

Pulled Chicken Smörgås

294 Kalorier



Ingredienser

- 1½ msk ketchup (sockerfri)
- ½ msk melass (ser ut som en tjock sirapsartad substans, finns på ICA Maxi och Citygross)
- ¼ tsk chilipulver
- ¼ tsk mald spiskummin
- 1/8 tsk nymalen svartpeppar
- ½ msk äppelcidervinäger
- ½ msk dijonsenap
- En liten nypa mald ingefära
- 170g skinnfria, benfria kycklinglår, skurna i 5cm bitar
- En medelstor glutenfri smörgåsfralla, skuren horisontellt
- 2 skivor saltgurka

Förberedelse

1. Kombinera de första 9 ingredienserna i en medelstor kastrull på medelhög värme och koka upp. Sänk värmen till medellåg; Täck och koka under omrörning i ca 6 till 8 minuter eller tills kycklingen är klar. Ta bort från värmen.
2. Strimla köttet.
3. Dela frallan och lägg på allt med saltgurka, servera.



Vegetariska koppar

270 Kalorier



Ingredienser

- 1 medelstort blomkålshuvud (ca. 340g), uppdelat i buketter
- 1 stor vitlösklyfta
- 1 ägg, slaget
- 1 msk majsstärkelse
- 6 msk cheddarost, strimlad & tätpackad
- ¼ tsk salt
- 1/8 tsk svartpeppar, malen
- 1 vårlök, fint hackad
- Matlagningsspray

Förberedelse

1. Värm ugnen till 200 ° C.
2. Ställ upp muffinsformar i rader.
3. Tillsätt blomkål i en matberedare och kör tills det blir fina smulor.
4. Värm en teflonstekpanna på medelhög värme och spraya med matlagningsspray. Lägg i blomkål och koka i 3 till 5 minuter eller tills lätt gyllene, rör regelbundet och var noga med att inte bränna blomkålen.
5. Blanda majsstärkelse och ägg tills majsstärkelsen är upplöst. Tillsätt blomkål, 4 msk ost, salt, peppar och vårlök; blanda tills välblandad.
6. Dela upp blandningen mellan 6 muffinsformar. Toppa sedan var och en med den återstående osten.
7. Grädda i 15 minuter eller tills fast.

Ta ut ur ugnen. Låt svalna en stund innan servering.



Sallad med grillade pilgrimsmusslor

264 Kalorier, 4 portioner



Ingredienser

- 3 stora musslor, klapptorkade
- ½ tsk fisk-kryddblandning, uppdelad
- Matlagningspray
- En skiva färsk ananas
- 5dl blandad grönsallad
- ½ msk mango chutney med stora hackade bitar
- ¼ fast mogen avokado, tärnad
- ½ msk färsk limejuice
- ½ tsk olivolja

Förberedelse

1. "Ställ" grillen på hög värme.
2. Strö hälften av kryddblandningen över musslorna och spraya sedan över matlagningspray.
3. Grilla musslorna i 3 minuter per sida eller tills färdiggrillade. Ta bort och ställ dem åt sidan.
4. Grilla ananas i 2 minuter på varje sida. Hacka.
5. Blanda sallad, ananas och avokado i en skål.
6. Blanda ihop chutney, avokado, limesaft, olja, och resten av kryddblandningen. Ta detta och blanda ner i salladen tills allt är väl blandat.
7. Lägg upp salladen och musslorna på tallrik.
8. Servera genast.



