

11 BLODSUKKERSTABILE OPSKRIFTER

Her har du inspiration til blodsukkerstabile måltider med 11 dejlige opskrifter.

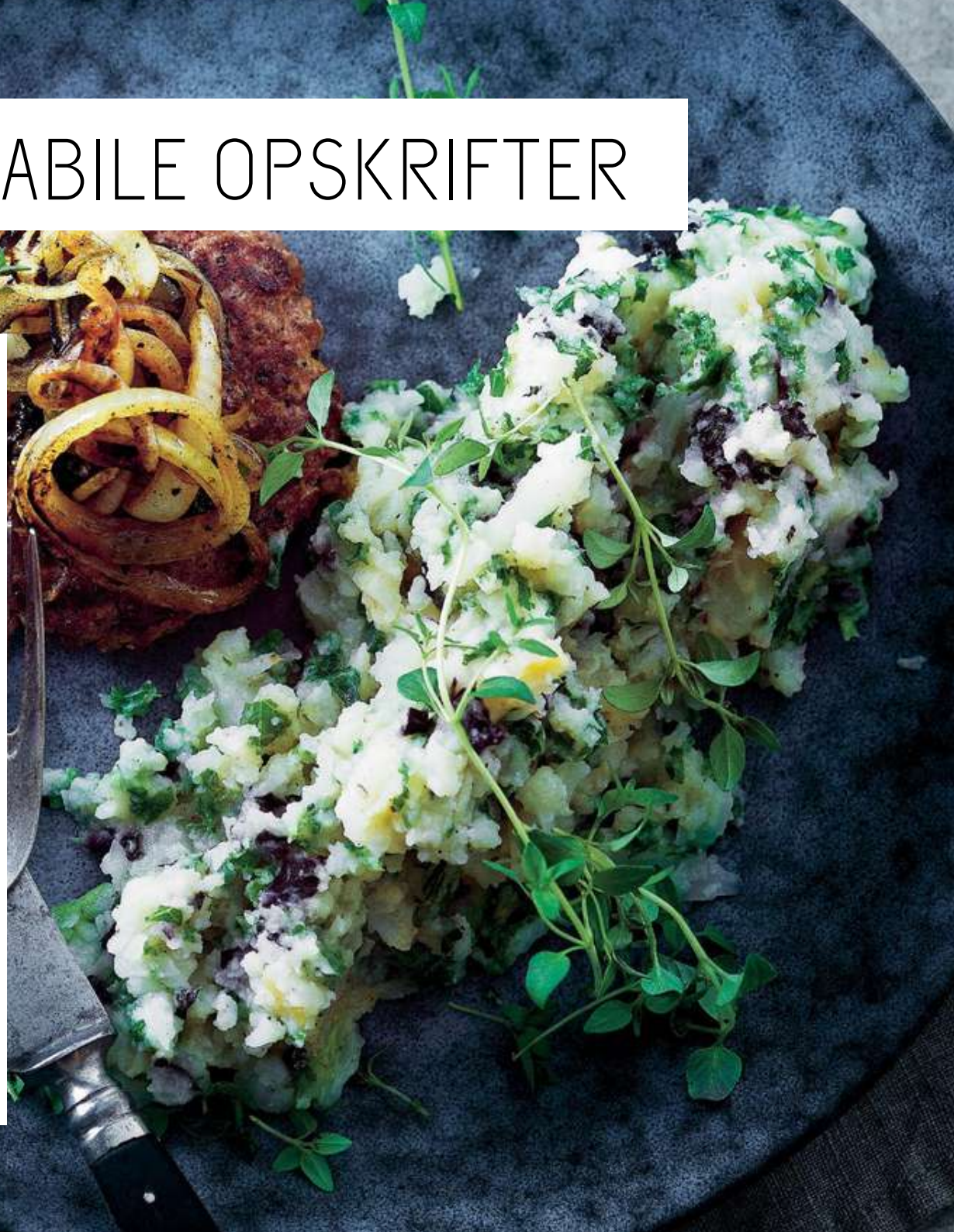
Med disse opskrifter kan du godt glemme alle traditioner om, at noget 'hører sig til' morgen, noget andet til middag og noget helt tredje til aften.

For alle retter passer perfekt til alle måltider og det er kun dig, der bestemmer! Og når du lige vænner dig til det, vil du opleve det som både nemt og befriende.

Så væn dig til at lave en stor portion aftensmad – og spis resterne til morgenmad og frokost med lidt ekstra tilbehør.

