

ENKLE
OPPSKRIFTER

Kjøttentusiasten



Hele
matvarer

For at det skal være enkelt å gjennomføre og mest mulig næring til minst mulig tid på mat, har du fått en plan som er delt inn i baser. Prinsippet er det samme og det vil ikke ta lang tid før du forstår prinsippet som er råvarer i form av kjøtt eller fisk. Et godt fettkilde etter behov og grønnsaker og tilbehør ut fra hvilken base og hvilke mål du har.

Det er viktig at du leser introen til kurset i sin helhet for forståelse fra hvordan kostholdsplanen er satt opp!

Hvilke dyreprodukter skal jeg ikke spise:

Du skal ikke spise svinekjøtt. Etter du er ferdig med alle basene kan du prøve å se hvordan du reagerer på svinekjøtt. Ellers kan du spise de fleste kjøttstortene så lenge de har godt med fettinnhold. Leit etter kjøtt med 10% pluss.

Hold deg unna ost og melk da de fleste har noen negative effekter på produkter med høyt melkeprotein innhold. Du kan bruke seterrømme eller creme fraiche fram til base fem da de inneholder mindre melkeproteiner enn vanlige harde oster.

Hvilke råvarer er å foretrekke

Rødt kjøtt, egg og høy kvalitet laks/makrell er å foretrekke. Det er råvarer som er fullspekket med vitaminer og anti-inflammatoriske komponenter.



Grønnsaker:

Planen er basert på fryste grønnsaker. Frosne grønnsaker er enkelt og de beholder masse av næringsmidlene da de blir fryst ned kort tid etter høsting.

Fryste poser som brokkoliblanding er en vinner. Det er ok med litt gulrot, men pass på at det ikke er for mye, da gulrot er ganske høyt karbohydratinnhold. Finn din favoritt. Hold deg unna spinat.



Fett:

Fett er for mange det vanskeligste å venne seg til. Fett er kroppen flink til å regulere så lenge det er sunne fett sorter. Det vil si, ikke raffinerte oljer! Ha fokus på smør, ghee og talg på samtlige baser. Smøret skal være meierismør, og aller helst økologisk. Røros smøret er å anbefale, eventuelt presidente smør.

Avhengig av kroppsvekt, aktivitetsnivå er det ikke unaturlig å konsumere 1000 kcal med smør/fett hver dag i disse 19 dagene. Det vil si 100-150g med reint smør eller fett. Har du konstant løs mage kan det være et tegn på at du kan kutte ned på tilsatt smør noe da kroppen sender overflødig smør ut i form av løs avføring hos de fleste.

Airfryer:

Har du ikke allerede, vil en airfryer gjøre det enklere for deg å fullføre alle basene. Se for deg at du tar ut en entrecote fra kjøleskapet, legger den i en airfryer og etter 15 minutter er middagen perfekt?

Varm opp litt grønnsaker om du skal ha det til og spe på med smør/dressing og middagen er klar med minimalt med oppvask. Resultatet er nesten perfekt hver gang.

Alle retter kan og lages i ovn eller på stekepanne.

Personlig har jeg tilgang til airfryer på jobb, derfor lager jeg typisk en kjøttdeig eller kjøttrett på arbeid i airfryer og bruker ovn stekepanne hjemme. Prøv deg fram!



EGGPUDDING

på stekepanne

Ingredienser

- Egg og meierismør
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du

- Dress salt og eventuelt krydder med eggene og ta de i airfryer
- Sitt airfryer på 180 grader og 5 minutter
- Ta godt med smør på og bland det gjerne inn etter smøret er smeltet
- La puddingen hvile fem minutter før den serveres
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base
-



Nyt!!



ENTRECOTE

på stekepanne

Ingredienser

- En stor Entrecôte
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Valgfri dressing av seter-rømme el
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du

- Forvarm stekepannen
- Ta kjøttet ut av pakken og la det ligge i romtemperatur.
- Dress salt og eventuelt krydder på kjøttet og ta det i airfryer
- Stek kjøttet i halvannet minutt på høy temperatur
- Skru ned temperaturen og snu biffen med lokk over
- Tilpass steketiden noe ut fra tykkelse og størrelse på biffen
- La kjøttet ligge minimum fem minutter etter steking
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



KJØTTDEIG

på stekepanne

Ingredienser

- Ønsket mengde kjøttdeig
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee
-

Slik gjør du

- Dress salt og eventuelt krydder på kjøttdeigen og ta den i airfryer
- del den opp i biter før du sitter på
- Sitt airfryer på 180 grader og 8 minutter
- Åpne fryern en gang underveis og rør i kjøttdeigen
- Tilpass steketiden noe ut fra din airfryer
- La kjøttdeigen hvile fem minutter før du spiser den
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



