

AFTENSMAD

STRESSGUIDE

INTRO

Opskrifterne i dette hæfte er til 1 person med mindre andet er angivet.

Opskrifterne er uden gluten, sukker og mælkeprodukter, da disse produkter kan påvirke dit nerve- og tarmsystem uhensigtsmæssigt i en stresset periode. Det samme gælder stimulanser som alkohol, koffein og sort the. Forsøg at undgå disse ting helt de næste 8 uger – men kun hvis du ikke bliver yderligere stresset over det.

Fokuser på alle de gode ting, du gerne vil spise – fordi de bygger dig op og gør dig stærk og modstandsdygtig.

Nemlig masser af genopbyggende proteiner, grøntsager, sunde desserter, juicer og smoothies.

Opskrifterne er rige på let optagelige proteiner, omega-3, vitaminer og mineraler og så er de antiinflammatoriske.

Retterne er fleksible og kan erstattes og skiftes ud på tværs af hinanden. Du må gerne spise aftensmad til morgenmad og frokost om aftenen.

HUSK: Når du spiser, så spiser du. Uden tv, iPhone, avis eller andet der fjerner dit fokus fra følelsen af at spise. Træk vejret, tyg og smag på maden – og nyd din mad.

Det er kilden til dit liv!

Start din dag med 1 stort glas vand tilsat saften fra en citron

Du skal drikke ca. 1,5 l. vand om dagen.

God appetit!

Indhold

Fiskefrikadeller med hvidkål	Side 4
Kyllingedeller med broccolisalat	Side 5
Fisk med grøntsager og kogte kartofler	Side 6
Kyllingewok i karry	Side 7
Kødboller med tamari og Sesam	Side 7
Omelet med pølse og broccoli	Side 8
Vegansk pizza med kartofler og rosmarin	Side 9
Bagte søde kartofler med kikærter og soltørrede kartofler	Side 10
Kylling med grøntkålssalat og hjemmelavet dressing	Side 11
Fiskewok med grøntsager	Side 11

Fiskefrikadeller med hvidkål

Ingredienser:

- 2 laksebøffer uden skind, hakket fint
- ½ hvidkål eller spidskål, groft snittet
- ½ økologisk citron, saft og lidt fintrevet skal
- 1 tsk. frisk ingefær
- ½ dåse kikærter, fint hakket
- 1 æg
- Kokosolie til stegning
- Havsalt og peber
- Saft af en citron
- 2 dl. økologisk mayonnaise
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. sennep
- Lidt dild, efter smag
- 1 tsk. frisk chili, hakket fint
- Kogte kartofler eller bagte rodfrugter

Vend laksen i en skål med citron, ingefær, havsalt, peber, chili, kikærter og æg, og rør det hele godt sammen. Lav små frikadeller og steg dem på en pande med olie til de er gyldne.

Kog kartofler. Steg kålen på en varm pande med olie og krydr med havsalt, peber, citron og dild.

Rør mayonnaisen sammen med lidt sennep, spidskommen, dild og lidt havsalt – og anret det hele samlet på en tallerken men enten ris eller kartofler.

Kyllingedeller med broccolisalat

Ingredienser til ca. 10 stk.

- 1 pakket hakket økologisk kylling eller hønsekød (f.eks. fra Hanegal)
- 1-2 tsk. grøntsagsbouillon
- 1 tsk. sesamfrø
- 2 tsk. solsikkekerner
- Persille efter smag
- ½ løg, revet
- Salt & Peber
- 1 broccoli
- 100 gr. babyspinat
- 2 gulerødder, hakkede
- Saft og skræl fra 1 økologisk lime
- 2 spsk. Olivenolie
- 1 knsp. Havsalt
- 2 Spsk. hampefrø
- 1 håndfuld gojibær

Rør alle ingredienser til dellerne sammen og lad farsen stå og hvile i 10 minutter. Lav imens salaten. Kom broccoli i en skål sammen med limesaft, olivenolie og salt i og massér det sammen til broccolien er råmarineret. Vend spinat, gulerødder, gojibær og hampefrø i. Steg dellerne i kokosolie på en pande og server sammen med broccolisalaten.

Fisk med grøntsager og kogte kartofler

Ingredienser:

- 1 stykke frisk fisk (laks, torsk eller hvad der smager dig)
- 4 tomater skåret i kvarte
- 1 gulerod skåret i små tern
- ½ porre skåret i strimler eller ringe
- 2 forårsløg skåret i små stykker
- 1 håndfuld frisk basilikum
- 1 fed hakket hvidløg
- 1 spsk. olivenolie
- Havsalt og peber
- 2-3 kogte kartofler
- En håndfuld frisk persille
- ½ rødløg, hakket
- 1 spsk. olivenolie
- En lille smule havsalt

Læg fisken på et stykke sølvpapir og drys med havsalt og peber. Læg alle grøntsagerne ovenpå. Hæld olivenolien over og luk sølvpapiret til.

