

Spis fargerikt



Brokkoli, kål, rosenkål, grønn paprika, erter, Kiwi, spinat, asparges, pærer, grønne epler, salat.

Lun laksesalat med avokado og spinat

300 g laksefilet i biter (gjerne Salma)
120 g spinat
80 g avocado
20 g koriander
10 g gressløk

Dressing:

40 g grov sennep
20 g epleeddik
30 g olivenolje
15 g honning
Salt/pepper
100 g hasselnøtter/mandler eller pinjekjerner

Bland sammen sennep og eddik. Tilsett oljen i en tynn stråle mens du visper godt, fortsett med flytende honning, salt og pepper.

Grovhakk hasselnøtter og rist i en varm panne sammen med pinjekjerner. Sett til side. Stek laksebitene i litt olje til de er gylne og fortsatt har en rosa kjerne. Drypp over litt soyasaus. Sett laksen til side.

Bland salat, avokadobåter og spinat og vend inn i dressingen.

Anrett på fat og legg på laksen. Dryss over nøtter. Frisk koriander og hvitløkspirer eller gressløk.

Spis fargerikt



Blåbær, solbær, bjørnebær, rødbeter, blå plommer, auberginer, fiken, rødkål, sorte bønner.

Auberginsalat med løk og paprika

600 g auberginer
400 g løk
400 g paprika
1 stk. kinesisk hvitløk
30 g olivenolje

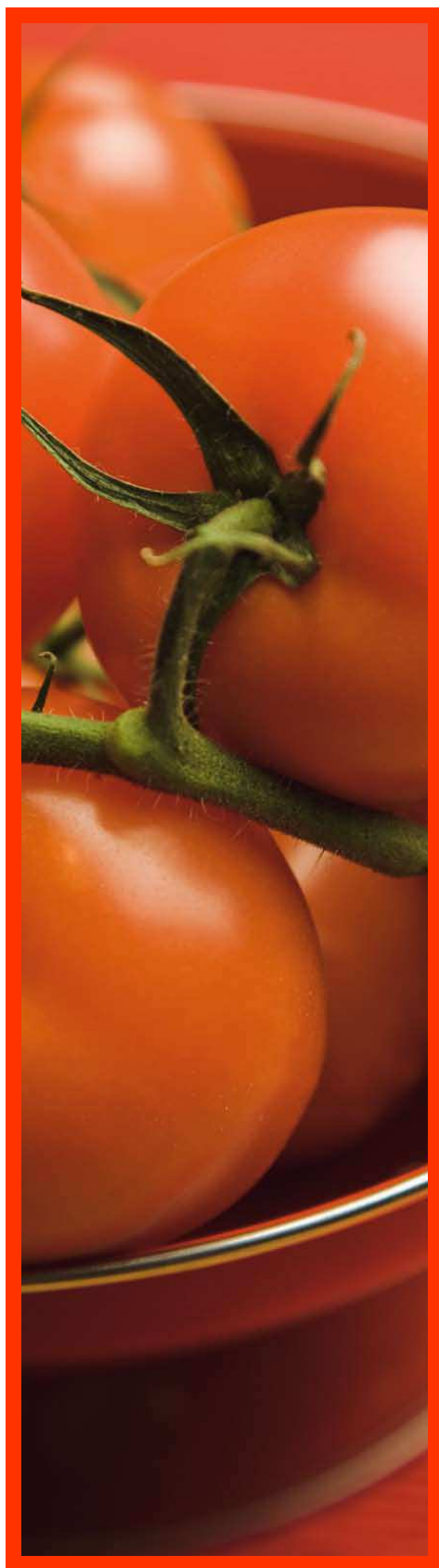
Kutt grønnsakene i grove biter. Bak dem i ovnen med presset hvitløk, olje salt og pepper til de er møre.

Rødkål og pæresalat

400 g rødkål
300 g pærer
100 g gulrot
100 g purre
1 dl pærejuice
20 g dijon sennep
2 ss eddik
300 g lollo grønn
20 g gressløk
40 g olivenolje

Kålen finsnittes og pærene kuttet i tynne skiver. Purren kuttet i tynne skiver og gulrøttene rives fint. Bland kål, pærer og purre i en bolle, riv lollosalaten i grove biter. Legg kål og pæresalaten på lollosalaten og ha revet gulrot på toppen. Bland olje, eddikpærejuice, sennep og hakket gressløk og hell over salaten.

Spis fargerikt



Tomater, paprika, jordbær, vannmelon, granateple, bringebær rips, reddiker, epler, røde kidneybønner.

Bakt paprika med cottage cheese

400 g rød paprika
400 g grønn paprika
400 g cottage cheese
100 g olivenolje
50 g bladpersille
10 g chili

Finhakk chili og bland det inn i osten. Smak til med salt og pepper. Del paprika i to og fjern innmaten. Bak paprikaen med i ovnen med skinnet opp på 200 grader i 20 minutter til de blir svartflekete. Avkjøl den raskt på rene brett på kjøll. Fyll paprikaene med ostemassen, ha i finhakk persille på toppen rett før servering.

Tomatsalat

600 g tomater
400 g rødløk
200 g mozzarella
50 g basilikum

Kutt tomatene, rødløk og mozzarella i tynne skiver. Legg lagvis med basilikumblader. Ha salt og pepper mellom hvert lag. Pynt med basilikum.

Spis fargerikt



Banan, appelsin, klementin, ananas, gul paprika, grapefrukt, kålrot.

Gulrot- og appelsinsuppe

15 g olje
200 g løk
20 g ingefær
800 g gulrøtter
800 g appelsin
2 l hønsekraft

Varm olje i en gryte og fres finhakket løk og ingefær til løken er myk. Ha i gulrøtter i terninger, kraft og appelsinsaft og la suppen småkoke i 20 min. Mos suppen med stavmixer til en jevn pure. Smak til med salt og pepper.

Søtpotetsalat med klementin og frisésalat

450 g søtpoteter
400 g klementiner
600 g frisésalat
20 g olivenolje

Skrell og skjær søtpotetene i 1 cm tykke skiver og kok dem i lettsaltet vann i 3-4 min til de er nesten møre. Skrell og skjær ut filetene av klementinene. Tørk de lettkokte potetene på papir og stek dem i olje. Krydre med salt og pepper. Vask og rens frisesalaten og riv den for hånd, bland den med klementinbåtene. Press over appelsinsaft og olje. Legg salaten på fat og legg på de stekte søtpotetene.

Spis fargerikt



Gulrot, mango, papaya, melon, nektarin, fersken, aprikos

Kyllinglår kokt i soyasaus med sitrongress og sesamfrø

1,4 kg kyllinglår
150 g gulrot
150 g løk
150 g paprika grønn
150 g sukkererter
30 g lime
50 g ingefær
50 g sitrongress
2 stk kinesisk hvitløk
2 stk chili
30 g maisenna
10 g sesamolje
50 g soyasaus
100 g Ketjap manis
800 g poteter
Sesamfrø

Fjern skinnet av lårene og brun dem i en kjele. Tilsett ketjap manis, soyasaus, sitrongress i skiver, ingefær i skiver, hvitløk og chili i skiver. Kok opp sammen med sesamolje og la gryten koke i ca. 20 min. til lårene er gjennomkokt. Smak til med limesaft og soya. Jevn sausen med maisenna. Stek gulrot, løk og paprika i terninger og ha i gryten de siste 5 min. av koketiden. Strø over snittet sukkererter og ristede sesamfrø ved servering. Server med ovnsbakte poteter ved siden av.