SKIVET LAMMELÅR

på stekepanne

Ingredienser

- Skivet lammelår
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee
-

Slik gjør du

- La kjøttet romtempereres for best resultat
- Dress salt og eventuelt krydder på lammelåret og ta det i airfryer
- Sitt airfryer på 180 grader og 12 minutter
- Snu kjøttet en gang underveis
- Tilpass steketiden noe ut fra din airfryer og mengde kjøtt
- La lammelåret hvile fem minutter før det serveres
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



ENTRECOTE

i Ovn

Ingredienser

- En stor Entrecôte
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Fresh basil, chopped
- Parmesan cheese, grate
- Valgfri dressing av seter-rømme el
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du

- Sitt ovnen på 200 grader
- Ta kjøttet ut av pakken og la det ligge i romtemperatur.
- Dress salt og eventuelt krydder på kjøttet og ta det i airfryer
- Generelt er 15 minutter i ovnen nok
- Tilpass steketiden noe ut fra tykkelse og størrelse på biffen
- La kjøttet ligge minimum fem minutter etter steking
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



LAKSEFILET

i Ovn

Ingredienser

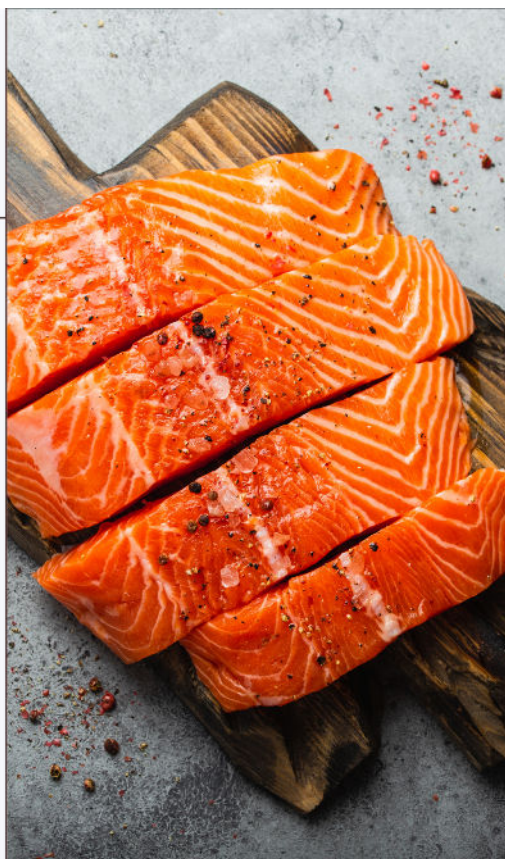
- Laksefilet av høy kvalitet
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee
-

Slik gjør du

- Sitt ovnen på 200 grader
- Dress salt og eventuelt krydder på fisken og ta den i airfryer
- Du trenger ikke snu laksen
- Stek den til du ser fettsyrene begynner å slippe
- Normalt rundt 15 minutter
- La laksen hvile fem minutter før den serveres
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



EGGPUDDING

i airfryer

Ingredienser:

- Egg og meierismør
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du:

- Dress salt og eventuelt krydder med eggene og ta de i airfryer
- Sitt airfryer på 180 grader og 5 minutter
- Ta godt med smør på og bland det gjerne inn etter smøret er smeltet
- La puddingen hvile fem minutter før den serveres
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



ENTRECOTE

i airfryer

Ingredienser:

- En stor Entrecôte
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du:

- Ta kjøttet ut av pakken og la det ligge i romtemperatur.
- Dress salt og eventuelt krydder på kjøttet og ta det i airfryer
- Sitt airfryer på 180 grader og 12 minutter for medium stekt
- Snu biffen etter 8 minutter for perfekt resultat hver gang
- Tilpass steketiden noe ut fra tykkelse og størrelse på biffen
- La kjøttet ligge minimum fem minutter etter steking
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



HØYRYGG

i airfryer

Ingredienser:

- En stor Entrecôte
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du:

- Ta kjøttet ut av pakken og la det ligge i romtemperatur.
- Dress salt og eventuelt krydder på kjøttet og ta det i airfryer
- Sitt airfryer på 180 grader og 12 minutter for medium stekt
- Snu biffen etter 8 minutter for perfekt resultat hver gang
- Tilpass steketiden noe ut fra tykkelse og størrelse på biffen
- La kjøttet ligge minimum fem minutter etter steking
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



KJØTTDEIG

i airfryer

Ingredienser:

- Ønsket mengde kjøttdeig
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du:

