

OPSKRIFTER

AFTENSMAD



SUNDT, LÆKKERT OG PROTEINRIGT!

GLUTE
NFRI

PASTA MED LAKS, FLØDEOST OG PESTO



15 MIN



45 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

200 g pasta (rå)
600 g laks
150 flødeost light
240 g kikærter (på dåse)
400 g cherrytomater
100 g asparges
2 citroner
30 g rød pesto

516 Kcal
41g protein
39g kulhydrat
21g fedt
6g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Bland alt (undtagen pasta).
2. Dæk til. Bag i en forvarmet ovn ved 200 grader i 45 min.
3. Kog pastaen
4. Kom pastaen i retten og bland godt sammen




myfitnesspal

SKINKE- OG OSTEFRITTATA



5 MIN



20 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

100 g hytteost 1,5% fedt
4 æg
40 g hakket parmaskinke
50 g spinat
100 g peberfrugter
6 champignoner, skåret i skiver
100 g mozzarella, revet på toppen
Salt og peber
Paprika eller blandede
krydderurter (valgfrit)

235 Kcal
21g protein
2g kulhydrat
14g fedt
1g kostfiber

FREMGANGSMÅDE

1. Bland alle ingredienserne sammen i ovnfast fad, undtagen mozzarellaen.
2. Når blandingen er i panden, hældes mozzarellaen ovenpå
3. Bag i en forvarmet ovn ved 180°C i 20-22 minutter.




myfitnesspal



PERSONLIG TRÆNER

KYLLING & GRØNTSAGSRET



15 MIN



45 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

1 60 g pasta
300 g kyllingebryst
180 g kikærter (dåse, drænet, uden
150 g asparges
150 g rødløg
150 g champignon
100 g spinat
80 g soltørrede tomater (drænet)
100 g parmesan
2 fed hvidløg
1 spsk paprika
400 ml kyllingebouillon
(tilfører protein og smag)

505 Kcal
45g protein
55g kulhydrat
13g fedt
7g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Bland alle ingredienserne i en skål.
2. Dæk med folie og bag i en forvarmet ovn ved 190°C i 35 minutter.
3. Fjern folien og bag i yderligere 10 minutter for en ekstra sprød finish.
4. Tilsæt et skvæt citron inden servering.




myfitnesspal



PERSONLIG TRÆNER

SØD CHILI-SESAMKYLLING

15 MIN

45 MIN

4 PERSONER



INGREDIENSER

800 g sød kartoffel
200 g blomkål
150 g broccoli
200 g courgette
650 g kyllingebryst
1 spsk hvidløgpulver + røget paprika

Marinade (til kyllingen):

1 fed hvidløg (hakket)
1 spsk sojasauce
1 tsk sesamolie
1 tsk røget paprika

Grøntsagssauce (efter bagning):

2½ spsk sød chilisauce
1 spsk sojasauce
Saft af 1 lime
1 spsk sesamolie
½ spsk honning
½ spsk sesamfrø
½ tsk ingefærpulver

FREM GANGSMÅDE

1. Bland sødkartoffel og grøntsager med et par sprøjt olivenolie, salt, peber, hvidløgpulver og røget paprika.
2. Sæt bakken i en forvarmet ovn ved 190°C (varmluft) i 35 minutter.
3. Bland kyllingen med marinaden ingredienserne, og sæt dem derefter i ovnen i 25 minutter (på en separat bageplade eller rille nedenunder).
4. Bland og dryp din grøntsagssauce over over den kogte søde kartoffelbakke.




myfitnesspal

452 Kcal
42g protein
46g kulhydrat
10g fedt
9g kostfiber

GLUTE
NFR!



PERSONLIG TRÆNER

PEANUTKYLLING OG KARRYRIS



10 MIN



40 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

200 g langkornede ris
450 g kyllingebryst
1 mellemstor courgette
2 peberfrugter
100 g broccoli
2 spsk jordnøddesmør (30 g)
100 g rød karrypasta
400 ml let kokosmælk
2 spsk sojasauce
1 spsk sesamfrø

500 Kcal
40g protein
55g kulhydrat
15g fedt
6g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Placer ris, kylling, courgette, peberfrugter og broccoli i et stort ovnfast fad.
2. I en kande piskes jordnøddesmør og karry sammen med pasta, kokosmælk og sojasauce.
Hæld jævnt over retten, rør rundt så det er dækket, og drys sesamfrø ovenpå.
3. Dæk med folie og bag i en forvarmet ovn ved 200°C i 40 minutter.
4. Fjern folien og bag i yderligere 15 min indtil risen er gennemkogt.



GLUTE
NFRI


myfitnesspal

GRØNTSAGSRET MED FLØDEOST



10 MIN



25 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

1 flødeost neutral, light
6 æg
160 g pasta
450 g græsk yoghurt (2% fedt)
500 g cherrytomater
100 g spinat
250 g kikærter på dåse
Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

1. Bag alt undtagen den græske yoghurt og pasta i en forvarmet ovn ved 180 grader Celsius i 25-30 minutter.
2. Tilsæt den kogte pasta og græske yoghurt, bland det hele sammen.

520 Kcal
35g protein
53g kulhydrat
15g fedt
8g kostfiber



myfitnesspal

KARTOFFELKYLLING OG KIKÆRTER



10 MIN



40 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

600 g kartofler
700 g kyllingelår
250 g kikærter (en dåse)
1 peberfrugt
1 courgette
10 ml olivenolie
4 fed hvidløg
1 citron
Paprika, rosmarin, salt, peber
(1 spsk)

517 Kcal
40g protein
37g kulhydrat
21g fedt
8g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Sørg for at dit ovnfaste fad er stort nok, og fadets vægge er ikke for høje, så alt kan tilberedes grundigt.
2. Tilsæt kartofler (hakket), kyllingelår, peberfrugter og kikærter i en skål.
3. Bland olivenolie, paprika, rosmarin, salt, peber og citron.
4. Dryp over kyllingen og kartoflerne. Bland godt.
5. I en forvarmet ovn ved 180 grader celsius i ca. 50 minutter.



MÆLK
EFRIT


myfitnesspal

PROTEIN KYLLINGEWRAPPS



10
MINUTTER



20
MINUTTER



4 PERSONER



INGREDIENSER

4 tortilla fuldkornswraps
500 g kyllingebryst (350 g tilberedt)

165g majs
80g parmesanost
300g græsk yoghurt 2%
2 peberfrugter
1 rødløg
Saft af 1 lime
1 tsk paprika, spidskommen,
salt, peber
1 tsk chipotlepasta

470 Kcal
51g protein
40g kulhydrat
11g fedt
5g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Vend den stegte kylling og alle ingredienserne i en stor skål.
2. Rør rundt, indtil alt er dækket og blandet godt.
3. Fordel blandingen i 4 wraps og rul dem sammen



 myfitnesspal



PERSONLIG TRÆNER

KYLLING COUSCOUS SALAT



10 MIN



20 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

160g couscous, tilberedt
450g kyllingebryst (rå)
125g mozzarella (1 kugle)
200g tomater
100g spinat
80g oliven
2 spsk pesto (50g)
200g bønner

470 Kcal
43g protein
36g kulhydrat
15g fedt
6g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Tilsæt alle ingredienserne i en skål med tæt låg
2. Ryst og bland.




myfitnesspal



PERSONLIG TRÆNER

BAGT FETAKYLLING & SØD KARTOFFEL



15 MIN



55 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

500g sød kartoffel
500g kyllingebryst
150g fetaost
240g kikærter (drænede)
200g broccoli
200g løg
4 ml olivenolie
Salt, hvidløgsggranulat, blandet
urter og peber

Dressing:

100g fedtfattig græsk yoghurt 2%
10g tahin
1 spsk. spidskommen
Saft af 1 citron
En knivspids salt
50 ml vand (til fortynding)

FREMGANGSMÅDE

1. Tilsæt sød kartoffel, broccoli, løg og smuldret fetaost på en bageplade. Krydre godt.
2. Bag i en forvarmet ovn ved 200°C i 30 min
Tilsæt derefter kylling og bag i 20-25 minutter.
3. Bland yoghurt, tahin, spidskommen, citron, salt og vand til en jævn dressing.
4. Dryp over bagepladen, bag, server og nyd.




myfitnesspal

510 Kcal
43g protein
41g kulhydrat
17g fedt
9g kostfiber

PAELLAKYLLING I OVN



15 MIN



45 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

200 g ris
500 g kylling
100 g chorizo
2 peberfrugter
2 løg
300 g blommetomater
100 g ærter
100 g løbebønner
Paprika, hvidløgsgranulat, salt og peber
5 dl vand med 2 stk
kyllingebouillionterninger og safran

501 Kcal
42g protein
48g kulhydrat
15g fedt
5g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Bland alle ingredienser sammen
Top med cherrytomater.
2. Bag i en forvarmet ovn ved 200 grader i 50 minutter.
3. Fjern folien og lad den bage i yderligere 10 min.



 myfitnesspal

GLUTE
NFRI



PERSONLIG TRÆNER

KYLLING FAJITA WRAPS



10 MIN



40 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

500g kyllingebryst
4 mellemstore wraps, fuldkorn
35g parmesanost
60g soltørrede tomater
2 mellemstore peberfrugter
2 mellemstore løg
1 spsk olivenolie
Saft af 1 citron
Paprika, spidskommen,
hvidløgspulver, salt og pebersauce

2 00g græsk yoghurt 2% fedt
30g Sriracha (chilisauce)
Røget paprika, salt og peber

450 Kcal
45g protein
34g kulhydrat
13g fedt
6g kostfiber

FREMGANGSMÅDE

1. Vend kylling, hakkede grøntsager og krydderier på en bageplade.
Drys med parmesan og bag ved 180°C i 30-35 minutter.
2. Fyld dine wraps med den varme fajita-blanding.
3. Rør ingredienserne til saucen sammen, og dryp hen over wrapsene.
4. Wrap og nyd.



 myfitnesspal



PERSONLIG TRÆNER

LINSE, SKINKE- OG OSTETÆRTE



10 MIN



35 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

200 g revet sød kartoffel
200 g revede gulerødder
240 g linser (på dåse, drænedede)
2 æg
100 g cheddarost (eller 50/50 parmesan)
120 g skinke
40 g chorizo
paprika, hvidløgsgranulat, salt og peber

FREM GANGSMÅDE

1. Bland gulerod, sød kartoffel, linser, skinke, 80 g cheddar og krydderier.
2. Tilsæt de 2 æg og vend dem sammen.
3. Pres blandingen ud i et ildfast fad med låg.
4. Tilsæt 60 g cheddar og 30 g chorizo på toppen
5. Bag ved 180 grader Celsius i 30-35 min
6. Lad hvile i 5 minutter før udskæring.

360 Kcal
26g protein
25g kulhydrat
18g fedt
7g kostfiber




myfitnesspal

GLUTE
NFRI

FETA & QUINOAKYLLING I OVN



15 MIN



45 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

150 g quinoa
500 g kyllingebryst (krydret)
150 g fetaost
250 g sød kartoffel (finthakket!)
90 g harissa pasta (eller chilipasta)
1 mellemstor rød peberfrugt
100 g spinat
80 g grønne oliven
5 ml olivenolie
300 ml grøntsagsbouillon ELLER vand
Salt, peber

495 Kcal
43g protein
36g kulhydrat
19g fedt
7g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Bland alt i en skål undtagen kylling. Bland.
2. Læg dit krydrede kyllingebryst ovenpå. 3. Dæk til. Bag i en forvarmet ovn i 45 min ved 200 grader.
4. Fjern folien og lad den hvile uden låg i 10 min. Uden låg (hvis der er for meget vand tilbage)
5. Lad hvile uden låg i 5 minutter



myfitnesspal



PERSONLIG TRÆNER

SØD KARTOFFEL GNOCCHI OVNFRITURE

15 MIN

35 MIN

4 PERSONER



INGREDIENSER

300 g sød kartoffel, i tern
150 g blomkål, hakket
200 g cherrytomater
300 g gnocchi
240 g linser (på dåse, drænedede)
Paprika, hvidløgsgranulat, salt
og peber
1 tsk olivenolie
300 g stegt kyllingebryst
50 g parmesanost
50 g cheddarost

