



*Sunnle og*  
enkle, oppskrifter

ARTROSEVENNLIG MAT

# Innhold

## Retter

- Kirsebær-Chia Smoothie.....
- Chiapudding med kanel.....
- Kjøleskapsgrøt med jordbær.....
- Linsecurry.....
- Kylling kjøttboller med bakte grønnsaker.....
- Suppe.....
- Reker og grønt med hvitløk .....

# Chia-Kirsebær Smoothie



PORSJONER: 1

FORBEREDELSE: 2 MIN

TID: 1 MIN

## INGREDIENSER

- 150 g frosne kirsebær
- 240 g kefir
- 1/4 ts kanel
- 1 ss (12 g) chiafrø
- 0,6 dl vann
- 2 ss mandler

## SLIK GJØR DU

1. Bruk en god blender, blant sammen kirsebær, kefir, kanel, chiafrø, og vann. Hvis du ønsker tynnere konsistens, tilsetter du mer vann
2. Server med manglene ved siden

## NÆRINGSINFO

Kalorier: 433, karbohydrater: 38 gram, Protein: 18 gram, Fett: 26 gram

# Chiapudding med kanel



PORSJON: 1

TID: CA TI MIN

## INGREDIENSER

- 2 ss (24 g) chiafrø
- 240 g mandelmelk (eller annen melk)
- 1/4 ts (0.6 g) malt kanel
- 1/2 ts (2 g) vaniljeekstrakt
- 1/2 ss (10 g) honning
- 50 g blåbær
- 100 g jordbær
- 2 ss (14 g) mandler

## SLIK GJØR DU

1. Rør sammen chiafrø, mandelmelk, kanel, vaniljeekstrakt og honning i en bolle. Rør godt.
2. La blandingen svulle i ca. 5 minutter, og rør deretter igjen for å bryte opp eventuelle klumper.
3. Dekk til og avkjøl over natten, eller i minst 3 timer.
4. Når chiapuddingen har fått en puddingaktig konsistens, rør godt. Tilsett mer melk om nødvendig for å oppnå ønsket konsistens.
5. Topp med bær og mandler og nyt!

## NÆRINGSINFO

Kalorier: 344, karbohydrater: 42 gram, Protein: 9 gram, Fett: 17 gram

# Kjøleskapsgrøt med jordbær



PORSJONER: 1

TID: 5-10 MIN

## INGREDIENSER

- 40 g havregryn
- 180 g mandelmelk
- 1 ss (8 g) hakkede valnøtter
- 1 ss (12 g) chiafrø
- 70 g vanlig kefir (eller gresk yoghurt)
- 85 g hakkede jordbær
- 1 ts (7 g) honning
- 1-2 jordbær (som valgfri topping)

## SLIK GJØR DU

1. Tilsett havregryn, mandelmelk, gresk yoghurt, jordbær og honning i en beholder.
2. Rør sammen alle ingrediensene.
3. Oppbevares over natten i kjøleskapet.
4. Tilsett mer melk, om nødvendig før servering. Topp med flere jordbær (valgfritt).
5. Server kald og nyt!

## NÆRINGSINFO

Kalorier: 386, Karbohydrater: 58 gram, Protein: 15 gram, Fett: 12 gram

# Linsecurry



PORSJONER: 2

FORBEREDELSE: 15 MIN

MATLAGING: 25 - 30 MIN

## INGREDIENSER

- 1 ss (14 g) olivenolje
- 1 løk, i terninger
- 3 fedd hvitløk, finhakket
- 1 ss (6 g) revet ingefær
- 1 ss (6 g) karripulver
- 1 ts (2 g) malt gurkemeie
- 3 mellomstore tomater, i terninger
- 100 g tørkede brune linser
- 170 g kokosmelk
- 350 ml buljongblanding (vann og buljongpulver/terning sammen)
- 60 g fersk spinat
- Salt og pepper etter smak

## SLIK GJØR DU

1. Varm opp olivenolje i en stor panne på middels varme. Tilsett løken i terninger og stek til den er myk, ca 5 minutter.
2. Tilsett finhakket hvitløk, ingefær, karripulver og malt gurkemeie. Kok i ytterligere 1-2 minutter til det begynner å lukte godt.
3. Tilsett tomater i terninger, linser, kokosmelk, buljongblanding (buljongpulver blandet ut med vann), salt og pepper. Rør til det er godt blandet.
4. Reduser varmen til lav og la det småkoke i ca 15-20 minutter.
5. Rør inn den ferske spinaten og kok til den er mykner. Serveres varm.

