



Fokus på fisk





Hvad kan fisk & skaldyr, som er så godt for dig

Fisk og skaldyr indeholder en masse protein og mætter dig derfor godt. Dine muskler og forbrænding trives godt, når du spiser mange proteiner.

Fisk og skaldyr har et højt indhold af vigtige vitaminer og mineraler bl.a. selen, jod og D-vitamin. Disse næringsstoffer er svære at få nok af fra andre fødevarer.

Fede fisk som fx sild, laks og makrel indeholder den sunde fiskeolie - omega-3.

FISKESALAT MED KÅL OG QUINOA

(2 personer)

- 100 g 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 luge)
- 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).



FISKEFILET MED COLESLAW

(2 personer)

- 2 æg
- 1 dl rugmel
- 1 dl rasp
- havsalt
- friskkværnet peber
- 200 g rødspættefilet (eller anden hvid fisk uden ben)
- fedtstof til stegning: 15 g smør
15 g olivenolie
- 300 g gulerod, groftrevet
- 200 g hvidkål, finsnittet
- 100 g skyr 0,2 %
- 7 g (1 tsk.) fuldfed mayonnaise
- 1 spsk. sesamolier
- saften fra ½ limefrugt
- lidt karry
- evt. flydende sødemiddel, stevia (fx Suvida)
- saltflager

Topping

- Nigellafrø, tørristede på en pande
- frisk dild

Start med at piske æggene let i en skål eller dyb tallerken. Der skal være plads til at dyppe fiskene deri. Kom rugmel i én dyb tallerken og rasp i en anden dyb tallerken.

Tilsæt både rugmel og rasp, salt og peber.

Vend fisken i rugmelet, så i æggemasen og til sidst i raspen. Brug godt med tid til at vende fisken, så den rigtigt tager fat i mel, æg og rasp. Steg fisken i fedtstof et par minutter på begge sider, til den er lækker og sprød og gylden i farven.

Bland gulerod, hvidkål, skyr, fuldfed mayonnaise, sesamolier, limesaft, karry og flydende sødemiddel sammen. Drys med salt.

Pynt med toppingsforslag.

Din tallerken

Spis 120 g fiskefilet og 275 g coleslaw.

.....

Tip

Savner du kartofler? Fordi fisken er vendt i raps og mel skal du undlade kartofler. Pynt evt. fisken med lidt hakkede nødder ved servering.



TUN MED SPRØDSTEGTE GRØNTSAGER

(1 person)

- 1 fed hvidløg, skåret i skiver
- 1 knsp. karry
- 6 g olivenolie (1 spsk.)
- 6 g smør, saltet
- ½ rødøg, skåret i både
- 1-2 gulerødder, skåret i skiver
- 10 sukkerærter, delt på langs
- ½ porre, skæres i strimler à ca. 1 cm
- 1 æble (ca. 150 g), skåret i både
- 120 g tun, frisk

Topping

- brøndkarse
- kapersbær
- chiafrø
- salt
- peber

Smelt olie og smør på en pande.
Svits karry og hvidløg nogle minutter.
Tilsæt rødøg, gulerødder, sukkerærter, porre og æble.
Lad det stege i ca. 8-10 minutter.
Vend grøntsagerne løbende.

Steg tunen i lidt ekstra fedtstof på en super varm grillpande i 60 sek. på hver side.
Pynt retten med brøndkarse, kapersbær og chiafrø.

Din tallerken

Spis hele portionen. Måltidet dækker principperne.

Tip

Denne frokost kan også bruges som boost- og basis-aftensmad.