505 Kcal
41g protein
49g kulhydrat
16g fedt
8g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Kom sød kartoffel, blomkål, cherrytomater, gnocchi, linser, krydderier og olivenolie i en stor bakke og bland godt.
2. Drys jævnt med parmesan og cheddarost.
3. Bag i en forvarmet ovn ved 180 grader i 35 min.
4. Mens det bager, krydres kyllingebrystet og Bag separat ved 180 grader Celsius i 20 til 25 minutter, indtil de er gennembagte.
5. Kom kyllingen i bagepladen, når den er gennembagte. Bland og server.



myfitnesspal

NØD
DERF
RI

RØD THAIKYLLING I OVN



15 MIN



45 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

200 g ris (skyllet)
550 g kyllingebryst
200 g broccoli
2 mellemstore peberfrugter
100 g grønne bønner
400 ml let kokosmælk
170 ml thailandsk rød pasta
150 ml vand
Salt, peber

510 Kcal
41g protein
58g kulhydrat
14g fedt
4g kostfiber

FREMGANGSMÅDE

1. Vask risene (valgfrit). Bland alt sammen. i en skål og bland.
2. Dæk til. Sæt i en forvarmet ovn på 190 grader i 40 minutter.
3. Fjern folien og bag yderligere i 10-15 min.
4. Lad det køle af i 5-10 minutter




myfitnesspal

MÆLK
EFRIT

GLUTE
NFRI

ASIATISK KYLLING



10 MIN



45 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

100 g hvide ris
100 g quinoa
200 g røde og grønne
peberfrugter 150 g sukkerærter
150 g edamamebønner
150 g røde løg
500 g kyllingebryst

Dressing:

15 g sesamolie
Saft af 1 lime
2 spsk sojasauce
4 spsk risvineddike
1 tsk hvidløgs- og
ingefærpasta Salt og peber

460 Kcal
42g protein
46g kulhydrat
11g fedt
7g kostfiber

FREMGANGSMÅDE

1. Kom alle grøntsager i en stor skål og bland
2. Tilsæt kyllingen og halvdelen af saucen,
Dæk alt godt derefter
3. Bag ved 180 grader i 30-35 min
indtil kyllingen er gennemstegt, og
grøntsagerne er møre.
4. Kog quinoaen i 20 minutter, tilsæt
risen de sidste 10 min.
5. Server quinoaen og risen med
bagt kylling og grøntsager.



7 11217 62351 6


myfitnesspal

KYLLINGEPESTO MED RIS

10 MIN

45 MIN

4 PERSONER



INGREDIENSER

200 g ris
450 g kyllingebryst
70 g cheddarost
50 g parmesan
50 g grøn pesto
200 g broccoli (hakket)
300 g cherrytomater
400 ml kyllingebouillon
Salt og peber (efter smag)

490 Kcal
42g protein
43g kulhydrat
16g fedt
5g kostfiber

FREMGANGSMÅDE

1. Skyl risene godt
 2. Bland alt undtagen osten.
 3. Top med cheddar og parmesanost.
 4. Dæk til.
- Bag i en forvarmet ovn ved 190 grader i 45 min.
5. Tag låget af i de sidste 5 minutter for at få en sprød ost



myfitnesspal

GLUTE
NFRI

KYLLINGESALAT (PÅLÆG)



5 MINUTTER



5
MINUTTER



4 PERSONER



INGREDIENSER

350g stegt, strimlet kyllingebryst

150g græsk yoghurt 2%

1 spiseskefuld tahin

1 fed hvidløg, hakket

10 g frisk persille, finthakket

1 tsk Dijon-sennep

40 g agurk, finthakket

20 g rødløg, meget finthakket

30 g rød peber, meget finthakket Salt

og peber

Valgfrit: et skvæt citron

Valgfrit: røget paprika eller chiliflager

FREMGANGSMÅDE

1. Bland alle ingredienserne i en skål.

2. Lad det køle af i ti minutter, så det tykner

Tilsæt til wraps, salater, pastaretter
eller som pålæg på rugbrød.




myfitnesspal

194 Kcal

31g protein

3g kulhydrat

5g fedt

1g kostfiber