

UGEPLAN 01 - VEGETARISK



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Overnightoats m. banan og choko	Havregrød med æble, kanel og topping	Omelet med grøntsager og svampe	Avocado Toast	Grovbolle m. ost	Bagt havregrød med bær	Banan pandekager
Mellem	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.
Frokost	Sandwich med mozzarella og pesto	Rester	Rester	Rester	Rester	Sandwich med grøntsager og hummus	Tortilla-pizza
Mellem	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.
Aften	Grøntsags-lasagne m. salat	Frittata m. sødekartofler og salat	Tomattærte m. salat	Wok med kokos, grønt og bønner	Tacos m. spidskål-mango salat	Pita m. ristede grøntsager og kikærter	Vegetar bolognese

INDHOLDSOVERSIGT



- **SIDE 1 - UGEPLAN**
- **SIDE 3-6 - OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN**
- **SIDE 7-9 - OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN**
- **SIDE 10-16 - OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN**
- **SIDE 17-24 - OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER**
- **SIDE 25-30 - OPSKRIFTER TIL DIPS**

OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN

OVERNIGHT OATS M. BANAN OG CHOKO 1 PERS, 371 KCAL

Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 dl minimælk
- 0,5 dl skyr eller yoghurt
- 1 tsk kakao
- 1 spsk kokosmel
- ½ tsk vaniljepulver
- 1 knsp. salt
- 1 banan (gerne meget modne)
- 10 g kakaonibs eller mørk chokolade
- 10 g hasselnødder

Fremgangsmåde

- Bland havregryn med mælk, skyr, kakao, kokos, vanilje og salt
- Mos halvdelen af banan og bland i grøden
- Sæt grøden på køl mindst fire timer (gerne natten over)
- Top med bananskiver, kakaonibs og hakkede nødder

HAVREGRØD M. ÆBLE OG KANEL 1 PERS, 408 KCAL

Ingredienser

- 1,5 dl havregryn
- 2 dl minimælk
- 1 æble
- 1 tsk kanel
- 1 knsp. salt
- 1 tsk sukker
- 10 g mandler

Fremgangsmåde

- Skær æblet i tern
- Kom havregryn, mælk, æble kanel, sukker og salt i en gryde
- Kog op ved middelvarme og rør rundt til den har rette konsistens
- Server med hakkede mandler

OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN

OMELET M. GRØNTSAGER OG SVAMPE 1 PERS, 385 KCAL

Ingredienser

- 2 æg
- 1½ spsk mælk
- Salt og peber
- 1 tsk rapsolie
- 100 g champignon
- 25 g spinat
- 100 g tomater
- 30 g Feta
- 1 skive grovbrød

Fremgangsmåde

- Pisk æg, mælk, salt og peber sammen i en skål
- Varm en pande med olie og tilsæt æggemassen
- Steg ved middelvarme til den sætter sig
- Kom svampe og spinat på den ene halvdel af panden
- Fold omeletten og steg videre i et par minutter
- Server med tomat, feta og evt. 1 skivebrød

AVOCADO TOAST 1 PERS, 410 KCAL

Ingredienser

- 1 skive brød
- 1 spsk smørest
- ½ avokado
- 1 tsk sesamfrø
- 1 tsk græskarkerner
- 1 tsk balsamico
- Salt og peber
- 1 Tomat
- 1 peberfrugt
- 1 forårsløg

Fremgangsmåde

- Smør brød med smørest og mos avokadoen ovenpå
- Top med forårsløg, sesamfrø, græskarkerner, balsamico salt og peber
- Server med tomat og peberfrugt.

OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN

GROVBOLLE M. OST 1 PERS, 345 KCAL

Ingredienser

- 1 grovbolle
- 2 tsk smør
- 2 skiver ost
- ½ peberfrugt

Fremgangsmåde

- Server bolle med smør, ost og peberfrugt

BAGT HAVREGRØD M. BÆR 2 PERS, 919 KCAL (460 KCAL PR. PERS)

Ingredienser

- 1 æg
- 2 dl minimælk
- 2 spsk honning
- 2 dl havregryn
- 1 tsk bagepulver
- 1 tsk vaniljepulver
- 1 tsk kardemomme
- 1 tsk kanel
- 1 knsp. salt
- 100 g bær
- 30 g nødder/mandler
- 1 spsk olie

Fremgangsmåde

- Bland havregryn, bagepulver, vanilje, kardemomme, kanel og salt i en skål
- Pisk æg, mælk og honning sammen og bland sammen med det ovenstående
- Tilsæt bær og hakkede nødder
- Smør et ovnfast fad med olie og kom blandingen her i.
- Bag ved 180° i ca. 30 min til grøden er fast

OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN

BANANPANDEKAGER

2 PERS, 1230 KCAL (615 KCAL PR. PERS)

Ingredienser

- 2 bananer (gerne meget modne)
- 2 æg
- 1 dl havregryn
- ½ dl hvedemel
- 1 dl mælk
- 1 tsk bagepulver
- 1 knsp. salt
- 1 tsk vanilje
- ½ tsk kardemomme
- 1 tsk citronskal
- 1 spsk rapsolie
- 100 g skyr
- 2 spsk nøddesmør eller Nutella
- 60 g bær

Fremgangsmåde

- Mos bananerne
- Rør æg, banan, havregryn, mel, mælk, bagepulver, salt, vanilje, kardemomme og citronskal sammen
- Varm olien på en pande og steg små pandekager i ca. 3-4 min på hver side
- Server med skyr, Nutella og bær

OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



SANDWICH M. MOZZARELLA OG PESTO 1 PERS, 602 KCAL

Ingredienser

- 1 sandwichbrød
- 1 spsk pesto
- 60 g mozzarella
- 1 tomat
- 40 g rucola eller anden salat
- 20 g syltede rødløg

Fremgangsmåde

- Smør sandwichbrødet med pesto
- Skær mozzarella, tomat, peberfrugt i skiver
- Fordel alle ingredienserne på bødet

SANDWICH M. GRØNTSAGER OG HUMMUS 1 PERS, 540 KCAL

Ingredienser

- 1 sandwichbrød
- 5 spsk hummus*
- 1 tomat
- ½ peberfrugt
- 15 gram oliven
- 4 blade frisee eller anden salat
- 1 revet gulerod eller rødbede
- 3 soltørrede tomater

Fremgangsmåde

- Skær tomat, peberfrugt og oliven i skiver
- Smør sandwichbrødet med hummus
- Fordel alle ingredienserne på bødet

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



SANDWICH M. GRØNTSAGER OG HUMMUS 1 PERS, 540 KCAL

Ingredienser

- 1 sandwichbrød
- 5 spsk hummus*
- 1 tomat
- ½ peberfrugt
- 15 gram oliven
- 4 blade frisee eller anden salat
- 1 revet gulerod eller rødbede
- 3 soltørrede tomater

Fremgangsmåde

- Skær tomat, peberfrugt og oliven i skiver
- Smør sandwichbrødet med hummus
- Fordel alle ingredienserne på brødet

OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN

TORTILLA-PIZZA 2 PERS, 854 KCAL (427 KCAL PR. PERS)

Ingredienser

- 2 fuldkornstortilla
- 2 spsk tomatpure
- 1 rødløg
- 100 g mozzarella
- 1 tsk oregano
- 25 g oliven
- Salt og peber
- Frisk basilikum
- 2 spsk fromage frais
- 1 kartofler
- 10 g parmesan
- 1 tsk rosmarin
- 40 g rucolasalat

Fremgangsmåde

Rød pizza

- Smør den ene tortilla med tomatpure
- Skær løget i skiver og kom lidt over halvdelen på pizzaen
- Kom halvdelen af mozzarellaen på
- Top af med oliven, oregano, salt og peber
- Bag ved 180° i ca. 5-10 min
- Server med frisk basilikum

Hvid pizza

- Smør den anden tortilla med fromage frais
- Skær kartofflen i meget tyndeskiver og fordel på pizzaen
- Kom den anden del mozzarella og løg på
- Top af med rosmarin, salt, peber og parmesan
- Bag ved 180° i ca. 5-10 min
- Server med frisk rucola

