuldsgarnet efterhånden. Anret kødet på et fad sammen med grønsagerne. Kom sauce og ris i hver sin varme skål.

Energiindhold:
For hele retten: 11260 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 21 %
Kulhydrat: 52 %
Protein: 27 %

Opskrifter:
KAROLINES KØKKEN

FISKEFRIKADELLER MED REMOULADESAUCE

(4 portioner)

Fiskefars:
400 g hakket torskefilet
1 æg
2 spsk. majsstivelse
1 dl skummetmælk
1½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
25 g smør

Remouladesauce:
3 dl Cheasy A38 0,1 %
(afdryppes 1 time
i et kaffefilter)
50 g letremoulade
½ tsk. karry
1 tsk. citronsaft
¼ tsk. lidt sukker
¾ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Tilbehør:
400 g rugbrød i skiver
600 g groftrevne
gulerødder
Citronsaft

Rør det hakkede fiskekød sejt med salt. Tilsæt de øvrige ingredienser. Form farsen til frikadeller. Steg dem i en teflonpande i smør.

Remouladesauce: Rør den afdryppede A38 sammen med remouladen og smag til med karry, citronsaft, sukker, salt og peber.

Server de lune fiskefrikadeller med remouladesaucen. Ristet rugbrød og gulerødder dryppet med citronsaft.

Energiindhold:
For hele retten: 8570 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 17%
Kulhydrat: 58 %
Protein: 25 %

PASTA MED LØG OG OKSEKØD

(4 portioner)

8 skiver bacon, tyndtskåret (ca. 150 g)
25 g smør
6 små rødløg i både (ca. 300 g)
400 g hakket oksekød (ca. 12 % fedt)
2 små squash i kvarte skiver (ca. 300 g)
4 tsk. tørret oregano
eller 3 tsk. tørret rosmarin
1½ tsk. groft salt
500 g frisk pasta, f.eks. grøn fettucine
3½ l vand
3½ tsk. groft salt
100 g fintrevet Riberhus 17 % (30+)

Tilbehør:
240 g groft brød

Steg de tynde skiver bacon.

Smelt smørret i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i 1 min. Tilsæt kødet og svits 4 min. mere, til kødet smuldrer og skifter farve. Kom squash, oregano og salt i og svits i endnu 2 min. Knæk baconen i små stykker og vend dem i.

Kog pastaen i vand tilsat salt. Vend grønsager, kød og pasta sammen og smag til. Server straks pasta med oksekød sammen med revet ost og brød.

Energiindhold:
For hele retten: 15140 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 30 %
Kulhydrat: 46 %
Protein: 24 %

TO MÅLTIDER

Den magre skinke og ost sikrer det høje proteinindhold i disse lækre madbrød, der både kan bruges til frokost og lidt hurtig aftensmad.

Opskrifter:
KAROLINES KØKKEN

FYLDTE MADBRØD MED SKINKE

(8 portioner)

Madbrød:
25 g smør
1½ dl koldt vand
1½ dl kærnemælk
25 g gær (½ pakke)
1 tsk. sukker
1 tsk. fint salt
100 g groft rugmel (ca. 2 dl)
250 g hvedemel (ca. 4½ dl)

Fyld til madbrød:
1 rød peberfrugt i tern (ca. 175 g)
1 finthakket zittauerløg (ca. 100 g)
200 g kogt skinke i tern
1 tsk. tørret oregano
½ tsk. fint salt
Friskkværnet peber
200 g Danbo ost 16 % (30+) i skiver

Pensling:
Kærnemælk

Bagetid: *Ca. 20 min. ved 200°*

Madbrød: Smelt smørret i en gryde. Tag gryden af varmen og tilsæt vand og kærnemælk. Blandingen skal være lillefingervarm. Hæld den i en skål og rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold ½ dl hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen med en grydeske. Dæk dejen med et låg eller alufolie og stil den til hævning et lunt sted i ca. 1 time.

