



FOTO: XXXXXX

... OCH GIVETVIS NÅGRA RECEPT!

Från Pauluns GI-månad!

ÄGGRÖRA, ROSTBRÖD, HALLONSMOOTHIE & FRUKTSALLAD

(2 PORTIONER)

Äggröra:

- 1 msk olivolja
- 4 ägg
- 100 g kokt smörgåsskinka, hackad
- mineralsalt
- 6 körsbärstomater, halverade

Hallonsmoothie:

- 5 dl tranbärsjuice (osockrad)
- 1 avokado
- 2 dl frysta hallon
- 4 skivor rostbröd (fibrerikt)
- några skivor mager ost
- blandad frukt (ca 4 dl) efter smak, tärnad
- 1 glas vatten
- kaffe/te

Gör så här! Värm upp oljan i en teflonstekpanna och tillsätt äggen och skinkan. Stek på medelvärme och rör om med trägaffel tills äggen har stelnat. Smaka av med mineralsalt. Lägg tomaterna ovanpå äggröran. Mixa ingredienserna till hallonsmoothien i en mixer och håll smoothien i två höga glas. Servera äggröran och smoothien tillsammans

med rostat bröd med ost och två små skålar med säsongens frukt. Drick ett glas vatten och eventuellt en kopp kaffe eller te till.

LAX MED SPENAT & ÄGG

(1 PORTIONER)

- 50 g hackad spenat, fryst
- 2 dl kokt fullkornsrís
- (eller 3 dl kokta fullkornsmakaroner)
- 150 g ugnsstekt laxfilé, tärnad
- 1 hårdkokt ägg, hackat
- 1 msk olivolja
- örtsalt
- tomat till servering

Gör så här! Tina spenaten i mikrovågsugn. Blanda alla ingredienserna och värm sedan allt i mikrovågsugnen. Smaka av med örtsalt. Servera med en skivad tomat.

THAIGRYTA MED LÖVBIFF

(2 PORTIONER)

- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 2 msk olivolja
- 300 g lövbjiff, strimlad
- 1 burk kokosmjölk (400 g)

- 1/3 medelstor aubergine, tärnad
- ett knippe salladslök (10 stjälkar), hackad
- 1/2 burk grön currypasta (à 110 g)
- 1 msk fisksås
- 1/2 tsk sambal oelek
- 10 körsbärstomater, halverade
- ev. 1 1/2 tsk arrowrot
- 2 dl fullkornsrís
- grönsallad till servering
- ett knippe färsk koriander, hackad

Gör så här! Fräs vitlöken i olivoljan i en stor gryta eller wokpanna i några minuter. Tillsätt köttet och bryn det hastigt. Häll i kokosmjölken, auberginetärningarna, salladslöken, currypastan, fisksåsen och sambal oeleken. Koka upp och låt sjuda i cirka 7–8 minuter. Tillsätt tomaterna och låt sjuda ytterligare i någon minut, rör försiktigt så att tomaterna inte går sönder. Vid behov kan du reda med arrowrot uttrörd i lite kallt vatten. Servera med fullkornsrís och en grönsallad. Strö över den grovhackade koriandern.

