

Patientinformation

Magrare såser och röror

”Det kan kännas frestande att liva upp torsken med en gräddig vinsås eller oxfilén med en smörig bearnaisesås. Utan en smakrik sås eller dressing kan även de finaste råvaror bli tämligen tråkiga. Vanliga såsingredienser som grädde, smör, majonnäs och crème fraiche kan dock snabbt förvandla en nyttig måltid till en riktig viktfulla. Men det finns gott om exempel på ingredienser som ger mycket smak och samtidigt minskar behovet av mer energirika alternativ. Senap, soja, balsamvinäger, vin, buljong, chili, lime, vitlök, saffran, pepparrot, ingefära, citron och färska örter är bara några exempel”. (källa: viktväktarna)



Bild:

Dippkrydda + crème fraiche”

50 kcal = mini crème fraiche
95 kcal = lätt crème fraiche
195 kcal = fullfet crème fraiche

Samma mängd, olika mycket energi

Jämför energiinnehållet

1 dl crème fraiche, 34% = 323 kcal
1 dl havre fraiche, 15% = 175 kcal
(bättre fettkvalitet)
1 dl crème fraiche, 15% = 156 kcal
1 dl matyoghurt, 10% = 123 kcal
1 dl mini crème fraiche, 5% = 84 kcal
1 dl grekisk yoghurt, 0% = 58 kcal

Superenkla & goda såser

Ajvarsås (80 kcal/100g)

God till det mesta

- 1 dl ajvar relish, mild eller stark
- 4 dl mager crème fraiche/yoghurt
- Salt och peppar efter smak

Gör såhär: Rör ihop matyoghurt med ajvar. Krydda med salt och peppar efter smak.

Salsa, tex taco eller ananas (40 kcal/100g)

Svårare än såhär behöver det inte vara.

Matyoghurt + färdig dippkrydda (100 kcal/100g)

- 3 dl Mager creme fraiche/yoghurt
- 1 påse färdig dippkrydda, tex Holiday

Gör såhär: Blanda vald yoghurt med dippkrydda enligt förpackning, färdigt.

Citronmajonnäs (115 kcal/100g)

- 2 dl mager creme fraiche/yoghurt
- 2 msk majonnäs (lätt/light)
- 2 tsk citronjuice (om du använder färsk citron, riv gärna ner lite skal i röran också)
- Salt och peppar efter smak

Gör såhär: Rör ihop alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar. Klar att serveras

Fetaostkräm (120 kcal/100g)

- 150 g mager fetaost/salladsost, ca 10%
- 2,5 dl mager matyoghurt/crème fraiche
- 0,5 tsk honung
- Salt och peppar efter smak

Gör såhär: Gaffelmosa fetaosten. Rör ihop med yoghurt, honung, salt och peppar. Ställ i kylan fram till servering.

Tips: Skal av lime och citron samt färska örter är också gott att ha i.

Energiinnehållet i respektive sås är beräknat på mini fraiche (5%) i de fall crème fraiche eller yoghurt står angivet i receptet

Enkla & goda såser

Klassisk tzatziki (50 kcal/100g)

- 2 dl mager yoghurt/crème fraiche
- 0,5 gurka
- 0,5 tsk salt
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 0,5 kryddmått svartpeppar

Gör såhär: Riv gurkan grovt och lägg den i en sil. Strö salt på gurkan och låt den ligga ca 15 min. Pressa ur saften och blanda gurkan med yoghurt, vitlök och peppar.

Tips: det finns även färdig tzatzikikrydda som du kan blanda yoghurt och gurka med.



"Tzatziki" med äpple och rädisor (60 kcal/100g)

Passar till grillspett med fisk, kött och grönsaker. God till sallad

- 10 rädisor, rivna
- 1 litet äpple, rivet
- 1 vitlöksklyfta, riven/pressad
- 2 dl mager yoghurt/ crème fraiche
- 2 msk hackad koriander
- Salt och peppar efter smak

Gör såhär: Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.

Tips: Krydda lite extra med 1–2 tsk riven pepparrot.

Recepten kommer från eller är inspirerade av Viktväktarna, Zeina Mourtada, Fredrik Andersson, "Dietistlinn" samt egenkomponerade recept.

Tropisk mangosalsa (70 kcal/100g)

- 2 mango (går bra med fryst)
- 1 röd chili eller 1 tsk sambal oelek
- 1 liten rödlök
- 2 - 3 msk färskpressad limejuice
- 1 dl hackad koriander eller persilja
- 1 msk olivolja
- 2 krm salt

Gör såhär: Skala mangon och skär i små tärningar. Kärna ur och finhacka chilin (om du inte använder sambal oelek). Skala och finhacka löken. Blanda alla ingredienser i en skål.

Chimichurri (110 kcal/100g)

Sås/marinad/glaze ursprungligen från Argentina. Gott till grillat, texmex, fisk, tacos m.m.

