

SUND AFTENSMAD & SNACKS

Opskrifter fra Odense Sundhedshus specielt til Superfit Mor's Bootcamp

Chili con carne

– den børnevenlige version (4 pers.)

Ingredienser:

- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. tørret koriander
- 1/2 tsk. tørrede chiliflager (i en ren voksen-version kan erstattes det af en halv stærk finthakket chili)
- 350 g hakket oksekød
- 3 spsk. olivenolie
- 3 spsk. finthakket soltørret tomat
- 2 store løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 ds flåede tomater, hakket
- 1 dl kalvefond eller oksebouillon
- 1 dåse kidney bønner, drænet og skyllet
- 1 ds chilibønner, drænet
- 40 g mørk chokolade
- Salt og friskkværnet peber

Tilbehør:

fx. Brune ris, et godt fuldkornsbrød eller fuldkorns tortillas samt skyr eller fromage frais.

OBS: Du kan spise brød og/eller fuldkornstortillas som tilbehør efter de 5 kick off-dage.

Tilberedning:

Varm olien i en gryde. Tilsæt krydderierne; spidskommen, kanel, koriander, hvidløg og chili. Rør rundt i et par minutter, skru lidt ned for varmen og tilsæt de hakkede løg.

Rør rundt til løgene er gennemsigtige og klare, tilsæt her efter oksekød og brun det. Når kødet er brunet tilsættes flåede tomater, hakkede soltørrede tomater og kalvefond/ bouillon. Læg låg på og lad det simre i en halv times tid.

Smag saucen til. Tilføj evt. mere chili. Hvis saucen er blevet for stærk, så vent med at gøre noget. Bønnerne og chokoladen runder den af snart.

Tilsæt de to slags bønner og varm dem godt igennem i ca. 5 minutter. Tag gryden af varmen og rør chokoladen i (Kick off-dage: Tag en portion fra til dig selv, før chokoladen tilsættes).

Smag nu til igen med salt og peber, hvis chilien skulle være blevet for stærk, så kan det klares med en tsk. sukker. Ellers må man spise lidt ekstra creme fraiche til, det dulmer smagsløgene.

Server med en grøn salat og evt. salsa.

Rodfrugtechips med hvidløgsdip (4 pers.)

Ingredienser:

- 500 g rodfrugter
- Det kan fx være:
- 125 g gulerødder
- 125 g persillerod
- 125 g rødbeder
- 125 g pastinak
- Lidt raps- eller olivenolie
- Groft salt

Dip:

- 1½ dl skyr eller fromage frais
- 1 spsk. olivenolie
- 1-2 fed presset hvidløg
- Salt og kværnet peber
- Ca. 1 spsk. hakket purløg

Tilberedning:

Skræl rodfrugterne, og skær dem i meget tynde skiver, det gøres bedst på et mandolinjern eller med en kartoffel-skræller.

Bred dem ud på bageplader med bagepapir, og lad dem tørre i ovnen ved 110° i 40-60 minutter. De skal krølle.

Tag dem ud, og køl dem lidt af. Dryp med lidt olie, og giv dem 10 minutter mere i ovnen. Tag dem ud, og drys med groft salt.

Rør ingredienserne til dippen sammen, og servér til. Chipsene er bedst samme dag. Er de blevet bløde, kan de lunes i ovnen.

Superfit Mor's Bootcamp er et intensivt 4 ugers trænings- og kostforløb specielt tilrettelagt travle mødre. Programmet er fleksibelt og yderst effektivt.

Online bootcamp'en består af:

- *2 træningsvideoer á 25 min. specielt tilrettelagt til fedtforbrænding og opstramning af mave, lår og baller.*
- *Videoen Fast Bagdel – Træn dig til et balleløft (20 min.)*
- *Videoen Stærke arme & Smukke skuldre (13 min.)*
- *Fleksibelt kostprogram, der ikke er en slankekur, men skræller centimeter af sidebenene alligevel!*
- *Adgang til dit online træningsrum, hvor hele programmet er lagt ud for dig – komplet med detaljerede forklaringer af kost- og træningsdelen i tekst og video, inspirerende viden om motivation og om, hvordan du bedst kommer i gang, fed workout musikmix og sunde madopskrifter og masser af ekstra materiale.*

*Klik her og se mere om
Superfit Mor's Online Bootcamp*

