



**FRUKTSALAT MED VANILJEKREM**  
Frokost eller mellommåltid



**OVNSBAKTE FERSKPOTETER TIL LAM OG MYNTEKREM**  
Middag

**GRØNN POTETSALAT TIL GRILLET BREIFLABB**  
Middag



**REKER MED HVITLØKSKREM**  
Lunsj





MIDDAG

## Ovnsbakte ferskpoteter til lam og myntekrem

Til 1 person

- **300 g små ferskpoteter** (SLANK: 200 g)
- **125 g lammefilet** (SLANK: 150 g)
- **1 dl skyr**
- **50 g frisésalat**
- **1 liten bunt mynte**

### Fra basislageret:

- 2 ts olivenolje (én til potetene og én til kjøttet)
- havsalt og pepper
- 2 ts rapsolje til dressingen (SLANK: 1 ts)
- 3 fedd hvitløk
- 1 kvast rosmarin
- 1 liten bunt kruspersille

Skrubb potetene, klapp dem tørre, og ha dem i en skål med to fedd hvitløk, rosmarin og halvparten av olivenoljen, salt og pepper. Gni det godt inn, og legg dem i en ildfast form med bakepapir. Stek potetene i 30 minutter på 190 grader. Gni kjøttet med resten av olivenoljen, krydre med salt og pepper, og grill kjøttet i ca. 3–4 minutter på hver side, alt etter hvor godt stekt du liker det.

Skyll og slyng salaten tørr. Rør skyr med finhakket mynte og persille, rapsolje og revet hvitløk, og smak til med salt og pepper. Trø ev. poteter og hvitløk på trespyd ved servering.

### Næringsinnhold per porsjon:

	SUNN	SLANK
• Energi:	611 kcal	532 kcal
• Protein:	44,3 g	47,5 g
• Fett:	22,5 g	19,6 g
• Karbohydrat:	60,7 g	43,5 g
• Kostfiber:	5,6 g	4,3 g

### På handlelisten:



FROKOST ELLER MELLOMMÅLTID

## T.L.C. – Tender Loving Care: Fruktsalat med vaniljekrem

Til 1 person

- **150 g bær** (f.eks. 75 g jordbær og 75 g blåbær) (SLANK: 25 g jordbær og 150 g blåbær)
- **75 g ananas** (SLANK: 25 g)
- **75 g melon**, f.eks. kantalup (SLANK: 50 g)
- **2 dl skyr**
- **1 liten bunt mynte**

### Fra basislageret:

- ¼ vaniljestang
- 2 ts nøtteolje (SLANK: 1 ts)

Gjør i stand bærene og frukten. Skjær dem fint, unntatt blåbærene. Rør skyr med vaniljekorn og olje. Bland frukten med mynte, og legg frukt og skyr lagvis i et glass eller en liten skål.

**T.L.C. = Det aller viktigste**  
Bokstavene står for Tender Loving Care, som kan oversettes med "god omsorg". I kjøkkensammenheng betyr det mat med kjærlighet, som å skjære fruktbitar til seg selv eller barna.

### Næringsinnhold per porsjon:

	SUNN	SLANK
• Energi:	346 kcal	288 kcal
• Protein:	26,0 g	25,8 g
• Fett:	10,1 g	5,9 g
• Karbohydrat:	40,4 g	35,8 g
• Kostfiber:	5,4 g	5,9 g

### På handlelisten:



## Reker med hvitløksskrem og gressløk

Til 1 person

- **400 g reker (med skall)**
- **1 liten hjertesalat**
- **1 dl skyr**
- **1 sitron**
- **1 liten bunt gressløk**

### Fra basislageret:

- 2 ts olivenolje (SLANK: 1 ts)
- 2 ts rapsolje (SLANK: 1 ts)
- 1 fedd hvitløk
- havsalt og pepper

### Tilbehør:

100 g lyst fullkornbrød (SLANK: 75 g)

Skyll og slyng salaten tørr. Rør skyr med oljene, 1 ts sitronsaft, finrevet hvitløk og finhakket gressløk, og smak til med salt og pepper. Anrett rekene med sitronbåter, salat og krem, og server lunt eller ristet brød til. Spar en sitronskive til en skål med vann for å skylle fingrene. Husk å legge store stoffservietter eller lignende på bordet.

### Næringsinnhold per porsjon:

	SUNN	SLANK
• Energi:	589 kcal	458 kcal
• Protein:	44,4 g	42,5 g
• Fett:	20,4 g	11,9 g
• Karbohydrat:	60,4 g	48,0 g
• Kostfiber:	7,2 g	5,9 g

### På handlelisten:



MIDDAG

## Grønn potetsalat til grillet breiflabb

Til 1 person

- **250 g små ferskpoteter** (SLANK: 150 g)
- **200 g grønne bønner** (SLANK: 250 g)
- **1 ss kapers**
- **150 g breiflabb**
- **1 liten bunt dill**

### Fra basislageret:

- 2 ts rapsolje (til koking av poteter og bønner)
- 1 liten sjalottløk
- 1 ts ekstra jomfruolivenolje (til grilling av fisken)
- havsalt og nykvernet svartpepper

### Dressing:

- 2 dl rapsolje
- ½ dl hvitvinseddik
- 1 ss dijonsennep
- havsalt og nykvernet pepper

Kok potetene i vann med litt salt og halvparten av rapsoljen (ca. 12 minutter). Kok bønnene i vann med salt og resten av rapsoljen, ca. ett minutt. Avkjøl. Skyll dillen, og del den. La kapersen renne av, og hakk løken svært fint. Gni fisken med olivenolje og litt salt, grill den i ca. 3–4 minutter på hver side, og kvern over litt pepper ved servering. Rist dressing, og anrett potetene (som er delt i to) med bønner, dill, kapers, løk og 1 spiseskje av dressing (SLANK: 2 ts).

### Næringsinnhold per porsjon:

	SUNN	SLANK
• Energi:	603 kcal	525 kcal
• Protein:	37,2 g	36,4 g
• Fett:	24 g	21,9 g
• Karbohydrat:	64,9 g	51,4 g
• Kostfiber:	10,4 g	10,7 g

### På handlelisten:



iFORM

iFORM

iFORM

iFORM