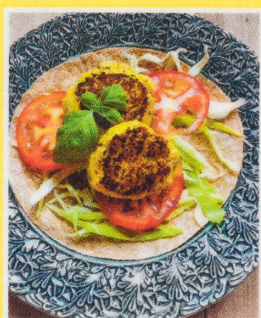
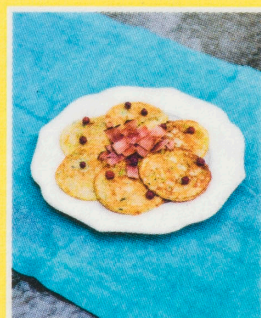
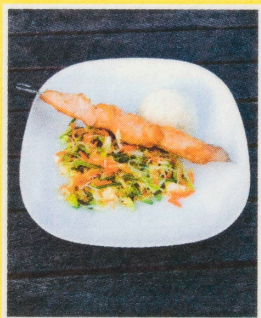
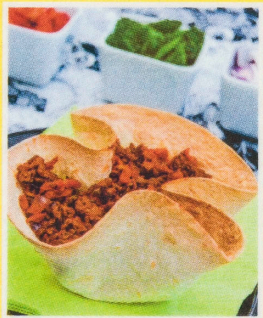
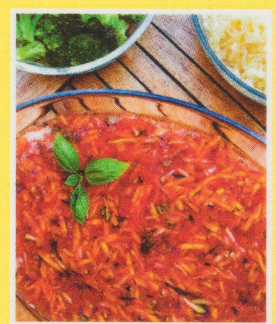
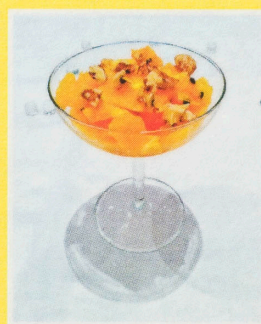
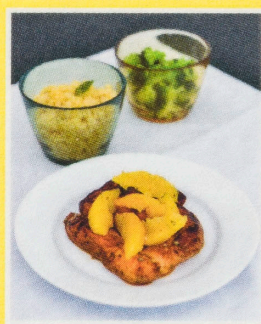
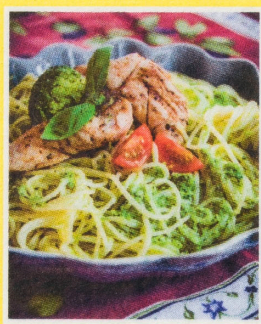
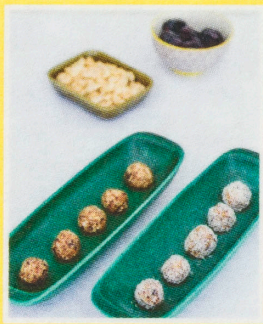


SKIPPA NUDLARNA

INNEHÅLLER
RÄTTER
UNDER 15:-

Snabb, billig och nyttig mat



Sally Jönsson

Bokförlaget Max Ström

Innehåll

Kyckling

- Asiatisk vitkålssallad med kycklingspett 8
- Kycklingjärpar med pesto- och quinoasallad 10
- Kanel-, kyckling- och kikärtspanna med matvete 12
- Spenatkorn med kycklingfärsbullar 14
- Indiska kycklingspett med clementin- och linssallad 16
- Kyckling- och rotfruktssoppa med klar buljong 18
- Kinesisk apelsinkyckling med bulgur och sky 20
- Chilikyckling med broccolipesto 22

Kött

- Kanelkryddade köttfärspett med tomatkokt bulgur 26
- Rödbetsköttbullar med klyftpotatis och vitlökssås 28
- Matig smulpaj med skinka och hemgjord örtolja 30
- Squashplättar med lingon och knaprig skinka 32
- Festliga tacoskålar med köttfärsfyllning 34
- Rödbetsrårís med pepprig fläskwok 36

Vegetariskt

- Timjanburgare med fetaosträm 40
- Nyttigare falafel med ratatouille 42
- Australiensisk sötpotatissallad 44
- Lins- och pumpasoppa med en touch av kardemumma 46
- Morots- och havrepannkakor 48
- Fräscha kikärtsbiffar med nya smaker 50
- Omelett med kanelstekta äpplen 52
- Vegetarisk lins- och bulgur gryta med härlig kaneldoft 54
- Rödbetsbiffar med solskensgul bulgur 56
- Vacker morotspaj med timjan 58
- Rödbets-soppa med ingefära och chili, toppad med fetaost 60
- Ugnsbakad grekisk aubergine 62
- Hemgjorda morotsbiffar 64

