

Tunsalat

1ds tun i vand
2 dl græsk yoghurt eller skyr
2 dl ærter
2dl majs
1-2 løg
salt og peber.

Tun, græsk yoghurt, majs, ærter og de hakkede løg blandes, smages til med salt og peber.

80 kcal/100 g, 11% fedt, 5% protein, 32% kulhydrat

Skinkesalat

1pk skinke i tern
3 dl. græsk yoghurt eller skyr
1 løg
salt og peber.

Skinketernen, blandes med græsk yoghurt, hakkede løg og smages til med salt og peber.

76 kcal/100 g, 17% fedt, 58% protein, 24% kulhydrat

Torskerognssalat

6 nye kartofler (150 g)
1 dåse torskerogn
½ lille salatløg
1 bakke karse
¾ del mager yoghurt naturel eller skyr
2½ tsk. citronsaft
salt
peber

Kog kartoflerne og lad dem dampe af. Skær kartoflerne i mindre stykker. Mos torskerognen i en skål. Hak løget fint. Klip ½ dl karse. Rør torskerogn, løg, karse, yoghurt, citronsaft, salt og peber sammen. Mos kartoflerne og rør dem i salaten. Stil blandingen i køleskab i mindst ½ time.

81 kcal/100 g, 19% fedt, 41% protein, 39% kulhydrat

Torskerognssalat

1-2 dåser torskerogn
Saften af ½ citron
2 tsk. ketchup eller tomatpuré
2 spsk. skyr
salt og peber

Rør torskerogn sammen med citronsaft og ketchup.
Tilsæt mayonnaise indtil en passende konsistens opnås.
Smag til med salt, peber og evt. lidt sukker.
Moussen kan gemmes et par døgn i køleskabet.

96% kcal/100 g, 30% fedt, 54% protein, 16% kulhydrat

Æggesalat

5 æg
5 spsk. Kvarke eller skyr
½ finthakket løg
6 cm finthakket agurk
Purløg
Karry
Salt og peber

Æggene koges så de er hårdkogte og afkøles. Kvarke røres med krydderierne. Agurk, løg, og klippet purløg tilsættes. Æggene hakkes fint og blandes i.

87 kcal/100 g, 52% fedt, 39% protein, 9 % kulhydrat

Hønsesalat / Rejesalat

Ingredienser

GRUNDDRESSING:

2-3 spsk. let-mayonnaise
1 dl. græsk yoghurt eller skyr
½ tsk. sukker

HØNSESALAT:

100 g kogt kyllingekød i små tern (kan evt. købes færdigt)
1 dl. asparges fra ds. eller glas (kun med lidt af væden ved)
1 dl. champignon fra ds. eller glas (kun med lidt af væden ved)
Ca. ½ tsk. salt

Sådan gør du:

Ingredienserne til grunddressingen røres godt sammen.

Bland forsigtigt kyllingekød, asparges og champignon i dressingen. Hvis salaten er for fast i konsistensen, kan der tilsættes ekstra væde fra

asparges og champignon eller blot lidt vand. Smag til med salt og peber. Du kan enten benytte en rest kyllinge-/hønssekød, som skæres i

tern, eller koge et kyllingebryst mørt i letsaltet vand (ca. 1 tsk. til ½ liter vand) med ca. 10 hele peberkorn. Kyllingebrystet skal koge ved

svag varme i ca. 20 min., afkøles og skæres i tern. Kyllingekød i tern kan også købes færdigt, men bemærk, at det ofte er meget salt. Vent

derfor med at smage salaten til med salt, indtil den har trukket lidt.

Noter: I stedet for 100 g kyllingetern kan du få en lækker rejesalat ved at bruge nøjagtig samme opskrift, blot med 100 g rejer.

90 kcal/100 g, 38% fedt, 42% protein, 18% kulhydrat

Ørredmousse

2 røgede ørreder uden skind og ben
1 dl friskost, naturel, let
2 dl skyr
1 spsk friskpresset citronsaft
 $\frac{3}{4}$ tsk groft salat
Friskkværnet peber

1. Findel fiskekødet med to gaffler
2. Rør flødeosten blød med skyr
3. Smag til og server med brød og tomater

117 kcal/100 g, 40% fedt, 47% protein, 12% kulhydrat