

# BYG DIN EGEN BOWL



BETTER BALANCE by Palsgaard



# VELKOMMEN TIL "BYG DIN EGEN BOWL"

Hos os er BOWLS en "fast-food" favorit, vi tit vælger, når det gerne både må gå lidt stærkt, være nemt og der skal ryddes op i resterne.

En BOWL kan også top-tunes, så den bliver et gudemåltid, der sagtens kan serveres for gæster og ved særlige lejligheder.

Du kan skabe lækre, næringsrige og anti-inflammatoriske måltider på en nem og hurtig måde. De her opskrifter er skabt med kærlighed til både smag og sundhed, og det bevæger sig væk fra idéen om, at sunde måltider skal være besværlige eller tidskrævende.

Jeg tror på, at en sund livsstil ikke skal være en byrde, men derimod en fornøjelse. Derfor har jeg samlet en række enkle og kreative opskrifter, der giver dig mulighed for at skabe din helt egen favorit BOWL fyldt med farver, smag og vitalitet.

Min tilgang er baseret på anti-inflammatorisk ernæring, der sigter mod at støtte din krops naturlige balance og velvære.

I denne samling finder du et væld af friske ingredienser, der arbejder sammen for at fremme sundhed og trivsel. Jeg har omfavnet grøntsagernes mangfoldighed, tilføjet proteiner fra forskellige kilder og udforsket spændende smagskombinationer. Uanset om du er erfaren i køkkenet eller blot søger inspiration til hurtige måltider, er der noget her for dig.

Så lad os sammen tage skridtet mod en livsstil, der fejrer madens glæde og vores krops velbefindende. Grib en skål, vælg dine ingredienser med omhu, og lad din kreativitet udfolde sig. "Byg din egen bowl" er ikke bare en opskriftsamling – det er din rejse mod en sundere, mere tilfredsstillende måde at spise på.

**Velbekomme!**

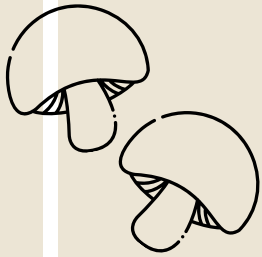
De bedste hilsner



*Merethe*



# Menukort



## START MED BUNDEN

Bowls bygges nedefra - side 6 til 9

## NU SKAL DER LEGES MED FYLDET

Mulighedernes holdeplads - side 10 til 12

## DET LILLE EKSTRA PIFT!

Umagen, der kan smages- side 13 til 16

## GODE KENDINGE I NYE FORKLÆDNINGER

Laks og rejer- side 17 til 23

## EMMA'S SUSHI BOWL

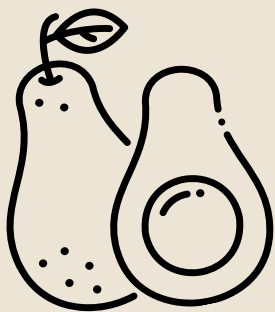
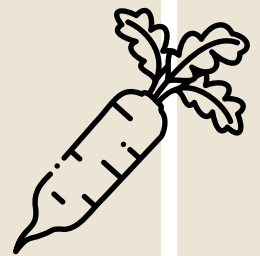
Trin for trin - side 24 til 27

