

5 nemme retter

**til vægttab og mere energi, der
maks tager 20 minutter**



Velkommen



OM MIG

Jeg hedder Anna Iversen og er professionsbachelor i ernæring og sundhed. Jeg hjælper kvinder med travle liv, familier og mange bolde i luften med at finde en sund og holdbar vej til vægttab – uden forbud og dårlig samvittighed. Mad skal være nemt, nærende og give dig energi i hverdagen ❤️

Kæmper du med at finde tid og energi til sund mad i en travl hverdag? Du er ikke alene. Derfor har jeg samlet fem enkle og lækre opskrifter, der alle kan laves på 20 minutter eller mindre – perfekt til mødre og familieliv på fuld fart. Opskrifterne er fyldt med næring, smag og energi – uden at gå på kompromis med tiden. Du finder bl.a.:

- En sundere McChicken
- One-sheet kylling fajitas
- Bagel med laksefyld
- Nudelwok med grønt
- Proteinrig cæsarsalat

Lad dig inspirere og mærk forskellen på mere energi, færre cravings og et lettere valg i hverdagen



SimplyHealth

Proteinrig cæsarsalat

Hjemmelavede cæsarsalat er så lækker med sprød og saftig kylling, en lækker cremet dressing og toppen af i'et er de hjemmelavede croutoner – intet er bedre, hvis du spørger mig! Denne opskrift laver 4 portioner.

Opskrift:

Kylling:

4 stk. Kyllingebrystfileter
1 spsk. Olivenolie, til stegning

Salat:

2 stk. Romaine salat
50g parmesan flager
Croutoner
3 skiver brød
1 spsk. olivenolie, til stegning
1 spsk. smør, til stegning
1 fed hvidløg

Dressing:

2 fed hvidløg
1 tsk. worcestershiresauce
30g parmesan
80g mayonnaise, light
1 tsk. sennep
1 tsk. citronsaft
Salt
Friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Kylling:

1. Skær kylling brysterne i tern og drys med salt og peber. Steg på panden til alle sider er gyldne.
2. Cæsardressing:
3. Pluk salaten og skær hvert blad i halv.
4. Bland ingredienserne til dressingen sammen og smag til med citronsaft, salt og friskkværnet peber.

Croutoner:

1. Opvarm en pande på middel varme og tilsæt smør og olivenolie.
2. Skære brødsiverne i tern af ca. 1,5×1,5 cm og rist dem gylden på panden.

Servering:

1. Vend romaine salaten i dressingen.
2. Fordel salaten ud på fire tallerkner.
3. Anret kylling, parmesan flager og croutoner på alle tallerknerne.

Sundere McChicken

Spicy McChicken – den lækreste og saftigste version af en kyllingburger med masser af spark på smagen, da en kyllingburger ellers kan blive lidt kedelig, efter min erfaring. Denne opskrift laver 4 portioner.

Opskrift:

Kyllingebøffer:

400g hakket kylling 4-7%

1 tsk. paprika

1 tsk. cayenne peber

1 tsk. løgpulver

2 tsk. hvidløgpulver

1 tsk. salt

2 tsk. peber

1 tsk. sennep

Panering:

4 spsk. barbecue sauce

2 spsk. Sriracha (chilisauce)

200g cornflakes

Tilbehør:

200g hjertesalat

4 burgerboller

100g mayo light

4 spsk. sriracha

750g Curley fries eller

kartoffelbåde (uden gluten)

4 pickles, skåret

Fremgangsmåde:

Kyllingebøffer

1. Forvarm din ovn eller airfryer på 195 grader.

2. Kom hakkede kylling og alle krydderier i en skål og bland det hele godt sammen. Form 4 lige store bøffer ud af det hakkede kylling.

Panering:

1. Bland barbecue sauce og chilisauce i en skål sammen.

2. Kom cornflakes i en pose og bank dem til en let krumme. Der skal være lidt tekstur.

3. Kom cornflaksene i en anden skål.

4. Kom en bøf i cornflakesene først og derefter over i chili/barbecue saucen. Placer den i din airfryer eller på en bageplade med bagepapir. Gentag med alle

5. Steg dine bøffer 10-12 minutter i airfryeren eller 15-20 minutter i ovnen. Kom også dine Curley fries i ovnen.

Tilbehør

1. Mens bøffer steger snittes hjertesalat til lange strimler og pickles i små skiver.

2. Bland mayo light og sriracha sammen for at lave en chilimayo.

3. Rist dine burger boller.

4. Samle din burger med chilimayo, salat, pickles og kylling bøf. Server med chilimayo og Curley fries.

Nudel wok med grøntsager

Krydret stegte æggenudler med masser af smag. Sauce er rigtig nem at lave og kan sagtens laves dagen før – den tilføjer en masse umami smag til retten. Den passer også godt til andre proteinkilder eller fiske.