Fyld til madbrød: Rist peberfrugt og løg i en pande, ved jævn varme og under omrøring, i ca. 3 min., eller til vandet er fordampet. Lad peberfrugtblandingen køle lidt af og vend skinke, oregano, salt og peber i.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 8 stykker og form dem til boller. Rul dem flade (ca. 17 cm i diameter). Læg 3 spsk. fyld på halvdelen af hvert stykke dej. Fordel osteskiverne på fyldet. Pensl kanten på dejstykkerne med kærnemælk og fold dem sammen til ”halvmåneformede” madbrød. Tryk kanterne sammen med en gaffel. Fordel madbrødene på en plade med bagepapir og pensl dem med kærnemælk. Bag madbrødene midt i ovnen. Lad brødene køle af på en bagerist.

Energiindhold:
For hele retten: 10100 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 27%
Kulhydrat: 51 %
Protein: 22 %

Tip: Et fyldt madbrød smager også godt i madpakken. Danbo ost 30+ kan erstattes af Karoline’s GratineringsOst.

KYLLINGKEBAB

(4 portioner)

Hvidløgsdressing:
3 dl Cheasy fraiche 9 %
3 små, knuste fed hvidløg
¾ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

¾ tsk. hel spidskommen
4 kyllingefileter (ca. 550 g)
10 g smør eller andet fedtstof
¾ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

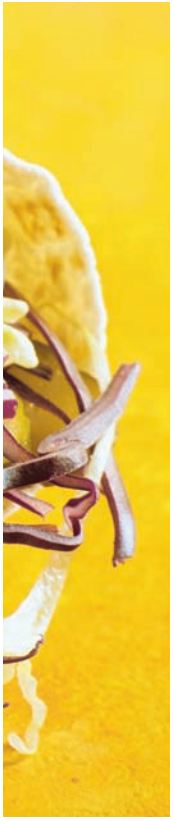
6 tortillaer – usødede hvedepandekager (ca. 25 cm i diameter)
1 l fintsnittet rødkål (ca. 300 g)
150 g syltede agurker i skiver
1 rødløg i halve skiver (ca. 75 g)

1½ l strimlet icebergsalat (ca. 300 g)

Hvidløgsdressing: Vend Cheasy fraiche sammen med hvidløg, salt og peber. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 min.

Knus de hele spidskommen – evt. i en morter. Skær grove sener og hinder af kyllingefileterne. Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun kyllingefileterne ca. ½ min. på hver side. Drys med spidskommen og steg videre ved svag varme i ca. 10 min. – vend kødet af og til. Drys kødet med salt og peber. Tag kyllingefileterne op og lad dem hvile tildækket i ca. 10 min. Riv kødet i mindre stykker med 2 gafler.

Varm de bløde tortillaer efter anvisningen på emballagen. Bland rødkål, agurk og løg i en skål.



Opskrifter:
KAROLINES KØKKEN

SUNDHEDS-BOMBE

Kylling er fedtfattig og proteinrig, og sammen med mager Cheasy fraiche og en række andre smagsgivere en sand sundhedsbombe. Rødkål, syltede agurker og hvidløg sikrer velsmag og en masse sundhedsfremmende stoffer.

Ved serveringen: Fordel rødkålsblanding, salat, kylling og hvidløgsdressing i de 6 lune tortillaer. Rul dem stramt sammen, evt. i et stykke bagepapir. Server straks.

Energiindhold:
For hele retten: 10680 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 27 %
Kulhydrat: 46 %
Protein: 27 %

Tip: I stedet for kylling kan man anvende lammekød, f.eks. lammekølle.

