

Kirsten Skaarups

Slankeopskrifter

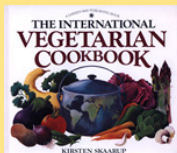
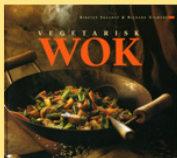
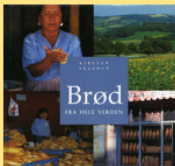
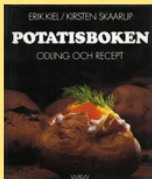
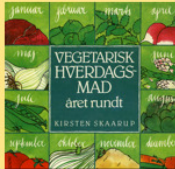
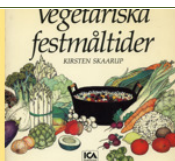
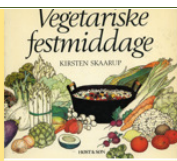


Tillæg til bogen Sikker

Slank af John Buhl

Læs mere på

www.sikkerslank.dk



Lidt om Kirsten Skaarup

2

Kirsten har skrevet et hav af gode bøger om vegetarmad.

Hun udgav sin første vegetar bog i 1980, og har siden udgivet en lille snes bøger om grøn bog ... og flere er på vej!

Læs mere Kirsten Skaarup, hendes bøger, liv, hjemmesider på:

www.detkaerligekekken.dk

www.kodfrifredag.dk

Du kan købe hendes bøger hos boghandleren og låne dem på biblioteket.

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	3
Morgenmad	5
Kornblanding til grød	6
Kornblanding til müsli	7
Jordbærsmoothie	8
Scrambled tofu	9
Frokost	10
Selleri/æblesalat	11
Sort rissalat med tempeh og misodressing	12
Linsebøffer til burgere	14
Svampeburgere	16
Middag	18
Orientalsk wokret	19
Risotto med artiskokhjerter og edamamebønner	21
Linsepaté med bagte hvidløg	24

Kirsten Skaarups slankeopskrifter

Jeg har her lavet et lille udvalg af mine grønne opskrifter.

Til morgenmad er der forslag til en hel uge. Morgenmåltidet er nemlig noget af det vigtigste, hvis man vil tabe sig. Hvis du er mæt fra morgenstunden og blodsukkeret dermed er stabilt, får du ikke så nemt lyst til at spise ”junk”.

4

Husk dog altid en pose med gulerødder og/eller frisk frugt til at nappe i løbet af dagen.

Til frokost og middag viser jeg blot et lille udvalg af muligheder. Det er sådan, at ca. 80 % af de retter, jeg skaber, er hvad man kan kalde slankemad. Det er næsten umuligt at tage på, hvis man følger mine opskrifter.

Jeg har selv vejet det samme gennem hele livet, og ligegyldigt hvor meget jeg spiser af den grønne mad, kan jeg ikke tage på.

Hvis du har lyst til at se nærmere på mine opskrifter, så kig i bogen ”det kærlige køkken” – en omfangsrig kogebog med mere end 350 opskrifter til alle dagens måltider. Desuden indeholder bogen en gennemgang af alle ingredienserne i det sunde køkken – samt af grøntsagerne med forslag til, hvordan man anvender dem (www.detkaeligekoekken.dk). Desuden har jeg bloggen: www.kodfrifredag.dk. Her finder du hver uge forslag til en ny grøn og fedtfattig menu.

Med kærlig hilsen fra
Kirsten Skaarup

Alle opskrifter er til 4 personer

Morgenmad

Forslag til en uges morgenmad

Mandag og fredag:

