

Risenta

Mat nyttigt



Nytt år – Nya Vanor

Hur många gånger har man inte avlagt nyårslöften om att äta sundare bara för att bryta dem några veckor senare? Det är svårt att skapa nya vanor, men det är enklare om man tar små steg och förändrar lite i taget. Risentas hälsokock Jacob Wismars tips är att börja med att berika sin vanliga mat med nyttiga fröer, nötter och kärnor. Det är både gott, nyttigt och håller sötsuget borta. Dessutom bjuder han på en delikat meny som garanterar en bra start på det nya året!

FRUKOST

Kardemumma müsli 1 liten sats

- 3 dl Risenta ekologiska quinoaflingor
- 3 dl Risenta dinkelflingor
- 2 msk Risenta psylliumfrön
- ½ dl hackade Risenta cashewkärnor
- 6 st Risenta torkade fikon
- 1 tsk kardemumma
- 1 msk honung
- 1 nypa salt
- 2 msk vatten
- 1 msk rapsolja

Blanda alla ingredienser utom fikonen i en bunke och torrosta i en teflonpanna på medelvärme tills müslin är gyllenbrun (några minuter). Rör om under tiden så att det inte bränns. Blanda i grovhackade fikon när müslin svalnat. Förvara torrt i burk med lock. Hållbarhet ca 3-4 veckor. Servera med fil eller yoghurt och gärna frukt eller bär.

Müslin blandas, helt fri från sötningsmedel, konserveringsmedel, transfetter och andra onödiga tillsatser. Den är baserad på dinkel och quinoa som båda innehåller mycket mineraler och har god inverkan på blodsockret. Dessutom är den berikad med psylliumfrön (för magens skull), cashewkärnor (bra fetter), fikon och honung (antioxidanter).



LUNCH

Prosciuttosallad med halloumi 4 portioner

- 1 huvud romansallad
- 1 ask coctailtomater
- 1 gul paprika
- 1 ask ärtskott
- 200 g halloumi
- 200 g prosciutto
- 1 dl Risenta Salladsmix italiensk

- 2 msk olivolja
- 2 msk vit balsamico
- saften av 1/2 citron

flingsalt och svartpeppar

Skölj romansalladen och bryt i bitar. Tärna paprikan och dela coctailtomaterna. Blanda olivolja, vit balsamico och citronsaft till en dressing. Blanda romansallad, ärtskott, paprika och tomat med dressing och lägg upp på ett fat. Skär halloumin i stavar och stek den gyllenbrun i teflonpanna på medelvärme, någon minut på varje sida. Lägg på prosciutto och halloumi på salladen, samt strö över lite flingsalt och nymalen svartpeppar. Toppa med Risentas Italienska salladsmix.

Genom att berika salladen med den nyttiga toppingen får du i dig både bra fetter, fibrer, mineraler, extra energi och antioxidant.

Det nya året bjuder på en annan stor nyhet

Risentas nya lösviktsmüsli!

Risenta lanserar just nu ett helt nytt koncept; müsli i lösvikt. I utbudet ingår inte mindre än 28 olika produkter i form av nötter, frukter, frön, flingor, puffar och annat gott. Plocka dina favoriter och blanda till en unik müsli! Till en början lanseras müslikonceptet i nio butiker i Stockholmsområdet; bland annat hos Vi Sabis i Fältöversten, Daglivs, Hemköp City och Ica Kvantum Täby. Från vecka 7-10 kommer lösviktsmüsli att finnas i ytterligare cirka hundra butiker i landet. [Håll utkik i din affär!](#)



MIDDAG

Sesamlax med röd curryquinoa

4 portioner

- 2 dl Risenta ekologisk röd quinoa
- 3 msk Risenta pumpakärnor
- 1 röd paprika
- 2 tsk röd currypasta
- 1 msk pressad lime

- 500 g laxfilé
- 1 msk Risenta svarta sesamfrön

salt och peppar
smör eller olja till stekning

Sätt ugnen på 175 grader. Skär laxfilén i fyra bitar och panera dem i sesamfrön och krydda med salt och peppar. Stek laxen i ugnen, gärna på smörpapper, cirka 10 minuter. Koka quinoan enligt anvisning på paketet och spola den kall. Fräs quinoan tillsammans med röd currypasta i kastrull på medelvärme några minuter. Hacka paprikan och blanda med quinoan. Tillsätt pumpakärnor och pressad lime. Smaka av med salt. Servera den sesampanerade laxen med röd curryquinoa och en limeklyfta.

Lax innehåller mycket nyttig omega-3 och tillsammans med quinoa, pumpakärnor och sesamfrön blir det en maträtt rik på antioxidant, långsamma kolhydrater och mineraler.