God appetit!

Anette Sams



OMELET MED SVAMPE OG SPINAT

En klassisk omelet går man aldrig galt i byen med. Det er både nemt, hurtigt og mættende.

1 PERSON

2 æg
100 g svampe, fx champignon
50 g babyspinat
30 g parmesan, revet
salt og friskkværnet peber
20 g smør til stegning

Pisk æggene godt sammen med salt og peber.

Skær svampene i kvarter og steg dem gyldne i halvdelen af smørret på en pande. Drys med salt og peber.

Læg svampene til side et øjeblik.

Skru komfuret ned til lav til middel varme.

Smelt resten af smørret og hæld æggemassen på, rør lidt i den i starten, til den begynder at sætte sig.

Drys halvdelen af osten ovenpå æggemassen..

Når det meste af æggemassen er stivnet, tages omeletten af,

Fordel svampene og babyspinat på halvdelen og fold den til en halvmåne. Drys med resten af osten og salt og peber.

Server gerne med sprød kålssalat eller top den med lidt tyndt skåret spidskål eller blomkål.





ANETTES KOMPROMISLØSE MORGENKÅL MED TUN OG ÆG

Denne dejlige og mættende morgen(s)kål, som er en af Anettes egne favoritter giver en solid start på dagen men kan spises til alle måltider.

Opskriften er udlånt fra bogen Sandheden om Sukker går i køkkenet.

1 PERSON

1 dåse tun i olivenolie
0,5 dl kokosmel, ristet på en tør pande
150 g spidskål, snittet
evt. lidt fintsnittet grønkål
1 æg, kogt og skåret i halve
1 håndfuld friske urter, fx mynte
lidt friskhakket chili
saften fra 1 lime
flagesalt

Rør tun og kokosmel sammen.

Vend spidskål, grønkål, hakkede urter med hakket chili, limesaft og salt.

Anret det hele i en skål og top med det kogte æg.

TIP:

Kan du ikke finde tun i olivenolie, så køb hellere tun i vand og tilsæt selv 1-2 spsk god olivenolie.

KÅLBOLLE MED TUNSATAT

Mættende frokostbolle lavet af broccoli og fyldt med lækker tunsalat. Fyld også bollen op med masser af kål, eller spis en frisk kålsalat til.

2 PERSONER

1 dåse tun i olivenolie
1 spsk cremefraiche 18%
1 spsk mayonnaise
1 tsk dijonsennep
1 fintsnittet forårsløg
2 tsk hakket kapers
en smule citronsaft
salt og friskkværnet peber

2 broccoliboller (se næste side)

150 g fintsnittet spidskål
50 g tomater
20 g rødløg

Rør cremefraiche, mayonnaise og sennep sammen og smag til med salt, peber og citronsaft.

Bland tun med, kapers og forårsløg.

Halver bollerne og fordel fyldet i bollerne og top med tomat og rødløg.

TIP: Kan du ikke finde tun i olivenolie, så vælg en i vand og tilsæt selv 1 spsk olivenolie til tunen.





KÅLBOLLER

Meget mættende boller med skjult broccoli, som fungerer glimrende både til madpakken og til morgenbordet.

Kan fint fryses ned og tages op efter behov.

CA. 4 STORE BOLLER

200 g broccoli
200 g hytteost
30 g smeltet smør
2,5 dl Pofiber*
1 tsk salt
4 æg

Kom broccolien i en foodprocessor og kør til den er helt finddelt

Tilsæt resten af ingredienserne og kør, til du har en homogen masse.

Form dejen til fire store, lidt flade boller og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir.

Drys evt. med græskarkerner, sesamfrø eller andet.

Bag ved 190 grader i ca. 20 minutter, til bollerne er gyldne og faste.

*Pofiber fås i de fleste større supermarkeder, hvor du finder den på glutenfrihylden.

TIP:

Prøv også at spise bollen med et smilende æg eller fyld den med dit yndlingsfyld.



CREMET GRÆSKARSUPPE MED LINSER

Mild og cremet græskarsuppe, der er gjort ekstra mættende ved hjælp af røde linser, som tilfører både fibre og protein.

4 PERSONER

500 g hokkaidogræskar
500 g blomkål
1 løg, finthakket
1 fed hvidløg, finthakket
1 spsk revet ingefær
2-3 tsk spidskommen
1 l grøntsagsbouillon
200 g røde linser
1,5 dl fløde
ca. 2 spsk æblecidereddike
10 g smør til stegning
salt og friskkværnet peber
40 g ristede græskarkerner
4 spsk cremefraiche 18%

Vask græskarret, halver det og fjern kerner. Skær kødet i tern. Skær blomkålen i mindre buketter.