BAGT KULMULE OG HVIDKÅLSSALAT

med persille og sort quinoa

4 personer

Hvidkålssalat med persille og sort quinoa:

- 130 g sort quinoa, skyllet under vand
- 700 g hvidkål, fintsnittet
- 2-3 store håndfulde frisk kruspersille
- Salt og fintrevet skal fra 1 økologisk citron
- 1 spsk. sennep
- 1 tsk. honning
- 4-6 spsk. koldpresset rapsolie med citron eller pistacienøddolie
- Saltflager, almindelige eller sorte
- 200 g friske bær, f.eks. blåbær, hindbær, ribs eller jordbær, kan erstattes med 1 æble, skåret i både

Bagt kulmule:

- 600-700 g kulmulefilet (kan erstattes med lange, sej, torsk eller anden mager fisk)
- 1 citron, skåret i skiver
- Salt og peber
- 2-3 spsk. koldpresset rapsolie eller ekstra jomfruolivenolie

Hvidkålssalat med persille og sort quinoa:

Kom quinoaen i en gryde og hæld vand i til quinoaen er dækket. Drys med salt. Koges under låg ved svag varme i 10-15 minutter. Lad den trække i gryden ca. 10 minutter. Lad den køle lidt af. Bland hvidkål, persille og quinoa sammen. Anret det på et fad eller i en skål. Vend det med citronskal, citronsaft, sennep, honning, olie, og drys med saltflager. Pynt med friske bær.

Bagt kulmule:

Indstil ovnen på 160 grader varmluft. Skær fisken i 4-6 stykker, og læg dem i et ildfast fad med bagepapir. Læg skiver af citron oven på fiskestykkerne. Drys med salt og peber, og hæld olie over fisken. Bag fisken 15 minutter i ovnen.

Frik. Skrump anbefaler: Når du koger quinoa, anbefaler vi, at du koger mere, end du skal bruge. Du kan lægge det på køl eller fryse det, så det nemt kan bruges til en anden ret eller til frokost. Du kan også koge en hel pose ad gangen og fryse den i portioner, som kan tages op af fryseren, når de skal bruges. Smør evt. fisken med mandelsmør, inden du kommer den i ovnen.



LAKS

med kartofler, ristet spidskål og asparges

4 portioner

Tilbehør:

- 500 g kartofler, gerne med skræl, renset
- 1 håndfuld friske urter, grofhakket (kan erstattes med 2-3 spsk. gremolata (se opskrift side 40))
- Lidt salt
- Evt. grønt i stave, f.eks. gulerod, pastinak, spinat og blomkålsbuketter

Laks:

- 1 halvside laks, ca. 500 g, eller 4 lakseboffer a 120 g
- 6 friske blade salvie eller ¼ tsk. tørret
- Salt og peber
- 1-2 spsk. ekstra jomfruolivenolie

Ristet spidskål og asparges:

- 2-3 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- 2 fed hvidløg, skåret i skiver
- 1 par kviste frisk timian
- 1 spidskål, delt i 4 kvarte
- 200-250 g grønne asparges

Tilbehør:

Sæt kartoflerne over i en gryde med vand. Lad dem koge 10-20 minutter afhængigt af størrelse og sæson. Drys med salt og hakkede friske urter eller gremolata ved servering. Klargør evt. grønt i stave.

Laks:

Indstil ovnen på 180 grader varmluft. Kom laksen i et fad med bagepapir. Slik salviebladene ned i laksestykkerne. Dryp med olivenolie, og drys med salt og peber. Kom laksen i ovnen i 10-15 minutter, hvis du tilbereder lakseboffer, og 15-20 minutter, hvis du tilbereder en halvside laks.

Ristet spidskål og asparges:

Varm olien op på en pande med hvidlogsskiver og timiankviste. Steg spidskålsbåde og asparges på panden ca. 10-12 minutter. Vend forsigtigt spidskål og asparges løbende. Anret fisk, råstegt grønt og kartofler på et fad eller 4 tallerkener.

Frk. Skrump anbefaler: Server evt. sennepsmayonnaise (se opskrift side 58) eller nordisk urtedressing (se opskrift side 62) til retten.

