

Livea

LUNSJ- OG MIDDAGS-OPPSKRIFTER

KYLLINGFILET MED SERANOSKINKE OG GRØNNSAKER

Ingredienser
1 kyllingfilet
Seranoskinke (kvinner 1 stk, menn 2 stk)
Små nypoteter (kvinner 2 stk, menn 4 stk)
ca 70 gram asparges
8 cherrytomater
200 gram sommerkål

Fremgangsmåte
1. Sett ovnen på 180 grader
2. Sett potetene på kok
3. Surr seranoskinken rundt kyllingfileten (menn kan dele kyllingfileten i to og surre en skinkebit rundt hver del)
4. Brun kyllingfileten lett på stekepannen
5. Legg kyllingfileten, asparges og cherrytomater i en ildfast form, og sett i forvarmet ovn i ca. 15 min (til kyllingfileten er gjennomstekt)
6. Gi sommerkål et lett oppkok mens kyllingen hviler

BIFF I SOPPSAUS

Ingredienser
Indre/ytrefilet av okse (kvinner 120 gram, menn 150 gram)
Små poteter (kvinner 2 stk, menn 4 stk)
1 pose Toro sopp- og kantrellsaus (NB. Husk melk til tilbereding. Bruk 1 dl ferdiglaget saus)
3 stk store sjampinjong
1/2 brokkoli
1 liten ss smør til tilbereding (Obs! Pass på mengden)
Salt og pepper

Fremgangsmåte
1. Kok potetene
2. Sett ovnen på 180 grader
3. Krydre biffen med salt og pepper og brun på sterk varme
4. Legg biffen i en ildfast form og stek videre på 180 grader i ca. 10-15 minutter
5. Stek sjampinjongene i kraften fra biffen
6. Tilbered sausen etter anvisning på posen og tilsett ønsket mengde sjaminjong. Eventuelle rester av sjampinjong brukes som tilbehør
7. Gi brokkolien et raskt oppkok

KJØTTSUPPE

Ingredienser
Strimlet storfekjøtt (kvinner 130 gram, menn 180 gram)
3 dl kjøttbuljong (utblandet)
1/2 blomkål
1/4 pastinakk eller sellerirot
1/4 purre

Fremgangsmåte
1. Skjær kjøttet i tynne strimler. Kok opp buljong og legg i kjøttet. La det trekke i ca. 5 minutter
2. Del blomkål, pastinakk og purre i passende biter, og ha grønnsakene i gryten. La det trekke videre i ca. 10 minutter

WOK MED SVINEKJØTT

Ingredienser
Strimlet svinekjøtt (kvinner 120 gram, menn 150 gram)
1/2 ss olje til steking
1/4 brokkoli
1/2 paprika
1 gulrot
Ukokt ris (kvinner 30 gram, menn 50 gram)
2-3 ss soyasaus
Salt og pepper
Ev 1-2 ts sweet chili

Fremgangsmåte
1. Kok risen som anvist på pakken
2. Stek svinekjøttet og legg det til side. Krydre med salt og pepper
3. Kutt opp grønnsakene og stek dem
4. Bland kjøttet og grønnsakene. Tilsett soyasaus
5. Benytt eventult 1-2 ts sweet chili på sausen som smakstilsetter



FYLT, BAKT SØTPOTET

Ingredienser
1 middels stor søtpotet (kvinner 150 gram, menn 250 gram)
1 tomat
1/4 rødløk
1/3 chili
1 hvitløksfedd
(ev basilikum)
Avokado (kvinner 1/4, menn 1/2)
1 kyllingfilet (ca. 130 gram)
1 ts mager kesam/ekstra lett rømmekolle
1 ts olje

Fremgangsmåte
1. Bak poteten i sølvfolie midt i ovnen på 200 grader i 1 - 1,5 time.
   (For kortere tilberedningstid kan søtpoteten varmes uten folie i micro på full varme i 4-5 minutter. Deretter bakes poteten ferdig i folie i ovnen)
2. Bland sammen tomat, rødløk, chili, hvitløk og ev basilikum til en salsa.
3. Mos avokado og smak til med salt og pepper
4. Kyllingfileten kuttes i små terninger og stekes på høy varme med 1 ts olje. Tilsett ønsket krydder (anbefaler spiskummen)
5. Fyll den bakte søtpoteten med salsa, kylling, avokado og rømme

GROVE FISKEKARBONADER MED POTETER OG RÅKOST

Ingredienser
Fiskekarbonader - minimum 60 % fisk, maks 120 kcal pr/100 gr
(kvinner 200 gram, menn 250 gram)
Poteter (kvinner 2 stk, menn 4 stk)
Valgfri råkostsalat

Fremgangsmåte
1. Sett potetene på kok
2. Varm fiskekarbonadene i ovnen på 200 grader (ca. 15 min)
3. Serveres med råkostsalat

LØVBIFF MED BÅTPOTETER OG BERNAISE

Ingredienser
Karbonadedeig (kvinner 130 gram, menn 200 gram)
2 middels store poteter
1/4 brokkoli
1/2 liten løk
100 gram sjampinjong
Lett bernaise (kvinner 1/2 dl, menn 1 dl)
1/2 ss olje til tilberedning
Krydder

Fremgangsmåte
1. Sett ovnen på 225 grader
2. Skjær potetene i båter, krydre med ønsket krydder. Stekes midt i ovnen i ca. 20 min
3. Klipp opp enden på to brødposer
4. Legg 2 ss (krydret) karbonadedeig mellom de to brødposene og bruk en kjevle til å gjøre de/dem flat (ca. 2-3 mm)
5. Stekes på stekepanne på middels til høy varme i minimalt med olje (ca. 1 min på hver side)
6. Tilbered bernaise-sausen etter anvisningen på posen
7. Gi brokkolien et raskt oppkok
8. Stek sopp og løk





BAKT LAKS MED SOYA, INGEFÆR OG CHILI

Ingredienser
1 laksefilet (kvinner 125 gram, menn 200 gram)

Til marinade:
0,25 dl søt soyasaus
1 liten ts revet ingefær (fersk)
1 ss finhakket rød chili
1 lite fedd hvitløk
1 liten ts sesamolje
1 ts saft og revet skall fra lime
1 ss dill, bladpersille eller koreander (om ønskelig)
1/4 agurk
1 stilk vårløk
1 reddik
1/2 dl yoghurt naturell
1/4 lime
Salt

Fremgangsmåte
1. Sett ovnen på 150 grader
2. Legg laksestykke i aluminiumsfolie/ildfast form og krydre med salt og pepper
3. Rør sammen soyasaus, ingefær, chili, hvitløk, sesamolje, limeskall og limesaft
4. Fordel marinade over laksestykket
5. Bak laksen i forvarmet ovn i ca. 10-15 min
6. Del agurken på langs, skap ut den myke delen og del deretter agurken på langs
7. Skjær vårløk i tynne strimler og reddik i tynne skiver
8. Bland grønnsakene med yoghurt og urter
9. Smak til med limesaft og saft

HJEMMELAGET HAMBURGER

Ingredienser
Grovt hamburgerbrød (Hatting eller Jippi – ca. 60 gram)
Karbonadedeig (kvinner 100 gram, menn 150 gram)
Ønsket mengde grønn salat
Ønsket mengde agurk
1/2 tomat
20 gram løk
Ev. valgfri 3 % dressing/ketchup uten sukker (maks 1 ss)
Maks 1 ts olje til steking
For menn: 1 skive ferdigskivet lett-ost om ønskelig

Fremgangsmåte
1. Sett ovnen på 180 grader
2. Bland karbonadedeig godt med ønsket krydder (anbefaler salt, pepper, spisskummen og chili)
3. Form hamburgeren og stek på middels til høy varme i et par minutter på hver side
4. Skjær tomat, salat og agurk
5. Varm hamburgerbrødet i ovnen

SPRØSTEKT KYLLINGFILET MED RIS OG SALAT

Ingredienser
Kokt ris (kvinner 100 gram, menn 150 gram)
Kyllingfilet (kvinner 150 gram, menn 200 gram)
1/2 ss olje til steking
Valgfri mengde og type grønn salat
1 tomat
1/2 paprika
Agurk
Ev 1-2 ts sweet chili eller
3 % dressing om ønskelig

Fremgangsmåte
1. Kok ris etter anvisning
2. Stek kyllingfilet
3. Lag salat



EGGEPANNE MED COTTAGE CHEESE OG BACON

Ingredienser
Egg (kvinner 2 stk, menn 3 stk)
Mager bacon (kvinner 1 skive, menn 2 skiver)
1/2 dl mager cottage cheese
Salt
Pepper
1/4 ss olje
4 små plommetomater
1 ss vårløk
1/4 paprika
1/3 agurk
50 gram sukkererter