## TOPPING

Det knasende låg - side 28 til 29

## DIPS & CREMER

Det flydende mums - side 30 til 37



## EN LILLE BONUS!

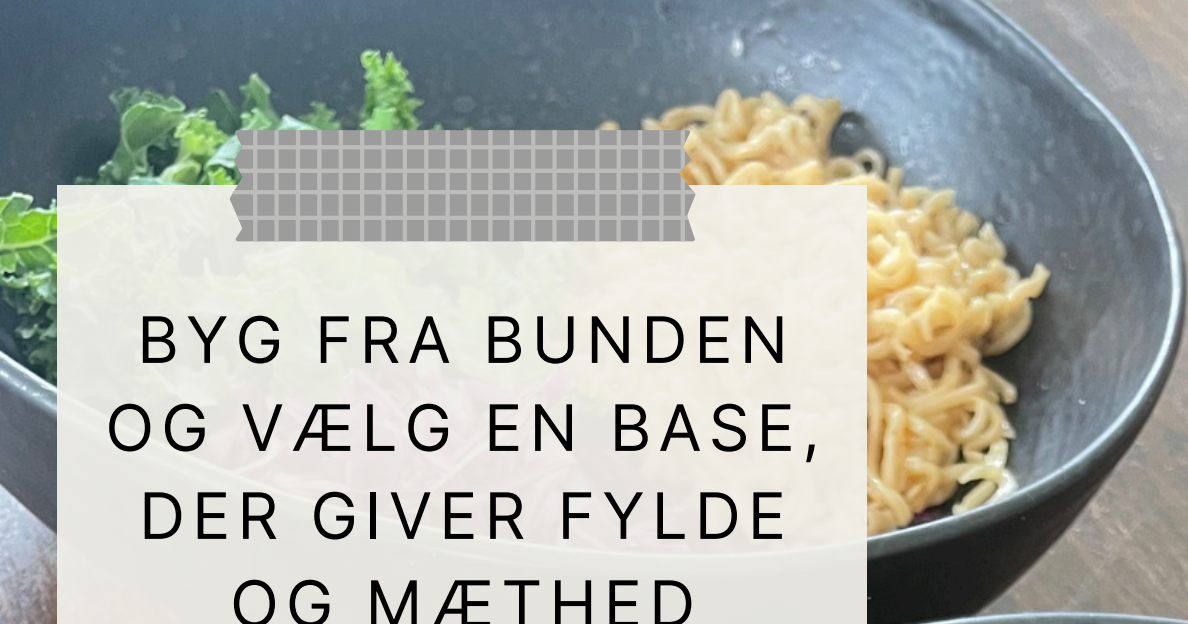
SMOOTHIE BOWL MED  
HJEMMELAVET GRANOLA

Et lille tip til fryseren



# START MED BUNDEN





## BYG FRA BUNDEN OG VÆLG EN BASE, DER GIVER FYLDE OG MÆTHED

En god ide med kåltyper, ris, quinoa,  
nudler osv. Undgå de meget vandede  
ingredienser så ikke det bliver for  
smattet



