

## MAT-TIPSET



VI HOPPAS ATT SOMMAREN BLIR VARM OCH LÅNG, DÄRFÖR HAR VI VALT EN GOD SALLAD MED KRISPIGT KNÄCKEBRÖD OCH SOM ETT BRA AVSLUT, EN MARÄNGTÅRTA MED VALFRIA BÄR.

SALLADEN INNEHÅLLER BÅDE FISK OCH ÄGG, TVÅ LIVSMEDEL MED FULLFÄRDIGT PROTEIN. DRESSINGEN O KNÄCKEBRÖDET STÅR FÖR BRA FETT OCH TÅRTAN FÖR DET EXTRA GODA!

### TONFISKSALLAD MED KAPRIS-DRESSING OCH POCHERAT ÄGG (2 PORTIONER)

200 g tonfisk i olja på burk  
200 g haricots verts  
200 g mangoldsallad  
2 st fileade blodgrapefrukter (transplanterade, som inte får äta grapefrukt, tar bort den ingrediensen)

För matigare variant lägg till bulgur, pasta eller annan kolhydratskälla.

#### Dressing

3 msk olja  
2 msk vitvinsvinäger  
1 msk Dijonsenap  
2 tsk honung  
0,5 tsk svartpeppar  
0,5 fint hackad röd lök  
1 msk kapris

Mixa alla ingredienser till dressingen utom lök och kapris.

Tillsätt lök och kapris och blanda.

#### Pocherat ägg:

1 liter vatten  
1 tsk salt  
0,5 tsk ättiksprit (12 %)  
4 st ägg

Koka upp vatten, salt och ättika, dra upp en virvel i vattnet med en sked samtidigt som du försiktigt knäcker ägget mot kanten. Sjud i 3 minuter och fånga upp med en hålslev. Gör ett i taget så de inte fastnar i varandra.

Häll dressingen över tonfisken och grönsakerna och lägg till det pocherade ägget.



### KNÄCKEKEX

ugn 150 grader gräddningstid ca 1 timme

#### Ingredienser:

2 dl majsmjöl  
0,5 dl sesamfrön  
0,5 dl solrosfrön  
0,5 dl linfrön  
0,5 dl pumpakärnor  
0,4 dl olja  
2,5 dl hett vatten  
0,5 tsk salt

Blanda alla torra ingredienser, håll i olja och hett vatten. Rör till en krämig smet. Bred ut ett tunt lager på ugnsplåt (smörad eller med bakplåtspapper) strö på salt och rosmarin efter smak. Grädda i ca 1 timme. Bryt brödet!

### PAVLOVA; MARÄNGTÅRTA MED BÄR

#### Ingredienser:

3 st äggvitor  
1 krm ättiksprit  
2 dl strösocker  
1 dl mandelspån

Vispa vitorna med ättikan och 1 dl av sockret till hårt skum. Vänd försiktigt ner resten av sockret och mandeln.

Täck en plåt med bakplåtspapper, bred ut marängen till en rundel (ca 20 cm i diameter)

Grädda i mitten av ugnen i 100 grader i ca 1,5 timme. Låt svalna.

Täck tårtan med 2 dl vispad grädde och jordgubbar eller andra sommarfrukter.

*Glada, och förhoppningsvis varma sommarhälsningar!*

JENNY STÅLHAMMAR OCH HANNA EDIN,  
DIETISTER FRÅN UPPSALA CF-CENTER