Fremgangsmåte
1. Visp sammen egg, cottage cheese, salt og pepper
2. Stek bacon i litt olje. Skru ned temperaturen til middels varme, og hell i eggeblandingen
3. Skjær vårløk og paprika i biter og dryss over eggeblandingen
4. La eggepannen stivne helt, gjerne under lokk
5. Serveres med tomat, agurk og sukkererter

WOK MED SCAMPI

Ingredienser
300 gram asiatisk wokblanding (frossen eller ferske)
150 gram scampi

Marinade
1/2 ss sesamolje
1 fedd hvitløk
1/2 chili
1 ts fersk, raspet ingefær
1 ss soyasaus

1-2 ss sweet chili (ev soyasaus)
For menn: 100 gram kokt ris

Fremgangsmåte
1. Bland sammen ingrediensene til marinaden
2. Scampiene marineres i minimum 15-20 time. Kan også ligge over natten i kjøleskap
3. Scampiene freses på høy varme i ca. 1-2 min
4. Ta scampiene ut av pannen og wok grønnsakene. Scampiene tilsettes til slutt
5. Bruk eventuelt sweet chili eller soyasaus som smakstilsetter på woken

LETTSALTET TORSK MED BLOMKÅLSTAPPE OG GULRØTTER

Ingredienser
Lettsaltet torsk (kvinner 200 gram, menn 250 gram)
Go' og mager bacon (kvinner 2 skiver, menn 4 skiver)
1 lite blomkålhode
1 ts smør
2 ss lett matfløte
Gulrot (kvinner 1 stk, menn 2 stk)

Fremgangsmåte
1. Blomkål og gulrot kokes mør
2. Kok opp vann til fisken, og la fisken trekke i ca. 10 min
3. Skjær bacon i biten og stek
4. Mos blomkål med stavmixer, og bland med smør og fløte. Smak til med salt og pepper
5. Dryss baconbitene over den kokte torsken, og server med blomkålstappe og gulrøtter

OMELETT MED SKINKE OG ASPARGES



Ingredienser
Egg (kvinner 2 stk, menn 3 stk)
2 ss vann
1/2 ts salt
1/2 ss margarin
4 stk grønn frisk asparges
4 plommetomater
Kokt skinke i strimler
(kvinner 2 stk, menn 4 stk)

Fremgangsmåte
1. Skrell aspargesene, del dem i mindre biter og kok i lettsaltet vann noen minutter
2. Visp egg, vann og salt sammen
3. Smelt margarin i pannen, og hell eggemassen over når pannen er varm. Dryss over de strimlede skinkebitene
4. Omeletten serveres med asparges, tomat og 1 skive grovt brød

KYLLING OG APPELSINSALAT

Ingredienser
Kyllingfilet (kvinner 1 stk, menn 2 stk)
1 ss olje
1 ts tandori krydder, evt annet krydder
1 stk appelsin
1/4 stk rødløk
30 g hodekål
5 stk grønne oliven
1 ss finhakket frisk dill
1 grovbrødskive

Fremgangsmåte
1. Skjær kyllingen i strimler og stek. Krydre med tandorikrydder
2. Skjær appelsin, løk og kål i biter
3. Bland i kyllingstrimlene og dryss over finhakket dill
4. Serveres med 1 grovbrødskive (med et tynt lag margarin)

ROASTBIFFSALAT

Ingredienser
Roastbiff (kvinner 100 gram, menn 200 gram)
250 gram salat blanding
1 stk tomat
1/4 slangeagurk i biter
Sprøstekt løk (kvinner 1/2 ss, menn 1 ss)
1/4 stk rødløk
1 skive grovt brød
Margarin

Dressing:
1 ss soyasaus
1 stk lime
1/2 ss frisk koriander
1/2 stk rød chili
1 båt hvitløk
1 1/2 ss vann
1/2 ts sukker

Fremgangsmåte
1. Bland sammen ingrediensene til dressingen,
   og vend halvparten av dressingen med roastbiffskivene
2. Bland sammen ingrediensene til salaten
3. Legg roastbiffen over salaten og server resten av dressingen ved siden av
4. Serveres med en skive grovt brød (ev et tynt lag smør)

SALAT MED KALKUN, FRUKT OG YOGHURTDRESSING

Ingredienser
Kalkunbryst (kvinner 100 gram, menn 200 gram)
1/4 ss olje
1/2 stk kiwi
100 g honningmelon
10 stk blå druer
50 g jordbær