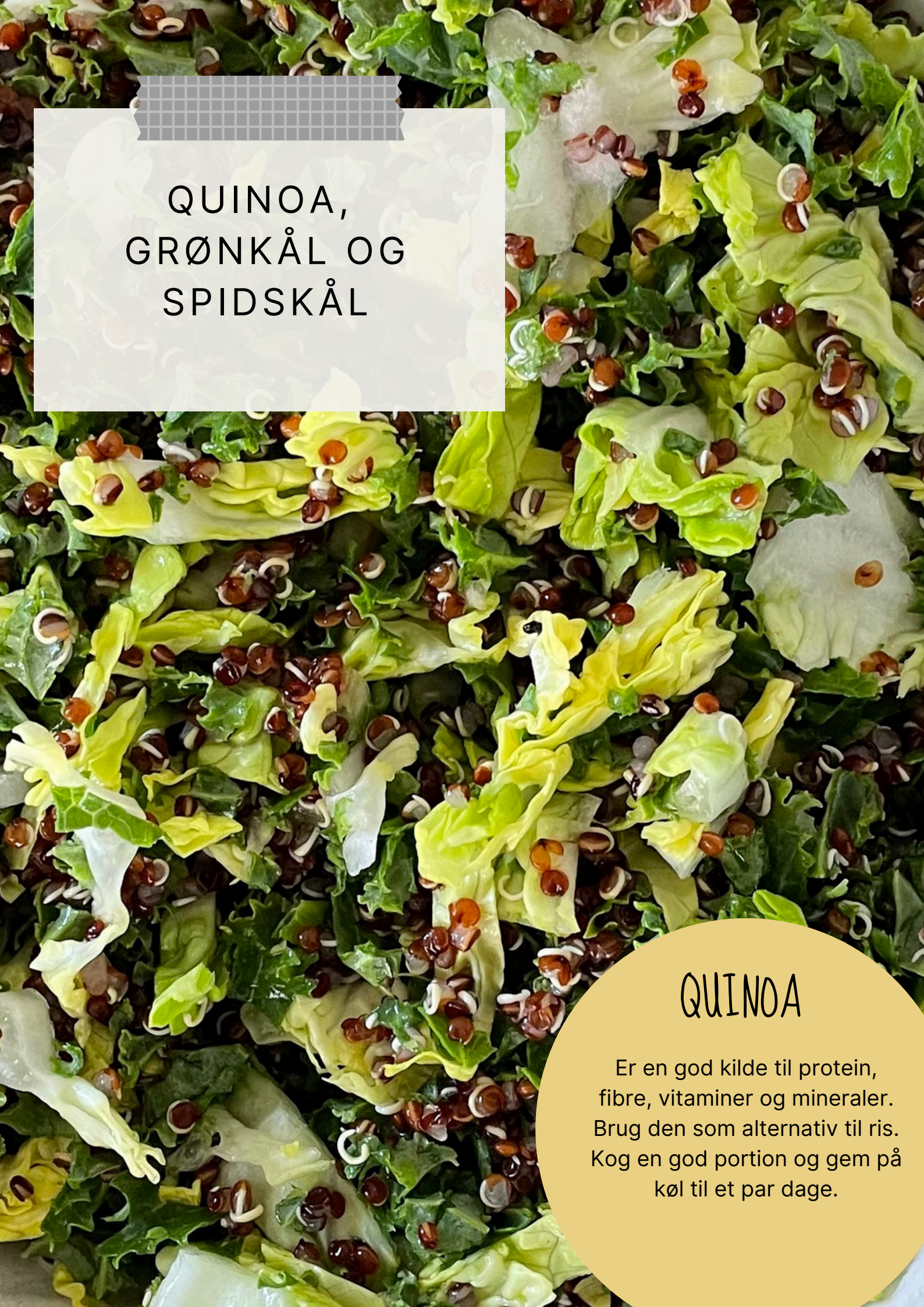


GURKEMEJERIS,  
BLOMKÅLSRIS OG  
SPIDSKÅL

RIS ER IKKE  
BARE RIS...

Udover ris som vi kender dem,  
så kan du køre ex. blomkål og  
broccoli på en foodprocessor  
til det har konsistens som ris.





QUINOA,  
GRØNKÅL OG  
SPIDSKÅL

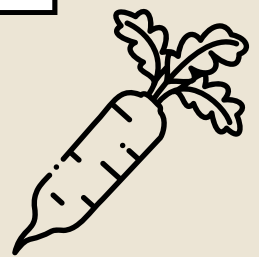
## QUINOA

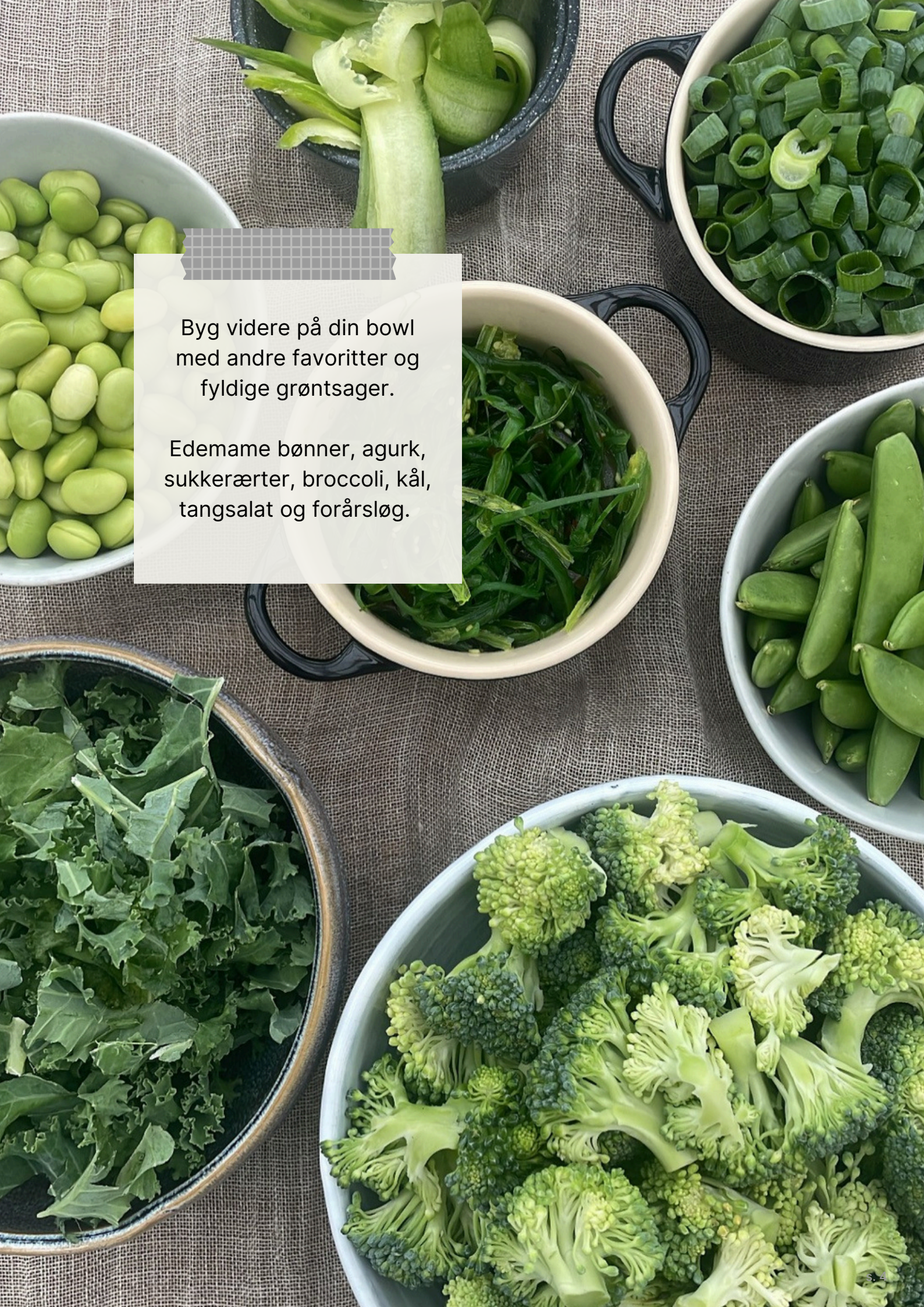
Er en god kilde til protein, fibre, vitaminer og mineraler. Brug den som alternativ til ris. Kog en god portion og gem på køl til et par dage.