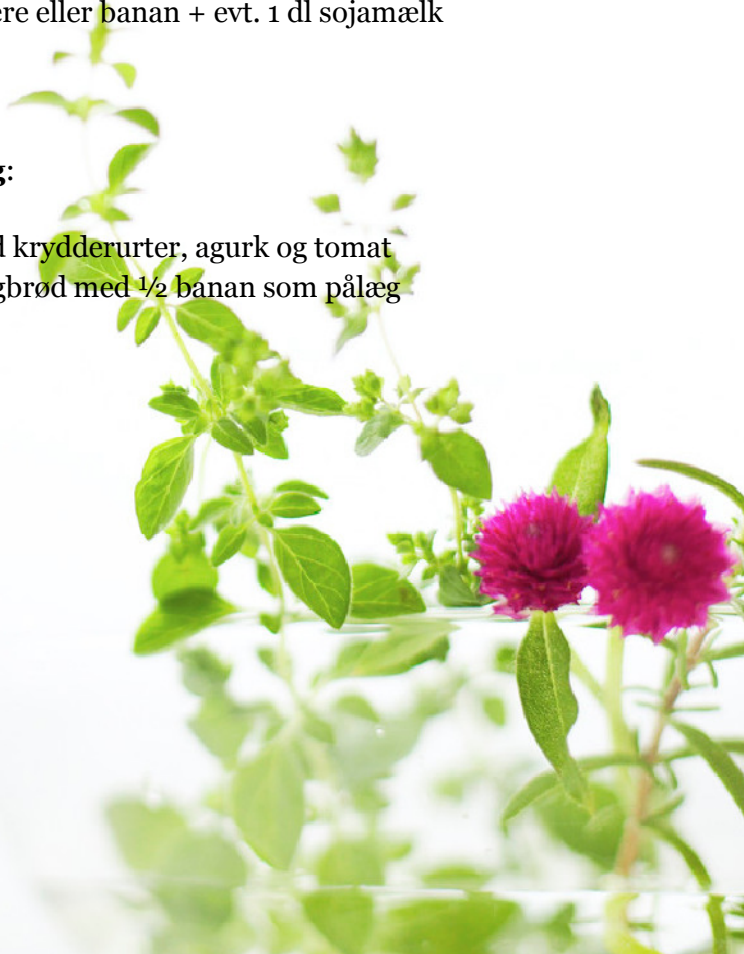
Fuldkornsgrød med en skive ananas + evt. 1 dl sojayoghurt
1 appelsin
grøn te

Tirsdag, torsdag og søndag:

Müsli med æble, pære eller banan + evt. 1 dl sojamælk
1 jordbærsmoothie
grøn te

Onsdag og lørdag:

Scrambled tofu med krydderurter, agurk og tomat
1 skive fuldkornsrugbrød med ½ banan som pålæg
1 æble
ingefærte



Kornblanding til grød

Havregryn

speltflager

risflager

hirseflager

tørrede tranebær, blåbær eller solbær

hakkeede mandler

hakkeede solsikkekerner

sesamfrø

6

Du kan vælge blandt de foreslåede ingredienser til din grød. Brug gerne 3-4 forskellige slags korn og kerner til din grød.

Det er hurtigt at koge grøden om morgenen, hvis du sætter grundblandingen i blød i gryden aftenen før.

Beregn ca. 2 dl pr. person og hæld vand på så det godt og vel dækker.

Kog grøden til den har en passende konsistens, 4-5 minutter. Tilsæt et drys salt.

Spis gerne terninger af frisk frugt på grøden og/eller lidt sojayoghurt.

Kornblanding til müsli

Havregryn

speltflager

hvedekim

ristede solsikkekerner

rosiner

græskarkerner

hørfrø

7

Bland 3-4 forskellige af ingredienserne sammen og opbevar dem i et glas med skruelåg.

Hørfrø skal males lige før brugen.

Spis müslien med terninger af frisk frugt og hæld evt. frugtjuice og/eller sojamælk på eller spis müslien med lidt sojayoghurt.

Jordbærsmoothie

18-20 frosne jordbær

2 hakkede dadler

2-3 dl ris-, mandel- eller havremælk

2 spsk knuste hørfrø

2 spsk citronsaft

Kom alle ingredienserne i blenderen og purér dem.



Scrambled tofu

200 g fast tofu

2 spsk finthakket løg

1 spsk finthakket hvidløg

1 tsk gurkemeje

rapsolie til stegning

Mos tofuen med en gaffel og rør løg, gurkemeje og et drys salt og peber i.

Varm olien op på en pande og svits rør’’ægget’’ til det er varmet godt igennem.

