



FH-NORGE



Her finner du eksempler på hvordan du kan bruke en uke-meny fra en matkjede og har bytte flere av varene til FH-vennlige produkter.

MANDAG



PØLSELAPSKAUS - BARNAS FAVORITT

Lag den gjerne på søndag, så blir ukestarten enda enklere.

Ingredienser:

En pakke med go og mager kjøttpølser 9g fett, 3,20g mettet fett per 100g (**byttet fra røkt kjøttpølse (18 g fett) 6,20g mettet fett**) her er fettinnholdet halvert

1 kg gulrøtter
1 kålrot
800 g poteter
1 purreløk
1 bunt persille
3 terninger grønnsaksbuljong
Vann

Framgangsmåte:

Vask og kutt potet, gulrot og kålrot. Legg over i en gryte med buljong løst opp i vann etter anvisning på pakken. Væsken skal dekke grønnsakene. Kok til mørt.

Kutt pølser og purre, ha over i kjelen og la det småkoke til gjennomvarmt. Smaksett med salt (seltin), pepper og persille.

TIRSDAG



PANNEKAKER MED LINSER OG ANDRE SKJULTE SKATTER

Ingredienser:

1 boks grønne linser
6 dl skummet melk 0,1% fett (byttet fra lettmeik 1% fett) kan erstattes med havremelk for vegansk variant.
2 egg
1 ts seltin
300g siktet hvetemel (kan bytte ut halvparten med havremel for grovere variant)
2 ts bakepulver
rapsolje til steking
Rosa prinsesse pannekaker 1/2 rødhet
Grønne monster pannekaker 2-3 håndfull fersk spinat

Framgangsmåte:

Skyll linsene godt. Putt de i en blender med melk og egg. Kjør blenderen til glatt konsistens. Tilsatt seltin, bakepulver og sikt i melet. Rør til en røre.

For å få noen nøytrale, noen grønne og noen rosa pannekaker, delte jeg røren i 3. Tilsatt rødheten i 1/3 av røren (kjør helt mykt i blender)

Tilsatt spinaten i neste 1/3 røre og kjør til mykt i blender.

Stek pannekakene, og server med bær/syltetøy med lite tilsatt sukker. Disse pannekakene kan også serveres med annet fyll som pesto og stekt sopp i den grønne, eller mager smøreost og rucola i den rosa.

Har du suppe igjen fra mandag, server gjerne restene først, og bruk disse mer som dessert.

ONSDAG



VEGETARBURGER

Ingredienser:

4 stk Hålsans Kök plant based burger 6g fett, 0,7g mettet fett per 100g (**byttet fra Beyond burger 19g fett, 5,6g mettet fett**)
1 ss rapsolje
4 stk grove hamburgerbrød (**byttet fra fine hamburgerbrød**)
Hjertesalat
Sylteagurk
1 tomat
1/2 gul løk
1 avokado
1/2 fedd hvitløk
1/2 sitron - saften av
Seltin og pepper—> smak til

Framgangsmåte:

Sett ovnen på 180 grader. Varm hamburgerbrødene i ovnen. Stek burgerne i panne med ønsket krydder og rapsolje. Stek burgerne helst som tint. Sett på lokk og stek de med lavere varme mot slutten for å få de gjennomstekt. Miiks sammen most avokado, sitron, hvitløk og smak til med salt/pepper. Kutt grønnsakene. Sett sammen burgeren med avokadodressing, og resten av ingrediensene.

TORSDAG



SITRONTORSK I TOMAT OG COUSCOUSPANNE

Ingredienser:

400g torskefilét
1 ts seltin
1 pk. hakkede tomater
1 stk rødløk
4 fedd hvitløk
1 pk cherrytomater
2 dl fullkornscouscous
skallet av 1 sitron
0,5 pk soltørkede tomater
70g ruccola

Framgangsmåte:

Sett ovnen på 200 grader varmluft.

Skjær fisken i ca 2 cm store terninger, salt de lett og la de ligge på fjølen.

Sikt de hakkede tomatene til alt unntatt frøene er igjen i silen.

Rens og finhakk løk og hvitløk. Del cherrytomatene i to.