- Dress salt og eventuelt krydder på kjøttdeigen og ta den i airfryer
- del den opp i biter før du sitter på
- Sitt airfryer på 180 grader og 8 minutter
- Åpne fryern en gang underveis og rør i kjøttdeigen
- Tilpass steketiden noe ut fra din airfryer
- La kjøttdeigen hvile fem minutter før du spiser den
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



LAKSEFILET

i airfryer

Ingredienser:

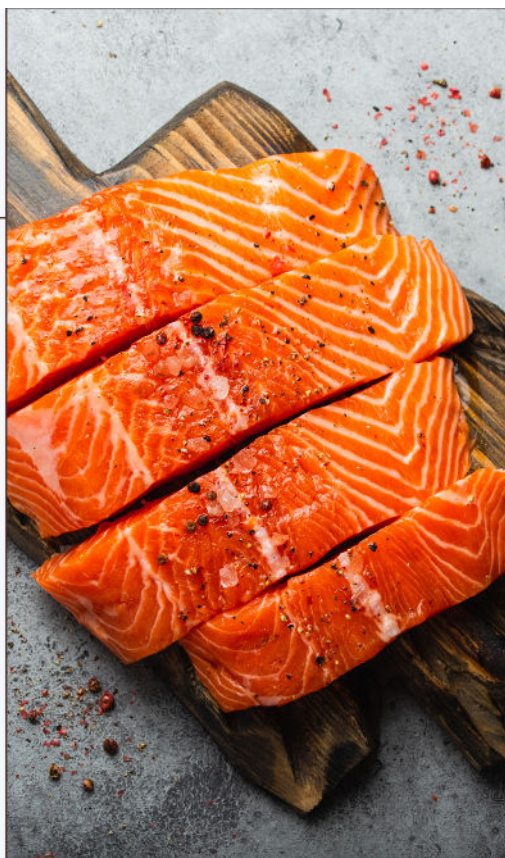
- Laksefilet av høy kvalitet
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du:

- Dress salt og eventuelt krydder på fisken og ta den i airfryer
- Sitt airfryer på 180 grader og 10 minutter
- Du trenger ikke snu laksen
- Tilpass steketiden noe ut fra din airfryer og mengde laks
- La laksen hvile fem minutter før den serveres
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



SKIVET LAMMELÅR

i airfryer

Ingredienser:

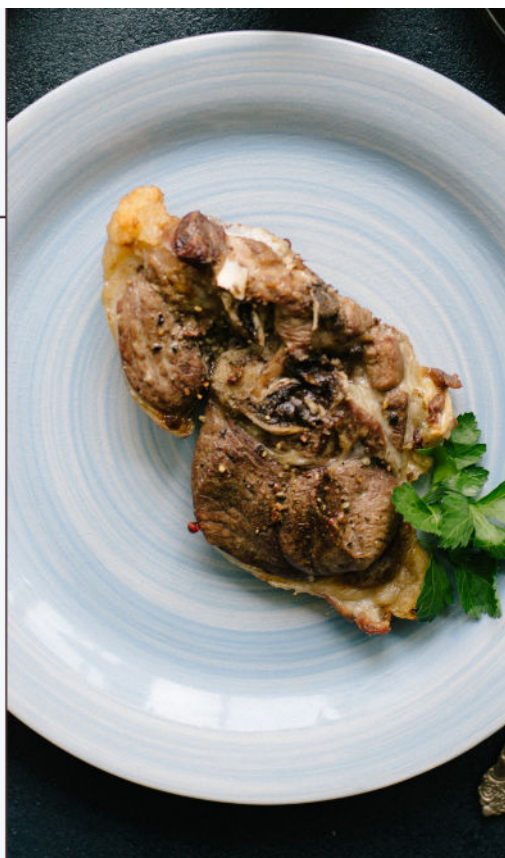
- Skivet lammelår
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du:

- La kjøttet romtempereres for best resultat
- Dress salt og eventuelt krydder på lammelåret og ta det i airfryer
- Sitt airfryer på 180 grader og 12 minutter
- Snu kjøttet en gang underveis
- Tilpass steketiden noe ut fra din airfryer og mengde kjøtt
- La lammelåret hvile fem minutter før det serveres
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!



MAKRELL

i airfryer

Ingredienser:

- Makrell, hel eller i filet
- Halv teskje salt
- Grønnsakblanding ut fra din Base
- Krydder etter ønske og Base
- Dressing av seter-rømme ut fra din Base
- Meierismør eller Ghee

Slik gjør du:

- Dress salt og eventuelt krydder på fisken og ta den i airfryer
- Sitt airfryer på 180 grader og 10 minutter
- Snu fisken en gang om du steker den hel
- Tilpass steketiden noe ut fra din airfryer og mengde laks
- La makrellen hvile fem minutter før den serveres
- Serveres sammen med tilbør ut fra din base



Nyt!!