# NU SKAL DER LEGES MED FYLDET

Du kan variere i det uendelige!





Byg videre på din bowl med andre favoritter og fyldige grøntsager.

Edemame bønner, agurk, sukkerærter, broccoli, kål, tangsalat og forårsløg.



RISTET GRØNKÅL



GURKEMEJERIS



SLIKÆRTER



SPIRER



DAMPET BROCCOLI



SOYARISTEDE  
KIKÆRTER



EDAMAMEBØNNER



QUINOA



TANGSALAT



MAJS



**DET LILLE EKSTRA PIFT!**





## SYLTET RØDLØG

Syltet rødløg giver en ekstra sød og syrlig pift til din bowl - og så er det ultra nemt at lave!

### Sådan gør du:

Syltelage af en del eddike, en del vand, en del sukker samt peberkorn og laurbærblade koges og hældes over de snittede rødløg.

### VUPTI BUM!

Gem i et tætsluttende glas eller bøtte så du har til salater, sandwich og bowls.



## RISTET GRØNKÅL

Spis dem som chips - de er væk før, du får set dig om - eller brug dem som topping på suppe eller salat.

En kæmpe bunke bliver til meget mindre - så lav rigeligt.


### Sådan gør du:

Rib kålen fra stilken og vend det hele i olivenolie og flagesalt.

Rist i en bradepande ved ca. 170 gr. i ca. 15-20 minutter.

Vend rundt i det med jævne mellemrum, så ikke de brænder og bliver sorte - hold øje for lige pludselig er den der!

Du kan sagtens bruge posen med grønkål, der er hakket og skyllet - så bliver det mere a la grønkålstøv.



## OVNBAGTE TOMATER

En smagsbombe der tilføjer saft og kraft og velsmag til alt du propper den i. Salater, sandwich, som tilbehør, og som her som smags giver og topping til din bowl.

Brug cherrytomater eller andre små tomater - Olivenolie -  
Salt og peber - Timian (dette kan udelades)  
Sæt din ovn på 100 grader varmluft.

Halver tomaterne og vend dem sammen med olivenolie, salt og peber. Fordel ud på en bradepande i et lag, de må ikke ligge ovenpå hinanden. Tag de grønne blade af timianstilkene og hak dem efter behov og drys dem ud over.

Tiden i ovnen varierer en del efter vandindholdet i tomaterne. Det kan være alt mellem 1-2 timer. 1 time er minimum og så kig til dem hvert tiende minut herefter.