Sæt "fiske pakken" i et ovnfast fad og bag ved ca. 180 grader i 15-20 minutter eller til det hele er mørt.

Kog kartoflerne i havsaltet vand til de er møre. Hæld vandet fra, kom lidt olivenolie over og drys med frisk persille, lidt salt og rå rødløg.

OBS. Væden fra "fiskepakken" kan bruges som en skøn sovs over kartoflerne.

Kyllingewok i karry

Til 2 personer

Ingredienser:

- 400 gr. kylling, skåret i skiver
- Friske grøntsager efter smag, så mange som muligt (gulerødder, champignon, forårsløg mv.)
- 1 spsk. peanutbutter
- 1 håndfuld grønne bønner
- 2 stk. forårsløg
- 2-3 spsk. gul eller rød karry pasta (efter smag)
- 2 dl. kokosmælk
- Havsalt og peber
- 1-2 dl. brune naturris

Sæt vand over til ris og kog dem som anvist på pakken. Skær kyllingen i passende stykker og vend det med 1 spsk. karrypasta. Kom alle grøntsagerne i en wokpande og steg i ca. 1 minut, så der stadig er bid i dem. Tilsæt 1-2 spsk. karrypasta og rør rundt. Kom kylling og peanutbutter ned til grøntsagerne og steg i 1 minut. Tilsæt kokosmælk i wokken og lad det simre i ca. 5 minutter. Tilsæt de grønne bønner og lad simre yderligere 2 minutter inden du tilsætter frisk forårsløg. Smag til med mere karrypasta, havsalt og peber. Anret med brune ris.

Kødboller med Tamari og Sesam

Ingredienser til 4 pers.

- 400 gr. økologisk hakket kyllinge- eller hønsekød (feks. fra Hanegal)
- 1 tsk. salt.
- 1 lille løg fint revet.
- Frisk persille efter smag
- 1 spsk. rismel
- 1 æg
- 1/2 squash eller gulerod
- kokosolie til stegning
- Sorte sesamfrø som drys (kan udelades)
- ½ dl. Tamari
- 1 tsk. Sukrin Melis
- 1-2 spsk. Limesaft

Salat:

- 4-5 blomme tomater, skåret i halve
- ½ agurk skåret i tern

- 2 håndfulde frisk babyspinat, hakket groft
- 1 håndfuld basilikum, hakket groft
- Havsalt og peber

Kog tamari, Sukrin og limesaft op i en lille gryde og lad det simre i 3-4 minutter til blandingen tykner. Lad det køle ned. Rør kødet med salt, løg, persille, mel og æg og form kødboller på størrelse med en golfbold. Steg kødbollerne i kokosolie på en pande. Køl kødbollerne ned og sæt dem på et spyd. Hæld til sidst den afkølede tamari marinade over og drys med sesamfrø.

Bland salaten og spis sammen med kødbollerne.

Omelet med pølse og broccoli

Ingredienser:

- 6 æg, piskede sammen med havsalt og peber
- Kokosolie til stegning
- ½ rød peber, skåret i strimler
- 3 økologiske kyllingepølser, skåret i skiver (fra Hanegal)
- ½ løg, i skiver
- 1 fed hvidløg, hakket fint
- 3-4 broccoli buketter, hakket fint

Alle ingredienserne, undtaget æg, sautes på en middelvarm pande med kokosolie i ca. 1 minut. Tilsæt de piskede æg og rør rundt så ingredienserne bliver jævnt fordelt i æggemassen. Lad ægget stivne og steg færdig ved middelvarme i ca. 5 minutter. Afslut evt. med at komme panden 5 minutter i ovnen, så omeletten får varme fra oven også.