Fisk

- Tonfiskbollar med ärtmos 68
- Makrillasagne med spenat och keso 70
- Asiatisk torsk med ingefära 72
- Fisk i rödbetspaket 74
- Nyttig tonfisklasagne med keso 76
- Supersmarriga gröna fiskpaket 78
- Torsk med toscanskt tomattdäcke 80
- Örtig fisk i form 82
- Tonfiskpaj 84
- Stekt torsk med dill- och fänkålssallad 86
- Kokospanerad torsk med asiatiskt morotsris 88

Smått och gott

- Snabbt och nyttigt hälsobröd 92
- Proteinrika hamburgerbröd 94
- Nyttig banana split med hallon 96
- Mellanmåls muffins to go 98
- Världens lättaste bananpannkakor 100
- Energibollar 102
- Hälsosamt bananbröd 104
- Morotstzatziki 106
- Härliga småbitar av fruktbruschetta 108
- Apelsin- och passionsfruktsallad 110
- Ugnspannkaka med hallon 112
- Festårta med hallon och lime 114
- Tillsatsfri tacokrydda 116
- Snabbt mikrobröd 118
- Sallys supergröt med hemligt knep 120
- Rabarber- och hallonpaj med kardemumma 122
- Tre sorters hummus 124

Sallys husmorstips 128

Kort om näringslära 134



"Mat ska vara god, näringsrik och inte för dyr" – det är min matfilosofi. Det är också precis sådana recept den här boken innehåller. Jag har under flera år bloggat på www.skippanudlarna.com och bevisat att man kan äta gott och nyttigt utan att göra hål i plånboken. Med mat lagad från grunden, bra råvaror och lite extra tips på vägen hoppas jag att du följer med på mitt "Skippa nudlarna"-tåg. Jag förespråkar ingen diet eller mirakelkur som bestämmer hur du ska äta. Detta är helt enkelt bra och hälsosam mat som ger dig energi att orka med vardagen oavsett om du är student, pensionär eller jobbar.

Mat är ett av mina största intressen och jag är glad att jag får dela min matglädje med dig! Hoppas du gillar min bok och glöm aldrig bort att mat ska vara en njutning – oavsett budget.

Smaklig spis!
Sally

Kyckling

Asiatisk vitkålssallad med kycklingspett

2 portioner
ca 250 g kycklingfilé
teriyaki eller japansk soja till
marinad

Vitkålssalladen:
75 g vitkål
75 g morötter
10 cm purjolök, gärna den gröna
delen
1 ½ msk rapsolja
½ msk vitvinsvinäger
1 krm salt
½ krm cayennepeppar
10 g färsk ingefära

Denna sallad är en riktig höjdarkandidat. Billig vitkål och morötter får en supergod smak av nyttig ingefära och lite sting av cayennepeppar. Gör gärna dubbel sats då salladen håller sig i kylan och blir nästan godare dagen efter. Dessutom passar den utmärkt i matlådan. Servera som det är, alternativt med råris, bulgur eller liknande.

Börja med salladen då den blir godare ju längre tid smakerne få dra. Hyvla vitkålen med hjälp av en osthyvel så blir den tunn och god. Skala morötterna och fortsätt göra strimlor med skalaren. Hacka purjolöken och gör sedan dressing. Olja, vitvinsvinäger, salt och cayennepeppar blandas med riven ingefära. Rör ordentligt och blanda sedan med salladen. Låt stå tills resten är klart.

Sätt ugnen på 200°. Skär varje kycklingfilé i 3–4 strimlor och lägg i en plastpåse tillsammans med teriyaki eller soja. Massera in marinaden i kycklingen så den fördelas jämnt. Trä strimlorna på spett och lägg dem på bakplåtspappersklädd plåt (eller lägg direkt på bakplåtspapper om du inte har spett hemma). Stek mitt i ugnen i ca 15 minuter.

Servera med salladen och ev råris.