Erstat asparges med rosenkål



GRILLET MAKREL OG SPINATSALAT

med perlerug, svampe og parmesan

4 personer

Spinatsalat med perlerug, svampe og parmesan:

- 140 g perlerug eller perlebyg
- 3-4 spsk. ekstra jomfruolivenolie med orangesmag eller rapsolie med citronsmag
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 2-3 kviste frisk timian
- 2 løg, finthakket
- 500 g svampe, f.eks. brune champignoner, i halve eller i skiver
- 100 g frisk spinat
- 50-60 g parmesan, fintrevet
- Lidt salt og peber
- ½ tsk. stødt muskat

Grillet makrel:

- Til stegning: 3-4 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 4 makrelfileter, ca. 600 g
- Salt og peber
- 2 fed hvidløg, delt i halve

Tilbehør:

- Gulerod, skåret i stave

Spinatsalat med perlerug, svampe og parmesan:

Skyl perlerugen under vand, og kog den i ca. 30 minutter. Varm olien op på en pande. Tilsæt hvidløg, timiankviste og løg. Steg i 1-2 minutter. Tilsæt champignonerne, og lad dem stege med i 5-8 minutter. Vend spinat og perlerug med champignonerne. Lad det stege med ganske kort, 1-2 minutter. Vend det hele med parmesan. Drys med salt og peber og stødt muskat.

Grillet makrel:

Rids makrelfileterne med 2-3 snit på skindsiden, så du undgår, at de trækker sig sammen, når de får varme. Gnid med salt og peber på begge sider af fileterne. Varm olien på en grillpande med hvidløg. Grill fisken 2-3 minutter på hver side. Anrettes i en dyb tallerken. Læg først spinatsalaten i bunden, derefter fisken oven på. Server gulerodsstave til.

Frik. Skrupp anbefaler: Erstat grillet makrel med røget makrel, hvis du gerne vil gøre det nemt for dig selv.





Rugmelspaneret kuller med farvede rodfrugter

2 portioner

Rodfrugter

- 100 g kartofler, almindelige eller lilla, gerne med skræl, delt på tværs
- 200 g bolsjefarvede beeder, skåret i skiver a 2 cm
- 150 g rødbeder, skåret i skiver a 2 cm
- 150 g ræddiker, skåret i skiver a 2 cm
- 15 g olivenolie
- saltflager
- frisk salvie

Rugmelspaneret kuller

- 250 g kullerfilet, skåret i stykker a 2-3 cm
- 30 g rugmel
- 10 g smør
- 20 g olivenolie
- salt og peber
- friske urter, fx oregano, timian, estragon

Fordele kartofler og rodfrugter på en bageplade med bagepapir. Vend dem i olivenolie, drys med saltflager og salvie og kom dem i ovnen ved 200 grader varmluftovn i 35-45 minutter.

Vend kullerstykkerne i rugmel. Drys med salt og peber. Kom smør og olie på en varm pande og steg fiskefileterne, når smørret er smeltet. De skal have 3-4 minutter på hver side ved middelvarme. Anret rodfrugter og stykker af fisk på to tallerkener og pynt med friske urter.

Tip

Du kan erstatte kuller med fx torsk eller sej.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis halvdelen af kartoflerne, rodfrugterne og rugmelspaneret kuller.



Sesampaneret rødfiskefilet og jordskokkesalat med pære og friske krydderurter

2 portioner

- 250 g rødfiskefilet, delt i 4
- salt og peber
- 30 g sesamfrø
- 10 g olivenolie
- 10 g smør

Jordskokkesalat

- 400 g jordskokker, rensset og skåret i tynde skiver, fx på et mandolinjern
- 50 g palmekål eller baby-spinat, hakket groft
- 200 g pære, skåret i tynde både
- saften fra 1 lime
- 10 g pistacienøddolie
- friske urter, fx citronmelisse, bredbladet persille, koriander og palmekål, hakket groft
- saltflager, almindelige eller sorte

Sesampaneret rødfiskefilet

Kom sesamfrøene i en dyb tallerken. Drys med salt og peber.