GULERODSPOSTEJ

(4 portioner)

8 skrællede gulerødder (ca. 600 g)
4 æg
60 g hvedemel (ca. 1 dl)
1 dl groftklippet purløg
1 dl små persillekviste
2 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
400 g Karoline's HytteOst

Tilbehør:
240 g groft brød
520 g blandet salat

Bagetid: *Ca. 1 time ved 200°*

Riv gulerødderne groft i en foodprocessor/hurtighakker. Kom dem i en smurt, ovnfast form (ca. 1½ l). Monter kniven. Kom de øvrige ingredienser i foodprocessorskålen i nævnte rækkefølge (undtagen hytteost). Hak dem ved hurtigste hastighed i ca. 10 sek. Tilsæt hytteosten og hak ved hurtigste hastighed i ca. 3 sek. Hæld hytteostblandingen over gulerødderne og vend forsigtigt rundt med en gaffel. Bag gulerodspostejen nederst i ovnen. Server gulerodspostejen varm eller lun.

Energiindhold:
For hele retten: 8300 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 26 %
Kulhydrat: 52 %
Protein: 22 %

FISKELASAGNE

(4 portioner)

5 g smør
300 g frossen helbladet spinat
3 porrer i tynde ringe (ca. 300 g)
3 stilke bladselleri i tynde skiver (ca. 200 g)
1 tsk. citronpeber
1½ tsk. groft salt

400 g fiskefilet, f.eks. skrubbe eller ising
½ l Karoline's MornaySauce 5 %
1 dl mælk
8 forkogte lasagneplader (ca. 150 g)

Tilbehør:
200 g landbrød

***Bagetid**: Ca. 45 min. ved 200°*

Lad smøret smelte ved kraftig varme, men uden at brune. Svits den frosne spinat i ca. 1 min. Tilsæt porrer, bladselleri, citronpeber og salt og svits i yderligere ca. 2 min.

Rens og tør fiskefileterne. Rør MornaySauce og mælk sammen. Læg ingredienserne lagvis i et smurt ovnfast fad (ca. 6 x 21 x 26 cm) således: Halvdelen af fiskefileterne, 4 lasagneplader, ca. 5 dl af grønsagerne og 3 dl ostesauce. Gentag med resten af ingredienserne. Bag lasagnen midt i ovnen. Lad lasagnen hvile tildækket på køkkenbordet i ca. 10 min.

Energiindhold:
For hele retten: 9850 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 21 %
Kulhydrat: 51 %
Protein: 28 %

Opskrifter: KAROLINES KØKKEN

EN SUND BURGER

Hvem sagde, at burgere er usund junkfood? Det gælder ikke denne burger, som er helt sundhedsoptimeret. Med mager, proteinrig kylling, bacon, mager ost og masser af smagsgivere fra peber, paprika, chili og tomat er det en kanonret, der fjerner afsavnet fra en slankekur. Børnene er også vilde med den.

KYLLINGER-BURGER MED OST

(4 portioner)

4 kyllingefileter (ca. 500 g)
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 tsk. edelsüsspaprika eller stødt sød chili
1 spsk. olivenolie
8 skiver bacon (ca. 150 g)
4 ciabattaboller (ca. 400 g)
4 skiver Cheasy Mild ost i skiver 13 % (20+)

4 spsk. tomatketchup
2 tomater i skiver (ca. 100 g)
1 rødløg i ringe (ca. 75 g)
8 icebergsalatblade (ca. 100 g)

Gratinering: *Ca. 5 min. ved 225°*

Del kyllingefileterne til flade bøffer. Drys med salt, peber og paprika. Steg dem i olie på en pande ved god varme – ca. 5 min. i alt – eller grill dem. Steg eller grill baconen – læg den på fedtsugende papir. Varm bollerne og flæk dem. Læg kyllingefileter, bacon og ost på de underste halve boller og gratiner dem øverst i ovnen – til osten smelter og får farve.

Smør de øverste boller med ketchup. Læg burgerbollerne sammen om tomater, løg og salatblade. Server straks.

Energiindhold:
For hele retten: 9270 kJ

Energiprocentfordeling:
Fedt: 23 %
Kulhydrat: 43 %
Protein: 34 %

Tip: Man kan også servere frisk eller syltet agurk og majs til burgerne.