- 1-3 vitlöksklyftor, rivna/pressade
- 1 jalapeño, urkärnad
- 1 kruka koriander
- 1 stor knippe persilja
- 0,5 avokado
- 1 nypa salt
- 3 msk limesaft
- 1 msk agavesirap (går bra med honung också)
- 1 msk olivolja
- ca 2-3 msk vatten

Gör såhär: Mixa samtliga ingredienser utom vatten. Späd med vatten till lagom konsistens och smaka av.

Tips: Variera och smaksätt din chimichurri med valfri färsk ört t ex oregano, koriander eller timjan.



Recepten kommer från eller är inspirerade av Viktväktarna, Zeina Mourtada, Fredrik Andersson, "Dietistlinn" samt egenkomponerade recept.

Spansk tomatsås (110 kcal/100g)

Passar bra till kyckling, fläsk- och nötkött, grönsaker, fisk och korv

- 3 msk puré på soltorkade tomater
- 2 dl mager crème fraiche/yoghurt
- 2 msk hackad basilika salt och peppar

Gör såhär: Blanda tomatpuré, crème fraiche och basilika. Krydda med salt och peppar. Garnera med hackad basilika.

Mumsig guacamole (140 kcal/100g)

- 2 avokado
- 0,5 hackad tomat
- 2 hackade/pressade vitlöksklyftor
- Saften från en lime
- 0,5-1 dl mager crème fraiche/yoghurt
- 2 krm salt
- Hackad chili/sambal oelek eller cayennepeppar efter smak



Gör såhär: Dela, kärna ur och mosa avokadon i en skål. Tillsätt resterande ingredienser och blanda om, smaka av och tillsätt ev mer kryddor. Lägg gärna till koriander om du tycker om det. Spiskummin är också gott

Perfekt hummus (150 kcal/100g)

Servera som en god dipp till grillat, pitabröd eller grönsaksstavar.

- 500 g kokta kikärter
- 4 msk tahini (sesampasta)
- 1 vitlöksklyfta
- 1-2 citron (justera syra efter smak)
- 1 tsk salt
- Ca 0,5-1 dl vatten (beroende på hur lös du vill ha din hummus)

Gör såhär: Mixa tahini, salt, citronsaft och pressad vitlök i ca 1 min tills tahinin blir en fast och vit massa. Späd ut med lite vatten och mixa lite till. När den känns krämig tillsätter du kikärtorna. Mixa i ca 2-3 min. Smaka av hummusen och tillsätt eventuellt mer salt, citron eller vitlök. Gillar du spiskummin kan du tillsätta en nypa. När kikärtorna är helt finfördelade börjar du sakta späda ut hummusen med vatten, samtidigt som mixern är igång. Fortsätt mixa tills kikärtsröran är helt len och krämig.

Tips: För mindre energi kan tahini uteslutas, mixa då allting samtidigt (det blir istället ca 100 kcal.

Recepten kommer från eller är inspirerade av Viktväktarna, Zeina Mourtada, Fredrik Andersson, "Dietistlinn" samt egenkomponerade recept.

Bernaiseinspirerad dragonkräm (129 kcal/100g)

- 2 dl lätt creme fraiche
- 2 dl naturell kvarg
- 2 msk lättmajonnäs
- 1 scharlottenlök, finhackad
- 2 msk vit vinäger eller dragonvinäger
- 1 krm cayennepeppar eller ett stänk tabasco
- 1 kruka dragon, hackad alternativt 2 msk torkad dragon
- Salt och svartpeppar efter smak
- 2 äggulor alternativt 1 tsk gurkmeja för gul färg

Visste du att...
klassisk bearnaisesås på burk innehåller ungefär 700 kcal/100g? Jämför med recepten!

Gör såhär: Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och svartpeppar. Vill du ha mer syra så är det gott med juice från citron. Använd även stjälkarna från dragonen, där sitter mycket smak.

Rödvinssås (ca 60-80 kcal/100g)

- 1 gul lök
- 3 dl fylligt rödvin
- 3 dl vatten
- 2-3 msk kalvfond
- 2 msk tomatpuré
- 1 tsk balsamvinäger
- 1 tsk timjan
- 1 kvist rosmarin
- 2 tsk maizena
- 1-2 msk smör

Gör såhär: Finhacka löken och fräs med en klick smör i en kastrull. Tillsätt rödvin, vatten, kalvfond, tomatpuré, balsamvinäger, timjan och rosmarin. Koka ihop tills hälften återstår. Rör ut maizena i lite vatten och rör ned i såsen. Avsluta med att vispa ned 1 msk smör.



Recepten kommer från eller är inspirerade av Viktväktarna, Zeina Mourtada, Fredrik Andersson, "Dietistlinn" samt egenkomponerade recept.