

Tips i vardagen för mat som är god och sund för kropp, miljö och plånbok

- Bjud en vän på mat! Delad glädje är sunt för kroppen
- Laga mat tillsammans! Blir också roligare
- Pröva något nytt, variation ger dig samkriekedom och erfarenheter

- Laga alltid lite extra och lägg det varmt i en glasburk med lock. Vänd genast upp och ner och låt svalna
- Grönsaker i säsong gör dig både mätt och ger mera kvar i plånboken
- Gör både en kall och varm "sallad"
- Frysta grönsaker, prisvärt när grönsaker känns dyra. Snabbt stekta med citron och finhackad vitlök tex gröna bönor, mums!

- Det mesta kan läggas i ett tortillabröd
- Gör en "skål" med gryn, varm eller kall sallad, omelette och lägg på en grönsaksröra eller sås, eller varför inte både och
- Ge lite extra krisp och toppa med rostat solrosfrö eller rostad lök

- Smaka av och krydda maten flera gånger när du lagar. Hitta en balans av syra, sötma och smaksättning som passer dig.
- Många kryddor smakar mera om du steker i lite olja först när du ska laga av din kryddblandning. OBS inte örtekryddor!

Hitta din väg till en glädjefylld stund i köket, lycka till!



www.helenaheltenkelt.com



Helena Helt Enkelt -Laga mat smart

*Gott, billigt och sunt,
-en hjälp på vägen*

(Från Friskis Inspo 240211)

Prova att laga med olika smaksättningar och smaka av, så det passar din smak!
Om du gillar, dubbla eller fyrdubbla och sätt etikett

Pokebowl dressing/marinad

1 dl japansk soja
2-3 msk sesamolja
0,5-2 msk siracha el sambal olek
3 fint rivna vitlösklyftor
1 limeskal och saft efter din smak
Använd som marinad el sås för ägg, färs, grönsak

Indisk krydda

0,5 tsk malen kanel
1 msk malen koriander
1 tsk gurkmeja
1 tsk malen spiskummin
1 tsk malen kardemumma
(0,5 tsk) chilipulver efter din smak
salt
När du ska använda, blanda även i färs ingefära och tomatpure!
TIPS! Tillsätt kokosmjölk el passerad tomat så får du en grytgrund

Som Tam dressing

Grymt god till råkost med jordnötter!
2 msk fisksås
1-2 lime saft och skal
1 tsk sesamolja
Mortla ihop: chili efter behag
2 klyftor vitlök
1 msk farin/honung

Majjo

Kan smaksättas i oändlighet tex vitlök, citron, sesamolja, färska örter basilika, dragon, koriander

1 ägg
2 dl olja
1 tsk dijonsenap
3 tsk vinäger
Salt o peppar
-OBS samma temperatur på ingredienserna

Mexikansk krydda

Mixa/mortla ihop:
4 msk paprikapulver
2 msk vitlökspulver
1 tsk chilipulver
1 tsk sumak
1 msk svartpeppar
1 tsk vitpeppar
1,5 msk salt
2 tsk fänkålsfrö
1 msk torkad oregano
1,5 msk hela korianderfrön
2 tsk hel spiskummin

Nudeldressing

Gott till nudlar, grönsaker och färs
4 msk soja
1 msk honung
3 msk jordnötssmör
1 fint riven vitlök
4 msk balsamvinäger
1 msk sesamolja

Grönpesto

Gott som pålägg, till pasta och potatis
Mixa Grönkål/nässlor/gröna ärtor
Olja så att det går att mixa
1 vitlök fint riven
1 dl rostade solroskärnor
Blanda i fint riven lagrad ost, smaka av med salt och peppar

Okomniyakisås

1/2 dl japanska soja
1/3 dl ketchup
2 msk äppelcidervinäger
1 riven vitlösklyfta
1,5 tsk riven färsk ingefära
1 msk honung

Tomatsås

Stek lätt { 1/2 dl olivolja
3 st vitlösklyfta, skivad
1 gul lök, fint hackad
0,5 dl tomatpure
1 morot, slantad
100 gr rotselleri, tärnad

Häll i och låt puttra:

{ 1 burk passerade tomater
3 lagerblad (som lyfts bort)
salt o peppar
en nypa socker

Rostade kikärter

Gott att toppa din "bowl"!
Stek avrunna kikärter i:
Olja
Spiskummin
Koriander
Paprika
Chili
salt

Kinesisk Grytmarinad

Låta grytingredienserna dra över natten i:
1 dl soja
1 dl äppeljuice el utspädd saft
2 msk tomatpure
2-3 fint hackade vitlösklyftor
1-2 msk fint hackad ingefära
salt o peppar
Koka upp och red med potatismjöl

Zaatar

Ger fisken, kycklingen, grönsaken, pizza en god örtsyrlig smak!
1 msk Sumak
1 msk Oregano
1 msk Timjan
1 tsk salt
1 msk sesamfrö, rostad