

Beate Mulvana Grandahl

14 fedtfattige retter



BookWare

14 fedtfattige retter

Af Beate Mulvana Grandahl

1. udgave, maj 2012

Copyright © 2012: Beate Mulvana Grandahl og Bogsnedkeren/BookWare

Redaktør: Beate Mulvana Grandahl

Dtp: Beate Mulvana Grandahl

Udgivet af:

Bogsnedkeren/BookWare

Præstemarksvej 20

4653 Karise

Tlf.: 70 20 55 73

URL: www.bookware.dk

ISBN 978-87-92814-91-6 (Kindle version)

Forfatter: Beate Mulvana Grandahl

14 fedtfattige retter

Bogsnedkeren/Bookware 2012

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Dansk bøf med løg.....	7
Fiskefileter med grovfrites og tomatpuré	10
Indbagt kylling.....	13
Krebinetter med stuede grønærter	16
Levergryde med mos af rodfrugter	19
Karbonader med krydderost.....	22
Hot and sweet wokret	25
Burgere	28
Spaghetti med kødboller og tomatsovs.....	30
Bøf a la Hawaii	32
Pasta med luksuskødsauce.....	35
Brændende kærlighed fra havet.....	38
Spinatbøf med peberfrugtsauce og ris.....	41
Biksemad med spejlæg.....	44

Forord

Kokkerer lækre, appetitvækkende retter. Danske retter, traditionelle retter og nye retter. Lige til at spise. Også selvom du er på slankekur eller diæt.

Hvis du tilbereder dine retter fedtfattigt, kan du spise mere, da fedt giver flere kalorier end alle andre næringsstoffer.

Dog skal du huske på, at fedt er livsnødvendigt, så du skal ikke skære alt fedt væk.

Retterne her smager så dejligt, at du helt naturligt vil fortsætte med at spise dem, når din kur er færdig, og så er du et stort skridt på vejen til at ændre dine kostvaner.

Retterne er til 4 personer, hvis intet andet er angivet.

God fornøjelse og velbekomme.

Husk, at al mad feder, hvis man spiser for meget af den.

Dansk bøf med løg



Dansk bøf med løg

Kcal pr. person: 432. FedtEnergi%: 22. KulhydratEnergi%: 50. ProteinEnergi%: 28.

Det skal du bruge:

500 g mager oksefars

20 g stegemargarine

4 løg

½ bouillon terning

Lidt kulør

1 tsk. balsamicoeddike

½ l kartoffelvand

Salt

Peber

Tilbehør:

900 g kartofler

400 g karotter

Rødbeder

Sådan gør du:

Skræl kartoflerne og det ene løg, og kog det hele i letsaltet vand, til det er mørt.

Skræl, og pil de resterende løg, og skær dem i tynde ringe.

Brun margarinen på en pande, og steg løgene, til de er bløde og har taget lidt farve.

Form kødet til bøffer, og hak dem let med en kniv på begge sider.

Hold løgringene varme.

Kog karotterne i letsaltet vand, til de er møre.

Blend 100 g af kartoflerne og det kogte løg i ½ l kartoffelvand.

Tilsæt kulør og bouillonterning.

Smag til med balsamicoeddike, salt og peber.

Steg bøfferne på panden, løgene er blevet stegt på, uden tilsætning af ekstra fedtstof.

Krydr bøfferne med salt og peber. Retten kan fedtmæssigt godt klare, at man smelter 25 g margarine og hælder over bøfferne til sidst. Det giver lidt ekstra smag, men kan sagtens undværes.

Lad bøfferne hvile 5 minutter.

Anret kartofler, karotter og rødbeder – gerne de hjemmelavede. Læg en skefuld sovs ved siden af, læg en bøf i sovsen, og godt med løg oven på bøffen.