Wok med biff och grönsaker

305 Kalorier



Ingredienser

- 1 msk glutenfri tamari-sojasås
- 1 tsk mirin(svårt att få tag på men finns i asiatiska butiker, om man har inte mirin, kan man använda rörsocker (1tsk) och vatten (1tsk) istället)
- 1 tsk sesamolja, uppdelad
- 50g mager biffilé, skuren i långa tunna strimlor
- ½ tsk riven ingefära
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- ½ medelstor morot, skivad
- 10 ärtskidor, trimmade
- 50g minimajs, skivade
- ¼ paprika, skivad
- 2 msk hackad färsk koriander
- En liten nypa sesamfrön

Förberedelse

1. Kombinera mirin, hälften av oljan och sojan tillsammans i en skål. Tillsätt biff i skålen och rör om till köttet är täckt av marinaden. Ställ åt sidan för att marinera i 10 minuter.
2. Hetta upp resten av oljan i ett mediumstor stekpanna eller wok.
3. Ta ur biffköttet från skålen och spara marinaden. Stek köttet snabbt tills brynt på alla sidor. Ta bort köttet från pannan. Ställ åt sidan.
4. Tillsätt vitlök och ingefära i pannan och stek i en halv minut eller tills det doftar väl. Tillsätt sedan morot, majs och ärter; stek snabbt på hög värme i ca. 1 minut eller tills allt är genomlagat men fortfarande är knapriga.
5. Lägg i biffköttet i pannan igen och tillsätt marinaden. Stek i ytterligare en halv minut eller tills köttet är uppvärmt och marinaden bubblar.
6. Servera med koriander och sesamfrön.



Kroketter av pumpa med grönsaker

300 Kalorier, 4 portioner



Ingredienser

Till kroketter

- 1 tsk riven parmesan
- ¼ pumpa, skalad och tärnad
- ¼ msk majs mjöl
- ½ ägg, slaget
- 1½ msk glutenfritt mjöl
- 4 msk torkat glutenfritt ströbröd
- Salt och peppar efter smak

Till servering:

- 1 ½ tsk olivolja
- 2 msk skivade urkärnade svarta oliver
- En plommotomat, utan frön och hackad
- 2 stora grönkålsblad, hackade grovt
- Salt och peppar efter smak

Förberedelse

1. Lägg bakplåtspapper på en bakplåt.
2. Koka pumpatärningarna tills de är mjuka. Dränera och tillåt att ånga upp i några minuter.
3. Mosa pumpan tillsammans med osten. Lägg sedan i majs mjöl och blanda tills slät.
4. Ta små matskedar av blandningen och forma dem till kroketter.
5. Täck varje krokett med mjöl, doppa i ägg och lägg sedan på ströbröd.
6. Ordna kroketter på en förberedd bakplåt och grädda i 10 till 12 minuter på 150 tills de är gyllene och krispiga på utsidan.
7. Värm samtidigt olivolja i en liten, tjockbottnad kastrull och låt grönkålen "svettas" (avdunsa vätska) i 3 till 5 minuter under omrörning tills den är mjuk. Lägg i tomat, oliver, lite vatten och krydda med salt och peppar. Täck och låt sjuda i två till tre minuter på låg värme.
8. Lägg upp kokt grönkål på en serveringstallrik och toppa med kroketter.
9. Servera genast.



Bärcrêpes med kokosmjöl

290 Kalorier



Ingredienser

Till crêpe:

- 2 msk kokosmjöl
- 1 msk malet linfrö
- 1 medelstort ägg
- 1 äggvita
- 2 msk osötad mandelmjök
- 1 tsk bakpulver
- Några droppar vaniljextrakt

Till servering:

- 1½ dl blandade bär, hackade
- 1 msk vispgrädde av kokos (eventuell vanlig grädde för de som kan)

Förberedelse

1. Värm en stor teflon-stekpanna på medelhög värme.
2. Blanda alla ingredienser för crêpen i en matberedare eller mixer och pulsa tills allt är välblandat.
3. Häll smeten i den heta stekpannan och snurra runt för att skapa en stor, tunn skiva. Laga tills den är något gyllene och bubblor börjar visas ovanpå. Lossa försiktigt upp sidorna med några minuters mellanrum.
4. Vänd på crêpen och laga den andra sidan tills den är fast.
5. Lägg i bären och linda in dem, servera med vispgrädde



Broccolisallad med jordnötssås

210 Kalorier



Ingredienser

Till salladen:

- ½ medelstort brocolihuvud, stjälkar avskalade och sedan hackas buketter och stjälkar i små bitar
- ¼ stor röd paprika, hackad i små bitar
- 1 ½ msk jordnötter, hackade
- 1 medelstor tomat, urkärnad och hackad
- ½ vårlök, skivad
- 2 msk koriander, hackad

Till jordnötssås:

- 1 msk 100% jordnötssmör
- ½ tsk chili-vitlökssås (blanda lite chili och hackad vitlök i grekisk yoghurt)
- 1 tsk glutenfri tamari-sojasås
- 1½ tsk honung
- ½ tsk limejuice
- 1 tsk vatten

Förberedelse

1. Blanda alla ingredienser till salladen i en skål.
2. I en liten skål blandar du ihop alla ingredienser till såsen tills dessa har blandats väl.
3. Ringla såsen i salladen och rör om tills allt är täckt.
4. Servera kyld eller genast.



Glutenfri linguine och räkor

271 Kalorier



Ingredienser

- 40g glutenfri linguine(pasta), kokt enligt förpackningens anvisningar tills denna är al dente, låt rinna av
- Matlagningsspray av extra jungfruolja
- 75g råa räkor, skalade och delade
- En liten nypa salt
- En liten nypa nymalen peppar
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1 1/3 msk vitt vin
- 4 körsbärstomater, tärnade
- 2dl hackad mangoldblad, tunt skivade
- ½ msk musselsaft eller vatten
- ¼ tsk majsstärkelse
- ½ tsk färskpressad citronsaft

Förberedelse

1. Täck en medelstor teflonstekpanna med matlagningsspray och sätt den på medelvärme. Tillsätt räkor, krydda med salt och peppar och laga tills de blir rosa och böjda. Överför till en tallrik och ställ åt sidan.
2. Täck stekpannan igen med matlagningsspray och tillsätt vitlök och laga under omrörning tills det doftar väl. Tillsätt vinet och koka tills det är reducerat till hälften. Rör i tomater, mangold i nävar och rör om innan du lägger i lite mer; laga under omrörning tills bladen är mjuka.
3. Vispa musselsaften och majsstärkelse tills det är upplöst och lägg sedan i det i pannan; låt sjuda tills det har tjocknat något. Lägg tillbaka räkor och saften i pannan. Lägg i citronsaft, krydda med salt och peppar och låt koka tills allt är genomvarmt. Tillsätt linguine och blanda försiktigt ihop allt.
4. Servera genast.



Aprikos- och tomatsoppa

280 Kalorier



Ingredienser

- ¼ msk olivolja
- ½ röd paprika, urkärnad och tunt skivad
- 5 körsbärstomater, tärnade
- 5 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning, smulad
- 1 msk majs mjöl blandat med 2 msk vatten tills det har upplösts
- 2 aprikoser, urkärnade och tunt skivade
- ½ röd chili, tunt skivad
- ½ msk honung
- 1 msk vitvinsvinäger
- Salt och nymalen peppar efter smak
- Hackad basilika, till servering

Förberedelse

1. Hetta upp oljan i en kastrull. Lägg i lök, paprika och tomater och stek i 2 minuter. Tillsätt vatten och buljongtärning. Koka upp och låt sjuda i 8 till 10 minuter under omrörning. Rör i majs mjölsblandningen och låt sjuda i en minut, rör om regelbundet. Lägg i aprikoser, chili, honung, vinäger och krydda med salt och peppar.
2. Gör purée av soppan tills den är slät.
3. Servera genast med basilika till garnering.



Matiga fattiga riddare med Cornflakes-kanter

321 Kalorier



Ingredienser

- 1½ dl Cornflakes-smulor
- ½ msk rostade, skivade mandlar
- ¼ kopp äggvitor
- ¼ tsk rent vaniljextrakt
- ¼ tsk kanel
- 2 skivor glutenfritt bröd med kanel och russin
- ½ banan, mosad

Förberedelse

1. Värm hällen/spisen på medelhög värme.
2. Blanda ihop Cornflakes-smulor och mandel i en skål.
3. Blanda ihop äggvitor, vaniljextrakt och kanel i en separat skål.
4. Doppa varje brödskiva i äggsmeten, täck sedan båda sidor med Cornflakes-blandningen.
5. Bred den mosade banan på en sida av brödet; toppa med kvarvarande bröd.
6. Stek smörgåsen i 2 minuter per sida eller tills den är gyllenbruna.
7. Servera genast.