Vend fileterne i sesamfrøene.

Varm olie og smør op på en pande og steg fisken ved middelvarme i 2-3 minutter på hver side.

Jordskokkesalat

Anret skiver af jordskokker, palmekål og pære på et stort fad, eller fordel det på to tallerkener.

Fordel limesaften og pistacienøddolie over og drys med friske urter og saltflager. Læg stykker af rødfisk ovenpå.

Tip

Du kan bruge andre slags fisk end rødfisk, fx rødspætte eller kulmule, som er noget billigere.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis 2 rødfiskefileter a ca. 150 g og halvdelen af salaten med pære.



Rejesuppe med røde linser, knoldselleri og jordskokker

2 portioner

- 10 g olivenolie eller sesamolie
- 1 løg, hakket groft
- 1 fed hvidløg, skåret i skiver
- 1 tsk. friskrevet ingefær eller ½ tsk. stødt
- ½ tsk. karry
- ½ tsk. stødt spidskommen
- 2 spsk. fiskeauce
- 1 stængel citrongræs
- 200 g knoldselleri, skrallet og skåret i grove stykker
- 100 g jordskokker eller pastinakker, rensede og hakket groft
- 75 g røde linser
- 4-5 dl vand
- saften fra 1 lime
- 40 g piskefløde
- salt og peber
- 300 g rejer i lage eller optøet fra frost
- friske urter, fx ærteskud, dild eller koriander

Kom olie i en gryde og steg løg og hvidløg, til de er gyldne.

Tilsæt ingefær, karry, spidskommen, fiskeauce, citrongræs, knoldselleri, jordskokker og røde linser. Dæk det til med vand og lad suppen simre ca. 30 minutter.

Tag citrongræsken op af suppen. Tilsæt limesaft, piskefløde og lidt salt. Blend suppen med en stavblender og smag til med salt og peber.

Anret suppen i en dyb tallerken eller en skål med rejerner. Pynt med friske urter.

Tip

Hvis du ikke har alle krydderierne i opskriften, kan du sagtens udelade nogle af dem. Det handler mest om, at smagen får et ekstra pift, når du tilsætter dem.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis halvdelen af suppen og 150 g rejer.



Sashimi-laks og kartoffelsalat med romanesco og rosmarin

2 portioner

- 400 g romanesco, skåret i små buketter
- 150 g skyr
- 20 g mayonnaise
- saft og skal fra 1 økologisk citron, fintrevet skal
- lidt saltflager
- friskkværnet peber
- 150 g kartofler, rensset, kogt og delt i halve
- 100 g æbler, hakket fint
- 200 g sashimi-laks, rå laks skåret i meget tynde skiver
- frisk rosmarin
- friskkværnet peber

Hæld kogende vand over romanescobuketterne og lad dem trække 5-10 minutter.

Hæld vandet fra og lad romanescobuketterne køle af. Bland skyr med mayonnaise, citronsaft og -skal. Smag til med salt og peber.

Vend romanescobuketter, kartofler og æblestykker i skyr-dressing.

Fordel kartoffelsalaten i to tallerkener. Pynt med skiver af laks, friske rosmarinblade og friskkværnet peber.

Tip

Romanesco er en blanding af broccoli og blomkål. Kan du ikke få det i dit lokale supermarked, kan du bruge broccoli eller blomkål. Sørg for at bede om din rå fisk til sushi. Så ved din fiskehandler, at den skal være ekstra frisk.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis halvdelen af hele portionen.



