



FAVORITTER FRA OS TIL DIG...

Kultorvet 7. 2. sal, 1175 København K, Telefon: 61 48 48 16
info@hartvig-engell.dk www.hartvig-engell.dk





DIÆTISTENS
VEGETAR-
FAVORIT

DAHL

4 portioner

- 3 spsk. koldpresset rapsolie eller ekstra jomfruolivenolie
- 3-4 forårsløg, fintsnittede
- 3 fed hvidløg, skåret i skiver
- 50 g frisk ingefær, fintrevet
- 1 rød chili, skåret i skiver
- 2 spsk. karry
- 300 g gulerod, finthakket
- 300 g blomkål, groftrevet
- 100 g røde linser, grundigt skyllet
- 3 dl vand
- 3 tsk. salt
- 2 spsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. stødt muskatnød
- 4 limeblade
- friskkværnet peber
- 1 dåse forkogte kikærter (240 g)
- 600 g tomat sauce
- 1 dåse kokosmælk, fuldfed
- 250 g hytteost eller skyr
- 40 g cashewnødder eller mandler, tørristede
- 2 store tomater, finthakkede
- en stor håndfuld frisk koriander

Du skal bruge en stor gryde med låg. Varm olien op i gryden. Svits forårsløg, hvidløg, ingefær og chili med karry i 3-4 minutter. Tilsæt gulerod, blomkål, linser, vand, salt, spidskommen, muskat og limeblade, og krydr med peber. Lad retten simre i 10 minutter under låg. Tilsæt kikærter, tomat sauce og kokosmælk, og lad det småsimre, til dahlen har den rette konsistens, den skal gerne være grødagtig. Smag til med salt. Ved servering topes med hytteost eller skyr, ristede nødder, finthakket tomat og frisk koriander.

Spis 1 portion.



HJEMMELAVET SHAWARMA

2 portioner

Shawarma-krydderi til dit krydderisæt:

- 1 spsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. stødt koriander
- ½ spsk. stødt paprika
- ½ tsk. stødt karry
- 1 tsk. stødt gurkemeje
- ½ tsk. stødt cayennepeber
- ½ tsk. stødt kanel
- friskkværnet peber

- 100 g hakket lammekød
- 200 g hakket oksekød 8-12%
- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 200 g rød og hvid spidskål, fintsnittet
- 100 g agurk, skåret i skiver
- 50 g skyr
- 1 spsk. cremefraiche 18%
- 1 spsk. mayonnaise
- salt og peber
- purløg
- 4 pitabrød eller 4 tortillaer

Bland krydderierne. Du skal bruge en stor pande. Steg hakket lammekød og hakket oksekød i olien med 2-4 spsk. shawarmakrydderi efter behov. Rør skyr, cremefraiche og mayonnaise sammen. Smag til med salt, peber og purløg. Stil ovnen på 180 grader varmluft. Varm pitabrødene i ovnen i ca. 6-10 minutter eller tortillaerne i mikroovnen efter anvisningen på pakken. Del kød, spidskål, agurk og dressing i 2 portioner, og fyld i hvert pitabrød eller tortilla. Hele portionen kan ikke være i et pitabrød, men må spises ved siden af.

Spis 1 portion.

Tip: har du tid kan du lave vores rødkålsalat med linser og feta til retten. Den passer rigtig godt til. Se opskrift side 161

Tip: Læg evt. lasagneplader i en tredjedel af lasagnen, hvis familien spiser med. Har du irriteret tarm, kan du med fordel tage hvidløget op af olien efter 2-3 minutter, så det ikke kommer med i lasagnen, men kun giver lidt smag. Ligesom du skal undlade karry.

Kulhydrat pr. portion: 14 g
Protein pr. portion: 35 g

GRØN KETO-LASAGNE

med kålplader

4 portioner

2 fed hvidløg, grofthakket
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
400 g hakket kylling
½ tsk. tørret chili
½ tsk. karry
½ tsk. stødt spidskommen
½ tsk. basilikum eller oregano
400 g grøntsager, revet fint, fx blomkål, selleri
1 dåse hakkede tomater
40 g mørk chokolade 85 %, kan undlades
evt. 1 dl vand
½ dl piskefløde 38 %
salt og peber
100 g revet ost 45+

Bechamelsovs

1½ dl piskefløde 38 %
½ dl vand
200 g Philadelphia Original
½ tsk. stødt muskat
salt og peber
50 g spidskålsblade

Topping ved servering

lidt fintsnittet spidskål
lidt friske urter, fx persille eller basilikum
salt og peber