Sauter løg og hvidløg i smør, til de er klare i farven, tilsæt ingefær og spidskommen og svits lidt videre.

Tilsæt græskar, blomkål og linser og hæld bouillon på

Lad suppen simre i ca. 30 minutter, til linserne er kogt ud og blend herefter hele molevitten med fløden.

Smag til med æblecidereddike, salt og friskkværnet peber

Server med ristede græskarkerner og cremefraiche.

GRØNNE FALAFLER MED BROCCOLI

Lækre, sprøde, krydrede falafler, som her er blandet med broccoli for et ekstra skud gode grøntsager.

GIVER CA. 30 STK

200 g tørrede kikærter
150 g broccoli
1 stort løg
3 fed hvidløg
1 bundt frisk persille
½ tsk chiliflager
2 tsk spidskommen
2 tsk koriander
½ tsk kanel
1 æg
2 spsk Pofiber
smagsneutral kokosolie til stegning

Udblød kikærterne i vand i ca. 8 timer.

Hæld vandet fra og skyl dem godt under rindende vand.

Kom alle ingredienserne i en foodprocessor og kør, til du har en grov men homogen masse.

Form farsen til falafler og steg dem i kokosolie.

Læg de færdige falafler på fedtsugende papir.





FALAFFEL-BOWL - 2 PERSONER

1/2 portion falafler
300 g snittet spidskål eller anden kål
60 g tomater
100 g agurk
30 g rødløg
50 g avocado

CHILIDRESSING

3 spsk cremefraiche 18%
1 tsk harissa eller Sambal Oelek
salt og friskkværnet peber

Rør ingredienserne til dressing sammen og smag til.

Skær grøntsagerne i skiver eller tern og anret dem på to tallerkner eller skåle

Server med falafler og dressing.





LAKS PÅ SQUASHNUDLER

Velsmagende og enkel hverdagsmad, hvor laksen er kommet i lutter grønt selskab.

2 PERSONER

2 laksefileter (ca. 300 g i alt)
2 squash
saften fra 1/2 citron
1 tsk chiliflager
2 tsk smør
2 fed hvidløg, finthakket
salt og friskkværnet peber

Opvarm ovnen til 200 grader.

Kom laksen i et smurt ovnfast fad og drys den med salt, peber og evt. lidt chiliflager.

Bag laksen i ovnen i ca. 15 minutter, til den er akkurat gennemstegt.

Lav strimler af squashen med en spiralizer, julienneskærer, tyndskræller eller gulerodsskræller.

Smelt smørret på en pande og kom hvidløg og chili på.

Tilsæt squashstrimlerne og svits det godt af i et par minutter.

Server de lune squashstrimler med laksen og spis en frisk kålsalat til ved siden af.

MILLIONBØF MED SELLERI- OG BLOMKÅLSMOS

Helt klassisk millionbøf, hvor kartoffelmosen er skiftet ud med en dejlig cremet mos af blomkål og knoldselleri

2 PERSONER

260 g hakket oksekød
1 lille løg, finthakket
1 fed hvidløg, finthakket
1 spsk smør til stegning
1 stor spsk koncentreret tomatpuré
2 dl oksebouillon
1 laurbærblad
salt og friskkværnet peber

Steg løg og hvidløg i smør i en gryde eller sauterpande, til de er klare i farven

Tilsæt kødet og brun det godt af.

Tilsæt tomatpuré, laurbærblad og bouillon.

Lad det simre i ca 15 minutter.

Smag til med salt og peber.

Se opskriften på mos på næste side.





MOS AF BLOMKÅL OG KNOLDSSELLERI

400 g blomkål
200 g knoldselleri
100 g flødeost naturel
salt og friskkværnet peber

Skær blomkål og knoldselleri i mindre stykker og kog dem i letsaltet vand, til de er møre, ca 10-15 minutter.

Hæld vandet fra og mos eller blend grøntsagerne med flødeost,

Smag til med salt og peber.

HAKKEBØF MED STEGTE LØG OG KÅLMOS

Denne opskrift er fra bogen Sandheden om Sukker går i køkkenet og den er et perfekt eksempel på, hvor nem og lækker hverdagsmaden kan være i den kompromisløse livsstil.