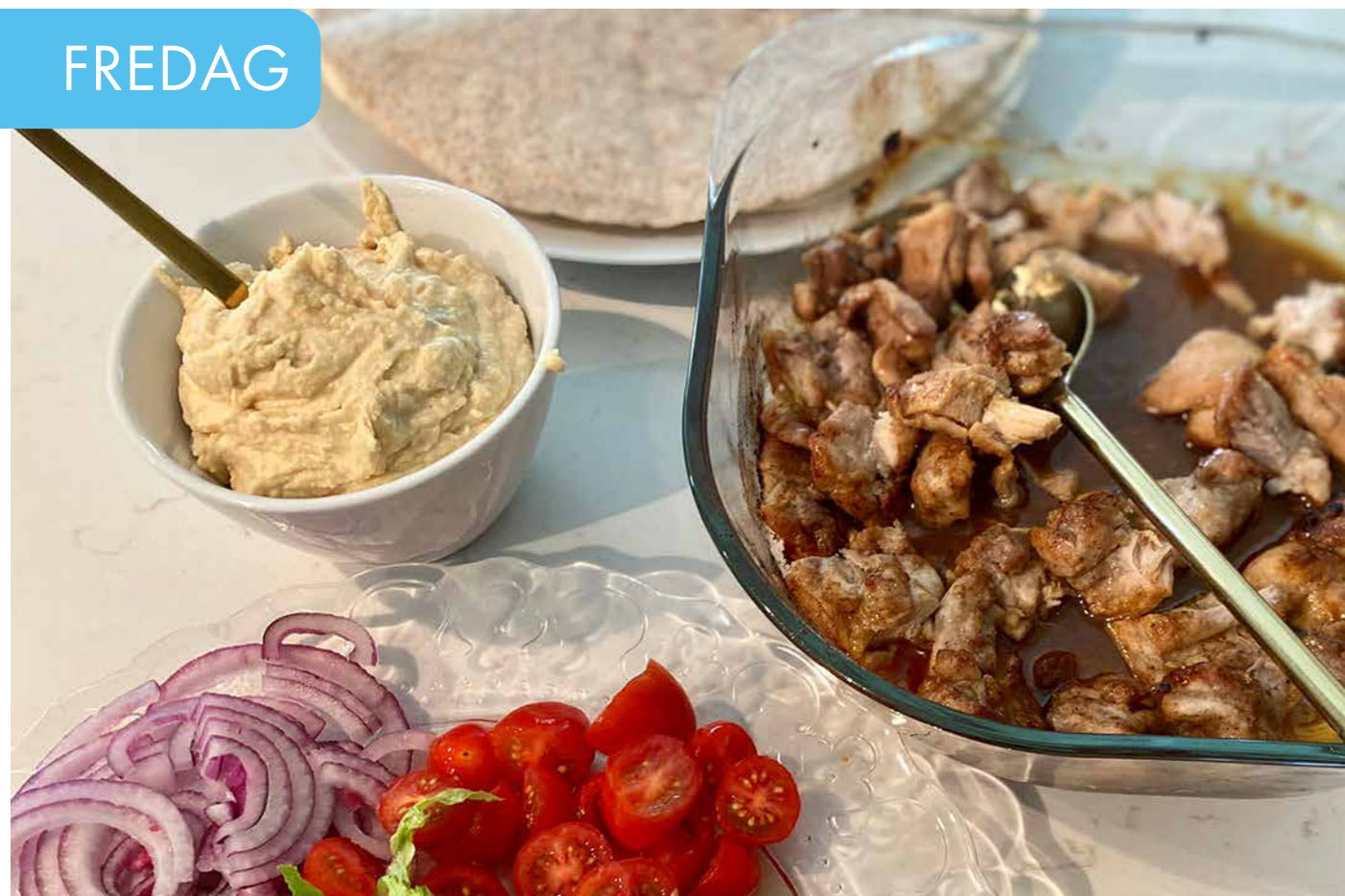
Bland sammen væsken fra de hermetiske tomatene, rødløk, hvitløken og cherrytomatene i en gryte. Kok opp.

Tilsett couscous og smak til med salt. Legg over fiskestykkene og revet sitronskall. Sett på lokk og plasser gryta i ovnen i ca 10 min.

Grovhakk ruccola og soltørket tomat.

Ta pannen ut av ovnen og topp med ruccola og soltørket tomat.

FREDAG



WRAP MED KYLLING, SYLTET PAPRIKA OG KIKERTKREM

Ingredienser:

400 g kyllingfilet, 1 g fett per 100g (byttet fra kyllinglår 9 g fett)
1 pk fajita kryddermiks
4 ss rapsolje
Kikertkrem:
2 pk kikerter
4 ss kesam
1 fedd hvitløk
0,5 ts salt
0,5 stk rødlok
1 stk hjertesalat
0,5 glass syltet paprika
1 pk grove tortillalefser (byttet fra fine)
Evt andre valgfrie grønnsaker som cherrytomater, agurk og mais.