GRILLSTEGTE SAUTÉ-SKIVER MED SALSA

(4 portioner)

500 g sauté-skiver af svinefilet, ½ cm tykke

Marinade:
4 spsk. soja
1 spsk. honning
1 spsk. sød/stærk chilisauce
Salt og peber

Salsa:
2-3 fed hvidløg
1 løg
1 spsk. syltede jalapenos chili
2 peberfrugter
4 modne tomater
1 citron
2 modne avocadoer
Basilikum

Tilbehør:
140 g brød – evt. grillstegt brød smurt med 65 g gedeost og pyntet med rucola

Rør soja med honning, chilisauce, salt og peber. Læg kødet i marinaden og lad det marinere i køleskab mindst 20 minutter – gerne længere, dog højst et døgn. Vend kødet af og til.

Bland finthakket hvidløg, løg og chili med peberfrugt og tomater i små tern og tilsæt 1 spsk. citronsaft. Smag til med salt og peber. Avocadoerne skæres i halve, dryppes med citronsaft og deles som en vifte.

Pynt med basilikum.

Tag kødet op af marinaden og grill det ½-1 minut på hver side.

Energiindhold:
For hele retten: 6729 kJ

Energiprocentfordeling:
Protein: 36 %
Kulhydrat: 35 %
Fedt: 27 %

Tip: Medaljoner af svinefilet, svinemørbrad i tynde skiver, skinkeschnitzler af inderlår eller svinekoteletter kan bruges i stedet for sauté-skiver. Skinke Bites kan også bruges, men de skal steges på panden.

TIPS OM DRIKKEVARER

Sluk tørsten i vand.
Sukker i drikkevarer mætter dårligt og feder derfor.
Sodavand er formentlig værre end saftevand og juice.
Vælg hellere kunstigt sødede sodavand – men drik højst en halv liter om dagen.
Al cola ætser tænderne – uanset om der er sukker i eller ej.
Skummetmælk og minimælk mætter godt, og kalken binder fedt i tarmen, så det ikke optages.
Kakaoskummetmælk mætter bedre end cola – og feder derfor mindre.
Øl, vin og spiritus indeholder mange kalorier, men øl færrest.

MEDALJONER MED COUSCOUS

(2 portioner)

2 medaljoner af svinefilet, 2½ cm tykke, a ca. 100 g
2 spsk. olie
2 gulerødder
1 persillerod
1 fed hvidløg
4 dl hønse- eller kalvebouillon
1½ dl lyn-couscous
100 g bønner
Frisk estragon
Salt og peber

Varm 1 spsk. olie i en gryde. Svits gulerødder og persillerod skåret i tern samt finthakket hvidløg. Tilsæt bouillon. Når det koger, tilsættes couscous. Sluk for varmen og lad det stå i ca. 5 minutter. Tilsæt bønner, som har fået et kort opkog i letsaltet vand. Krydr med salt, peber og estragon.

Dup kødet tørt med køkkenrulle.
Krydr med salt og peber. Steg kødet på en grillpande eller en almindelig pande i 1 spsk. olie. Brun først kødet 1 minut på hver side ved god varme. Skru ned til middel varme og steg 2-3 minutter på hver side.

Energiindhold:
For hele retten: 3660 kJ

Energiprocentfordeling:
Protein: 28 %
Kulhydrat: 49 %
Fedt: 23 %

Tip: I stedet for estragon kan man bruge persille. Hvis der bliver couscous tilovers, kan den kolde rest bruges i en salat.