Kycklingjärpar med pesto- och quinoasallad

2 portioner
2 små kycklingfiléer
(eller 250 g färdig kycklingfärs)
1 gul lök
2 krm cayennepeppar
1 krm salt
rapsolja

Quinoasalladen:
2 portioner quinoa
ca 70 g broccoli
1 normalstor morot
4 msk pesto

Quinoa är ett superfrö som kan ersätta andra snabba kolhydratskällor som vitt ris. Det har ett högt proteinvärde och innehåller mycket omega-3. Har du inte quinoa hemma funkar också matvete, bulgur eller mathavre. Fördelen är att de är rika på fullkorn vilket gör att du blir mättare på en mindre mängd. Till detta serveras kycklingjärpar, ett saftigare sätt att tillaga kyckling.

Koka quinoan enligt instruktion på förpackningen. Skär kycklingen i något mindre bitar. Hacka sedan löken i matberedaren och tillsätt kycklingen. Mixa till en färs. Tillsätt kryddorna och rulla färsen till avlånga bollar. Stek dem i lite olja på medelhög värme tills de är genomstekta.

Använder du fryst broccoli kan du bara koka upp vatten i vattenkokaren och hälla över. Låt stå tills quinoan är klar. Skala moroten och fortsätt göra strimlor med skalaren. Blanda quinoa, broccoli, morot och pesto. Servera med järparna.



Kanel-, kyckling- och kikärtspanna med matvete

Istället för att baka bullar på kanelbullens dag (det gör min mamma så bra) så lagade jag denna goda gryta med kanel, kyckling och kikärter. Faktum är att kikärterna blev så goda att jag nästan bara ville ha dem i grytan. Bestäm själv om du vill ha mer eller mindre av något. Kör du bara kikärter blir det förstås billigare, men jag skulle riva i någon mer grönsak för mer mättnad.

2 portioner
200 g kycklingfilé
200 g morötter
1 liten gul lök
½ msk rapsolja
1 tsk kanel
salt och peppar
1 dl vatten
100 g kokta kikärter

Till servering:
2 portioner matvete eller annat
gryn, samt grönt

Koka matvetet enligt instruktion på förpackningen. Strimla kycklingen. Skala och riv morötterna samt hacka löken. Fräs morötter och lök i olja i en stekpanna. Tillsätt kycklingen och låt den få lite yta. Sänk värmen, krydda, häll på vattnet och låt koka ihop. Tillsätt de sköljda kikärterna efter 4–5 minuter. Servera när matvetet är klart.



Kött

Festliga tacoskålar med köttfärsfyllning

Vill du feta till den vanliga fredagstacon? Med dessa tortillaskålar kommer du definitivt imponera på kompisarna. De kan fyllas med vanliga tacotillbehör eller med din favoritröra, med eller utan köttfärs. Kolla gärna in mitt recept på egen tacokrydda på sidan 116 – den är mycket godare och nyttigare än den man köper färdig.

2 portioner
½ rödlök
1 tsk rapsolja
200 g köttfärs
1 dl riven morot
2 msk tomatpuré
1 dl vatten
2–3 tsk tacokrydda
2 tortillabröd av fullkorn

Sätt ugnen på 200°. Hacka löken och fräs den mjuk i lite olja. Rör ner köttfärs och morot och bryn alltsammans. Tillsätt tomatpuré, vatten och kryddor och låt det puttra ihop.

Lägg bröden i djupa skålar som tål ugnsvärme. Vik in kanterna så brödet bildar en skål. "Rosta" bröden mitt i ugnen i 10 minuter. Lägg upp röran i brödsålarna och servera med klassiska tacotillbehör.



Rödbetsrårís med pepprig fläskwok

2 portioner
2 portioner rårís
2 små färska rödbetor
½ tsk salt
1 liten rödlök
200 g fläskkött
100 g morötter
1 tsk olja
½ dl vatten
½ msk soja
salt och ordentligt med peppar

En rätt som funkar lika bra som lördagsmiddag som för matlådan. Tack vare rödbetorna blir riset godare att värma upp samtidigt som de tillför färg, smak och näring.

Börja med att koka råríset enligt instruktion på förpackningen. Skala rödbetorna och mixa dem sedan i matberedaren till små bitar (det går bra att använda rivjärn också). När riset kokat klart blandar du ner rödbetorna och smakar av med salt. Låt rödbetorna värmas tillsammans med riset någon minut.

Om du har tid så kan du steka rödlöken till woken i strimlor på medelhög värme så att den blir härligt mjuk, men det funkar att börja med att bryna köttet direkt. Strimla köttet och bryn det i olja och tillsätt därefter morötterna, som du strimlat med en skalare. Ta även med rödlöken. Stek några minuter innan du håller på vatten och soja. Låt puttra medan du väntar på riset. Smaka av med salt och ordentligt med peppar.