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

GRØNTSAGSLASAGNE M. SALAT 4 PERS, 2663 KCAL (665 KCAL PR. PERS)

Ingredienser (Lasagne)

- 1 løg
- 3 fede hvidløg
- 5 gulerødder
- 1 squash
- 1 aubergine
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk tomatpure
- 2 ds tomat
- 1 dl grøntsagsbouillon (evt. mere vand)
- 1 spsk oregano
- 1 spsk basilikum
- 1 spsk timian
- Salt og peber
- 250 g hytteost
- 1 spsk muskatnød
- 8 fuldkorn lasagneplader
- 125 g mozzarella
- 40 g parmesan

Salat ingredienser (631 kcal)

- 100 g salat
- 2 tomater
- ½ agurk
- 75 g feta
- 0,75 dl creme fraiche 9%
- Salt og peber
- 4 skiver grov flute

Fremgangsmåde (Lasagne)

- Hak løg og hvidløg
- Riv (eller hak) gulerødder, squash og aubergine.
- Varm olie i en gryde og svits løg og hvidløg
- Tilsæt de andre grøntsager i gryden
- Tilsæt tomatpure, dåsetomater, grøntsagsbouillon og alle krydderierne
- Kog op. Tilsæt evt. mere væske
- Rør hytteost med salt, peber og muskatnød
- Find et ildfast fad
- Kom først et lag tomatpure, efterfulgt af halvdelen af lasagnepladerne og kom så halvdelen af hytteosten oven på
- Gentag lagene en gang til
- Fordel mozzarella og parmesan på toppen
- Bag ved 200° i ca. 20-30 min
- Lad gerne hvile i minimum 10 min før servering

Fremgangsmåde (Salat)

- Snit salat, agurk og tomat i mundrette stykker og bland sammen
- Smuldre fetaen ud over
- Rør creme fraiche med salt og peber
- Server salaten med dressing og flute

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

FRITTATA M. SØDEKARTOFLER OG SALAT 4 PERS, 2042 KCAL (510 KCAL PR. PERS)

Ingredienser

- 500 g sødkartoffel
- 3 fede hvidløg
- 1 løg
- 1 peberfrugt
- 1 spsk olivenolie
- 8 æg
- 1 dl minimælk
- 1 tsk paprika
- Salt og peber
- 100 g grønkål (eller spinat)
- 40 g vesterhavsost (eller anden ost)

Salat ingredienser (574 kcal)

- 150 g spinat
- 300 g tomat
- ½ rødløg
- 2 tsk olivenolie
- 2 tsk balsamico
- 2 spsk pinjekerner
- Salt og peber
- 4 skiver rugbrød eller grov flute

Fremgangsmåde (Frittata)

- Skær de sødekartofler og peberfrugt i tern
- Hak hvidløg og løg groft
- Varm olien i en pande og steg de sødekartoffeltern let møre
- Tilsæt løg og hvidløg
- Kom spinaten på panden
- Pisk æg, mælk, paprika, salt og peber sammen
- Hæld æggemassen over grøntsagerne
- Steg under låg ved svag varme i ca. 10 min. til æggemassen er stivnet
- Riv osten over

Fremgangsmåde (Salat)

- Vend spinat med olivenolie og balsamico
- Skær tomater i mundrette stykker og hak rødløget fint
- Bland grøntsagerne sammen
- Top med pinjekerner og lidt salt og peber
- Server med en skive rugbrød eller grov flute

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

TOMATTÆRTE M. SALAT

4 PERS, 2280 KCAL (570 KCAL PR. PERS)

Ingredienser

- 275 g grov tærtedej
- 350 g tomat
- 1 rødløg
- 100 g ricotta (eller hytteost)
- 4 æg
- 1½ dl minimælk
- 1 spsk sennep
- 1 spsk timian
- Salt og peber
- 100 g gedeost (eller en anden type ost)

Salat ingredienser (498 kcal)

- ½ spidskål
- 1 æble
- 2 tsk olivenolie
- 2 spsk citron
- ½ tsk sennep
- 2 tsk honning
- 4 spsk græskarkerner