Opskrifter: PERNILLE BÆKGAARD

JAPANSK MØRBRAD MED WASABI-KARTOFLER OG TOMATSALAT

(2 portioner)

1 afpudset svinemørbrad, 250-300 g
1 dl Teriyakisauce

Wasabikartofler:
500 g kartofler
Salt
1 bundt forårsløg
1-1½ spsk. wasabi (japansk grøn peberrod)

Tomatsalat:
1 lime
200 g cherrytomater
½ rødløg
Salt og peber
1 spsk. olivenolie

Fjern sølvsenen på mørbraden, hvis den ikke er fjernet. Skær kødet i 1 cm tykke skiver og vend dem i en skål med Teriyaki-sauce. Lad dem marinere mindst 15 minutter i køleskab.

Skær kartoflerne i skiver og læg dem pænt taglagt i en sauterpande. Drys med salt og hæld 1 dl vand ved kartoflerne. Læg låg på og damp dem møre ca. 15 minutter. Snit forårsløgene, drys dem over kartoflerne og lad dem dampe med de sidste 3 minutter. Rør ½-1 spsk. wasabi op med ca. 1 spsk. vand og dryp det over kartoflerne.

Tag limeskal fra til pynt. Skær skallen i tynde strimler.
Skær tomaterne i halve. Drys med hakket løg. Krydr med salt og peber. Rør 1 spsk. limesaft med olie og kom dressingen over.

Steg mørbradskiverne på en grillpande eller på grill 1-2 minutter på hver side.

Energiindhold:
For hele retten: 3930 kJ

Energiprocentfordeling:
Protein: 31 %
Kulhydrat: 44 %
Fedt: 25 %

Tip: Du kan lave din egen Teriyakisauce af 3 spsk. sojasauce, 2 spsk. sake eller tør sherry, 1 tsk. sukker og 1 tsk. finthakket frisk ingefær. Mørbradskiverne kan ligge i marinaden op til 12 timer i køleskab.

Opskrift: SANDRA LEIGH DRAZNIN

SPICY NUDELSUPPE

(2 portioner)

200 g hakket svinekød, ca. 10 % fedt
50 g ægnudler
1 løg
2 stilke blegselleri eller 1 peberfrugt
½ spsk. olie
5 dl bouillon
2 dl purerede tomater fra karton
½-1 tsk. sambal oelek
½ tsk. stødt spidskommen
Sojasauce
Salt og peber

Tilbehør:
100 g flute

Kog nudlerne. Hæld nudlerne op i en si. Skær de afdryppede nudler i mindre stykker på et skærebræt. Hak løget mellemfint.

Skær blegsellerien igennem på langs og herefter i tynde skiver. Svits løg, blegselleri og kød i olien, til kødet skifter farve. Tilsæt bouillon, purerede tomater, sambal oelek og spidskommen. Kog suppen under låg ca. 5 minutter. Vend ægnudlerne i og varm igennem. Smag til med sojasauce, salt og peber.

Energiindhold:
For hele retten: 4300 kJ

Energiprocentfordeling:
Protein: 30 %
Kulhydrat: 54 %
Fedt: 16 %

Tip: De purerede tomater kan erstattes af 1½ dl tomatpuré og ½ dl ekstra bouillon. Suppen kan pyntes med hakket persille. Suppen kan tilsættes shitakesvampe eller champignoner i skiver.

Opskrift: BENTE NISSEN LUNDSGAARD

KOST-DAGBOG

Det er en god idé at føre en kostdagbog den første uge. Så kan du bedre se, hvornår det går galt, og finde ud af, hvad problemet er. Typisk falder man for fristelsen til lidt slik eller andet sødt om eftermiddagen eller aftenen. Sørg for at have noget frugt, f.eks. en banan, et æble eller lidt tørret frugt.