## NÆRINGSINFO

Kalorier: 520, Karbohydrater: 56 gram, Protein: 20 gram, Fett: 27 gram

# Kyllingkjøttboller med bakte grønnsaker



PORSJONER: 2

FORBEREDELSE: 10 MIN

TID: 25 - 30 MIN

## INGREDIENSER

- 350 g kyllingkjøttdeig
- 1/2 liten løk, finhakket
- 2 fedd hvitløk, finhakket /presset
- 450 g poteter i terninger
- 10 små (500 g) gulrøtter (eller 5 store og halvert på langs) skrelte
- 150 g brokkoli
- 1 1/2 ss (21 g) avokadoolje
- 1/2 ss (3,5 g) løkpulver
- 1/2 ss (4,5 g) hvitløkspulver
- 1 ss (1,5 g) tørket persille
- 1/2 ss (3,5 g) paprikapulver

## SLIK GJØR DU

1. Forvarm ovnen til 200 grader C.
2. I en middels bolle, bland sammen kyllingkjøttdeig, hakket løk og hvitløk, bruk hendene til å blande sammen. Lag så kjøttboller, og fordel jevnt på en stor bakeplate.
3. Tilsett poteter, gulrøtter og brokkoli til det samme bakepapiret.
4. Bland sammen avokadoolje, løkpulver, hvitløkspulver, persille og paprika i en stor bolle. Hell oljeblandingen over grønnsakene og bland for å dekke godt.
5. Fordel grønnsakene i ett lag.
6. Stek i 25-30 minutter til innvendig temperatur på kyllingen når over 65 grader C.
7. Serveres varm.

## NÆRINGSINFO

Kalorier: 601, Karbohydrater: 74 gram, Protein: 49 gram, Fett: 14 gram

# Kyllingsuppe



PORSJONER: 2

FORBEREDELSE: 15 MIN

TID: 30 - 35 MIN

## INGREDIENSER

- 1 ss (14 g) olivenolje
- 3 fedd hvitløk, presset eller finhakket
- 1/2 ss (2,5 g) revet ingefær
- 1/2 liten løk
- 1 oransje paprika
- 1/2 ss (1 g) tørket persille
- 1 ts (1 g) oregano
- 1/2 (3 g) ts salt
- 1/4 ts (1 g) pepper
- 6 dl buljongblanding (vann + mørk buljong, følg anvisning på pakken)
- 1 kyllingbryst, uten bein og skinn
- 1/2 medium blomkålhode, hakket
- 1 liten squash, hakket
- 1 avokado, i terninger

## SLIK GJØR DU

1. I en stor gryte, varm olivenolje over middels varme.
2. Tilsett hvitløk, ingefær og løk. Kok i 2-3 minutter, rør av og til.
3. Tilsett paprika, persille, oregano, salt og pepper. Kok i 3-4 minutter til paprikaen begynner å bli myk.
4. Tilsett buljong blandet med vann og kyllingbryst. Kok opp, reduser deretter varmen til det småkoker og kok i ca 20 minutter til kyllingen er gjennomstekt.
5. Fjern kyllingen fra gryten. Tilsett blomkål og squash. Fortsett å småkoke i 5-7 minutter. I mellomtiden river du kyllingen med to gafler, og tilbake i kjelen.
6. La avkjøle litt og server varm. Topp med avokado (valgfritt)

### NÆRINGSINFO

Kalorier: 435, Karbohydrater: 30 gram, Protein: 24 gram, Fett: 26 gram



# Hvitløksreker og grønt



PORSJONER: 2

FORBEREDELSE: 10 MIN

TID: 15 - 20 MIN

## INGREDIENSER

- 150 g hvit eller brun ris, ukokt
- 350 g rå reker, skrellet og rensket
- 1 ss (14 g) olivenolje
- 3 fedd hvitløk
- 300 g grønnkål, hakket
- 2 ss (30 g) sitronsaft
- 1/2 ss (8 g) eplecidereddik
- Salt og pepper etter smak

## SLIK GJØR DU

1. Kok ris i henhold til pakken.
2. Varm olivenolje over middels varme i en stor panne. Tilsett hvitløk og stek i 1 minutt. Tilsett grønnkål, 1 ss sitronsaft og eplecidereddik. Dekk til og stek i 4-3 minutter.
3. Ta bort lokket og skyv grønnkålen til den ene siden av pannen. Tilsett rekene, gjenværende sitronsaft, salt og pepper. Stek 2-3 minutter, snu deretter rekene og stek ytterligere 2-3 minutter.
4. Server grønnkål og reker varme over risseng.

## NÆRINGSINFO

Kalorier: 504, Karbohydrater: 67 gram, Protein: 33 gram, Fett: 11 gram