Fremgangsmåde (Tærte)

- Kom tærteuden i et fad og prik med en gaffel
- Skær tomater og rødløg i skiver
- Pisk ricotta, æg og mælk sammen
- Rør timian, sennep, salt og peber i
- Fordel æggemassen over tærteuden
- Fordel tomater og rødløg på
- Fordel gedeosten på tærten
- Bag tærten i 25-30 ved 200°

Fremgangsmåde (Salat)

- Snit spidskål fint. Skær æblet tynde skiver
- Bland olie, citron, sennep og honning
- Bland alle dressing med spidskål og æble
- Top med græskarkerner

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

WOK MED KOKOS, GRØNT OG BØNNER 4 PERS, 2612 KCAL (653 KCAL PR. PERS)

Ingredienser

- 1 broccoli
- 3 gulerødder
- 1 peberfrugt
- 50 g forårsløg
- 3 fede hvidløg
- 20 g ingefær
- 1 spsk sesamolie
- 2 tsk karrypasta
- 400 g fuldkornsnudler
- 1 ds kokosmælk
- 1 spsk sojasauce
- 200 g edamamebønner
- 1 lime
- 40 g cashewnødder

Fremgangsmåde

- Skær broccoli, gulerødder og peberfrugt i mundrettestykker
- Snit forårsløg og hvidløg
- Riv ingefær
- Varm olien i en (wok)pande og steg først løg, ingefær, hvidløg og karrypasta
- Tilsæt lidt efter broccoli, gulerødder, peberfrugt, forårsløg og steg nogle minutter
- Kog nudlerne i en gryde med letsaltet vand
- Kom kokosmælk, sojasauce og edamamebønner over grøntsagerne
- Dræn nudler for vand og vend dem i wokken
- Smag til med lime, salt og peber og server med cashewnødder

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

TACOS M. SPIDSKÅL-MANGO SALAT 4 PERS, 2246 KCAL (562 KCAL PR. PERS)

Ingredienser

- 1 løg
- 2 fede hvidløg
- 1 spsk rapsolie
- 240 g sorte bønner
- 1 ds hakkede tomater
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk paprika
- 1 spsk koriander
- 1 tsk chili
- Salt og peber
- 1 lime
- 80 g cheddar
- ½ spidskål
- 1 mango
- ½ rødløg
- 1 håndfuld mynte
- 1 spsk æblecidereddike
- 1 tsk honning
- 1 tsk olivenolie
- 8 små tortillaer
- 80 g syltede rødløg
- 120 g creme fraiche
- 120 g salsa
- 1 dåse majs

Fremgangsmåde

- Hak løg og hvidløg
- Varme olien i en pande og svits løg og hvidløg
- Skyl og tør de sorte bønner og kom dem på panden.
- Kom ds. tomater, spidskommen, paprika, koriander, chili, salt og peber på panden
- Lad det simre 10 min. og smag til med lidt lime
- Snit imens spidskål og rødløg fint
- Skær mango i tern og hak mynten groft
- Rør æblecidereddike, honning, olivenolie og lidt lime sammen
- Bland spidskål, rødløg, mango og mynte med dressingen
- Varm tortillaerne
- Fyld tortillaerne med bønnefyldet og top med syltede rødløg, creme fraiche, salsa, majs og salaten ved siden af

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

PITA M. RISTEDE GRØNTSAGER OG TZATZIKI 4 PERS, 2176 KCAL (544 KCAL PR. PERS)

Ingredienser

- 1 ds kikærter
- 1 blomkål
- 4 gulerødder
- 1 aubergine
- 2 spsk olivenolie
- 2 spsk garam masala
- Salt og peber
- 400 g græsk yoghurt 2 %
- 1 fed hvidløg
- 1 agurk
- 1 citron
- 4 store fuldkornspitaabrød
- 75g rucolasalat