Frokost



Selleri/æblesalat

ca. ¼ selleri

2 røde æbler

citronsaft

3 stilke bladselleri

en lille håndfuld salatblade

½ dl hakkede valnødder

11

dressing

4 spsk valnøddeolie

2 spsk citronsaft

2 tsk grov sennep

Skær selleri og æbler i tynde skiver og derefter i ”pinde”. Vend straks begge dele i lidt citronsaft.

Snit bladsellerien.

Bland selleri, æbler, bladselleri, salatblade og valnødder.

Rør en dressing af olie, citronsaft, sennep samt et drys salt og sukker.

Smag dressingen til og hæld den over salaten. Vend godt rundt.

Tip

I stedet for valnødder og valnøddeolie kan du bruge hasselnøddeolie og ristede hasselnøddeflager.



Sort rissalat med tempeh og misodressing

*2 dl sorte ris
150 g tempeh (eller tofu)
2 spsk olivenolie
4 peberfrugter
koriander*



Dressing

*2 spsk brun miso
2 tsk sukker
2 spsk mirin (japansk risbrændevin) eller sherry
1 spsk citronsaft*

Kog risene i 4 dl vand ca. 30 minutter. Se efter at vandet ikke koger væk. Afkøl risene.

Skær tempehen i små terninger og steg dem gyldne på alle sider. Afkøl dem.

Skær peberfrugterne i små terninger og bland dem sammen med ris og tempeh.

Rør en dressing af de fire ingredienser. Tilsæt 2-3 spsk vand eller så meget, at dressingen bliver flydende.

Smag til og hæld dressingen over salaten. Vend rundt og drys med lidt frisk koriander.

Linsebøffer til burgere

150 g linser

1 dl solsikkefrø

1 dl rasp

2 spsk sojamel

1 dl finthakket løg

2 spsk tørret, findelt salvie

1-2 dl mælk eller sojamælk

2 spsk rapsolie til stegning

4 grove burgerboller

salatblade

evt. tomat og agurk

14

Kog linserne i rigeligt vand ca. 20 minutter. Afdryp og afkøl dem.

Purér linserne groft, fx med en stavblender.

Rist solsikkefrøene gyldne på en tør pande. Findel dem, fx i persillehakkeren.

Rør solsikkefrø, rasp, sojamel, løg og salvie i linsemosen. Tilsæt ca. 1 dl væde og et drys salt og peber. Lad farsen stå en halv times tid.

Vurdér konsistensen af farsen og tilsæt om nødvendigt mere væde eller rasp. Farsen skal være så fast, at du kan forme bøfferne med hænderne.

Smag farsen godt til med salt og peber.

Form 6 store flade bøffer. Kom 2 spsk olie på en pande og varm den godt op. Sæt bøfferne på panden og skru lidt ned for varmen. Steg bøfferne gyldne, ca. 4 minutter på hver side.

Skær bollerne igennem og læg salatblade og evt. et par tomat- og agurkeskiver på underdelene. Læg en linsebøf øverst og læg overdelene på.

Tip

Linsebøfferne er også fine som frokost- eller middagsret.

Du kan også komme farsen i en postejform og bage den i ovnen ved 190 grader i ca. 40 minutter.

Svampeburgere

4 store porcinisvampe

1 rød peberfrugt

1 dl silketofu

1 fed hvidløg

2 spsk kapers

4 spsk klippet dild eller basilikumblade

1 spsk olivenolie

evt. dijonsennep

4 grove burgerboller

salatblade

evt. tomat og agurk



Grill svampene på en grillpande og afkøl dem.

Hold peberfrugten over en gasflamme (eller grill den i ovnen) til skindet er sort og bobler op.

Læg peberfrugten i en plasticpose og lad den afkøle. Hiv skindet af og fjern kerner og frøstol.

Rør tofuen med presset hvidløg, hakkede kapers, dild og olivenolie. Smag til med salt og peber og evt. sennep.

Skær bollerne igennem og smør tofu”smørret” på de otte halvdele. Læg salatblade og evt. et par tomat- og agurkeskiver på underdelene. Læg en grillet svamp på og læg øverst en kvart peberfrugt. Læg overdelene på og nyd burgeren!