Svits hvidløgene i olie. Tilsæt hakket kylling og krydderier. Lad det simre under låg i 5-10 minutter. Tilsæt krydderier, grøntsager, tomat, chokolade, vand og fløde. Krydr med salt og peber. Lad kødsovsen simre yderligere 10 minutter under låg. Tag en lille kasserolle. Kom fløde, Philadelphia og vand i gryden. Lad det langsomt koge op. Rør i gryden hele tiden, så det ikke brænder på. Smag til med stødt muskat, salt og peber. Stil ovnen på 175 grader varmluft. Byg lasagnen i et ildfast fad, gerne 25 x 20. Du skal have to lag med kål og tre med kødsovs og ostesovs i alt. Fordel et lag kødsovs i bunden. Læg derefter lidt ostesauce ovenpå, så kålplader og derefter kødsovs, ostesauce og kål. Slut af med et lag kødsauce, ostesauce og revet ost på toppen. Bag lasagnen i ovnen i ca. 25-30 minutter. Top med fintsnittet kål, urter og salt og peber



KYLLING CARBONARA

med squashspaghetti

2 portioner

150 g kylling, skåret i tern

100 g kalkunbacon, skåret i tern

20 g løg eller forårsløg, finthakket

1 fed hvidløg, finthakket

100 g champignon, skåret i skiver

2 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller kold-
presset rapsolie

60 g hvidvin, kan undlades

400 g squash, lavet til 'spaghetti' på
spiralizer

2 æg

1 dl piskefløde 38 %

60 g parmesan, revet

20 g parmesan, revet

Til pynt

frisk basilikum til pynt

salt og peber

Tip: Til den familievenli-
ge version kan du lave en
dobbeltportion af det hele,
på nær squashspaghetten.
Kog almindelig spaghetti og
vend det med halvdelen af
portionen.

Varm olien op i en mel-
lemstor gryde. Svits kyl-
ling, bacon, løg, hvidløg og
champignoner i olivenolie.
Tilsæt hvidvin, og lad det
simre nogle minutter. Kom
squash i en sigte over en
skål, og hæld kogende vand
over. Lad den stå, mens du
laver sovsen. Pisk æg og
fløde sammen i en lille
gryde, og varm det forsigt-
tigt op under omrøring.
Kom parmesan i lidt efter
lidt. Pisk løbende. Smag
til med salt og peber. Vend
squashspaghetterne med
sovs, stegt kylling og bacon
samt grøntsager. Server med
lidt revet parmesan, frisk
basilikum, og drys med salt
og peber.

Kulhydrat pr. portion: 13 g

Protein pr. portion: 51 g



PIZZA MED BRESAOLA, GRØN PESTO OG RUCCOLA

(2 personer)

- 2 tortillaer (lille størrelse à 42 g), fuldkornsvariant
- 1 dåse tomatpure à 140 g
- 2 pakker bresaola à 80 g
- 15 g grøn pesto
- 15 g parmesan, revet i flager, fx på et rivejern
- 2 håndfulde rucola
- 400 g gulerødder, peberfrugt og bladselleri. Snittet til stave. Eller fintsnittet kål.

Smør begge tortillas med tomatpure, og fordel derefter bresaola på.

Dryp med grøn pesto.

Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter.

Pynt med parmesan og rucola.

Din tallerken

Spis én portion med grønt
tilbehør ca 200 gram og 1 pizza



Tip

Hvis du bruger kål til retten, kan du evt. vende kålen i grøn pesto i stedet for at komme den direkte på pizzaen.



FISKESALAT MED KÅL OG QUINOA

(2 personer)

- 100 gram forkogt quinoa
- 150 g spidskål, snittet tyndt
- 150 g fennikel, snittet tyndt
- ½ rødløg, skåret i strimler
- frisk persille, koriander eller dild, grofthakket
- 10 sukkerærter, delt på langs
- 150 g cantaloupe melon, skåret i tern
- 100 g rejer (fra frost eller i lage)
- 100 g tun i vand (ca. 1 dåse)
- 100 g laks, fx Rossini laks, skåret i skiver
- 6 g (1 spsk.) olivenolie, fx med orangesmag
- 1-2 spsk. vineddike, fx med hindbærsmag
- citronsaft og -skal fra ½ citron (øko)
- saltflager, fx sorte eller almindelige
- 15 g mandler, fx røgede

Topping

- kapers
- sesamfrø, tørristede
- spire, fx røde
- diverse friske urter

Bland forkogt quinoa, spidskål, fennikel, rødløg, friske urter, sukkerærter og melon.

Vend rejer, tun og laks i.

Vend det sammen med olie, eddike og citronsaft og -skal.

Drys med saltflager og mandler.

Pynt salaten med toppingsforslag.

Din tallerken

Spis halvdelen af portionen (ca. 430 g).