2 PERSONER

250-300 g hakket oksekød
salt og friskkværnet peber
smør til stegning

KÅLMOS

200 g blomkål i buketter
200 g knoldselleri, skåret i tern
3-4 dl vand
2 spsk nigellafrø (kan udelades)
75 g grønkål, finthakket
1 håndfuld friske urter
3 spsk revet parmesan
0,5 tsk stødt muskatnød

STEGTE LØG

2-3 løg, skåret i skiver
smør til stegning
salt og peber

Se næste side for fremgangsmetode.





RÅLMOS

Kog blomkål og knoldselleri i en gryde under låg i ca. 15 minutter.

Hæld vandet fra og blend mosen med resten af ingredienserne.

STEGTE LØG

Varm smør på panden og tilsæt løg i skiver. Lad dem stege i 8-10 minutter ved middel varme, til de bliver bløde.

Rør i dem løbende.

HAKKEBØFFER

Form kødet til to bøffer. Drys med salt og peber.

Steg bøfferne i smør på panden. 3-4 minutter på hver side, afhængigt af hvor gennemstegt du ønsker dem.



KÅL STUVET I KÅL

En dejlig varm kålret fra Thomas Rodes hånd, hvor der er dobbelt op på kål.

Opskriften er udlånt fra Ud af Diabetes 2-bogen.

4 PERSONER

1 stort blomkål
2 løg, pillet og skåret i kvarter
1 stort spidskål, skåret i kvarter (stokken skæres groft og koges med blomkålen)
75 g usaltet smør
skallen af 0,5 økologisk citron, skåret med tyndskræller
0,5 tsk stødt muskatnød
salt og friskkværnet peber

Skær blomkål i buketter og stokken i skiver og kom det i en gryde med salatløgene og stokken fra spidskål.

Kom vand i gryden, så det dækker kålen halvt og kog kålen mør (ca. 10-12 minutter).

Hæld vandet fra og blend blomkålen med halvdelen af smørret til en helt glat puré.

Damp spidskålsbladene i resten af smørret sammen med citronskal, til de begynder at falde sammen. Fjern citronskallen, tilsæt puréen og kog det hele godt igennem.

Smag til med salt, peber og muskatnød og evt. lidt citronsaft

Server den stuede kål med en god hakkebøf, en omgang frikadeller eller falafler.

KÅLSALAT MED LIME OG AVOKADO

Virkelig dejlig, frisk kålsalat. Prøv den med et stykke varmrøget laks for et pragtfuldt måltid.

2 PERSONER

1 lille spidskål
1-2 håndfulde fintsnittet grønkål
0,5 æble, skåret i små tern
0,5 avokado, skåret i tern
karse til drys