Man kan se på tomaterne, når de er færdige. De bliver rynkede i kanterne og ser "chewy" ud.

Tag og smag på en af tomaterne, inden du tager dem ud af ovnen. Smager de lækker, så er de færdige. Mangler der en smule på smagen og konsistensen, så tjek igen om 10 min.





**GODE KENDINGE I NY  
FORKLÆDNING**



# REJECOCKTAIL





DEN PROTEINRIGE  
MED LAKS OG  
BØNNER

# 3 X LAKS

Koldrøget, varmrøget og ristet



# LAKS ER ALTID ET HIT!

*(HVIS DU ALTSÅ SPISER FISK)*

## **Varmrøget laks**

Jeg elsker at tilføje varmrøget laks til min bowl. Det giver en fantastisk smag og en sund Omega-3 og proteinkilde.

## **Koldrøget laks**

Koldrøget laks giver en forfriskende og delikat smag, der komplimenterer de friske ingredienser.

## **“Sushi laks”**

Sushi-laks i min bowl tilfører en eksklusiv og raffineret smag, der giver en lille sushi-oplevelse i hver bid.

## **Laksebacon**

Har du mod på at prøve en lille frækkert, kan du lave “lakse-bacon”. Du skal bruge en pakke koldrøget laks i skiver. Gør en bageplade klar med bagepapir og læg laksen på og rist dem i ovnen ca. 180 gr. i ca. 15-20 minutter til de er blevet sprøde.

Det smager himmelsk som det sprøde indslag på din bowl.

ER DU MERE  
TIL TUN?

Du kan også bruge tun. Og skal det være “spring over hvor gærdet er lavest”-modellen, så åbner du en dåse.



## DEN MED KYLLING

Er du mere til kylling, kan du tage den sikre med enten stegt kyllingebryst eller resterne fra en helstegt kylling, du måske har fået dagen før.

Du kan også lave de her lækre “nuggets”, som du kan se på billedet.

Jeg bruger kyllingeinderfilet og laver en panering af først mel, så æg og til sidst panko-rasp. Krydres lidt med salt og peber. Steges i rigeligt med smagsneutral olie til de er gyldne.

Og ja, ærligt! Den er lidt til den syndige side, men smager vidunderligt til en god stor bowl med masser af grønt - så går det nok.



## KYLLING OG KÅL

Spidskål  
Sorte ris  
Grøn kål  
Spirer  
Agurk  
Gulerødder  
Avocado  
Sesamfrø

Mayo og soya fungerer godt.



EMMAS SUSHI BOWL  
TRIN-FOR-TRIN





Rød spidskål

Sorte ris

Broccoli

Edemammebønner

Tangsalat

Mango

Sushilaks

Lakse eller ørredrogn

Sesamfrø

Chipotlemayo, soya



## EMMAS SUSHI BOWL

HUSK!! AT SUSHI LAKS  
SKAL VÆRE FROSSET NED I  
24 TIMER INDEN BRUG.







**TOPPING**





RISTET KOKOS



RISTEDE  
VALNØDDER



RISTEDE  
GRÆSKARKERNER



RISTEDE  
SOLSIKKEFRØ



RISTET SESAM



BAGTE  
CASHEWNØDDER



SALTMANDLER



POPPET QUINOA



## DIPS & CREMER



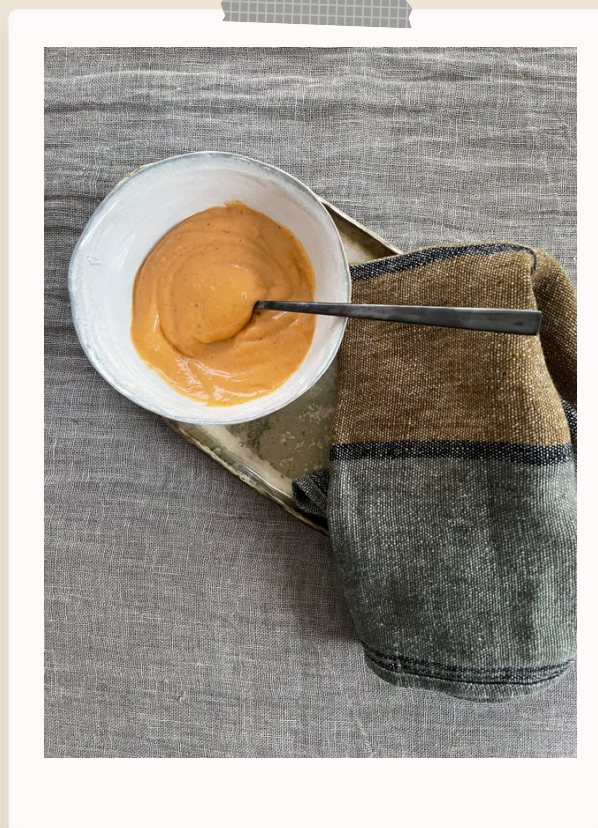
# "JEG ER KÆMPE MAYO-FAN"