Fremgangsmåde

- Skyl og tør kikærterne
- Skær blomkål, gulerødder og aubergine i mundrette stykker
- Vend kikærterne, blomkål, gulerødder og aubergine med olivenolie, garam masala, salt og peber
- Kom grøntsagerne på en bageplade med bagepapir
- Bag i ca. 20 min ved 200°. Vend under vejs
- Riv imens agurk og pres hvidløg
- Rør i den græske yoghurt og smag til med salt, peber og citron
- Varm pitaabrødet
- Server pitaabrød med de bagte grøntsager, tzatziki og frisk rucolasalat

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

LINSEBOLOGNESE

4 PERS, 2623 KCAL (656 KCAL PR. PERS)

Ingredienser

- 1 løg
- 3 fede hvidløg
- 1 stk squash
- 2 gulerødder
- 200 g champignon
- 1 spsk olivenolie
- 2 spsk tomatpure
- 2 dåser tomat
- 1 terning grøntsagsbouillon
- 2 dl vand
- 1 tsk timian
- 1 spsk oregano
- 1 spsk balsamico
- Salt og peber
- 200 g linser
- 400 g fuldkornsspaghetti
- 1 dl fløde 9 %
- 40 g parmesan

Fremgangsmåde

- Hak eller riv løg, hvidløg, squash, gulerødder og skær champignon i skiver
- Varm olien i en gryde og svits løg og hvidløg
- Tilsæt tomatpure og svits lidt. Kom så squash, gulerødder og champignon og balsamico
- Steg i et 3-5 min.
- Tilføj ds. tomater, bouillon, vand og alle krydderier i gryden
- Kom linserne i og lad simre i 20 min. Tilsæt evt. mere vand undervejs
- Kog imens spaghettien i en anden gryde
- Tilsæt fløde til linsebolognesen og smag til
- Server med revet parmesan

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



GRØN SMOOTHIE 1 PERS, 242 KCAL

Ingredienser

- 3 kugler frossen spinat
- ½ banan
- 1 cm ingefær
- 1½ dl mælk
- ½ avokado

Fremgangsmåde

- Blend alle ingredienserne og nyd smoothien

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



GUL SMOOTHIE 1 PERS, 157 KCAL

Ingredienser

- 75 g mango
- 75 g ananas
- 1½ dl appelsinjuice
- ½ tsk vaniljepulver
- Evt. lidt is

Fremgangsmåde

- Blend alle ingredienserne og nyd smoothien

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



RØD SMOOTHIE 1 PERS, 201 KCAL

Ingredienser

- 150 g jordbær/hindbær
- 1½ dl vegansk yoghurt
- ½ dl mælk
- 1 tsk vaniljesirup (eller sukker)
- Evt. lidt is

Fremgangsmåde

- Blend alle ingredienserne og nyd smoothien

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



SKYR/YOGHURT MED BÆR OG MÜSLI 1 PERS, 240 KCAL

Ingredienser

- 200 g skyr (eller yoghurt)
- ½ dl müsli
- 1 håndfuld blåbær (eller anden slags bær)

Fremgangsmåde

- Server skyr toppet med müsli og bær

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



RUGBRØDSMADDER 1 PERS, 269 KCAL

Ingredienser

- 1-2 skiver rugbrød
- 2 spsk hytteost
- 3 skiver agurk
- 2 spsk hummus*
- 3 cherry-tomater
- 1 spsk purløg
- Salt og peber

Fremgangsmåde

- Smør det ene (evt. halvdel) rugbrød med hytteost og top med agurk, lidt purløg, salt og peber
- Smør den anden (evt. halvdel) rugbrød med hummus og top med tomater, lidt purløg, salt og peber

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



KNÆKBRØD 1 PERS, 211 KCAL

Ingredienser

- 2 skiver knækbrød
- 1 skive ost
- 1 radise (eller 2 skiver peberfrugt)
- 2 tsk peanutbutter
- 2 jordbær (eller 4 skiver banan)

FREM GANGSMÅDE

- Kom ost på det ene knækbrød og top med radise i skiver
- Smør det andet knækbrød med peanutbutter og top med skiver af jordbær

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



GRØNTSAGSSTÆNGER M. DIP 1 PERS, 215 KCAL

Ingredienser

- 2 gulerødder
- ½ agurk
- 1 snackpeber
- 5 små tomater
- 100 g dip (hummus, butterbeans dip, romesco dip, ærtedip, baba ganoush, haydari)*

