

INGREDIENSER

Ca. 1 kg gresskar
1 gul løk
3 fed hvitløk
1 boks røde linser
1 boks kokosmelk
7 dl kyllingbuljong

SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 220 grader.

Del gresskaret i to of fjern frøene.
Behold skallet på, men del gresskaret opp i mindre biter.

Del løken i 8 og fjern skallet fra hvitløken.

Legg gresskar, løk og hvitløk utover et stekebrett, ha over litt olje og salt.

Stek det mindt i ovnen i 20 minutter.

Kok opp buljong i en kjele.

Skyll linsene. Tilsett grønnsakene, linser og kokosmelk i buljongen.

Bruk en stavmikser til å kjøre suppen glatt.



Fyldig gresskarsuppe



4 personer



30 minutter

Gresskar er endelig i sesong, men hvis du ikke får tak i gresskar eller vil bruke noe annet kan du bruke sammen fremgangsmåte med gulrot og/eller søtpotet.

NOTATER:

INGREDIENSER

400 gram kyllingkjøttdeig
1 boks kikerter
1 mango
1/2 agurk
1 potte koriander
1 ts cummin
1 ts paprikapulver
1 ts karri
Salt og pepper
Valgfri ris

SLIK GJØR DU

Skyll kikertene og ha dem i en stor bolle. Bruk en gaffel og mos dem grovt. Ha oppi kyllingkjøttdeigen og krydderet. Bruk hendene og miks dette godt sammen.

Ha litt olje i en panne. Form 20 små kjøttboller og stek dem i litt olje.

Del opp mango, agurk og koriander. Miks sammen.

Kok risen etter anvisning på pakka



Kyllingkjøttboller med mango og agurksalat



4 personer



30 minutter

Disse kyllingkjøttbollene har en mild krydrete smak som på mange måter minner litt om taco. Smaker som de fleste barn er kjent med og glade i.

Kombinert med søt mango og agurk er dette en slager rundt middagsbordet.

Server med vangfri ris.

TIPS: BYTT KORIANDER UT MED
HJERTESALAT OM FAMILIEN
IKKE LIKER KORIANDER.

INGREDIENSER

2 bokser kikerter
1 ts paprikapulver
1 ts cummin
1 ts kanel
1 ts karri
salt og pepper
litt olje

1/2 rød løk
2 lime
2 dl yoghurt naturelle
1/2 agurk
3 fed hvitløk
salt og pepper
2 hjertesalat
2 tomater
4 dl havregryn
4,5 dl vann
1 ts salt

SLIK GJØR DU

Blend sammen havregryb, vann og salt. La dette stå i minst 30 minutter. Snitt rødløken fint og ha det i en liten skål. Ha over saften av 2 lime.

Sett ovnen på 220 grader. Skyll kikertene og bland dem sammen med litt olje og alt krydderet. Bre dette utover en stekeplate og sett inn i ovnen i 20 minutter. Del opp salat og tomater.

Riv agurk og hakk hvitløk. Bland dette sammen med yoghurt, og smak til med salt og pepper. Ha litt olje i en stekepanne og stek havrewrapsene.



Gyrosbowl med hjemmelagde havrewraps.



4 personer



30 minutter

For å lage disse havrewrapsene må røren stå i minst 30 minutter. Du kan fint gjøre dette dagen før, men da er det lurt å spe ut røren med litt vann før du steker dem.

NOTATER:

HANDLELISTE:

1 STOR MANGO

4 TOMATER

1KG GRESSKAR

2 HJERTESALAT

1 AGURK

1 RØDLØK

2 LIME

1 POTTE KORIANDER

3 BOKSER KIKERTER

1 BOKS LINSER

400 GRAM KYLLINGKJØTTDEIG

1 BOKS KOKOSMELK

HJEMMEFRA:

OLJE

SALT OG PEPPER

HAVREGRYN

HVITLØK

CUMMIN, PAPRIKAPULVER, KARRI

KYLLINGBULJONG

MATEN I FIT PÅ 15 MINUTTER

FIT
PÅ
15
MINUTTER

TAR MAKS 15 MINUTTER Å LAGE, MANGE OPPSKRIFTER TAR MINDRE TID, OG ER PERFEKT FOR DEG SOM TRENGER AT SUNN, GOD OG NÆRINGSRIK MAT – OGSÅ ER SUPER RASK Å LAGE!

Boka kan bestilles signert hos Norli [HER](#)

DESIRÉE ANDERSEN

FIT
PÅ
15
MINUTTER

Lag sunne måltider på kun 15 minutter og kom i form med effektive økter



4 UKERS KOSTPLAN + TRENINGSPROGRAM

Boka inneholder blant annet 4 ukers kostplan – tilpasset dine mål. Og 4 ukers personlig treningsplan for DEG!

Ingen er like og ingen lever samme liv. Nettopp derfor er det ikke EN plan i denne boka som ALLE følger. Boka hjelper deg med å finne den planen som fungerer for deg og din hverdag!