Vegetariskt

Timjanburgare med fetaostkräm

Att laga vegetariskt behöver inte vara svårt. Dessa burgare får en härlig smak av timjan och morötter som kompletteras fint av fetaostkrämen. Har du inte, eller ogillar fetaost, så kan du blanda en citroneyoghurtsås. Servera gärna med hemgjorda hamburgerbröd, receptet hittar du på sidan 94.

2 portioner
200 g kokta vita bönor
2 ägg
100 g morötter
1 tsk timjan
2 krm salt
2 krm svartpeppar
rapsolja till stekning
4–5 kuber fetaost
2 msk keso

Mixa bönorna och blanda ner äggen. Riv morötterna och blanda med bönröran. Krydda med timjan, salt och peppar. Forma färsen till burgare som passar storleken på ditt bröd. Stek burgarna i olja, först på hög värme för att få fin yta men sänk sedan ganska snabbt. Mosa ihop fetaost och keso och toppa burgarna med röran.



Nyttigare falafel med ratatouille

2 portioner
4 dl blötlagda kikärter
3 msk vatten
1 vitlöksklyfta
2 tsk majsstärkelse
2/3 tsk bakpulver
2 krm cayennepeppar
1 krm spiskummin
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Ratatouillen:
1/2 rödlök
100 g morötter
100 g squash
1 tsk rapsolja
2 dl krossade tomater
1 tsk oregano
1 krm cayennepeppar
salt och peppar

Hemligheten med falafel är att göra dem enbart på blötlagda kikärter istället för de färdigkokta som man köper i butik. Jag blötlade torkade kikärter (billigare än färdigkokta) ett dygn i vatten innan jag skulle laga middagen. För att undvika fritering så bakade jag dem i den övre delen av ugnen. Jag blev så nöjd, detta måste du prova!

Sätt ugnen på 225°. Häll av blötlägningsvattnet och skölj kikärterna. Mixa dem i en matberedare med vatten, hackad vitlök, majsstärkelse, bakpulver och kryddor. Forma till bollar och lägg dem på en bakplåtspappersklädd plåt. Baka i övre delen av ugnen i 15 minuter, lite beroende på bollarnas storlek.

Hacka lök, skiva morötter och squash. Fräs löken i olja i en kastrull och tillsätt morötter, squash och krossade tomater. Krydda med oregano, cayennepeppar, salt och peppar. Låt puttra tills falafeln är klar. Servera med valfria korn.



Australiensisk sötpotatissallad

2 portioner
1 stor sötpotatis
1 ½ portioner couscous
100 g kokta kikärtor
4 soltorkade tomater
salt och peppar
50 g fetaost

Jag vet egentligen inte om denna rätt är typiskt australiensisk, men jag åt en liknande sallad i Sydney när jag var där, så för mig är den det. En god, enkel och mättande vegetarisk sallad. Genom att mikrobaka sötpotatisen går det mycket snabbare, men vill man kan man förstås göra den i ugnen också.

Börja med potatisen. Picka flera hål i sötpotatisen med en potatissticka eller gaffel. Lägg den på en tallrik och mikra på högsta effekt i ca 4 minuter. Vänd potatisen och mikra ytterligare 4 minuter. Koka couscousen enligt instruktionen på förpackningen.

Under tiden sköljer du kikärtorna och hackar tomaterna. Skär sötpotatisen på mitten och skala eller gröp ur den. Skär innehållet i bitar. Blanda potatisen med kikärtorna, tomaterna och couscousen. Salta och peppra. Toppa med hackad fetaost. Klart! Funkar också bra kall om du vill ha den som matlåda.





*Sallys
husmorstips*

Basförråd

När det kommer till budgetmatlagning det viktigt att ha ett bra basförråd hemma. Då är steget till en lagad måltid kortare – resultatet blir också roligare och mer varierat.