Dressing:
1/2 dl yoghurt naturell
1/2 ss honning
1/3 ts karri
Grovt knekkebrød (kvinner 1 stk, menn 2 stk)
Margarin

Fremgangsmåte
1. Skjær kalkunbrystet i strimler og stek
2. Del frukten i biter
3. Bland sammen alle ingrediensene til dressingen
   og server den ved siden av salaten.
   Serveres med grovt knekkebrød (med et tynt lag margarin)

KNEKKEBRØD MED AVOKADO OG SKINKE

Ingredienser
Havre knekkebrød (kvinner 3 stk, menn 4 stk)
1 pakke kalkunskinke naturell (100 gram)
Avokado (kvinner 1/2 avokado, menn 1 avokado)
9 skiver agurk
1 tomat
2 skiver rødløk
Salt
Pepper

Fremgangsmåte
1. Mos avokado og smør dette på knekkebrødene
2. Ha på kalkunskinke, agurk, tomat og rødløk
3. Smak til med salt og pepper

RUCCOLA SALAT MED BIFF

Ingredienser
Biffkjøtt i strimler (kvinner 100 gram, menn 200 gram)
Salt
Pepper
1 ts flytende margarin
6 stk cherrytomater
50 g ruccula
15 stk sukkererter
1/2 stk avokado
1/4 stk rødløk

Dressing:
2 ts virgin olivenolje
1/4 ts sennep, gjerne sterk type
1 ts hvitvinseddik eller annen eddik
Salt
Pepper

Fremgangsmåte
1. Skjær biffkjøtt i tynne strimler dersom det ikke er ferdigstrimlet. Krydre med salt og pepper
2. Kutt ingrediensene til salaten i passende biter
3. Visp sammen ingrediensene til dressingen
4. Stek biffstrimlene på middels høy varme
5. Legg biffstrimlene på toppen av salaten og hell dressingen over

PITABRØD MED EGG OG TUNFISK

Ingredienser
1 stk pitabrød
Lettrømme eller matyoghurt (kvinner 1 ss, menn 2-3 ss)
40 gram issalat
Hermetisk tunfisk i vann (kvinner 60 gram, menn 1 boks)
1 stk hardkokt egg
3 stk cherrytomat
2 skiver rødløk

Fremgangsmåte
1. Hardkok egget
2. Varm pitabrødet i ovnen
3. Avkjøl egget, kutt det i biter og bland med tunfisk, lettrømme, tomat, salat og rødløk
4. Skjær en åpning i toppen av pitabrødet og fyll det med eggeblandingen. Dersom det ikke er plass til alt fyllet i pitabrødet serveres det ekstra fyllet ved siden av

SPINAT- OG SKINKE WRAPS

Ingredienser
1 fullkorn tortilla-lefse (kvinner 1 liten, menn 1 stor)
4 ss kesam mager, 1 %
100 g frisk spinat
Røkt skinke (kvinner 100 gram, menn 150 gram)
7 stk cherrytomater
10 sukkererter
1/4 agurk
6 stk tannpirkere

Fremgangsmåte
1. Smør kesam ut over tortilla-lefsen
2. Legg på skinkebitene
3. Skyll spinaten godt og fordel det over skinken
4. Rull tortillalefsen sammen og skjær dem i skiver. Stikk en tannpirker i hver skive, slik at de holder deg sammen. Fyll lefsen med ønsket mengde. Resten av fyllet spises ved siden av, sammen med cherrytomater, agurk og sukkererter

KYLLINGSUPPE MED SQUASH OG BØNNER



Ingredienser
Kyllingfilet (kvinner 100 gram, menn 180 gram)
1/4 ss olje
1/2 løk
1/2 båt presset hvitløk
2,5 dl kyllingkraft eller hønsebuljong
Ca. 1 dl tomatjuice, evt hermetiske tomater
1/2 rød paprika
1/4 grønn squash
1/4 boks hermetiske røde eller brune bønner
Salt
Pepper
Grovt knekkebrød (kvinner 1 stk, menn 2 stk)
Margarin

Fremgangsmåte
1. Fres løk og hvitløk i olje
2. Hell på kyllingkraft og tomat juice og kok opp
3. Tilsett paprika og squash og la det koke i ca. 5 minutter
4. Tilsett bønner og kyllingkjøtt. Smak til med salt og pepper Serveres med grovt knekkebrød med et tynt lag smør