Opskrift:
BUTTERFLIES

QUORN I PEANUTBUTTER-SAUCE

(4 portioner)

300 g quorn-stykker
1 pk. nudler
4 stk. forårsløg
3 stk. gulerødder i stave
1 lille broccoli i små buketter
100 g mange-tout ærter
1 stk. rød peberfrugt
1 bdt. frisk, hakket basilikum
½ dl peanutbutter
100 g cornflakes
Limebåde

Sauce:
1 dl peanutbutter
1 dl grøntsagsbouillon (evt. vand og koncentrat)
2 spsk. ingefærsaft
3 spsk. teriyaki sauce
2 spsk. brun farin
1 spsk. limesaft
1 fed hvidløg
Ca. ¼ tsk. paprikaflager

I en stor skål mikses saucen: 1 dl peanutbutter, grøntsagsbouillon, teriyaki sauce, brun farin, limesaft, hvidløg og paprikaflager. Quorn-stykkerne vendes derefter i ½ peanutbutter og ½ dl vand og derefter knust cornflakes. Bages derefter i 8 min. ved 200° i ovnen – man kan benytte ristede sesamfrø i stedet for cornflakes, men retten vil så indeholde mere fedt.

Gulerødder og broccoli blancheres – hvilket vil sige lægges i en gryde med kogende vand et par min. Sautér forårsløgene på en medium varm pande. Tilsæt gulerødder, broccoli, mange-tout ærter og peberfrugt. Det hele koges igennem i et par min.

Nudlerne koges som angivet på pakken, sigtes og vendes på en pande med peanutbuttersaucen og holdes derefter varme.

Miks nudler og grøntsager og smag til med salt, peber, sukker, teriyaki sauce og limesaft. Det hele anrettes på tallerkner, og oven på nudlerne lægges quorn-stykkerne.

Energiindhold:
For hele retten: 11252 kJ

Energiprocentfordeling:
Protein: 8,4/100 g
Kulhydrat: 24,4/100 g
Fedt: 5,7/100 g

Quorn-produktet er nyt på det danske marked. Det er fremstillet af svampe og indeholder et højt indhold af protein, fibre, lavt fedtindhold og intet kolesterol. Quorn kan købes i Kvickly og Irma og er på vej til SuperBrugsen og SuperBest.

LINSESUPPE

(4 portioner)

150 g gule eller brune linser
1 l grøntsagsbouillon
½ tsk. cayennepeber
1 tsk. gurkemeje
1 stk. løg
2 fed hvidløg
4 stk. flåede tomater
1 stk. stor gulerod
1½ tsk. stødt spidskommen
1 knsp. stødt kanel
1 tsk. revet citronskal
2 dl yoghurt naturel
Salt

Tilbehør:
Masser af hakket løg og persille

Skyl linserne godt og kog dem 20 min. i bouillon, cayennepeber og gurkemeje.
Pil løg og hvidløg. Hak dem og tomater. Skræl guleroden og skær den i tynde skiver.
Tilsæt løg, hvidløg, tomater, gulerod, spidskommen, kanel og citronskal. Kog yderligere 10 min.
Kom yoghurt i og varm suppen igennem. Den må endelig ikke koge. Smag til med salt.
Servering: Spis suppen drysset med løg og persille. Spis pitabrød til.

SPIS MORGENMAD

Det er dumt at springe morgenmaden over, fordi du tror, du kan spare nogle kalorier. Dem, der ikke spiser morgenmad, går det dårligt på en slankekur. Og der er en god forklaring. For at være godt mæt frem til frokosten er det nødvendigt, at der er fyldt brændstof på lige fra morgenstunden. Mangler morgenmaden, så er der større risiko for at blive fristet af wienerbrød, kager, slik eller andre mindre sunde ting op ad formiddagen, når blodsukkeret dykker.

Opskrifter:
PERNILLE BÆKGAARD

WOKSTRIMLER MED CHILI OG KOKOSMÆLK

(2 portioner)

200-250 g wokstrimler af skinkeinderlår eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm
Salt og peber
½ spsk. olie
1 løg – evt. rødløg
6 forårsløg
Frisk ingefær
½-1 rød chili
½-1 tsk. gul karrypasta eller 1½ tsk. tørret karry
2 dl kokosmælk 6-8 % fedt
1 spsk. sojasauce
Frisk koriander

Tilbehør:
2 dl ris og ekstra sojasauce

Kog risene. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien i en wok eller på en stor pande ved kraftig varme. Brun kødet på alle sider – samlet stegetid 1-1½ minut. Læg kødet på en tallerken. Rist løg i tynde både, og forårsløg skåret på skrå på panden i ca. 1 minut. Tilsæt 1 tsk. finthakket, skrællet ingefær, chili i små tern og karry. Vend det på panden og tilsæt kokosmælken. Skru ned til middel varme og lad det koge i 4-5 minutter. Læg kødet tilbage i wokken. Smag til med sojasauce. Pynt med koriander.