Korv- och paprika kompott i smågryta

254 Kalorier



Ingredienser

- Matlagningsspray
- En länk av italiensk korv (salsiccia)
- ½ medelstor lök, grovt hackad
- 1 stor paprika (blandade färger om så önskas), skivad
- ¾ tsk vitlök
- 2 msk hönsbuljong
- 1/8 tsk oregano
- En liten nypa flingor av röd paprika

Förberedelse

1. Spraya en medelstor teflonstekpanna med matlagningsspray. Tillsätt korv och laga under omrörning ofta tills inget längre är rosa. Tillsätt lök, paprika, vitlök, buljong, peppar flingor och oregano; fräs tills vätskan har avdunstat och paprikorna är mjuka. Sänk värmen, täck och låt sjuda i ytterligare 3 minuter under omrörning.
2. Servera genast.



Smoothie med jordnötssmör och havre

294 Kalorier



Ingredienser

- 1 dl certifierad glutenfri sojamjolk(Om du tål gluten så kan du ta vanlig mjölk)
- 2 msk jordnötssmör
- 1 banan
- ½ dl kopp glutenfri havregryn(tål du gluten så kan du om du vill ta vanlig havregryn)

Förberedelse

1. Lägg alla ingredienser i mixern, låt gå i en halv minut och rör om. Mixa i ytterligare en halv till en minut.
2. Servera genast.



Bakad potatis med cannellinibönor

237 Kalorier



Ingredienser

- 1 medelstor potatis (företrädesvis avlång i formen), rensad, torkad och stucken flera gånger med en gaffel
- ¼ msk solrosolja
- ¼ morot, finhackad
- ½ selleristjälk, finhackad
- ¼ av en 400g burk cannellinibönor, avrunna
- en medelstor tomat, hackad
- ¼ tsk paprika
- 2 msk vatten
- ¼ tsk Worcestershire-sås(fråga i butiken så kan de hjälpa dig, finns på Citygross och ICA-Maxi)
- ½ msk hackad gräslök till garnering

Förberedelse

1. Värm ugnen till 200 ° C.
2. Baka potatisen direkt på gallret tills de är mjuka när du känner på den, ca 40 minuter.
3. Efter 30 minuters bakning av potatisen värmer du oljan i en kastrull och kokar morot och selleri i ca 5 minuter eller tills de har mjuknat. Lägg i bönorna, tomater och paprika; koka försiktigt under ytterligare 5 minuter eller tills tomaterna är mjuka. Rör i vatten och Worcestershire-sås. Koka i ytterligare 3 minuter och täck så att den håller sig varm.
4. Skär en skåra i potatisen och lägg i kokta bönor i den. Gör detta med sked. Garnera toppen med gräslök.
5. Servera genast.



Panini med kyckling och grillade grönsaker

300 Kalorier



Ingredienser

- En liten nypa salt
- ½ tsk olivolja
- 2 tsk rödvinvinäger
- ½ zucchini, skuren i tunna skivor
- ¼ rödlök, skivad
- 1 liten tomat, urkärnad och skivad
- 1 liten röd paprika, urkärnad och skivad
- 2 skivor bovetebröd
- 2 msk strimlad delikatesskycklingbröst
- 2 msk färsk basilika
- 2 msk strimlad laktosfri mozzarellaost(kan välja vanlig mozzarella om du tål laktos)

