



Goda och blodtrycksvänliga lunchtips!

Inspireras av Blodtrycksdoktors tips på på hälsosamma luncher. Recepten tar max 30 minuter att slänga ihop och passar dig som vill ha något enkelt och snabblagat som samtidigt gör gott! Receptförslagen är framtagna av legitimerad dietist Elinor Medhammar och utgår från hälsosamma livsmedel som är bra för blodtrycket.



Blodtrycksdoktor



1) Pastasallad med räkor, mango och krämig örtdressing

Du behöver (ca 4 portioner):

4 portioner fullkornspasta t.ex. fusilli
400 g frysta skalade räkor – tinad
1/2 gurka
2 tomater
150 g fryst mango – tinad
1 påse (65 g) rucola
1 rödlök

Krämig örtdressing

2 stora nävar färsk dill & persilja (går även att använda fryst)
1 vitlöksklyfta
Saften från 1 lime (går även bra med citron)
1 avokado (går att använda frysta kuber som tinas)
2 tsk honung
2 dl grekisk yoghurt 0 %
1 krm mineralsalt/lite svartpeppar

Gör så här:

Blanda alla ingredienser till krämig örtdressing i en matberedare. Smaka av och se om något behöver tillsättas. Späd ev. med lite vatten om den känns tjock. Koka pastan. Dela gurka och tomat i kuber, skiva rödlöken. Blanda ner rucola i pastan tillsammans med grönsaker och mangobitar. Toppa med räkorna och servera tillsammans med krämig örtdressing.



2) Rödbetsomelett med grönkål, getost och valnötter

Du behöver (ca 4 portioner):

8 ägg
500 g (ca 4-5 st) förkokta rödbetor
100 g grönkål
30 g getost
1/2 dl valnötter
1 krm mineralsalt
Svartpeppar
rapsolja att steka i

Till servering

4 skivor fullkornsbröd

Gör så här:

Skär bort de grova stjälkarna på grönkålen och dela i mindre delar. Hetta upp en stekpanna och stek på medelhög värme några minuter tills bladen mjuknat. Riv de förkokta rödbetorna grovt. Lägg dem i ett durkslag och pressa ut vätska. Knäck ägg i en bunke, blanda runt med rödbetorna, lite mineralsalt och peppar. Häll äggblandningen över grönkålen och rör lite försiktigt. Dela getosten i mindre bitar, fördela getost och valnötter ovanpå. Lägg på ett lock och stek på låg/medelhög värme ca 15 minuter tills äggen stelnat. Servera med omeletten med fullkornsbröd.



3) Lax med ärthummus och quinoa

Du behöver (ca 4 portioner):

4 laxfiléer
4 portioner quinoa
250 g cocktailtomater
1 citron
1 nypa mineralsalt/peppar
Färsk basilika
Olja till stekning

Ärthummus

3 dl (180 g) frysta gröna ärtor – tinade
2 dl kokta kikärter (ca 1/2 tetrapack)
1-2 vitlöksklyftor
0,5-1 msk ljus tahina (sesampasta, kan uteslutas)
2 msk olivolja
1-2 msk citronsaft
1 krm mineralsalt/ lite svartpeppar

Gör så här:

Mixa ärthummus till en jämn röra. Späd ev. med lite vatten beroende på konsistens. Smaka av och tillsätt vid behov mer citronsaft, mineralsalt, peppar. Koka upp quinoa. Dela cocktailtomaterna och blanda i quinoa. Stek laxen på medelhög värme. Salta och peppra. Dela citronen i klyftor. Pressa lite citron över laxen och quinoablandningen. Strö över basilika och servera tillsammans med ärthummus.



4) Kycklingwok med jordnöt - och limesås

Du behöver (ca 4 portioner):

500 kycklinglårfilé eller bröstfilé
4 portioner (1 paket) äggnudlar
200 g rödkål eller vitkål (ca 1/4 litet huvud)
1 röd spetapaprika (går bra med vanlig paprika)
2 morötter
1 krm mineralsalt
1 lime till servering
Ev. lite osaltade jordnötter att toppa med

Jordnöt-och limesås

3 msk jordnötssmör
3 msk sweet chilisås
saften från 1 lime
1 msk rapsolja
ca 3-4 msk vatten

Gör så här:

Koka nudlarna i osaltat vatten. Blanda ihop alla ingredienser till såsen. Strimla kycklingen i mindre bitar. Peppra och salta med lite mineralsalt. Hetta upp en wokpanna eller stor stekpanna. Stek kycklingen gyllenbrun på medelhög/hög värme. Skär rödkål och paprika i tunna strimlor, skala och riv morötter grovt. Sänk värmen och blanda ner grönsakerna i pannan. Låt steka i cirka 5 minuter. Blanda ner nudlarna och lime/jordnötssåsen (spara ev. lite att toppa med vid serveringen). Servera kycklingwok med limeklyftor, toppa med lite sås och ev. lite osalta jordnötter.



5) Torsk med rödbetor, äpple, spenat och pepparotsyoghurt

Du behöver (ca 4 portioner):

600 g torsk
500 g (1 paket) förkokta rödbetor
2 röda äpplen
2 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
1 tsk timjan
1 + 1 krm mineralsalt
65 g (1 liten påse) babyspenat
4 portioner havreris

Pepparotsyoghurt med äpple

2 dl grekisk yoghurt 0 %
2 msk riven pepparrot
1/2 rivet rött äpple

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader varmluftsugn. Dela äpple och rödbetor i bitar och lägg i en skål. Blanda med 1 msk olivolja, balsamvinäger, timjan och 1 krm mineralsalt. Ta fram en ugnsfastform. Salta (1 krm mineralsalt) och peppra torsken, lägg i mitten, och håll äpple/rödbetsblandningen runt om. Sätt in i ugnen ca 12-15 minuter. Koka under tiden havreriset och blanda ingredienserna till pepparotsyoghurt. Ta fram en bunke och lägg i babyspenaten. Blanda runt med 1 msk olivolja. Lägg babyspenaten tillsammans med fisken i ugnen och tillaga ytterligare ca 3 minuter. Servera torsk med rödbetor, äpple och spenat tillsammans med pepparotsyoghurt.



6) Enkel blomkålssoppa med rostade pumpafrön

Du behöver (ca 4 portion):

600 g fryst blomkål – upptinad/avrunnen
1 tärning kycklingbuljong (går även bra med grönsaksbuljong)
6 dl vatten
1 dl vitt matlagningsvin (går att ersätta med lite pressad citron för syra)
1 tetrapack stora vita bönor
2 dl lätt crème fraîche med smak parmesan/vitlök
2 msk torkade örter (ex. timjan, oregano, dragon)
Vitpeppar
4 msk pumpafrön

Tillbehör

4 skivor fullkornsbröd
2,5 dl keso

Gör så här:

Koka upp buljongtärningen i vattnet. Lägg i blomkålen och låt koka 5-10 minuter tills den är mjuk (känn med gaffel). Under tiden rostar du pumpafrön i en torr stekpanna tills de fått lite färg. Sänk värmen på blomkålen. Häll i matlagningsvin, vita bönor, lätt crème fraîche och kryddor. Mixa slätt eller lämna små bitar kvar. Om soppan känns tjock kan du späda med mer vatten. Smaka av och tillsätt mer kryddor vid behov. Kan även vara gott med lite chili för extra sting! Servera soppan med rostade pumpafrön samt fullkornsbröd med keso.

