

et

fisk

fleiri ferðir um vikuna



Fólkaheilsuráðið

Fiskafrikadellur

við hvítkálssalati



Arbeiðstíð: uml. 45 min.

Til 4 fólk:

Frikadellur:

600 g av gulllaksaflaki ella toskaflaki
1 egg
3 spsk. av rugmjøli
1 dl av soltímjólk
1 leyk
1 tsk. av salti
2 spsk. av rapsolju

Salat:

½ lítið hvítkálshøvð
4 appilsinir
50 g av mandlum
1 tyssi av persillu

500 g av eplum

Arbeiðsháttur:

Frikadellurnar: Sker fiskin í smáar bitar og mal hann í einari hvirlu við salti, pipari og leyki. Rør eggjið og mjølið í, rør mjólkina í, og rør alt væl saman. Forma frikadellurnar við súpuskeið og steik frikadellurnar í oljuni.

Salatið: Sker hvítkálið í tunnar áilir og hakka mandlurnar og persilluna fínt. Pressa saftina úr tveimum appilsinum, flys tvær appilsinir og sker tær í puntar.

Blanda alt saman við hvítkálinum.

Hav epli afturvið.

Góð ráð:



Hevur tú eina góða pannu at steikja frikadellurnar á, nýtir tú minni av feitti



Tú kanst gera eina størri mongd av frikadellum og hava tær sum viðskera dagin eftir



Vaska eplini væl og royn at eta tey við flusinum – tað smakkar væl, og tú fært tær góðu trevjunar við

Reyðsprøka

við bakaðum rótum og tomatsalsa



Arbeiðstíð: uml. 1 tími

Til 4 fólk:

750 g av reyðsprøkuflaki

Grønmeti:

600 g av bakieplum
300 g av gularótum
300 g av persillurótum
1 pung av hvítleyki
2 spsk. av rapsolju
saft av einari sitrón
salt og pipar

Tomatsalsa:

1 blikk av hakkaðum tomatum
1 lítlan reyðleyk
1 piparfrukt
1 tyssi av persillu
2 spsk. av hunangi

Arbeiðsháttur:

Grønmetið: Vaska eplini væl og sker tey í bátar, flys gularøturnar og persillurøturnar og sker tær í bátar. Legg epli og røtur í eina ovnsskuffu, lat 2 spsk. av olju, karvaðan hvítleyk, saft av eini sitrón og salt og pipar á og blanda alt væl saman. Baka eplini og røturnar í ovninum á 200° í uml. 60 min.

Tomatsalsað: Síla tær hakkaðu tomatirnar, karva ella blenda alt tilfarið til salsað smátt og blanda tað við tomatunum, smakka til við hunangi, salti og pipari.

Fiskurin: Krydda reyðsprøkufløkini væl við salti og pipari, rulla fløkini saman og baka tey við rótunum teir seinastu uml. 10 min., til fiskurin er liðugur.

Góð ráð:



Nógvar ymiskar røtur kunnu bakast, t.d. mairøtur, pastinakkar, kálrøtur, sellarí ella reyðrøtur

Føðsluvirði:

Orka: pr. persón: 1909 kJ/455 kkal
pr. 100 g: orka: 298 kJ/71 kkal
Eggjahvítaevni: 6,5g – 37 orkuprosent
Fiti: 1,1 g - 14 orkuprosent
Kolvæta: 8,6 g - 49 orkuprosent



Laksalasanja

við spinati



Arbeiðstíð: uml. 1 tími

Til 4 fólk:

500 g av laks

Grønmeti:

400 g av frystum spinati
2 gularøtur
1 leyk
1 blikk av hakkaðum tomatum

Sós:

5 dl av saltmjólk
uml. 3 spsk. av maisstívlisi
½ tsk. av fínmalnari muskatnøt
uml. 1 tsk. av rapsolju

Lasanja:

12 lasanjuplátur - (fullkorn)
100 g av rivnum mozzarellaosti

Arbeiðsháttur:

Fiskurin: Sker laksin í smáar puntar

Grønmetið: Karva leykin og rív gularøturnar. Steik leykin í einari grýtu í eitt sindur av olju, vend gularøturnar og spinatið í saman við leykinum. Lat tær hakkaðu tomatirnar í grýtuna, kóka grønmetið upp og smakka til við salti og pipari.

Sósin: Kóka mjólkina upp, javna við maisstívlisi og smakka sósinu til við muskatnøt og salti

Lasanja: Laksur, grønmeti, sós og lasanjuplátur verða lagdar í lögum í eitt eldfast fat, enda við sós og stroy so ostin omaná. Baka lasanjuna í uml. 40 min. á 200°.