Framgangsmåte:

Sett stekeovn på 250 grader.
Del kyllingfileten opp i strimler, ha i ildfast form. Tilsett krydder og rapsolje og vend kyllingen i dette.
Stek kyllingen i ca 15 min i ovnen.

Hell vannet av kikerter, og skylld godt.

Bland sammen kikerter, hvitløk og kesam med en stavmikser. Tilsett litt vann hvis det blir for vanskelig å blende sammen. Smak til med seltin.

Tilbered toppingen:

Skjær rødlok, syltet paprika og hjertesalat i strimler. Kutt eventuelt annet grønt du har i kjøleskapet som du kan bruke i retten.
Varm tortillalefser i ovnen og server.
Velg om du ønsker å montere wraps med ingrediensene før serveringen, eller om en skal montere selv ved bordet som ved taco.

LØRDAG



SVIN STROGANOFF

Ingredienser:

400 g svin i strimler 2 g fett, 0,5 g mettet fett, per 100g (byttet fra høyrygg biff 9,2 g fett, 4,1 g mettet fett)
1 pk bacon **denne er ikke tatt med i vår rett, da det er like godt uten denne. både penger og fettinnhold spart.**
4 ss paprikakrydder
2 ss Vita hjertego flytende smør margarin 7 g mettet fett per 100g (byttet fra Rrøros meierismør 56,6 g mettet fett) OBS! se på dette fantastiske byttet!
2 fedd finhakket hvitløk
2 stk gul løk
250 g champignon i skiver 2 ss tomatpure
5 dl vann
1 stk buljong
3 stk gulrot i skiver
1 stk laurbærblad
1 klype seltin
1 klype pepper
2 dl iMAT Fraiche 15g fett, 6g mettet fett per 100g (byttet fra original 35% fett, 22g mettet fett, stor reduksjon i fettinnhold.)

Potetmos:

600g mandelpotet
50 g smør Vita hjertego flytende
1,5 dl matfløte lett 10g fett per 100g (byttet fra original 20g fett)
salt og pepper etter smak, kruspersille til servering

Framgangsmåte:

Bruk romtemperert kjøtt
Krydre kjøttet med paprikakrydder, salt og pepper.
Bland godt. Del løk i båter, sopp og gulrot i skiver.
finhakk hvitløk.

Putt smør i ei gryte med middels høy varme. Brun kjøtt og løk i flere omganger. Ha i hvitløken de siste 30 sek. Legg kjøtt og løk til siden og brun soppen til den er gylden. Ha tilbake kjøtt og løk.

Bland inn tomatpure, tilsett buljong i vann, gulrøtter og laurbærblad. Kok opp, og la det småputre i ca 45 min. Til kjøttet er mørt. Smak til med salt og pepper.
Lag potetmosen mens stroganoffen putrer.

Skrell og kok poteter til de er møre. Damp de tørre.
Mos og rør inn smør.

Tilsett fløten og smak til med salt og pepper. Rett før servering rører du inn creme iMAT Fraiche og topper med persille.

SØNDAG



LAKSEWOK MED CURRY

Ingredienser:

500g laksefilet naturell
1 rød paprika
1 gul paprika
1 brokkoli
2ss rapsolje
180g fullkornsnudler 12g fiber per 100g (byttet fra risnudler 1g fiber)
3ss sesamfrø
Koriander, smak til
Saus:
3ss østerssaus
3ss soyasaus
1 lime, saften av
2ss ingefær, fersk, revet

Framgangsmåte:

Vask og kutt grønnsakene.
Kutt laksen i terninger og kok nudler etter anvisning på pakken.

Bland sammen sausen og sett til side.

Varm olje i en stekepanne. Stek laksen i noen minutter på hver side, ta ut av pannen og bland sammen med sausen.

Fres grønnsakene raskt i stekepannen, og tilsett kokte nudler, laks og saus. Når alt er gjennomvarmet kan retten serveres med koriander og sesamfrø.

KAKE



SAFTIG KRYDDERKAKE TIL JUL - REDUSERT SUKKER OG FETTINNHOLD

Ingredienser:

3 egg
260 g mager vaniljekesam
100 g sukrin gold
100 g sukker
100 g havremel
60 g hvetemel
1 ts kanel + 1 ts kardemomme
Ett dryss ingefær og nellik
1 ts ekte vaniljepulver, evt. frø fra 1 vaniljestang
1 ts bakepulver

Framgangsmåte:

Sett ovnen på 180 grader.

Miks sammen ingrediensene til en jevn og glatt røre.

Stek i ca 25-30 minutter midt i ovnen.

Dryss over siktet melis og server med bær ved siden av.