Bra varor att ha hemma och som håller länge:

Bulgur, matvete, råris, quinoa och couscous
Fullkornspasta eller spaghetti
Havregryn
Fullkornsmjöl (t.ex. dinkel, råg och vetemjöl special)
Nötter och frön
Kryddor
Krossade tomater
Frysta grönsaker (t.ex. ärtor, broccoli, spenat och haricots verts)
Frysta bär
Fisk från frysdisker
Rotfrukter (t.ex. morötter, palsternacka och rotselleri)
Rödlök och gul lök
Vitlök
Potatis och sötpotatis
Vitkål
Ägg
Tonfisk
Makrill i tomatsås
Bönor, kikärtor och linser

Matlåda

Även om du lagar mat efter mina recept på kvällarna så kan mat vara en stor kostnad om du äter lunch ute varje dag i veckan. En dagens lunch för 90 kronor eller en matlåda för 15 kronor? Du kan spara 1 500 kronor i månaden på att ta med matlåda till skolan eller jobbet. Laga extra mycket kvällen innan eller ta en dag i veckan då du förbereder några storkok. Om du tycker det känns jobbigt att ha med matlåda fem dagar i veckan så gå ihop med en kompis och bestäm att ni tar med två lådor varannan dag. På så vis får du njuta av någon annans mat ena dagen samtidigt som du kanske får nya smakupplevelser och idéer till köket.

Rätter som är extra goda i matlådan

Nyttig tonfisklasagne med keso (s. 76)
Asiatisk vitkålssallad med kycklingspett (s. 8)
Rödbetsråris med pepprig fläskwok (s. 36)
Australiensisk sötpotatissallad (s. 44)
Morotspaj med timjan (s. 58)

Dryga ut köttet och våga vegetariskt

Köttet är ofta det som är dyrast i matkorgen. Prova därför att dryga ut nötfärsen med rivna morötter när du gör köttbullar eller tillsätt linser eller bönor i din gryta och ta bara hälften så mycket kyckling. Våga också laga vegetariskt några gånger i veckan. Soppor, grytor, vegetariska biffar och pajer. På sidorna 40–65 hittar du massor av recept på smarriga vegetariska rätter.

Tips

Fyll en (ren) pepparkvarn med hela kardemummakärnor. På så vis kan du enkelt få nymalen kardemumma att strö över filen, gröten, banana spliten (s. 96) eller att ha i rabarberpajen (s. 122).

Handla ekologiskt på ditt sätt

Känns det jobbigt med allt prat om ekologisk matlagning? Du har redan utan att handla ekologiskt svårt att få ihop till månadens utgifter? Ta ett djupt andetag och var realistisk. Du kanske inte kan handla 100 procent ekologiskt just idag men du kan göra några medvetna val som gynnar både dig och miljön. Handla efter säsong – det vill säga skippa gurkan och tomaterna på vintern och njut av rotfrukterna på hösten. Kolla noga på priserna för ibland är de ekologiska varorna faktiskt billigare eftersom efterfrågan har ökat. Ekologiska frysta grönsaker brukar vara billigare än icke ekologiska färska, och ekofilen är billigare än den sockerstinna smaksatta yoghurten.

Det handlar om att göra prioriteringar när man handlar. Om man drar ner på kött, halvfabrikat, kakor, läsk och tomma kalorier så får man faktiskt mer pengar över till näringsrik mat. Hur kommer det sig att vi har råd att köpa godis för 79 kr/kg men inte ekologiska apelsiner för 30 kr/kg? Prioriteringar, mina vänner!

Frysta grönsaker/bär håller maten kall

Har du inte möjlighet att ställa in matlådan i kylan under dagen? Frysta bär håller keson kall tills det är dags för mellanmål och fryst broccoli eller haricot verts behöver inte kokas – ta fram dem på morgonen, skölj av dem om de är isiga och

lägg i matlådan. De kommer att ha tinats och vara redo att ätas till lunch samtidigt som de hållit matlådan kall. Om du vill ha med dig soppa kan du ha den i en termos så behöver du inte värma upp den och på samma sätt kan du ta med en smoothie i en termos, som håller den kall och fräsch. Alternativt kan du skaffa en matlåda med fryslock.

Ta med egen bürkass

Säg att du handlar två kassar mat varje vecka och en plastpåse kostar 2 kronor styck. Det blir nästan 200 kronor om året som du kan lägga på något roligare. Bra för både dig och miljön.

Koka dina egna bönor

Nu är vi inne på riktig "spara-pengar-nivå". Kikärter, bönor och linser är redan billiga och bra livsmedel. De är proteinrika och innehåller massor av vitaminer och mineraler. Men även om det redan är billigt så finns det pengar att spara om du köper torkade och kokar själv. Det tar visserligen längre tid, men det kräver ingen arbetsinsats att tala om. Sedan är det bara att frysa in bönorna i lagom portioner i plastpåsar och ta fram vid behov. Dessutom är det många som upplever att hemkokta bönor är mer lättsmälta. De håller sig även några dagar i kylan.