Pitabrød med tun, æg og rød dressing

2 portioner

Fyld

- 100 g tun i vand
- 2 æg, hårdkogte og skåret i tern eller skiver
- friske krydderurter, fx persille eller mynte

Tilbehør

- 300 g spidskål, snittet i tynde strimler
- 100 g palmekål eller babyspinat, hele eller snittet i mindre stykker
- 50 g agurk, delt i halve og skåret i skiver
- 2-3 radiser, snittet tyndt, fx på et mandolinjern
- 5 sukkerærter, delt på langs
- 20 g nødder, fx mandler, cashewnødder, tørristede hasselnødder
- 100 g bær, fx ribs, blåbær, hindbær
- 2 pitabrød

Rød dressing

- 20 g piskefløde
- 10 g olivenolie
- saft og skal fra 1 økologisk citron, fintrevet skal
- salt og peber
- 100 g skyr
- ½ dl vand
- ½ bananløg, hakket fint
- ½ tsk. flydende stevia, fx Suvida
- 10 g tomatpuré

Hæld vandet fra tunen. Anret tun og æg i en skål og pynt med friske urter. Anret tilbehøret. Kom spidskål, palmekål, agurk, radiser, sukkerærter, nødder og bær i små skåle, så det ser lækkert og indbydende ud. Varm pitabrødene på en brødrister eller i ovnen ved 175 grader varmluft. Lad dem få varme i ca. 5 minutter.

Rød dressing

Rør en dressing af piskefløde, olivenolie samt saft og skal fra citronen. Smag til med lidt salt og peber. Tilsæt skyr og fortynd med lidt vand. Tilsæt løg, flydende stevia og tomatpuré. Anret dressingen i en lille skål. Del pitabrødene i kvarte og server dem med fyld, tilbehør og dressing.

Tip

Savner familien icebergssalat, majs, tomatere eller andre lette grøntsager, kan du føje dem til retten.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis 50 g pitabrød, 1 æg, 50 g tun, 10 nødder, 150 g spidskål og 50 g palmekål og halvdelen af dressingen. Tilføj diverse lette grøntsager som sukkerærter, agurk og radise efter behov.





Grøn karry med tigerrejer, grønne bønner og gulerod

2 portioner

- 1 dåse kokosmælk
- 1 spsk. grøn karrypasta
- 4-6 tørrede limeblade eller en stang citrongræs delt på langs
- 2 spsk. fiskesauce
- 275 g tigerrejer med skal
- 200 g grønne bønner, skær enderne af
- 200 g gulerødder, fx lilla skåret i skiver
- skiver af 1 lime
- salt og peber
- 1-2 tortillaer, fuldkorn

Hæld kokosmælken i en gryde og tilsæt grøn karrypasta og limeblade eller citrongræs.

Varm det op ved middelvarme. Rør rundt, til den grønne karry er opløst.

Tilsæt fiskesauce, tigerrejer, grønne bønner, gulerødder og skiver af lime og lad det simre 10 minutter ved middelvarme. Rejerne er klar, når de er helt orange og faste i kødet.

Smag til med salt og peber.

Bemærk, at kokosmælken bliver lilla, hvis du bruger lilla gulerødder. Det er ret fint visuelt.

Anret i en stor dyb tallerken.

Tip

Tigerrejer kan erstattes med 250 g kulmule eller torsk.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis 100 g suppe og halvdelen af fyldet, herunder tigerrejer, grønne bønner og gulerødder, sammen med 25 g tortilla.



Skønne salater

Server fx dåsetun,
varmrøget laks,
krebsehaler eller rejer til
opskriften

NORDISK MIDDELHAVSSALAT

med feta og grønne oliven

2 portioner

- 20-30 g babyspinat eller andet frisk spinat
- 10 friske asparges, skåret i skiver, kan erstattes med fennikel, skåret tyndt på et mandolinjern
- 4 store solmodne tomater, skåret i både
- ½ salatlog, skåret i tynde skiver eller finthakket
- ½ agurk, skræillet og delt på langs, skåret i skiver
- 60 g oliven, sorte eller grønne
- 50 g feta, smuldret eller skåret i firkanter
- 1 håndfuld friske urter, f.eks. persille, mynte eller brøndkarse, grofthakket
- 3-4 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- Salt og peber
- 1 citron, delt i 2

Bland alle ingredienserne sammen i en stor skål eller på et fad. Hæld olivenolie over salaten, og drys med salt og peber. Server halve citroner til.



SQUASHSALAT

med salvie og parmesan

2 portioner

- 3-4 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 500 g squash, grøn eller gul, skåret i tynde skiver
- Lidt saltflager
- 1 stor håndfuld frisk salvie, finthakket
- 2 spsk. parmesan eller revet Vesterhavsost

Varm olivenolien op på en pande. Steg squashskiverne med lidt salt 4-5 minutter på begge sider. Fordel derefter squashstykkerne på et fad. Pynt med frisk salvie. Drys med parmesan eller revet Vesterhavsost.

Tip: Top med fintrevet vesterhavsost eller lidt feta.

Frk. Skrupp anbefaler: Du kan tilsætte spidskål, porre eller tomat i skiver til retten. Dette giver lidt variation og smager virkelig godt.



BLOMKÅLSRÅKOST

med sorte linser og kolde kartofler

2 portioner

- 300 g blomkål, groftrevet
- 200 g knoldselleri eller pastinak, groftrevet
- 200 g sorte linser, forkogte
- 1 stort bundt persille eller grønkål, grothakket
- 200 g forkogte kartofler, gerne med skræl, skåret i grove tern
- Saft og fintrevet skal fra 1 citron
- 100 g oliven, grønne eller sorte
- 4 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- Salt og peber

Pynt

- Evt. friske bær, hvis de er i sæson, f.eks. 50 g brombær
- Ananaskirsebær eller kumquat, skåret i skiver

Bland blomkål, knoldselleri, sorte linser, persille, forkogte kartofler, citronsaft og -skal samt oliven. Vend det med olivenolie, og drys med salt og peber. Pynt med friske bær, kumquat og lidt ekstra persille.

Tip: Du kan evt. servere hytteost eller revet vesterhavstost til.

Frk. Skrupp anbefaler: Server nordisk urtdressing (se opskrift side 62) til retten, hvis du alligevel har den på køl.





Tilbehør uden stivelse

TEOS SPIDSKÅLSSALAT

(1 person)

- 75 g spidskål, snittet i strimler
- 50 g grønkål eller palme­kål, finthakket, evt. i minihakker
- 100 g peberfrugt, fx gul, skåret i strimler
- ½ æble (100 g), skåret i både
- 3 tørrede abrikoser, skåret i strimler eller tern
- en håndfuld grofthakkede frisk koriander, persille eller løvstikke
- 25 g feta 16 %, smuldret
- 6 g olivenolie (1 spsk.) med orangesmag
- saften fra 1 lime
- ½ avocado
- lidt Maldon saltflager eller sorte saltflager med citronsmag

Topping

- frysetørrede bær eller friske bær
- sesamfrø
- Nigellafrø, tørristede på en pande
- chiafrø
- mørk chokolade, hakket

Bland spidskål, grønkål, peberfrugt, æble, abrikos og friske urter. Drys med feta, og vend det med olie og saften fra lime. Server avocadoen til, eller hak den, og bland den med i salaten. Smag til med salt. Pynt salaten med topping

Din tallerken

Spis hele portionen
Tilføj 120 g kylling, kotelet, bøf, kal-kun, mørbrad, skinkekød eller mager fisk, som fx tun, lange, sej eller kulmule, eller top med 150 g skaldyr, fx rejer. Frugt og tørrede frugt indgår som kulhydrat/stivelse. Erstat evt. frugten med 120 g kartofler, 1 tortilla eller 75 g kogt ris/pasta eller spis 1 stk. frugt som dessert.

Opskrifterne er fra bøgerne

(Gyldendals forlag)

Nordisk Middelhavskost

(Politikens forlag)

Grønne Middagsretter, 10 ugers boostkur

Frk Skrump 10 ugers boostkur

Foto:

<http://dasrotesrabbit.dk/work/>

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

