Sund mad på SU
– og andre små budgetter

af // Nanna Stigel

// Ernæringsterapeut (DET) //

Sund mad på SU er for dig, der gerne vil leve sundt, men ikke gider at bruge timevis i køkkenet. Og dig, der godt kan se pointen med økologi, men går en stor bue uden om det røde Ø-mærke, fordi (du tror) pengene ikke rækker. Med lidt kreativ tænkning og økonomiske indkøb kan der nemlig både blive råd til økovarer og sundhed på tallerkenen, også selvom tiden og økonomien er stram.

Budgetvenlige fiskefrikadeller

Fisk kan være en være en pebret affære, hvis det skal være af en nogenlunde beskaffenhed, men spørg dig frem i din lokale fiskehandel. Mørksej, kuller og andre udmærkede fisk, kan ofte erhverves for en rimelig pris og blendes til fine fiskefrikadeller. I denne udgave er dellerne pimpet med sesam, karry og koriander.

Det skal du bruge:

500 g mørksej
2 løg
2 fed hvidløg
2 æg
2 tsk. karry
2 spsk. fuldkornsmajsmel (eller anden mel)
2-3 tsk. salt
Friskkværnet peber
2 spsk. sesamfrø
1 god håndfuld frisk koriander
Kokosolie til stegning

Sådan gør du:

Hak løg og hvidløg. Skær fisken i mindre stykker. Kom så fisk, løg, hvidløg, æg, karry, fuldkornsmajsmel, salt og peber i en foodprocessor (eller blender), og kør til samlet masse. Hak koriander fint, og bland det i fiskefarsen sammen med sesamfrø. Form nu små frikadeller ud af farsen, og steg dem i kokosolie på panden, til de er gennemstegt.

Sprød spidskålssalat

Der er god økonomi i at bruge kål som hovedingrediens i dine salater. Du får virkelig meget for pengene, konsistensen er sprød, og smagen langt bedre end sit rygte! Denne salat er lavet med spidskål, men hvidkål kan også bruges.

Det skal du bruge:

350 g spidskål
2 æbler
3 spsk. sesamfrø
1 god håndfuld frisk koriander
3 spsk. olivenolie
1 tsk. salt
1 fed helt finthakket hvidløg

Sådan gør du:

Snit spidskål helt fint. Skær æblerne i tern. Rist sesamfrøene let på en tør pande. Og hak korianderen fint. Rør olivenolie, salt og hvidløg sammen til en dressing – og hæld den over salaten. Server!

Fiskefrikadellefif:

Hvis du gerne vil have fiskefrikadellerne til at strække liiidt længere, kan du komme 4 spsk. kogt quinoa og et ekstra æg i. Quinoa har et højt proteinindhold og giver en god konsistens til fiskefrikadellerne.

Naturlige svampedræbere

Brug gerne kokosolie og hvidløg med rund hånd i din madlavning, hvis du skal en svampeinfektion til livs. Kokosolien indeholder caprylsyre, mens hvidløg indeholder allicin. Begge er aktive stoffer, der bekæmper svampe og bakterier.

Mad til hvor mange, sagde du?

Både fiskefrikadellerne og salaten rækker til cirka fire personer. Hvis I bare er to, så lav endelig fuld portion og gem halvdelen, så er der nemlig nem mad til to dage.