Middag



Orientalisk wokret

et lille stykke frisk kokosnød

1 spsk korianderfrø

1 spsk spidskommefrø

1 spsk sorte sennepsfrø

100 g løg

4 fed hvidløg

1 chili

4 spsk olivenolie

250 g kartofler

250 g gulerødder

200 g hvidkål

150 g tofu, gerne med tang eller marineret

200 g broccoli

200 g blomkål

½ dl tamari

frisk koriander

200 g pasta: bred eller smal rispasta eller italiensk linguine (flad, lidt bred "spaghetti")



Skær kokosnødden i 10-15 strimler og rist dem gyldne i en tør wok. Sæt dem til side.

Rist derefter de tre slags krydderier – også i den tørre wok. Rist til sennepskornene begynder at springe. Sæt dem til side.

Snit løg, hvidløg og chili (fjern kernerne) og svits de tre ting i olien, til løgene er klare.

Skær kartoflerne i papirtynde skiver. Skær gulerødderne i tynde stave, skær hvidkål og tofu i terninger. Del broccoli og blomkål i små buketter.

Kom krydderierne i wokken sammen med kartoflerne. Svits et øjeblik. Læg låg på wokken og lad kartoflerne simre 4-5 minutter. Vend rundt engang imellem. Tilsæt evt. ½ dl vand.

Tilsæt gulerødder og hvidkål. Svits endnu 3-4 minutter.

Tilsæt tofu og broccoli og svits, til tofu og broccoli er gennemvarme. Drys med lidt salt.

Hæld tamarien ved og bring den i kog. Smag til og servér retten drysset med koriander og de ristede kokosflager.

Giv pasta eller brune ris til.

Risotto med artiskokhjerter og edamamebønner



Risotto er en hurtig og lækker italiensk ret, som kan varieres næsten i det uendelige.

Der er forskellige risotto-”skoler”. Nogle mener, at retten skal være ”tør”, andre synes, at den nærmest skal være som en tyk suppe. Traditionelt spises risotto med ske, så lidt mere til den våde side kan anbefales. Men det er og bliver en smagssag.

Du skal bruge de specielle risottoris, der kan suge meget væde. Det er mærker som arborio, vialone, nano, carnoli eller roma mv.

22

Edamamebønnerne, som bruges i denne ret, er grønne sojabønner. Måske kender du dem fra sushi, hvor de ofte serveres i bælgene drysset med salt som en slags snack inden selve sushiserveringerne. Bønnerne købes frosne i butikker med orientalske varer.