Opskrift:

2 forårsløg
200g broccoli
1 spsk. sesamfrø
100g æggenudler
2 spsk. neutral olie
3 gulerødder
2 kylling bryst
1 tsk. salt
1 tsk. peber
Frisk koriander til garnish

Sauce:

1 spsk. sesamolie
3 fed hvidløg
1 tsk. chiliflager
3 spsk. soy sauce
1 tsk. brun farin
10g gochujang (chilipasta)
1 spsk. hvidvinseddike
1 tsk. koriander

Fremgangsmåde:

1. Bland sesamolie, hvidløg, chiliflager, soy sauce, brun farin, gochujang og hvidvinseddike.
2. Sæt vand over til at dampe broccoli. Tilføj 1 tsk. salt til vandet og damp broccolien i 5 minutter.
3. Kog æggenudlerne som anvist på pakken.
4. Skær kylling i mundrette størrelser og tilføj til en varm wok pande med neutral olie. Krydre med salt og peber.
5. Skær forårsløg på tværs og brug en skralder til at lave lange strimler gulerødder. Tilføj grøntsagerne og æggenudlerne til wok panden.
6. Steg i 2 minutter og tilføj sauce. Lad det karmalisere i 2-3 minutter og så er det klar.
7. Server med hakkede frisk koriander på toppen.

Bagel med laksefyld

Rigtig nem og simpel frokost eller aftensmad med lækkert proteinrig laksefyld. Brug en forsen bagel fra Rema1000, de kommer 4 i en pakke.

Opskrift:

1 bagel
75g røget laks
5 skiver agurk
2 blade salat, iceberg
2 skiver rødløg
25g mayo light
5g sriracha (valgfri)
2 tsk. dild, tørrede

Fremgangsmåde:

1. Hak salat, agurk, rødløg og laks godt sammen på et skærebræt. Det skal hakkes ret fint.
2. Kom mayo light, sriracha og dild på toppen.
3. Bland det hele godt sammen.
4. Rist din bagel i en airfryer eller ovn i 6-8 minutter.
5. Halver bagel g smør med laksefyldet

One-sheet kylling fajitas

One-sheet kylling fajitas - hvad er bedre end minimal forarbejde og tid i køkkenet? Prøv denne lækre opskrift, der laver 4 lækre portioner. Den er velegnet til alle i familien, store som små!

Opskrift:

Kylling blanding:

600g kylling bryst

1 fajita spice mix

2 store hvide løg, snittet

4 røde peber, snittet

Guacamole:

2 avocado

1/2 rødløg, hakket fint

2 spsk. skyr, neutral

1 fed hvidløg

Salt, peber og koriander, stødt

Tilbehør:

8 små fuldkorns tortillas

pandager

15g stærk kebab dressing

400g Spidskål

Fremgangsmåde:

1. Forvarm ovnen på 200 grader alm.
2. Skær løg og rød peber i strimler. Placer på bageplade med bagepapir
3. Skær kylling bryst i tynde mundrette strimler
4. Drys med spicy fajita blanding. Mix godt og bag i ovnen i 15-20 minutter
5. Hak rødløg i små tern og bland avocado, skyr, hvidløg og krydderier i en skål. Mix godt
6. Bland fajita blanding godt i efter fadet kommer ud af ovnen.
7. Server guacamole, fajita blanding, spidskål og kebab dressing på 2 fuldkorns tortillas pandekager.

Tak fordi du læste med

Jeg håber, du har fået ny inspiration til, hvordan sund mad også kan være nem, lækker og passe ind i en travl hverdag. Husk: Du behøver ikke gøre alt perfekt for at få resultater – det handler om de små, holdbare skridt, du tager hver dag. Vil du have endnu mere hjælp til at spise sundt, tabe dig og få mere energi i hverdagen?

Så er du altid velkommen til at tage kontakt eller følge med hos Simply Health – her er der ingen forbud, kun realistiske løsninger, der virker i virkeligheden

Kærlig hilsen
Anna Iversen