Hav salat afturvið.

Føðsluvirði:

Orka: pr. persón: 2662 kJ/633 kkal
pr. 100 g: orka: 463 kJ/110 kkal
Eggjahvítaevni: 7,7g – 29 orkuprosent
Fíti: 3,5 g. - 28 orkuprosent
Kolvæta: 11,6 g - 43 orkuprosent



Rogn

við purru og súrepli



Arbeiðstíð: uml. 35 min.

Til 4 fólk:



600 g av toskarogni
1 spsk. av rapsolju

Grønmeti:

3 súrepli
1 purru
4 spsk. av hvítvinsedik
4 spsk. av hunangi

Dressing:

2 dl av smáttuosti
½ tyssi av persilli

600 g av eplum

Føðsluvirði:

Orka: pr. persón: 1889 kJ/450 kkal
pr. 100 g: orka: 356 kJ/85 kkal
Eggjahvítaevni: 5,9g – 28 orkuprosent
Fíti: 2,2 g - 23 orkuprosent
Kolvæta: 10,2 g - 49 orkuprosent

Arbeiðsháttur:


Grønmetið: Av purruni skalt tú bara nýta tann hvíta partin, skola væl og sker hann í tunnar áilir. Sker súreplið í smáar puntar, blanda purru og súrepli saman. Blanda edik og hunang saman, stoyt tað á súreplið og purruna og set tað í køliskápið í ein góðan tíma.

Dressing: Karva persilluna og rør hana í smáttuostin.

Rognið: Sker rognið í uml. 1 cm tjúkkar áilir og steik tað í oljuni.

Hav epli afturvið.

Góð ráð:

 Smáttuostur er tað, sum á donskum nevnist “hytteost”. Smáttuostur hóskar væl sum dressing. Tað er nógv eggjahvítaevni í honum, og hann er soltin

Rugbreyðstvíflís

við tunsalati



Arbeiðstíð: uml. 30 min.

Til 4 fólk:

- 1 blikk av tunfiski í vatni
- 125 g av hvítu
- 1 spsk. av súltaðum agurkum
- ½ reyðleyk
- ½ súrepli
- ½ reyða piparfrukt
- 4 salatblað
- salt og pipar
- 8 flísar av rugbreyði (fullkorn)

Føðsluvirði:

Orka: pr. persón: 1987 kJ/473 kkal
pr. 100 g: orka: 682 kJ/162 kkal
Eggjahvítaevni: 7,3g – 18 orkuprosent
Fíti: 3,5 g - 19 orkuprosent
Kolvæta: 25,3 g - 63 orkuprosent

Arbeiðsháttur:

Stoyt vætuna væl av tunfiskinum, karva reyðleykin, súreplið, piparfruktina og tær súltaðu agurkurnar smátt. Rør alt saman við tunfiskinum og hvítuni og smakka til við salti og pipari.

Legg eitt salatblað á hvørja rugbreyðsflís og legg tunsalatið á salatblaðið.

Legg at enda eina flís av rugbreyði omaná og sker flísarnar í helvt.

Góð ráð:



Rugbreyðstvíflísir smakkar eisini sera væl um breyðið verður ristað



Til tunsalatið kunnu eisini nýtast ymisk onnur sløg av grønmoti, t.d. tomat, agurka, ertrar ella mais



Ymsar kryddurtir kunnu eisini nýtast, t.d. dild, persilla, basilikum, karsi ella grønleykur

Bakaður toskur

við fleski og ertnasós



Arbeiðstíð: uml. 40 min.

Til 4 fólk:

700 g av toskafłaki
125 g av "Back kotelettbacon"

Grønmeti:

1 reyðleyk
½ skvassj
1 piparfrukt
3 tomatir
uml. 1 tsk. av timian
1 spsk. av olivinólju

Sós:

600 g av frystum ertrum
saft av ½ sitrón
salt og pipar
600 g av eplum

Føðsluvirði:

Orka: pr. persón: 2163 KJ/515 kkal
pr. 100 g: orka: 328 kJ/78 kkal
Eggjahvítaevni: 7,9 g – 41 orkuprosent
Fíti: 1,5 g. - 17 orkuprosent
Kolvæta: 8,1 g - 42 orkuprosent

Arbeiðsháttur:

Fiskurin: Sker toskin í uml. 8 stykki, krydda hann væl við pipari og pakka hvønn fiskabita inn í eina fleskafłís. Baka toskin í ovnum uml. 10 min. á 200°.

