

Förankring

Så hittar du din go-to-mat

Du kan inte kontrollera varje situation du hamnar i, men att i förväg identifiera vilken mat du kan ta till oavsett när, kan vara avgörande för att hålla dig på banan. Så här hittar du din "go-to-mat".

Testa det här!

1

Tänk på vad som gör viss mat till din "go-to-mat". Din checklista kan innehålla något av följande:

- Pointsvänligt
- Något du gillar att äta
- Lätt att ha hemma
- Passar i din mat-budget
- Överensstämmer med dina matpreferenser och/eller mat-allergier
- Överensstämmer med något annat som är viktigt för dig

2

Identifiera nu 3-4 livs-medel som uppfyller något av föregående. Kanske är det mat som finns på din NollPoints-lista, någon favoritmat eller något som går snabbt att laga till.



3

Hur ska du använda den här maten nästa gång du hamnar i en knepig situation? Planera för några hypotetiska situationer så att du är förberedd på vad som kan komma i din väg.

*Jag ska fråga min vän om de planerar att servera **grillad kyckling** på deras grillfest nästa vecka, annars tar jag med mig så att det räcker till alla.*



Vietnamesisk torsk med nudlar

5-6

4 port



1 msk rapsolja
1 tsk gurkmeja
2 vitlöksklyftor
1 tsk finrivn ingefära
1 tsk salt
500 g torsk
100 g glasnudlar
1 msk fisksås
½ msk risvinäger
1 lime
1 tsk socker
1 röd chili
1 salladslök
1 tsk rapsolja
färs koriander

1. Vispa ihop 1 msk olja, gurkmeja, 1 finrivn vitlöksklyfta, ingefära och salt. Lägg fisken i en plastpåse och håll på marinaden. Lägg i kylen 5 minuter.
2. Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen och skölj sedan i kallt vatten. Låt rinna av.
3. Vispa ihop fisksås, risvinäger, lite pressad lime och socker. Strimla chili och blanda ner.
4. Värm en panna och stek fisken på medelvärme i sin marinad. Ta upp och lägg åt sidan.
5. Dela salladslöken i grova bitar. Värm 1 tsk olja i samma panna som fisken stektes och stek löken tills den fått lite färg.
6. Blanda ihop nudlarna med dressing och det mesta av koriandern. Servera med fisken, salladslöken, resterande koriander och limeklyftor.