Jeg er KÆMPE mayo-fan, og er vi ikke enige om at dips og dyppelse bare kan noget!

Her får du Jacob's opskrift på to hjemmelavede mayo'er.

De smager simpelthen himmelsk og er arbejdet værd.

Kast dig bare ud i det, det er ikke så svært.



## 5 GODE TIPS TIL MAYO

1. Sørg for samme temperatur på alle ingredienser, så du undgår, at din mayo skiller.
2. Tilføj smagsgivere før olien.
3. Tilføj vand ved meget tyk konsistens.
4. Brug en stor skål og elpisker - det gi'r en mere let, luftig mayo.
5. Smag til med krydderurter og brug samme opskrift som Dild-mayo'en. Herhjemme er estragon et kæmpe hit!

# DILD-MAYO

## Dildolie

0,5 liter rapsolie blendes rigtig godt med et stort bundt dild.

Det fortrækkes, at olien kommer op omkring 50 grader for at trække så meget smag fra dilden som muligt.

De fleste blendere er så kraftige, at olien blendes varmt. Når dild og olie er blendet sammen og har opnået den ønskede temperatur stilles det til at køle, så det får nogenlunde samme temperatur som resten af ingredienserne.

## Mayo

4 past. æggeblommer piskes luftige sammen med 1 tsk. salt, 8 kværn peber, 1 tsk. sennep og 1 spsk. æbleeddike eller citron.

Derefter tilsættes dild-olien lidt ad gangen. Jeg foretrækker at sigte dild-olien inden, jeg pisker den med "æggemassen".

Smag til med salt, peber, citron. Jeg oplever, at den ofte kan trække en del salt og citron - men smag dig frem.





# CHIPOTLE-MAYO

4 past. æggeblommer piskes til der ikke er flere bobler/til den bliver "glinsende" og luftig.

Tilsæt 1 tsk. salt, 8 kværn peber, 1 tsk. sennep, 1 spsk. æblecidereddike eller citron samt 1 spsk. chipotle og et drys løgpulver.

Rapsolie tilsættes lidt af gangen, mens der piskes. Olie tilføres løbende, når det hældte olie er optaget.

Jo mere olie, der bruges, jo fastere bliver din mayo, så det kan være en smagssag hvor lind eller tyk, den skal være - ligesom det også kan afhænge af, hvad mayo skal bruges til.

Når den ønskede konsistens er nået, smages til med Shiracha, som er en fermenteret chilisaucé. Smag yderligere til med salt, peber og citron.



# DIP AF GRILLEDE PEBERFRUGTER MED CONFITERET HVIDLØG OG BAGTE MANDLER

4-6 røde peberfrugter - 80-120 gram mandler - 4-6 fed hvidløg - Et stykke parmesan (min favorit er Parmegiano Reggiano) - Olivenolie - Salt og peber

Start med at tænd ovnen på 140 grader varmluft. Put mandlerne på en bradepande og sæt dem i ovnen. Hold øje med dem, lige pludselig er de færdige, men som regel tager det 12-18 minutter før de er bagt og sprødt op.

Hvidløgene placeres i et stykke folie og drisles med olivenolie og lidt salt. Folien lukkes omkring hvidløgene så de ligger og hygger sig inde i deres lille folie pose. Placer hvidløgene i ovnen sammen med mandlerne. Hvidløgene er færdige når de er bløde, det plejer de at være samtidig med at mandlerne er færdige.

Når mandler og hvidløg er færdige i ovnen sættes ovnen på grill.