MØRBRADGRYDE MED SØD PAPRIKAMOS

(4-6 personer)

- 1 svinemørbrad, pudset for sener og skåret i 2 cm tykke skiver
- 2 små løg, grofthakkede
- 25 g bacon
- fedtstof til stegning: 1 spsk. olivenolie og 1 spsk. smør
- lidt salt og peber
- ½ tsk. paprika
- ½ tsk. karry
- 100 gs champignoner, i skiver
- 1 dl vand
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 pølser (120 g), fx kyllingepølser, i skiver
- 1 spsk. saucejævner

Topping

- friskhakket persille
- 300 g kartoffel skåret i tern, evt. med skræl (bemærk, at dette giver en lidt grumset farve)
- 400 g blomkål, plukket i buketter
- 20 g smør
- 40 g parmesan, fintrevet
- 1 knsp. paprika
- 1 knsp. stødt muskatnød
- lidt salt og peber
- ca. ½ dl mælk

Bank kødet let med håndfladen.
Brun løg og baconstykker i stegegryde uden fedtstof, da der er fedt i baconen. Tag blandingen op, når den er gylden. Brun mørbradbøfferne 1-2 minutter på hver side i fedtstoffet i gryden. Tilsæt salt og peber, paprika og karry. Læg løg, bacon og skiver af champignoner ved.
Lad det simre under låg nogle minutter. Tilsæt vand og de hakkede tomater. Lad retten småkoge i 15-20 minutter under låg, til kødet er mørt. Tilsæt pølsestykkerne 4-5 minutter, før retten er færdig. Pas på, de ikke springer. Retten kan jævnes med saucejævner. Smag til med salt og peber.
Kog kartofler og blomkål i vand under låg i ca. 15 minutter. Hæld alt vandet fra.
Blend massen til mos med en håndmikser. Tilsæt smør, parmesan, stødt muskatnød, paprika salt og peber.
Tilsæt kun mælken, hvis konsistensen er meget tyk.

Din tallerken

Spis 290 g mørbradgryde og 190 g paprikamos.





LÆKRE SALATER OG ANDET TILBEHØR



TJUP-TJUP-SALAT

med avocado

1 portion

- 150-200 g spidskål, fintsnittet
- ½ avocado, skåret i små tern
- 50 g ærter eller edamamebønner
- 150 g hytteost 20+
- 12 g ekstra jomfruolivenolie
- 1 spsk. balsamico glace, med citron
- 1 spsk. nigellafrø, tørristet

Pynt:

- hakket persille og spiselige blomster

Bland spidskål, avocado og ærter. Kom hytteost ud over salaten. Fordel olivenolie, balsamico og nigellafrø over. Pynt med hakket persille.

Spis hele portionen.

FENNIKELSALAT

med pære og sorte bønner

Tarmboost: Bønner tanker dig op med planteproteiner. Det giver en god bakteriesammensætning i tarmen og styrker din hjertesundhed.

2 portioner

- 100 g fennikel
- 100 g hvidkål eller spidskål
- 1 håndfuld spinat
- 1 pære
- 1 stor håndfuld koriander eller bredbladet persille
- 100 g forkogte sorte bønner
- ¼ rødløg
- 2 spsk ekstra jomfru olivenolie eller valnøddolie
- Saft og skal fra ½ citron (økologisk)
- Lidt saltflager, sorte saltflager eller almindeligt salt
- Friskkværnet peber

Topping

- 20 cashewnødder

Snit fennikel og hvidkål i fine strimler.

Hak spinaten groft.

Skær pæren i tynde både.

Vend fennikel, kål, spinat, pære og koriander sammen med de forkogte bønner.

Skær rødløget i skiver og kom dem i salaten.

Vend det hele med olie, revet citronskal og -saft.

Drys med saltflager

Rist cashewnødderne på en tør pande nogle minutter.

Anret salaten i en skål, pynt med ristede cashewnødder på toppen. Drys med friskkværnet peber.

Tip: Kom eventuelt 50 g gedefeta og 2 kogte æg skåret i både over salaten og spis retten til frokost eller aftensmad.

GROV BLOMKÅLSPESTO

med løvstikke

Tarmboost: Blomkål og hvidløg indeholder fibre, der virker som en lækker madpakke for de gode bakterier i din tarm. Bakterierne kvitterer ved at påvirke mæthedshormonerne og gøre dig mindre sulten.