Sósin: Kóka ertrarnar upp í uml. 2 dl av vatni við uml. 1 tsk. av salti. Tak ertrarnar upp og karva tær í hvirluni, stoyt eitt sindur av vatnum í, so sósin ikki verður ov tjúkk og smakka til við sitrónsaft, salti og pipari. Stoyt ertnasósina í eina grýtu og hita hana upp.

Grønmetið: Sker leyk, skvassj og piparfrukt í tunnar állir og sker tomatirnar í grovar puntar. Steik leykin á einari pannu í olivinóljuni, lat skvassj og piparfrukt í og lat tað steikja við eina løtu. At enda verða tomatirnar vendar í. Krydda væl við salti, pipari og timian.

Hav epli afturvið.

Góð ráð:



"Back kotelettbacon" inniheldur minni av feitti enn vanligt flesk og hevur ein mildan smakk, sum hóskar væl til fisk

Orientalisk

fiskasúpan



Arbeiðstíð: uml. 35 min.

Til 4 fólk:

500 g av rækjum
200 g av purrum
200 g av hvítkáli
3 gularøtur
1 reyða kilifrukt
ein stubba av ingiferi, uml. 4 cm.
½ litur av vatni
1 dl av matgerðarróma
uml. 2 spsk av maisstívilsi
2 spsk. av "Fish sauce"
1 tsk. av rapsolju
salt og pipar



Føðsluvirði:

Orka: pr. persón: 1088 kJ/559 kkal
pr. 100 g: orka: 150 kJ/36 kkal
Eggjahvítaevni: 3,4g – 39 orkuprosent
Fíti: 1g – 22 orkuprosent
Kolvæta: 3,5g - 39 orkuprosent

Arbeiðsháttur:

Av purruni skalt tú bara nýta tann hvíta partin, skola væl og sker hann í áilir. Skola kilifruktina, sker hana í helvt, tak kjarnarnar úr og sker kilifruktina í smáar puntar. Flys ingiferið og rív tað. Lat oljuna í eina heita grýtu og vend skundisliga purrur, ingifer og kilifrukt í.

Lat síðan vatn, rivnar gularøtur og tunt skorið hvítkál í grýtuna og lat kóka upp. Rør maisstívilsi út í matgerðarróman og lat tað út í súpanina, kóka hana væl og smakka súpanina til við "Fish sauce", salti og pipari.

At enda verða rækjurnar vendar í. Ansa eftir, at tær ikki kóka ov leingi, so gerast tær ov seigar.

Hav grovt breyð afturvið.



Góð ráð:



Hendan súpanin smakkar væl við nógvum ymiskum fiskasløgum ella við høsningaruga



Í vanligum róma er nógv fiti, tí er betri at nýta matgerðarróma ella mjólk í staðin. Nýtir tú t.d. ein dl av róma til matgerð, ber til at frysta restina av pakknum í einum ísterningaposa

Pasta

við royktum laks í sinnopssós



Arbeiðstíð: uml. 35 min.

Til 4 fólk:

500 g av royktum laks
200 g av fullkornspasta

Grønmeti:

100 g av sólturkaðum tomatum
200 g av frystum grønum bønnum
2 purrur
1 tsk av rapsolju
salt og pipar

Sós:

6 dl av soltímjólk
uml. 1 spsk. av maisstívilsi
1 supputerning, t.d. fiskabuljong
2 spsk. av Dijonsinnopi

Føðsluvirði:

Orka: pr. persón: 2195 kJ/523 kkal
pr. 100 g: orka: 434 kJ/103 kkal
Eggjahvítaevni: 8,2 g – 32 orkuprosent
Fiti: 3 g – 25 orkuprosent
Kolvæta: 11 g – 43 orkuprosent

Arbeiðsháttur:

Kóka pastað.

Sósin: Kóka mjólkina upp, rør maisstívilsi út í eitt sindur av vatni og lat tað í mjólkina. Kóka mjólkina upp aftur og smakka hana til við fiskabuljong, salti, pipari og Dijonsinnopi.

Grønmetið: Av purruni skalt tú bara nýta tann hvíta partin, skola væl og sker hann í álir. Sker tær sólturkaðu tomatirnar í álir og sker bønirnar í petti á uml. 4 cm.

Sker tann roykta laksin í álir, lat oljuna á eina heita pannu og vend purrurnar á pannuni. Rør purrurnar í ta heitu sósina saman við sólturkaðum tomatum og bønnum, vend pasta og laks í sósina og smakka til við salti og pipari.

Bulgursalat

við rækjum



Arbeiðstíð: uml. 40 min.