Förberedelse

1. Värm ugnen till 220 ° C
2. Lägg folie på en kakplåt och spraya med matlagningsspray
3. Blanda ihop salt, olja- och rödvinvinäger i en liten skål
4. Borsta zucchini och lök med olja- och vinägerblandningen från punkt 3. Spara den återstående blandningen.
5. Placera zucchini, lök, tomat och paprika i ett lager på den förberedda kakplåten.
6. Rosta i 15 till 20 minuter, vänd en gång tills zucchinin och löken är gyllenbrun och tomaternas vätska nästan har avdunstats. Roter bakplåten halvvägs genom rostningen.
7. Spraya en paninigrill(smörgåsgrill) med matlagningsspray och värm till medelhög värme.
8. Placera de rostade grönsakerna ovanpå ett skivat bröd. Borsta återstående olja- och vinägerblandning över grönsakerna. Toppa med kyckling, basilika, ost och sedan den andra brödskivan.
9. Placera smörgåsen i paninigrillen och grilla i 4 till 5 minuter eller tills osten har smält och brödet är rostet.
10. Servera genast.



Kalvpiccata

281 Kalorier, 2 portioner



Ingredienser

- 1 msk majs mjöl (eller vilket glutenfritt mjöl som helst)
- En nypa salt
- 1/8 tsk nymalen svartpeppar
- 1/2 msk vatten
- 1 liten äggvita
- 3 msk glutenfritt ströbröd med italienska kryddor
- 2 (60g) kalvkotletter

Till såsen:

- 1 tsk olivolja
- 1 dl fettfri hönsbuljong med mindre salt
- 1/2 tsk citronskal
- 1 1/2 msk färskpressad citronsaft
- 1/2 msk kapris, avrunnen och sköljd
- Hackad persilja, valfritt

Förberedelse

1. Blanda mjöl, salt och peppar i en flat tallrik.
2. Kombinera vatten och äggvita i en annan flat tallrik, rör om med en visp.
3. Placera brödsulor i en annan tallrik.
4. Doppa varje kotlett i mjölblandningen; i ägget; och täck dessa sedan med ströbröd.
5. Hetta upp oljan i en medelstor teflonstekpanna på medelhög värme. Lägg kotletterna i pannan och stek i 2 minuter per sida eller tills lätt brynt. Ta bort från pannan och behåll pannan varm.
6. Tillsätt buljong, citronskal och saft och kapris i pannan; låt sjuda i en minut under ständig omrörning. Häll denna sås över kotletterna. Garnera med persilja om så önskas.
7. Servera genast.



Köttfri Shepherd's pie med blomkål

297 Kalorier



Ingredienser

- 75g köttfri färs(kolla den vegetarisa delen i din butik eller fråga)
- ½ liten lök, tärnad
- 1 vitlöksklyfta, krossad
- ½ selleristjälk, hackad
- ½ medelstor morot, hackad
- 4 msk torkade, gröna linser, tvättade
- ½ msk vegetarisk Worcestershire-sås
- 1½ dl varm grönsaksbuljong
- ½ tsk blandade örter
- ¼ tsk majs mjöl, upplöst i ¼ msk kallt vatten
- 1½ msk tomatpuré

För topping:

- ¼ stort blomkål, skuren i buketter, pulsade i en matberedare tills det liknar ris
- En liten nypa vardera av salt och nymalen svartpeppar
- 1 litet ägg, slaget
- 1 msk strimlad italiensk hårdost(tex.parmesan), delad

Förberedelse

1. Placera lök, vitlök, morötter, selleri, linser, Worcestershire-sås, grönsaksbuljong och blandade örter i en medelstor kastrull på medelhög värme. Koka sedan upp, täck över och låt sjuda i ca 20 till 30 minuter eller tills linserna är genomkokta.
2. Placera blomkål i en mikrovågsugnsskål och krydda med salt och peppar. Täck och koka på full effekt i 3 minuter. Rör och lägg sedan tillbaka locket och koka i en minut. Rör i ägget och hälften av osten.
3. Värm ugnen till 150C.
4. Tillsätt mjöl och tomatpuré i linsblandningen och rör om tills det tjocknar. Rör i färsen, täck och koka i ytterligare 4 minuter. Häll i en ugnssäker behållare eller ugnform.
5. Toppa med blomkål och strö resterande ost över ytan.
6. Grilla tills gyllenbrun.
7. Servera genast.



