

Brug fryseren



For at det skal lykkedes for dig at spise mere sundt og vælge det sunde alternativ fremadrettet, er det vigtigt altid at have en sund madpakke løsning klar.

Det kan være en stor hjælp altid at have noget sundt liggende i fryseren, som du kan tage med de dage, hvor du måske er presset og ikke lige har nået at lave en madpakke.

Gør dig nogle erfaringer med at fryse din mad ned og ta' det med på tur. Gem det sidste stykke lasagne, frikadelle eller rest fra aftensmaden sammen med en pose skrællede gulerødder. Der er masser af muligheder, uanset om du har en mikroovn i bilen eller ej.

Opskrifterne på næste side kan laves i store portioner og fryses ned i mindre portioner, så de er lige til at tage op af fryseren og med i bilen – husk gaffel eller ske til suppen.

Spinaten der kan det hele

Frossen helbladet spinat bør du altid have i fryseren. Det kan bruges som det grønne tilbehør til næsten alt, og du kan have det med på farten som tilbehør til din frikadelle eller et stykke laks fra aftensmaden.

Kom en pose frossen helbladet spinat i en gryde med ½ dl vand. Lad vandet koge og spinaten koge op. Kom salt, peber, lidt revet muskat og måske en lille sjat fløde i gryden.

Du har nu det mest sunde og velsmagende tilbehør til for eksempel et stykke stegt laks eller en frikadelle.

Spinaten smager også dejligt koldt og kan meget let kommes i en plastbeholder og tages med som madpakke.