18 portioner

- 2 spsk nigellafrø
- 100 g pistacienødder eller hasselnødder
- 150 g blomkål
- ½ fed hvidløg
- Saft og halvdelen af skallen fra 1 citron (økologisk)
- 1½ dl ekstra jomfru olivenolie
- ½ knsp stødt spidskommen
- Evt. 1 knsp tørret chili
- Lidt salt
- 1 stor håndfuld frisk løvstikke eller persille

Rist nigellafrø og pistacienødder på en tør pande 3-4 minutter, til de begynder at ryge. Ryst undervejs. Lad dem køle lidt af. Hak nigellafrø og pistacienødder groft.

Hak blomkålen groft og løvstikken fint.

Riv hvidløget på den fine side af et rivejern.

Kom nigellafrø, pistacienødder, hakket blomkål, løvstikke og hvidløg i en skål. Bland det sammen med revet citronskal og -saft og olie.

Tilsæt krydderierne og smag til med salt.

Pynt med lidt frisk persille eller løvstikke ved servering.

Tip: Kan spises sammen med et stykke stegt kylling, fintsnittet rød spidskål vendt i olivenolie og kogte kartofler. Kan holde sig ca. 5-7 dage i køleskabet.

BLOMKÅLSRÅKOST MED FERSKEN OG MANDLER

(1 person)

- 150 g gulerod, groftrevet
- 100 g blomkål, groftrevet
- 100 g fersken, skåret i både eller
- 3 tørrede abrikoser, skåret i strimler
- 1 håndfuld bredbladet persille, grofthakket
- 6 g (1 spsk.) pistacienøddolie eller olivenolie
- lidt saltflager, fx sorte saltflager eller alm. saltflager
- 1 spsk. hvid balsamico glace
- 10 stk. mandler eller tamarimandler
- evt. frisk koriander som pynt

Vend revet gulerod, blomkål og ferskenstykker sammen med abrikosstykkerne, hakket persille og pistacienøddolie. Drys med saltflager, og top med hvid balsamico glace. Pynt til sidst salaten med mandler og koriander.

Din tallerken

Spis hele portionen.

Tilføj: 150 g kylling, kotelet, mørbrad eller 175 g mager fisk, som fx torsk, tun, lange og kulmule. Eller 150 g hytteost. Frugt og tørrede frugt indgår som kulhydrat/stivelse. Erstat evt. frugten med 120 g kartofler, 1 tortilla eller 75 gram kogt ris/pasta eller spis 1 stk frugt som dessert.

Tip

Erstat evt. fersken af 50 g kakifrugt eller 120 g pomelo, som også smager superlækkert i denne råkost.



SPRØDE KNÆKBROD MED PISTACIE OG MANDEL

(16 stk.)

- 75 g pistacienødder uden salt
- 75 g mandler
- 150 g hørfrø
- 100 g havregryn, grovvalsed
- 100 g sesamfrø
- 25 g Pofiber eller 2 spsk.

HUSK

- 5 g bagepulver
- 1 spsk. salt
- ½ tsk. kanel
- 2 ½ dl vand

Blend alle ingredienserne til groft mel i en foodprocessor.

Rør det sammen med vand.

Fordel massen på to stykker bagepapir. Når massen skal rulles, lægges et stykke bagepapir oven på. Rul dejen tyndt ud.

Skær evt. kanterne lige.

Skær knækbrødene med en skarp kniv, inden du bager dem, så de er nemme at brække i stykker, når de er bagt.

Bag ved 160 grader i varmluftsovn eller 180 grader i almindelig ovn i ca. én time.

Din tallerken

Vælg mellem:

1. Spis 2 knækbrød (100 g i alt) med 80 g ost 30+/16 %.
2. Spis 2 knækbrød med 2 spejlæg.
3. Spis 2 knækbrød som snack/mellemmåltid.

Tip

Knækbrødene giver dig både den mængde kulhydrat, du har brug for, samt det sunde fedt, som skal fordrive fedtet på maven. Disse knækbrød er meget børnevenlige og gode som en eftermiddagssnack. Bag evt. dobbelt portion, de kan sagtens holde sig i en tæt lukket kagedåse.

OPSKRIFTERNE ER FRA BØGERNE:

Grøn Keto (Gyldendals forlag)

Plus 40 minus 10 (Gyldendals forlag)

Tarme i topform (Politikens forlag)

Frk Skrumps 10 ugers boostkur (Politikens forlag) (udgået)

10 ugers boost (Dansk Psykologisk Forlag) (ny udgave)

FOTO:

<http://dasrotesrabbit.dk/>

<https://www.mikkeladsbol.dk/>

<https://www.columbusleth.dk/>





GOD FORNØJELSE

*Alice Apel Hartvig
& Majbritt Louring Engell*

Kulturvet 7. 2. sal, 1175 København K, Telefon: 61 48 48 16
info@hartvig-engell.dk www.hartvig-engell.dk