Energiindhold:
For hele retten: 4390 kJ

Energiprocentfordeling:
Protein: 25 %
Kulhydrat: 52 %
Fedt: 23 %

Tip: I frisk chili sidder det meste af styrken i mellemvægge og frø. Vil man have en mild chilismag, så brug kun selve frugtkødet. Wokstrimler kan skæres af skinkeschnitzler af inderlår. Husk at ryste dåsen med kokosmælk godt, før den åbnes, så kokosmælken bliver ensartet. Resten af kokosmælken kan gemmes i køleskab i et par dage eller fryses ned til senere brug. Med kokosmælk 18-20 % fedt bliver energiindholdet 2730 kJ, og fedtenergiprocenten er 35.

STÆRKE KRYDDERIER

Chilipebre kan øge dit stofskifte og også mætte så godt, at du hurtigere bliver mæt og spiser færre kalorier. Derfor har jeg udvalgt netop mange opskrifter, hvor du kan krydre maden tilpas stærk til både at opnå velsmag og få den slankende virkning.

SVINEKOTELETTER MED AVOCADO OG TOMAT

(2 portioner)

2 svinekoteletter, 2 cm tykke, a 125 g
Salt og peber
2 tsk. olie

Avocado og tomat:
1 avocado
1 lime
5 tomater, ca. 400 g
1 løg
Frisk basilikum

Tilbehør:
50 g brød

Fjern fedtkanten på koteletterne. Dup koteletterne tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber.

Varm olien på en pande ved god varme. Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem ca. 3 minutter på hver side, til de er lige netop gennemstegte. Halver avocadoen og skær den i tynde skiver. Læg skiverne fladt på en tallerken og pres limesaft over. Skær tomaterne i grove tern og hak løget fint. Vend tomater og løg med grofthakket basilikum. Krydr med salt og peber.

Energiindhold:
For hele retten: 3250 kJ

Energiprocentfordeling:
Protein: 31 %
Kulhydrat: 35 %
Fedt: 34 %

Tip: Medaljoner af svinefilet og skinkeschnitzler af inderlår kan bruges i stedet for koteletter.

DOKTOR SLANK PROTEINKUREN

Opskrifterne i denne slankebog er udvalgt til at leve op til helt specielle krav til sammensætning. De skal først og fremmest have et lavt fedtindhold, men samtidig skal de også have et højt proteinindhold. Derudover skal de være velsmagende, have højt fiberindhold og gerne anvende ingredienser, der øger forbrændingen. Eksempler herpå er chili, peber, sennep, peberrod, ingefær m.v. Vi skal takke Arla Foods, Danish Meat Association og Butterflies for at stille en masse lækre opskrifter til rådighed, hvor vi har haft mulighed for at vælge de retter, der netop lever op til ovenstående betingelser. Professor Arne Astrup er Danmarks førende slankeekspert. Ude og Hjemmes læsere kender ham som Doktor Slank gennem hans ugentlige brevkasse. Arne Astrup har sammen med ovennævnte leverandører udvalgt en række lækre opskrifter, hvor proteiner er i højsædet.

Tekst, foto og opskrifter: Professor Arne Astrup, Arla Foods og De Danske Slagterier.
Redaktion: Benny Pedersen. Layout: Chili
Ansvarhavende chefredaktør: Knud Sunesen

5 701837 000120 20
UBD