



## Hitta glädje

# Få hälsosamma måltider att kännas speciella

Det är stor skillnad på hur vi förhåller oss till "speciella" måltider jämfört med våra vardagsmåltider. Inför ett restaurangbesök ser vi ofta fram emot matupplevelsen, både smakerna, dukningen och musiken, ja hela stämningen. Vi vill sitta kvar länge och prata med vårt sällskap och njuta av atmosfären. Men när vi äter våra vardagliga SmartPointsvänliga måltider hemma brukar vi inte vara lika exalterade. Då vill vi helst att matlagning och måltid ska gå så snabbt som möjligt. Men det behöver varken vara tråkigt eller oinspirerande att äta hälsosamt.

### ATT GÖRA

Njut av dina vardagsmåltider med låga SmartPoints genom att härma upplägget för speciella måltidsupplevelser.



### Njut av upplevelsen

Sitt ner och njut, utan distraktioner. Fokusera på måltiden och ditt sällskap, och ät sakta och medvetet och njut av varje bit.

### Ge din måltid ett namn

Det är mycket mer inspirerande att äta en "Fluffig fransk omelett med färska sommargrönsaker" än "Äggröra".



## Hotpot med tomat, aubergine och halloumitopping

4 portioner

11 9 9



1 gul lök  
1 aubergine  
1 msk rapsolja  
2 tsk spiskummin eller  
ras el hanout  
1 förp (å 380 g)  
konserverade kikärtor  
1 förp krossade tomater  
3 dl vatten  
salt & peppar

### Topping

200 g halloumi  
6 torkade aprikoser  
2 vitlöksklyftor  
1 tsk rapsolja  
2 msk hackad persilja  
2 msk rostade solroskärnor

**1.** Dela lök i grova bitar och tärna aubergine.

**2.** Värm olja i en panna och stek lök och aubergine tills de börjar mjukna. Tillsätt spiskummin och låt fräsa ned hastigt. Blanda ner sköljda och avrunna kikärtor och stöt dem med en potatisstöt, lämna ungefär hälften hela. Häll på krossade tomater och vatten, koka upp och låt

sjuda 15-20 minuter. Smaka av med salt och peppar.

**3.** Tärna halloumi och aprikoser. Hacka vitlöken. Fräs halloumin i oljan till fin färg. Vänd ner vitlök och aprikoser. Låt det bli varmt och blanda ner persilja.

**4.** Lägg upp grytan i skålar och toppa med halloumifräs och solroskärnor.