3 skalotteløg

4 fed hvidløg

4 spsk olivenolie

400 g risottoris

evt. 1 glas hvidvin

grøntsagsbouillon

1 glas artiskokhjerter

200 g edamamebønner

evt. parmesanost

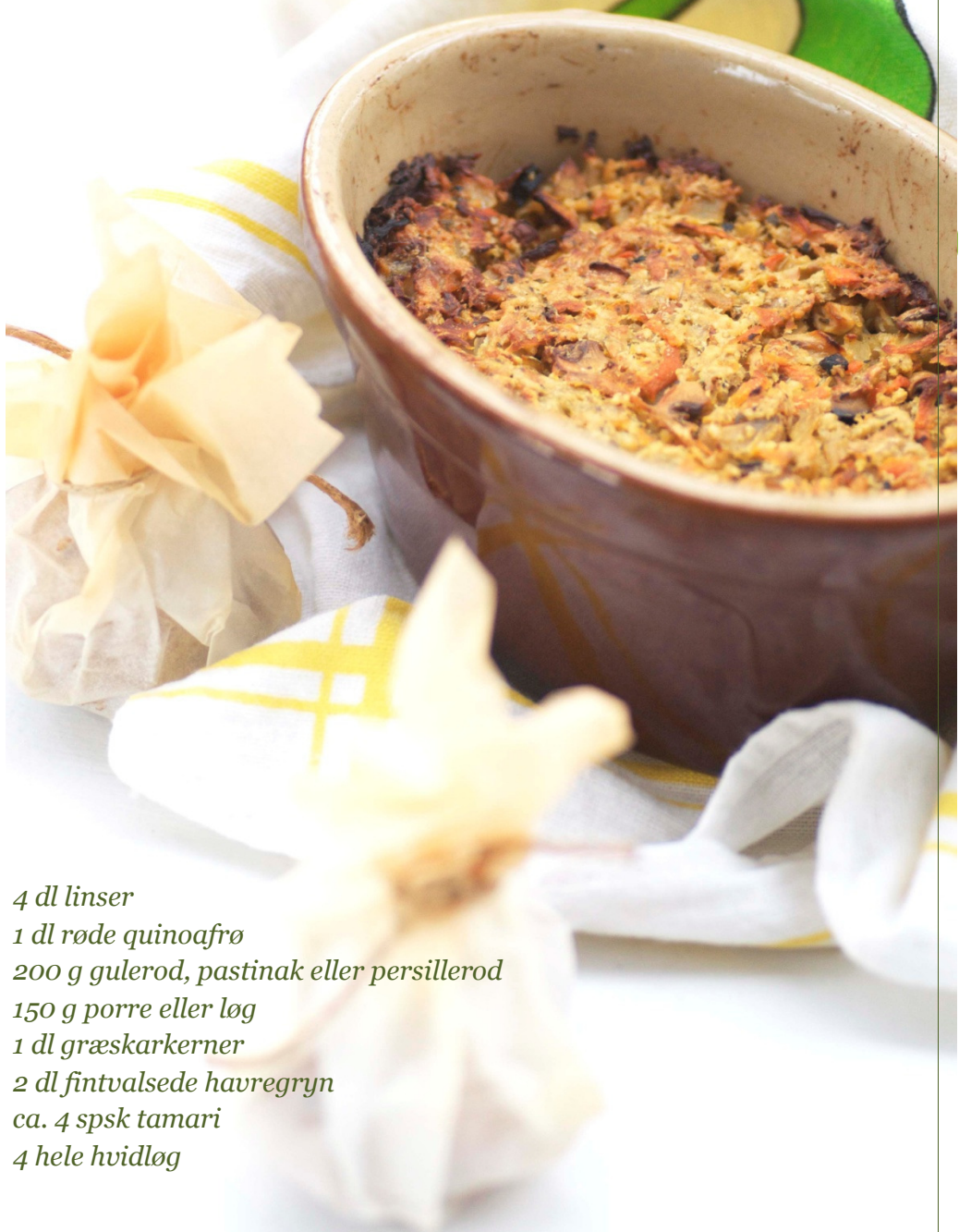
Hak løg og hvidløg og svits dem i olien, til løgene er klare. Skyl risene og tilsæt dem. Svits dem med et øjeblik.

Hæld vinen ved og kog den ind. Tilsæt derefter kogende bouillon lidt ad gangen. Lad risene simre under låg indimellem, du hælder bouillon ved.

Skær artiskokhjerterne i kvarte og bæg bønnerne. Kom begge dele i risene, når de er næsten færdige (tyg på et par riskorn indimellem). Drys med lidt salt.

Servér evt. risottoen med parmesamost.

Linsepaté med bagte hvidløg



4 dl linser

1 dl røde quinoafrø

200 g gulerod, pastinak eller persillerod

150 g porre eller løg

1 dl græskarkerner

2 dl fintvalsede havregryn

ca. 4 spsk tamari

4 hele hvidløg

Skyl linser og quinoa og kom dem i en gryde. Skær pastinakken i terninger og snit porren. Læg grøntsagerne i gryden. Hæld vand i gryden, så det netop dækker.

Kog linserne og grøntsagerne til vandet er fordampet, ca. 20 minutter.

Findel græskarkernerne i køkkenmaskinen og purér derefter linser, frø og grøntsager. Rør dem sammen med græskarkernerne, havregrynene og tamarien. Smag til med peber og evt. mere tamari.

Kom farsen i en bageform og bag postejen i en 200 grader varm ovn ca. 30 minutter.

Pak hvidløgene i bagepapir og bind en snor om foroven. Sæt hvidløgene i ovnen de sidste ca. 10 minutter af bagetiden.

Variation

Del evt. portionen i to og smag den ene del til med friske krydderurter og presset hvidløg – og den anden med karry eller garam masala.

Du kan også stege frikadeller af farsen, enten på en godt varm pande eller i ovnen.

Tip

Pateen er også velegnet til madpakken og til frokostbordet.