DEN SUNDE MORGENMAD

Æg med spinat

Appetit på livet

DEN SUNDE MORGENMAD

Æg med spinat

2 personer

Ingredienser:
200 gram frisk spinat
4 æg
Salt og peber

Sådan gør du

- 200 gram frisk spinat steges på panden
- Hæld væsken fra
- Tilsæt æggene og steg dem med spinaten
- krydr med salt og peber

Flere sunde veje

Der er mange veje til det sunde morgenmåltid. Det er nemt at lave grød med frugt. Rugbrød og brød med kerner og nødder er der bid i. Smoothies eller friskpresset juice og grønt med ingefær giver en frisk start på dagen.

Appetit på livet

SMAGEN AF ØSTEN

Vietnamesiske forårsruller

Appetit på livet

SMAGEN AF ØSTEN

Vietnamesiske forårsruller

2 personer

Ingredienser:

6 plader rispapir

2 gulerødder

½ salathoved

2 forårsløg

½ spidskål

2 avocado

½ agurk

1 bakke spirer

1 dl peanuts

2 dl hoisindressing, peanutsauce eller gomadressing

1 bundt koriander

Du kan vælge andre sprøde salat og grøntsager, som du har lyst til.

Sådan gør du

- Skær alle grøntsagerne i tændstiktynde stave og læg dem dekorativt på et fad.
- Tilbered hoisindressingen/saucen og kom den i en skål.
- Skyl, afdryp og hak den friske koriander – kom den i en skål.
- Kom peanuts i en skål
- Anret det hele på bordet
- Fyld til sidst en stor skål med lunkent vand og stil den på bordet. Dyp hurtigt rispapiret i vandet – ét ad gangen – i cirka 10 sekunder til det er blødt. Afdryp det, og fyld det med grønt, sauce, koriander og peanuts.
- Fold rispapiret tæt om fyldet, og nyd din vietnamesiske forårsrulle.

Appetit på livet

MED FRISKE URTER

Sprød kylling med rosmarin-kartofler

Appetit på livet

MED FRISKE URTER

Sprød kylling med rosmarin-kartofler

4 personer

Ingredienser:

1 økologisk kylling
på ca. 2 kg

Havsalt

Friskkværnet sort peber

2 kg kartofler

1 stor økologisk citron

1 helt hvidløg, brækket i fed

1 stort bundt frisk timian

Olivenolie

1 håndfuld frisk rosmarin

Sådan gør du

- Start med at rense kyllingen. Tør den godt, og gnid den både ind- og udvendigt med masser af salt og friskkværnet peber. Gør det gerne allerede om morgenen, og lad kyllingen stå og trække tildækket i køleskabet, indtil den skal i ovnen.
- Når du skal i gang om aftenen forvarmes ovnen først til 190 grader – cirka 2 timer før I skal spise.
- Mens ovnen varmes op, bringer du en stor grydefuld letsaltet vand i kog.
- Kartoflerne skrælles, og skæres i mundrette stykker. Herefter kommes de op i gryden med kogende vand sammen med den hele citron og hvidløgsfeddene. Kartoflerne skal koge i 12 minutter.
- Når kartoflerne har kogt i 12 minutter, hældes vandet fra, hvorefter kartoflerne damptørres i cirka 1 minut (de bliver sprødere på denne måde).
- Hvidløgsfed og citron tages fra kartoflerne (men gemmes), hvorefter kartoflerne vendes rundt i den varme gryde, så ydersiden på dem nærmest fnuldrer (også med til at gøre dem sprøde).
- Mens citronen stadig er rygende varm, prikker du i den ca. 10 gange med en gaffel.
- Tag herefter kyllingen ud af køleskabet, og gnid den godt med olivenolie, inden du propper den kogte citron, hvidløgsfeddene og timian op i kyllingen.
- Kyllingen lægges herefter på en smurt bradebande, og steges i den forvarmede ovn i ca. 45 minutter.
- Efter 45 minutter tager du kyllingen over på en tallerken. Kom kartoffelstykkerne i bradepanden, og rør dem godt rundt i rosmarin og i det lækre kyllingefedt, som har samlet sig fra kyllingen.
- Ryst bradepanden godt, og lav en fordybning i midten til kyllingen.
- Læg kyllingen i fordybningen, hvorefter du lader kyllingen stege i yderligere 45 minutter (eller til kyllingen er gennemstegt og kartoflerne gyldne - kødsaften fra kyllingen skal være klar, når du stikker i låret med en kødnål).
- Anret og servér kyllingen.

Appetit på livet

DESSERT

MED SMAGEN AF SUNDHED

Konfektkugler

Appetit på livet

DESSERT

MED SMAGEN AF SUNDHED

Konfektkugler

Ingredienser:

5 dl mandler, hasselnødder, cashewnødder eller andre nødder

5 dl dadler

1/2 tsk. kanel

1 vaniljestang

1 knivspids kardemomme

1 knivspids sort peber

1 appelsin, reven skal og saft

2 spsk. kakaopulver

1 dl kokusmel

Sådan gør du

- Nødder, dadler og krydderier blendes fint.
- Appelsinskal og –saft samt kakaopulver køres med til det samler sig.
- Den færdige masse trilles til små kugler og rulles i kokusmel.

Server dem straks, eller opbevar dem i en dåse på køl.

Appetit på livet

DRIK MASSER AF VAND

– DET HOLDER DIG SUND

Appetit på livet

DRIK MASSER AF VAND

– DET HOLDER DIG SUND

Vælg vand til alle dine hovedmåltider, drik vand når du dyrker motion, og drik vand indimellem…

Pift dit vand op med smag til hverdag og fest. Tilsæt frisk frugt, krydderurter eller grønt – melon, ingefær, citron, lime, frosne jordbær eller mynte

Vælg smag efter humør – og gør din krop glad!

Appetit på livet