Skölj och blötlägg bönor eller kikärter i rikligt med kallt vatten, ca 8–10 timmar. Sedan håller du av vattnet, mäter upp nytt och kokar upp dem på svag värme. Ta 2 delar vatten till 1 del bönor/ärter.

Blötlägnings- och koktider: se nästa sida.

Blötläggningstid/koktid:

Kikärter 8h/1 tim

Kidneybönor 10 tim/1 tim

Gula ärtor minst 6 tim/1 tim

Vita bönor 8 tim/1 tim

Bruna bönor 8 tim/1 tim

Ta hand om dina rester

Se till att märka upp maten med dagens datum när du fryser in den.

Glöm inte att maten måste svalna ordentligt innan du försluter burken eller påsen. Bäst mår maten om den får tina i kylan under några timmar. Men såser som köttfärssås kan du värma direkt i kastrullen.

Det mesta går bra att frysa, men färska grönsaker bör vara stekta eller kokta.

Om du bara använder halva crème fraichen, gräddfilen eller liknande, skriv datum då du öppnar den så att du har koll. Lita på ditt luktsinne och stirra dig inte blind på bäst före datumet.

Släng inte rester även om det bara blev lite kvar, två olika rester kan ge nya spännande kombinationer till lunch!

Kryddor – din räddare i budgetköket

Min matlagning är egentligen inte avancerad. Jag använder samma råvaror i många av mina recept men genom att tillaga och krydda mina råvaror på olika sätt blir variationen stor. Införskaffa därför ett gäng kryddor så att du kan ta ut svängarna lite i köket. Här kommer några av mina favoritkombinationer:

Morötter och timjan – gifter sig i munnen
Kardemumma och soja – perfekt i marinader
Cayennepeppar och kanel – balanserar varandra bra
Dill och torsk – väcker barndomsminnen
Kanel och äpple – funkar alltid

Ät med ögonen

Jag läste ett citat som fastnade direkt hos mig: "En falukorvspytt med tända ljus smakar godare än den finaste oxfilén i lysrörsbelysning." Även om du lagar budgetmat så glöm inte bort att lyxa till det. Lägg upp vackert, tänd levande ljus eller ta med dig maten till närmaste park och njut av kvällssolen. Det är fler sinnen som bidrar till matupplevelsen än smaksinnet.

Kort om näringslära

I många av mina recept pratar jag om långsamma kolhydrater, protein och nyttiga fetter. Om du inte är insatt i näringslära kanske det känns som grekiska, så därför kommer här en liten guide.

Kroppen fungerar lite som en bil, och behöver energi för att orka. Hur mycket energi du behöver beror dels på hur aktiv du är men också på ålder, kön, längd och vikt. Alla behöver en bra balans mellan kolhydrater (rotfrukter, gryn, pasta och bröd), protein (kött, ägg, fisk, mjölkprodukter, bönor och linser) och fett (nötter, olja och avokado). Utöver detta bör man äta minst 500 g grönt om dagen. Det motsvarar ungefär tre frukter och två stora nävar grönsaker.

Välj gärna fullkornsprodukter när du äter bröd, ris, pasta och gryn. Med högre fiberhalt håller du dig mätt längre på mindre mängd samtidigt som du får i dig mer vitaminer och mineraler. Begränsa ditt intag av chips, godis, bakverk och kakor som innehåller mycket energi (kalorier) men lite näring som kroppen kan använda sig av.

Ät gärna fisk ofta. Livsmedelsverket rekommenderar två till tre gånger i veckan. Andra bra proteinkällor är kyckling, ägg, bönor och övriga baljväxter. Även mejeriprodukter som mjölk, kvarg och keso är naturligt rika på protein.

Jag vill passa på att tacka alla som har stöttat mig under min matresa. Min familj som har provätit, mormor och farmor som är mina största fans, mina fina vänner, bokförlaget Max Ström som gjort detta möjligt och alla mina underbara följare som kommenterar och lagar mina recept – utan er vore jag inget!

© Bokförlaget Max Ström 2015
Text, recept och foto Sally Jönsson
Design Patric Leo
Original Amelie Stenbeck-Ramel
Repro Marcus Erixson och Italgraf Media, Stockholm
Tryck Printer Portuguesa, Portugal 2015
ISBN 978-91-7126-322-3
www.maxstrom.se