

Aften Menu Til 1 person på 500 kcal.	Du skal bruge	Tilbered således
Pitabrød med fyld ☺ ☺	1 stk. pitabrød 1 dåse tun i vand ½ avocado 50 g hytteost 100 g grøntsager	Bland avocado, hytteost og tun sammen til en cremet masse. Smag til med salt og peber samt karry. Lav lidt grøn salat af fx tomat, agurk og salat. Varm pitabrødet til det er sprødt. Kom avocadoblandingen ned i brødet og spis salaten til.
Hakkebøf, kartoffel, grønt og bearnaise ☺ ☺ ☺	150 g hakket okse max. 6 % 100 g hytteost 150 g grøntsager 120 g kartoffel ½ brev Knorr sauce lavet u. fedtstof 1 dl. minimælk	Bland hakket okse med hytteost. Rør godt. Steg bøfferne. Kog eller bag kartoflerne til de er møre/stegte. Hæld nogle grønne bønner over med kogende vand og lad dem trække 10 min. Kom 1 dl minimælk i lille gryde og varm op. Tilsæt forsigtigt knorr pulver under kraftig omrøring. Server bøffer med kartofler, grønne bønner og sovs.
Kylling i pergament ☺ ☺ ☺	225 g kylling 100 g gulerod 150 g porre 120 g kartoffel ½ citron	Rens og snit grøntsagerne i mindre tern. Kom kylling med grøntsagerne i et stort stykke bagepapir, drys med salt og peber. Læg 2 kvarte citroner ved. Pak kyllingen og grøntsagerne godt ind. Bag pakken i ovnen i en 1 time ved 180 grader.
Omelet ☺ ☺	2 æg 2 bægre æggehvide 100 g hytteost 80 g røget svinefilet 200 g grøntsager	Rør æg, æggehvide og hytteost godt sammen. Snit nogle grøntsager meget fint (fx rød peber, løg, squash) og skær svinefilet i små firkanter og hæld det hele i massen. Bag på fedtfri pande ved lav varme. Fold omeletten på midten og lad den evt. bage færdig i ovnen, hvis du synes den stadig er våd i midten.
Fibertoast med laks ☺	2 skiver fibertoast Kohberg (60g) 150 g røget laks 50 g smøreost max. 9% fedt 100 g grøntsager (fx salat, tomat, agurk, asparges, citron og dild)	Rist brødet og smør det med smøreost. Fordel laksen på brødet og pynt med noget grønt, tomater og asparges, citron og dild.