Kyckling Korma med grekisk yoghurt

262 Kalorier



Ingredienser

- ½ liten lök, hackad
- 1 msk rapsolja
- 1 msk korma-sås(finns på ICA)
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- ½ tsk hackad ingefära
- 1 dl vatten, uppdelad
- 1 (ca. 150 g) skinnfritt, benfritt kycklingbröst, tärnat
- Salt och nymalen peppar efter smak
- 3 msk 2% laktosfri grekisk yoghurt(kan ta vanlig youghurt om du tål det)
- ¼ tsk socker

Förberedelse

1. Värm oljan och koka löken i 3 minuter i en kastrull på låg värme eller tills genomskinlig. Tillsätt korma-sås, vitlök, ingefära och hälften av vattnet och koka i ytterligare 3 minuter under omrörning.
2. Krydda kycklingen och lägg den i stekpannan i 2 minuter. Tillsätt sedan resten av vattnet, låt skjuda lugnt, täck över och laga i 8 minuter. Rör i yoghurten och socker och låt sjuda utan lock i 3 minuter.
3. Servera varmt.



Ugnsbakade krabbkroketter

246 Kalorier



Ingredienser

- ¾ tsk rapsolja, uppdelad
- ½ liten lök, fint tärnad
- ¼ grön paprika, finhackad
- 2 msk majskorn, upptinade om de är frysta
- 1/3 tsk ekologisk och glutenfri Cajun-krydda (går bra med vanlig om du tål det), uppdelad
- 110g krabbkött, pastöriserad och dränerad vid behov
- ¼ stor äggvita
- 3 msk vanliga torra brödsulor, uppdelade
- 1 msk ägg-, mjölk- och glutenfri majonnäs
- 1/8 tsk färskrivet citronskal

Förberedelse

1. Värm ugnen till 220 ° C.
2. Täck en plåt med matlagningspray.
3. Värm ½ tsk olja i en medelstor teflonstekpanna på medelvärme. Tillsätt lök, paprika, majs och Cajun-krydda och laga under omrörning tills grönsakerna är mjuka, ca 2 minuter. Lägg i en skål och låt det svalna i 5 minuter. Tillsätt krabba, äggvita, hälften av brödsulorna, majonnäs och citronskal. Blanda väl.
4. Dela blandningen i 4 lika stora delar och forma vardera i en avlångt formad plätt. Placera plättarna på den förberedda bakplåten.
5. Blanda resterande brödsulor och olja i en liten skål.
6. Täck kroketter med ströbrödsblandningen.
7. Baka kroketter tills genomvarma och gyllenbruna på toppen, ca. 15 minuter.
8. Servera genast.



Enkel risotto med vintersquash

220 Kalorier



Ingredienser

- 1 bacon-remsa
- 1 stort ägg, stekt eller pocherat

Till risotto:

- ¼ av en stor vintersquash(denna är orangefärgad), skalad och spiraliserad så det ser ut som nudlar.
- ¼ msk olivolja
- ½ av en vitlöksklyfta, hackad
- Salt och peppar efter smak
- 2 msk hönsbuljong (Mer om detta behövs)
- 3 msk riven mild cheddarost

Förberedelse

1. Pulsa vintersquashnudlar i en matberedare tills det liknar ris. Ställ åt sidan.
2. I en medelstor stekpanna på medelhög värme tillsätter du sedan bacon och lagar tills de är krispiga. Placera den färdiglagade bacon på en pappershandduk för att överflödigt fett kan rinna av. Ställ åt sidan.
3. Värm hälften av oljan i en liten kastrull på medelvärme. Tillsätt vitlök tills det doftar väl. Lägg i ditt "ris" av vintersquash och krydda sedan med salt och peppar. Koka en minut tills genomvarmt och tillsätt buljongen. Sänk värmen till låg och låt skjuda. Koka i 3 till 5 minuter eller tills vätskan har avdunstat. Ta kastrullen från värmen och rör i cheddar tills osten har smält.
4. Toppa "risotton" med stekt ägg.
5. Servera genast.

Mer recept finns på bloggen www.mryeah.com