Vegansk pizza med kartofler og rosmarin

Ingredienser til 1 pizza, 2-3 personer:

Pizzabund

- 120 gr. rismel
- 120 gr. boghvedemel
- 100 gr. kikærtemel
- 2,5 dl. mandelmælk
- 1 dl. soyayoghurt
- 4 spsk. tapiokamel
- 1 spsk. loppefrøskaller, HUSK
- 1 tsk. glutenfri bagepulver
- 2 tsk. xanthangum
- 1 tsk. salt
- Boghvedemel til bordet
- Kartofler, kogte, afkølede og i skiver
- Vegansk pizza ost fra [Violife](#), ca. ½ blok, revet på et rivejern (fås i de fleste dagligvarebutikker, bl.a. Irma)
- Friskhakket rosmarin
- Tomatsovs eller tomatpure
- Aubergine, i skiver
- Rød Peber, i små stykker
- Frisk chili, hakket
- Evt. lidt champignon i skiver
- Squash i skiver
- Frisk basilikum
- Havsalt
- 1 dl. olivenolie
- 1 fed presset hvidløg
- ½ chili presset

Tænd oven på 200 gr. Bland alle de tørre ingredienser til bunden sammen i en skål. Rør mælk og yoghurt sammen i en anden skål. Tilsæt mælkeblanding til melblanding lidt ad gangen og rør med røremaskine til dejen har samlet sig. Kom lidt mel ud på bordet og ælt dejen sammen til den bliver en helt rund bold. Rul den ud på et stykke bagepapir med en kagerulle drysset med mel.

Forbag bunden i 6 minutter.

Smør tomatsovs ud på pizzabunden og fordel osten over det hele. Pynt pizzaen med de afkølede kartofler, rosmarin, aubergine, rød peber, chili champignon, lidt salt og evt. lidt squash.

Bag pizzaen færdig i ovnen i ca. 10 minutter eller til osten er smeltet.

Top med frisk basilikum og olivenolie med presset hvidløg og chili.

Bagte søde kartofler med kikærter og soltørrede tomater

Ingredienser til 2 personer:

- 2 store søde kartofler
- 1 dåse kikærter
- 1 lille løg, hakket
- 1 fed hvidløg, fint hakket
- 1 tsk. karry
- 1 spsk. tamari
- 2 spsk. soltørrede tomater, skåret i tern eller strimler
- Kokosolie til stegning
- 1 avocado
- 100 gr. babyspinat
- 2-3 tomater
- frisk basilikum

tænd ovnen på 200 gr. Vask de søde kartofler og prik lidt huller i dem med en gaffel. Kom dem i et ovnfast fad og bag dem i ovnen i 1-1,5 time afhængig af størrelsen. (til de er møre)

Mens kartoflerne er i ovnen steger du løg, hvidløg og kikærter et par minutter på panden i kokosolie. Tilsæt tamari, soltørrede tomater og karry og steg det hele i et par minutter yderligere.

Når kartoflerne er færdige skæres de op som bagte kartofler. Fyld dem med kikærterne og avocado skåret i tern og frisk basilikum. Lav en salat af babyspinat, tomater og agurk og server sammen med de fyldte kartofler.

Kylling med grønkålssalat og hjemmelavet dressing

Ingredienser:

- 200 gr. kylling med skind
- Hvidløg
- Havsalt og peber
- 200 gr. grønkål, skyllet og skåret i strimler
- 1 stort granatæble (rul og massér æblet, hvorefter kernerne let kan presses ud)
- 50 gr. valnødder, ristet gyldne på en tør pande
- 2 spsk hampefrø
- 1 spsk. Tamari (fås i helsekosten)
- Lidt Tabasco.
- 2-3 søde kartofler bagt i ovnen.
- 1 spsk. Dijon sennep
- 1 spsk. hvidvinseddike
- 1 tsk. Sukrin melis
- 3 spsk olivenolie
- Havsalt og peber

Kyllingen krydres med hvidløg (presses ud over) og havsalt og peber. Derefter steges den i forvarmet ovn ved 220 gr. i ca. 30 minutter.

Bland grønkålen med kernerne fra granatæblet. Vend de ristede valnødder i Tamari og lidt Tabasco. Ingredienserne til dressingen blandes og piskes i en skål. Vend salaten med dressingen og lad gerne salaten trække i 20-30 minutter. Drys med hampefrø inden den serveres med kyllingen.

Fiskewok med grøntsager

Ingredienser:

- 300 gr. blandet fiskekød til wok (rejer, laks, muslinger mv. – fås hos fiskehandleren)
- 300 gr. blandede friske grøntsager, f.eks. broccoli, blomkål, grønne bønner, gulerødder, squash.
- 2 spsk. rød karry pasta
- ½ dåse kokosmælk
- Frisk chili (efter behov)
- Evt. havsalt og peber
- 1 -2 dl brune naturris
- kokosolie

Steg fisken i 2-3 minutter på en varm pande med smør og rød karrypasta. Tilsæt grøntsagerne og lad dem stege sig møre. Tilsæt kokosmælken og evt. mere karrypasta og chili, hvis du ønsker retten mere spicy. Smag til med lidt havsalt og peber. Kog risen og server det hele samlet.