



CURRY-LINGRYTA MED DURRA

Ingredienser ca 8 portioner:

Linsgrytan:

- 500 g röda torkade linser
- 2 st gul lök
- 2-3 vitlöksklyftor
- 2 msk tomatpuré
- Flytande matfettsblandning att steka i
- Ca 1,5 msk gult currypulver
- Ca 1,5 tsk ingefära pulver
- 1 tsk malen kanel
- 1 msk sirap
- 3-4 morötter
- 500 g krossade tomater
- 500 g kokosmjölk
- 2 msk grönsaksfond
- 3-5 dl vatten

Durrakorn:

- 70 g "rå" durra per portion

Gör så här:

- Blötlägg både linserna och durrakornen och låt stå under natten. Tillaga sedan durrakornen enligt instruktioner på förpackningen.
- Linsgrytan:**
- Hacka gul lök och vitlök fint. Skala och riv morötterna fint
- Fräs lök och vitlök i en gryta med flytande matfettsblandning. Tillsätt tomatpuré, currypulver, ingefärspulver, malen kanel och sirap. Låt puttra ihop. Tillsätt ev. lite vatten för att inte bränna fast.
- Tillsätt sedan morötter, krossade tomater, kokosmjölk, grönsaksfond, linserna och vatten. Rör runt. Lägg på lock och låt puttra tills linserna är helt mjuka, ca 30 min. Tillsätt vattenmängd efter behov.
- Smaka av med salt, tillsätt ev. mer curry efter eget tycke.
- Servera linsgrytan med den kokta durran och valfri grönsak. Ät och njut!



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND



SKAGENRÖRA PÅ ROSTAD HAVREBRÖD

Ingredienser ca 2 portioner:

Skagenröran:

200 g räkor utan lake

1.5 dl lätt creme fraiche

1 msk lätt majonnäs

Ca 2 msk finhackad dill

½ finhackad rödlök

½ msk dijonsenap

Citronzest från ca ½ citron

Citronpeppar och salt efter eget tycke

4 skivor Semper glutenfritt Havrebröd

Topping:

Tångrom eller stenbitsrom

Servera med en krispig sallad vid sidan

Gör så här:

- Häll av laken från räkorna och pressa gärna ur lite vätska
- Finhacka rödlök och dill
- Blanda ihop alla ingredienser till skagenröran och smaka av med citronpeppar och salt.
- Gör en valfri sallad att servera bredvid
- Rosta brödet, lägg på skagenröran, toppa med tångrom/stenbitsrom och ät direkt.



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND



BANAN – OCH BLÅBÄRSSMOOTHIE MED HIRSPUFFAR

Ingredienser 1 portion:

Smoothie:

- 1 banan
- 2 dl frysta blåbär
- 1.5 dl vaniljkvarg
- 1-2 dl mjölk

Topping:

- 0.5 dl hirspuffar
- 2 msk glutenfria havregryn
- 6-8 valnötskärnor

Gör så här:

- Mixa alla ingredienser till smoothien. Tillsätt mängd mjölk efter eget tycke beroende på vilken konsistens som önskas
- Häll i en skål och toppa med hirspuffar, havregryn och valnötter.
- Ät direkt!



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND



HIRSGRÖT MED KANELSTEKT BANAN

Ingredienser 1 portion:

Hirsgröt:

¼ dl hirsflingor, ca 40 g

2 dl mjölk

1 dl vatten

1 msk chifrön

Kardemumma

Salt

Kanelstekt banan:

1 banan

Flytande matfettsblandning att steka i

Kanel efter eget tycke

Ca 1 msk hackade valnötter

Gör så här:

- Häll alla ingredienser till gröten i en kastrull. Koka upp under omrörning och låt puttra i ca 5 min, tills gröten tjocknat.
- Smaka av med kardemumma
- Skär bananen i tjockare slantar
- Stek i en stekpanna flytande matfettsblandning och smaksätt med kanel.
- Tillsätt valnötterna i stekpannan också och låt dem stekas med några minuter.
- Häll gröten i en skål och toppa med banan och valnötter.
- Ät och njut!



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND