

## Tips i vardagen för mat som är god, billig och sund

- Bjud en vän på mat! Delad glädje är sunt för kroppen
- Laga mat tillsammans! Gör det också roligare
- Prova något nytt, variation ger dig nöje och erfarenheter
  
- Laga alltid lite extra och lägg det varmt i en glasburk. Vänd genast upp och ner och låt svalna
- Grönsaker i säsong gör dig både mätt och ger mera kvar i plånboken
- Gör både en kall och varm "sallad"
- Frysta grönsaker, prisvärt när grönsaker känns dyrt. Snabbt stekta med citron och finhackad vitlök tex gröna bönor, mums!
  
- Det mesta kan läggas i ett tortillabröd
- Gör en "skål" med soppa, gryn, varm eller kall sallad, omelette och lägg på en grönsaksröra eller sås, eller varför inte både och
- Ge lite extra krisp och toppa med solrosfrö eller rostad lök
  
- Smaka av och krydda maten flera gånger när du lagar. Hitta en balans av syra, sötma och smaksättning som passer dig.
- Alla kryddor smakar mera om du steker lite olja först i lite olja när du ska laga av din kryddblandning. OBS inte örtekryddor!

**Bli din egen mästerkock och ta fram smakrika rätter på ett klick, lycka till!**

[www.helenaheltenkelt.com](http://www.helenaheltenkelt.com)



## Helena Helt Enkelt *-Laga smart*

*Gott, billigt och sunt,  
-en hjälp på vägen*

(Från föreläsning 231108 Prästgatan 58)

Prova att laga smaksättningar vi pratat om 8 november. Om du gillar, dubbla eller fyrdubbla, sätt etikett och utöka ditt skafferier.

## Honungs dressing

Inspirerad av mormor

0,5 dl Olja  
1 tsk honung  
2 msk vinäger  
1,5 tsk Paprikapulver  
1 tsk salt  
1-2 finrivna vitlöksklyftor

---

## Majjo

Kan smaksättas i oändlighet tex  
vitlök, citron, sesamolja, basilika,  
dragon

1 ägg  
2 dl olja  
1 tsk dijonsenap  
3 tsk vinäger  
Salt o peppar

-OBS samma temperatur på ingredienserna

---

## Pokebowl dressing/marinad

1 dl japansk soja  
2-3 msk sesamolja  
0,5-2 msk siracha el sambalolek  
3 fint rivna vitlöksklyftor  
1 limeskal och saft efter din smak

## Som Tam dressing

Grymt god till råkost med  
jordnötter!

2 msk fisksås  
1-2 lime saft och skal  
1 tsk sesamolja  
Mortla ihop: chili efter behag  
2 klyftor vitlök  
1 msk farin/honung

---

## Indisk krydda

0,5 tsk malen kanel  
1 msk malen koriander  
1 tsk gurkmeja  
1 tsk malen spiskummin  
1 tsk malen kardemumma  
(0,5 tsk) chilipulver efter din smak  
När du ska använda, blanda även i  
färsk ingefära och tomatpuré!  
TIPS! Tillsätt kokosmjök el  
passerad tomat så har du en gryta

---

## Kinesisk Grytmarinad

Låta grytingredienserna dra över  
natten i:

1 dl soja  
1 dl äppeljuice el utspädd saft  
2 msk tomatpure  
2-3 fint hackade vitlöksklyftor  
1-2 msk fint hackad ingefära  
salt o peppar

## Mexikansk krydda

Mixa/mortla ihop:

4 msk paprikapulver  
2 msk vitlökspulver  
1 msk chilipulver  
1 tsk sumak  
1 msk svartpeppar  
1 tsk vitpeppar  
1,5 msk salt  
2 tsk fänkålsfrö  
1 msk torkad oregano  
1,5 msk hela korianderfrön  
2 tsk hel spiskummin

---

## Rostade kikärter

Gott att toppa din skål!

Stek avrunna kikärter i:  
Olja  
Spiskummin  
Koriander  
Paprika  
Chili  
salt

---

## Nudeldressing

4 msk soja  
1 ms socker  
3 msk jordnötssmör  
1 fint riven vitlök  
4 msk vinäger  
1 msk sesamolja

## Zaatar

Ger fisken, kycklingen, grönsaken,  
pizza en god örtsyrlig smak!

1 msk Sumak  
1 msk Oregano  
1 msk Timjan  
1 tsk salt  
1 msk sesamfrö, rostad

---

## Grönpesto

Gott som pålägg, till pasta och potatis

Mixa grönkål/nässlor/gröna ärtor  
Olja så att det går att mixa

1 vitlök fint riven  
1 dl solroskärnor

Blanda i fint riven lagrad ost, smaka  
av med salt och peppar.

---

## Tomatsås

Stek: 1/2 dl olivolja  
3 st vitlöksklyfta, skivad  
1 gul lök, fint hackad  
0,5 dl tomatpure  
1 morot, slantad  
100 gr rotselleri, tärnad

Häll i och låt puttra:

Passerade tomater  
3 lagerblad (som lyfts bort)  
salt o peppar  
en nypa socker