Nu skal peberfrugterne nemlig have noget farve  
Skær peberfrugterne ud og anret på et ildfast fad der kan gå i ovnen. Vend dem i olivenolie inden de sættes ind på øverste rille i ovnen, så de kan blive godt branket og grillet.

Vær modig og giv dem god farve, de bliver sorte hist og her, og det giver smag.

Når peberfrugterne har fået godt med farve så proppes alting i blenderen, peberfrugter, hvidløg og mandler sammen med et pænt stykke parmesan, salt og peber.

Det hele køres til en homogen masse og smages til indtil den smager som du ønsker.

Den her er fantastisk til stort set alt - også på din bowl!!!

A top-down photograph of three white ceramic bowls with dark spots around the rim, arranged on a dark surface. The top bowl contains a thick, orange-colored dip made of roasted peppers. The bottom-left bowl contains a bright yellow puree of carrots, garnished with fresh green herbs. The bottom-right bowl contains a thick, light green puree of avocados. A metal spoon is visible in each bowl.

DIP AF GRILLEDE  
PEBERFRUGTER

GULERODS PURÉ

ÆRTE PURÉ

# GULERODSPURE MED HØRFRØ



1 pose gulerødder - 1 håndfuld hørfrø - 1 lille  
rødløg/skalotteløg - 20-30 gr. Smør - Salt og peber

Skræl en pose gulerødder og skær dem ud i mindre stykker.  
Se om stykkerne kan blive nogenlunde lige store, så de bliver  
møre på samme tid.

Prop gulerod og løg i gryde. Stykkerne skal koges, indtil de er  
bløde, men stadig har bid i sig. På den måde vil de have mere  
smag og flere næringsstoffer bibeholdes i guleroden.

Prop gulerod og løg i blender sammen med lidt kogevand,  
smør, hørfrø og salt og peber.

Hvis den bliver for sød, salt eller flad i smagen, kan der tilføjes  
lidt citron efter behov.

# ÆRTEPURE

Frost ærter - Basilikum - Citron - Salt og Peber - Olivenolie

1 pose frostærter kommes i vand som bringes i kog. Så snart det koger slukkes der og de kommes i en blender sammen med 1 bundt basilikum, lidt af kogevandet, saft fra 1/2 citron samt salt og peber.

Start med at blende imens du tilføjer olivenolie, indtil blenderen får fat. Køres til en homogen masse.

## DEN VIRKELIG NEMME!

Ærter er en god kilde til protein, fibre, vitaminer og mineraler. Du kan skifte basilikum ud med persille, koriander eller forårsløg, hvis du bedre kan lide det.



## SMOOTHIE BOWL

1 æble, lidt mango, ½ citron,  
½ banan, spinat, grønkål, et  
lille stk ingefær og ½  
avocado

Blendes med lidt vand eller  
plantemælk til den ønskede  
konsistens. Giv den gas med  
topping!

Evt. granola som du finder  
opskrift på, på næste side

## PREP TIL FRYSEREN!

Gør de forskellige ingredienser  
klar og kom i frysepose. Så har  
du altid en hurtig smoothie lige  
ved hånden. Du skal blot  
blende med vand eller  
plantemælk.



# MERETHE'S GRANOLA

Havregryn (grovvalset)  
Hampefrø, sesamfrø, hørfrø, græskarkerner,  
solsikkekerner,  
Nødder og mandler (hakket)

Blandes godt med en smule lys sirup der er  
med til at gøre granolaen sprød.

Bages i ovnen på en bageplade 180gr.  
ca. 15 min

Vend rundt undervejs indtil det er jævnt  
ristet og smukt gyldent.



## CHOKO-VARIANTT!

Hak en håndfuld  
chokolade og lad det  
smelte i granolaen, mens  
den stadig er lun.

# RIGTIG GOD FORNØJELSE MED DINE BOWLS!

Jeg håber, at opskrifterne har vakt din nysgerrighed og givet dig lyst til at tage et skridt nærmere flere farver på din tallerken og en sundere livsstil.

Mit anti-inflammatoriske livsstils-univers bugner af tips, genveje og masser af lækre opskrifter. Så hvis du har lyst til hverdagsvenlig inspiration til at leve livet sundt (og lidt syndigt), så følg med på Instagram.

Kærlig hilsen

*Merethe*



*“Man kan ikke leve godt,  
elske godt eller sove godt  
- uden at spise godt”*

- Virginia Woolf