FREM GANGSMÅDE

- Skær grøntsager i stave
- Server med ønskede dip

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



FRUGT M. DIP 1 PERS, 213 KCAL

Ingredienser

- 2 stk frugt (banan, æble, nektarin, appelsin mv.)
- 25 g græsk yoghurt 2%
- 1 tsk hasselnøddesmør (eller anden nøddesmør)
- 1 tsk honning

FREM GANGSMÅDE

- Bland yoghurt, nøddesmør og honning
- Skær frugt i skiver og server

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL DIPS



HUMMUS 1 PORTION, 425 KCAL

Ingredienser

- 1 ds kikærter
- 2 fede hvidløg
- 1½ tsk tahin
- 1 tsk citronsaft
- 1 tsk paprika
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk cayennepeber
- Salt og peber
- ¼ dl vand

FREM GANGSMÅDE

- Blend alle ingredienserne
- Tilføj evt. mere vand til det er den rette konsistens

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL DIPS



BABA GANOUSH 1 PORTION, 209 KCAL

Ingredienser

- 1 aubergine
- ½ spsk tahin
- 1 fed hvidløg
- ½ spsk olivenolie
- 1 spsk citronsaft
- ½ tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- 1 dl persille
- Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

- Prik huller i auberginen med fx en gaffel
- Bag auberginerne i ca. 40 min ved 200° til de er godt møre
- Lad dem køle af
- Skær auberginerne over på langs og skrab indmaden ud
- Kom auberginekødet, tahin, hvidløg, olivenolie, spidskommen, koriander og lidt salt i en blender
- Blend og smag til med citron salt og peber
- Top med hakket persille

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL DIPS



BUTTERBEANS DIP 1 PORTION, 489 KCAL

Ingredienser

- 1 ds limabønner
- 5 stk soltørret tomat
- 5 stk valnød
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk citronsaft
- 3 spsk vand
- 1 dl persille
- Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

- Blend bønner, soltørret tomater, valnødder og hvidløg
- Tilpas konsistens med vand og smag til med citron, salt og peber
- Rør hakket persille i

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL DIPS



ÆRTEDIP 1 PORTION, 298 KCAL

Ingredienser

- 200 g grønne ærter
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk limesaft
- Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

- Hvis det er frosne ærter, så start med at hælde kogende vand over ærterne
- Blend alle ingredienserne

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL DIPS



ROMESCO DIP 1 PORTION, 596 KCAL

Ingredienser

- 4 peberfrugt
- 1 tsk olivenolie
- 2 fede hvidløg
- ½ tsk chili
- 50 g mandler
- 1 spsk citronsaft
- 1 tsk paprika
- Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

- Skær peberfrugter i halve og fjern kernerne
- Smør peberfrugter med lidt olie og bag dem sammen med hvidløg i ovnen ved 200° (evt. grillfunktion) i ca. 25 minutter til de er godt møre (skindet må gerne blive sort)
- Læg dem til afkøling - gerne i en plastikpose
- Rist mandlerne på en tør pande til de får lidt farve
- Træk skindet af peberfrugterne
- Blend peberfrugtskødet med hvidløg, chili, mandler, citronsaft, paprika, salt og peber

Vegetariske

OPSKRIFTER TIL DIPS



HAYDARI 1 PORTION, 500 KCAL

Ingredienser

- 1 peberfrugt
- 1 tsk olivenolie
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk citronsaft
- 200 g feta max 15%
- 1 tsk chili
- 100 g græsk yoghurt 2%

FREM GANGSMÅDE

- Skær peberfrugt i halv og fjern kernerne
- Smør peberfrugter med lidt olie og bag dem sammen med hvidløg i ovnen ved 200° (evt. grillfunktion) i ca. 20 minutter til de er godt møre (skindet må gerne blive sort)
- Læg dem til afkøling - gerne i en plastikpose
- Træk skindet af peberfrugterne
- Blend peberfrugtskødet, hvidløg, lidt citronsaft, feta, chili, salt og peber
- Rør sammen med græsk græsk yoghurt og smag til