LIMEDRESSING

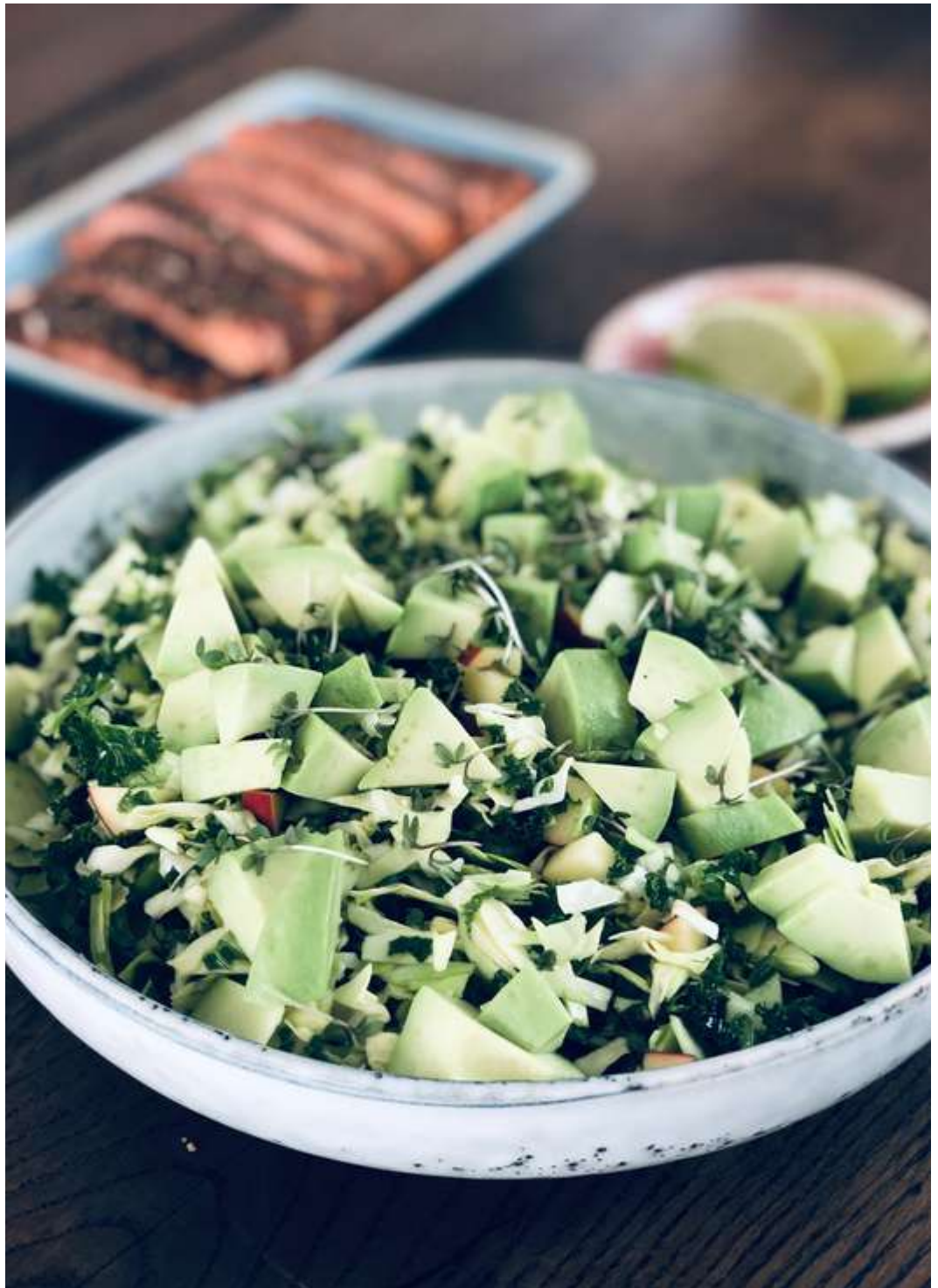
2-3 spsk olivenolie
saft fra 1-2 limes
salt og friskkværnet peber

Bland dressingen sammen i en lille skål.

Snit spidskål fint.

Hæld fintsnittet grønkål i en skål sammen med en lille ske af dressingen. Masser grønkålen med hænderne, til du kan mærke de stive blade blive bløde og medgørlige.

Bland spidskål i sammen med æbletern og top med avokado og karse.





KERNEBRØD À LA RUGBRØD

Lækkert og saftigt kernebrød, fyldt med gode nødder og kerner. Kan sagtens skæres i skiver og fryses ned. Så er det lige til at tage en skive op ved behov.

1 STORT BRØD - ca. 25 SKIVER

600 g blandede nødder og kerner, fx:

150 g solsikkefrø
150 g mandler
100 g hørfrø
100 g græskarkerner
100 g sesamfrø

5 æg
1 dl vand
2 tsk havsalt

Rør alle ingredienserne sammen i en skål

Hæld dejen i en brødform, evt. beklædt med bagepapir og glat overfladen ud med en dejskraber.

Bag ved 160 grader i ca. 70 minutter.

Tag brødet ud af formen og læg det på en bagerist til afkøling.

OPSKRIFTER OG INSPIRATION

Opskrifter udlånt fra online forløbet Ud af diabetes 2 -
Online med Anette Sams.

Læs mere: <http://www.anettesams.dk/diabetes-2-online/>

OPSKRIFTER FRA:

Jane Faerber - Madbanditten.dk

Bog: Ud af diabetes 2 - af Anette Sams

Bog: Sandheden om Sukker går i køkkenet - af Anette Sams

Foto: Sabrina Hørup

© Jane Faerber og Anette Sams, 2019

Dette materiale er ophavsretsligt beskyttet og må ikke
videredistribueres eller deles via internet eller mail.

Materialet er til privat brug og må ikke sælges eller bruges i
kommerciel øjemed uden aftale.

VIGTIGT:

Materialets indhold kan ikke bruges som medicinsk
rådgivning eller erstatte samtale med en læge eller
sundhedfagligt personale med indblik i din helbredshistorik.

Dit behov for medicin, særligt blodsukker- og
blodtryksænkende kan ændre sig på ganske få dage, hvorfor
du bør rådføre dig med din læge inden du starter på
programmet.