Til 4 fólk:

200 g av bulguri
500 g av rækjum
200 g av purrum
200 g av blómkáli
3 gularøtur
1 reyða kilifrukt
ein stubba av ingifer, uml. 4 cm
2 spsk. av "Fish sauce"
1 spsk. av soyasós
1 tsk. av rapsolju
salt og pipar

Føðsluvirði:

Orka: pr. persón: 1619 kJ/385 kkal
pr. 100 g: orka: 342 kJ/81 kkal
Eggjahvítaevni: 6,2g – 31 orkuprosent
Fiti: 0,7 g. – 7 orkuprosent
Kolvæta: 12.4g. – 62 orkuprosent

Arbeiðsháttur:

Kóka bulgurið, sum tað stendur at lesa á pakkanum. Av purruni skalt tú bara nýta tann hvíta partin, skola hann væl og sker hann í álir. Skola kilifruktina, sker hana í helvt og tak kjarnarnar úr. Sker kilifruktina í smáar puntar og sker blómkálið í smá tyssi. Flys ingiferið og rív tað. Lat oljuna á eina heita pannu ella vokk og vend purrur, ingifer og kili skundisliga í, rør rivnar gularøtur og blómkálstyssi í bulgurið, vend síðan rækjurnar í og smakka til við "Fish sauce", soya og pipari.

Góð ráð:



Bulgursalat smakkar væl heitt og kalt og hóskar væl til matpakkan



Til eru fleiri sløg av soyasós, t.d. Ketjap Manis, ið er indonesisk; hon er eitt sindur søt og smakkar væl

Fiskur

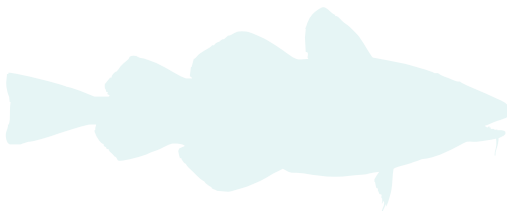
Í karrysós



Arbeiðstíð: uml. 45 min.

Til 4 fólk:

700 g av hýsuflaki
1 purru
2 gularøtur
200 g av hvítkáli
1 súrepli
½ skvassj
1 spsk. av rapsolju
uml. 1 spsk. av karry
4 dl av vatni
uml. 1 spsk. av maisstívlisi
1 dl av matgerðarróma
1 supputerning, t.d. fiskabuljong
200 g av leysum rísi, t.d. brún rís



Føðsluvirði:

Orka: pr. persón: 1969 kJ/469 kkal
pr. 100 g: orka: 350 kJ/83 kkal
Eggjahvítaevni: 7,3g – 35 orkuprosent
Fíti: 1,6 g – 17 orkuprosent
Kolvæta: 9,8 g – 48 orkuprosent

Arbeiðsháttur:

Sker fiskin í uml. 8 stykki. Av purruni skalt tú bara nýta tann hvíta partin, skola hann væl og sker hann í áilir. Sker gularøtur, hvítkál og skvassj í tunnar áilir og sker súreplið í smáar puntar. Steik purruna í oljuni í einari grýtu og vend karry í. Lat súrepli, hvítkál, gularót og skvassj í og stoyt síðan vatnið í. Lat grønmetið kóka upp, rør maisstívlisi út í matgerðarróman og stoyt tað í grønmetið. Lat supputerning í og kóka sósina upp. Vilt tú hava eina tjukri sós, rør so eitt sindur av maisstívlisi út í vatn og javna sósina meira. Smakka til við salti.

Legg fiskastykkini oman á grønmetið, krydda fiskin væl við salti og pipari, legg lok á og lat alt kóka í uml. 7 min., til fiskurin er liðugur.

Hav rís afturvið.

Góð ráð:



Í vanligum róma er nógvi fiti, tí er betri at nýta matgerðarróma ella mjólk í staðin. Nýtir tú t.d. ein dl av róma til matgerð, ber til at frysta restina av pakknum í einum ísterningaposa



**Et frukt og grænmeti
- seks um dagin**

**Et fisk og fiskaviðskera
fleiri ferðir um vikuna**

**Et epli, rís ella pasta
og fullkornsbreyð hvønn dag**

**Minka um sukrið
- serliga úr sodavatni,
góðgæti og kækum**

**Minka um fitinýtsluna
- serliga úr mjólkurúrdrátti og kjöti**

**Et fjølbroytt og halt
hóskandi vekt**

Slökk tostan við vatni

**Rør teg í minsta lagi
30 minuttir um dagin**