

Bygg självförtroende

Bli mer självsäker i köket

Ett hälsosamt ätmönster är mer än bara vilken mat du väljer att äta. Hur du tillagar din mat är lika viktigt. När maten t ex friteras eller paneras tillsätts ofta ohälsosamma mättade fetter till din mat, medan man vid metoder som ugnrostning, airfrying, grillning och ångkokning kan begränsa mängden tillsatt fett och begränsa mängden näringsämnen som förloras under tillagningsprocessen. Så oavsett om du är ett proffs i köket som vill lära dig laga mat på nya sätt eller om du är helt novis i köket och vill lära dig grunderna har vi tips och recept som hjälper dig.

ATT GÖRA

Välj en hälsosam tillagningsmetod att prova. Ta hjälp av förslagen nedan. Kom ihåg att ju mer du övar, desto mer självsäker blir du i dina matlagingsfärdigheter.



Grillning

Du behöver:

Grill, kol eller gas, och en tång. Alt en grillpanna till spisen.

Testa denna mat:

Kött, fisk, skaldjur, grönsaker och frukt (t ex persika eller ananas).

Tips:

- Lägg fisk, skaldjur och grönsaker i aluminiumpaket på grillen.
- Gör spett med kött eller kyckling varvat med grönsaker som t ex paprika och svamp.



Ångkokning

Du behöver:

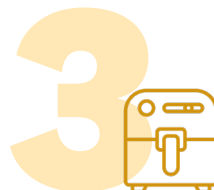
Spis, gryta, ångkorg (använd t ex rostfritt durkslag), och vatten.

Testa denna mat:

Grönsaker (t ex broccoli, haricots verts, blomkål), fisk och dumplings.

Tips:

- Se till att vattnet i grytan inte når upp till durkslaget.
- Lägg på locket för att få ångeffekten.



Air-frying (varmluftsfritys)

Du behöver:

En airfryer. Vissa recept kan behöva en liten mängd olja.

Testa denna mat:

Kyckling, råkor, potatis och grönsaker.

Tips:

- Förvärm airfryern för snabbare tillagning.
- Vänd eller skaka innehållet emellanåt så att maten inte bränns vid.



Örtbakad kycklingfilé med rostade grönsaker och basilikaolja

4 portioner



400 g sötpotatis
1 aubergine
1 fänkål
1 msk olivolja
½ tsk flingsalt
600 g kycklingfilé
salt & peppar
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk torkad timjan
2 vitlöksklyftor
250 g cocktailtomater
ruccola

Basilikaolja

½ krukka basilika
2 msk vatten
1 msk pressad citron
2 msk olivolja

1. Sätt ugnen på 200°.

2. Tärna sötpotatis, aubergine och fänkål. Lägg på plåt med bakplåtspapper och massera in olja och salt. Sätt in i ugnen ca 25 minuter. Sänk sedan ugnsvärmen till 150°.

3. Klappa in kycklingen med kryddor och pressad vitlök. Grilla dem runt om i en torr grillpanna. Lägg över tillsammans med tomaterna

ovanpå grönsakerna och sätt in i ugnen. Låt kycklingen bli genomstekt, ca 15 minuter.

4. Mixa basilika, vatten och citron slätt med en stavmixer. Vispa ner olja och smaka av med salt.

5. Skär kycklingen i cm-tjocka skivor. Lägg tillbaka på grönsakerna, toppa med ruccola och ringla på basilikaoljan.

