

## Matförslag inför undersökningen

Här får du tips och förslag på vad du kan/får äta veckan före undersökningen.

### Frukost.

- Kaffe och te.
- Fil och yoghurt av slät variant. Även av växtbaserad sort.
- Risgrynsgröt
- Frukt utan skal och där kärnorna kan tas bort tex, skalat och urkärnat äpple och päron, mango, persika och melon. Banan går bra att äta.
- Juice utan fruktkött
- Omelett
- Keso
- Ägg
- Vitt bröd utan fibrer.
- Påläggsförslag: ost, cream cheese, skinka, kalkon, salami, skalad och urkärnad gurka, avokado, kaviar, leverpastej, nötsmör utan bitar, hummus, vegetariska alt på pålägg.

### Mellanmål/lättare måltider.

- Något från frukostförslagen.
- Mango och banansmoothie.
- Omelett (t ex med fetaost, skinka, avokado)
- Sill och potatis med gräddfil
- Mixade/passerade soppor
- Keso med tonfisk och avokado
- Smörgås(vitt bröd) med hummus el slätt nötsmör.

### Lunch- och middagsförslag.

- Fisk, fiskgratäng, fiskbullar, tonfisk  
Kött, köttfärs, köttbullar  
Fågel/kyckling  
Korv
- Sushi med laxbit/ avokadobit, misosoppa
- Ris (ej fullkorn - råris)  
Pasta (ej fullkorn)  
Kokt potatis (utan skal)  
Sötpotatis (utan skal)  
Couscous (ej fiber)
- Släta såser samt sås baserad på soja/havregrädde.
- Släta/passerade/mjuka soppor (typ Kelda), rotsakssoppa.
- Rotsaker (kokade och mjuka).
- Finmalet protein som: tofu, miso, temphe, seitan, quorn, humus eller vegetarisk korv.

## Förslag på enkla lunch- och middagsrecept.

### Köttfärslimpa

4 port

- 500 g nöt- eller blandfärs
- 2 kokta, kalla potatisar
- 1,5 dl mjölk
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk flytande margarin
- 1 ägg
- 0,5 msk tomatpuré
- 1,5 tsk salt
- 2 krm malen peppar

Sätt ugnen på 200°C. Pressa vitlöken och fräs i flytande smör.

Mosa potatisen i en bunke och blanda ner mjölk, ägg, tomatpuré, den frästa vitlöken och köttfärs.

Rör till en slät färs och forma sedan till en limpa i smord och ugnssäker form. Grädda i ca 35 minuter.

Servera med kokt potatis, kokta morötter och brunsås.

### Morotssoppa med kokosmjölk och ingefära

4 port

- 500 g morötter
- 1 gul lök, finhackad
- 0.5 msk rapsolja
- 4 dl vatten
- 2 msk grönsaksfond eller 1 buljongtärning
- 2 msk riven färsk ingefära
- 2 vitlöksklyfor, finhackade
- 400 ml kokosmjölk (kan ersättas med valfri grädd-sort)
- salt
- vitvinsvinäger eller citronsaft

Skala och skiva morötterna tunt. Fräs lök och morötter i olja i en kastrull. Häll i vatten, grönsaksfond och ingefära. Koka 5 min och tillsätt kokosmjölken. Koka tills morötterna är mjuka. Mixa soppan slät och smaka av med salt och några droppar vitvinsvinäger.

Servera med grillad smörgås med ost.

## Köttbullar med tagliatelle och krämig sås

2 port

- 300 g nötfärs
- 1 msk lökfond
- 1 msk kalvfond
- 1 vitlöksklyfta
- 1 ägg
- 1–2 msk flytande margarin
- 1 dl vitt vin
- 2 msk balsamvinäger
- 0,5 dl crème fraîche
- Salt och malen peppar
- Tagliatelle (ej fullkorn)

Blanda pressad vitlök, fond, ägg samt salt och peppar i en bunke. Lägg ner köttfärsen, blanda och forma till köttbullar. Hetta upp flytande smör el margarin i en stekpanna och stek köttbullarna i omgångar. De behöver inte bli helt genomstekta. Lyft försiktigt de stekta köttbullarna åt sidan i en form. När samtliga fått stekyta lägger du tillbaka dem och sänker värmen. Håll på vinet och balsamvinägern. Låt puttra i 8–10 minuter, tills de är genomstekta. Avsluta med att tillsätta crème fraîche och rör om försiktigt. Lägg ner köttbullarna med sås i nykokt tagliatelle och rör om.