

Fem lätta luncher

Sväng ihop en lunch på nolltid. Här är fem alternativ till mat.

5 Recept



Foto: Ove Lindfors

Gurksoppa med dill

Ingredienser 4 personer

2 st	stora gurkor
5 dl	vatten
3 msk	kycklingfond
2 dl	grekisk yoghurt
2 st	pressade vitlöksklyftor
1,5 dl	hackad dill
	flingsalt
	nymald vitpeppar

Till servering:

	en bit gurka
0,5-1 st	röd chilifrukt
100 g	cocktailtomater

Tillagning

En svalkande soppa är jättefräscht varma sommardagar. Servera den till lunch eller som förrätt.

1. Skala gurkorna, dela dem på längden och skrapa bort det mesta av kärnorna. Spar en bit gurka till garnering.
2. Skär resten av gurkan i grova bitar och mixa tillsammans med vatten, fond, yoghurt, vitlök och dill. Smaka av med salt och peppar. Ställ soppan minst ett par timmar i kylen, men helst längre, den ska bli riktigt kall.
3. Skär den sparade gurkan i små tärningar. Klyv chilifrukten på längden, skrapa ur kärnorna och finhacka chiliköttet. Blanda gurka, chili och halverade tomater. Toppa soppan med grönsakerna.



Foto: Ulf Svensson

Rökt kyckling i fransk senapssås

Ingredienser 2 personer

200 g	kyckling, strimlad rökt
2 dl	minifraiche (5 %)
2 tsk	fransk senap
0,5 dl	gräslök, hackad
1 krm	salt
0,5 krm	svartpeppar, nymald

Tillbehör

140 g	pasta
3 st	morötter, späda
75 g	broccoli

Tillagning

Kasslerrökt kyckling passar bra till sommarens luncher och middagar. Den smakar lika gott varm som kall.

1. Skär kycklingen i strimlor. Blanda mini fraiche, senap och gräslök i en kastrull. Lägg ner kycklingen och låt koka upp.

Smaka av med salt och peppar.

2. Servera med nykokt pasta, broccoli och morötter.



Foto: Holger Edström

Bakpotatis med färskostfyllning

Ingredienser 2 personer

200 g	bakpotatisar
100 g	lax, rökt
1 dl	gräddfil
0,5 dl	philadelphiaost
2 tsk	ingefära, riven
1 st	lime, liten
0,5 dl	purjolök, finhackad
1 krm	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

Till servering

1 paket sallad

Tillagning

Bakpotatisen kan bli en snabb lunchrätt om potatisen bakas i mikrovågsugn. Variera med olika fyllningar och servera med sallad.

1. Sätt ugnen på 225°. Stick en provnål några gånger i potatisarna och baka den mjuk mitt i ugnen ca 60 minuter eller baka den på full effekt ca 10 minuter i mikrovågsugnen.

2. Finstrimla laxen. Blanda den med gräddfil, färskost, ingefära, limeskal, purjolök, salt och peppar.



Foto: Ulrika Pousette

Sallad med sockerärter, fänkål och rökt skinka

Ingredienser 4 personer

300 g	fänkål
100 g	sockerärter
200 g	sallad
50 g	nötter, blandade
1 tsk	salt

Dressing:

1 tsk	dijonsenap
1 msk	citron, pressad
2 msk	olivolja
1 tsk	salt

Tillbehör:

400 g	rökt skinka, tunna skivor
-------	---------------------------

Tillagning

En lätt lunch som bör kompletteras med bröd och färsk frukt.

1. Blanda samtliga ingredienser till dressingen. Skär bort roten från fänkålen och finstrimla den. Strimla sockerärterna.
2. Blanda fänkål och sockerärter med dressingen och låt marinera ca 5 min.
3. Blanda sallad, nötter och salt med de marinerade grönsakerna. Servera salladen med skinka.



Foto: Lars Paulsson

Varm äggsallad med romröra

Ingredienser 2 personer

2 st	ägg
1 st	lök, färsk
4 dl	sallad, grovstrimlad
1 tsk	olja
2 krm	salt
0,5 krm	svartpeppar

Romröra

1 dl	kesella
0,5 dl	stenbitsrom
2 msk	gräslök, hackad

Tillbehör

kokt färskpotatis, körsbärstomater, hårt bröd

Tillagning

En härlig lunch eller lättare middag med lättstekt sallad.
Blanda gärna flera salladssorter.

1. Hårdkoka äggen.
2. Rör ihop kesella, rom och gräslök.
3. Skiva löken. Fräs lök och sallad hastigt i olja i en stekpanna.
Krydda med salt och peppar. Servera med halverade ägg och romröra.