

# min Sundhed. 7-dages kostplan der støtter hormonbalancen og kroppens egen afgiftning

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
<b>Morgenmad</b>	Havregrød med rødbede	Smoothie-bowle med bladselleri, avocado og pærer. Rugbrød med et blødkogt æg	Chiagrød med æblekom-pot. Eventuelt quinoapandekager hvis sulten	Omelet med spinat og ½ grapefrugt. Omeletten serveres eventuelt med et stykke rugbrød	Morgen-grønt	Bladselleri-drik og Bircher mysli med blåbærkompot	Brunch: portobello svampe med æg, julesalat med pærer og granatæble kerner
<b>Mellemmåltid</b>	Ærtecreme (lav det evt. søndag) med stave af agurk og kinaradise	Knækbrød med mandel- eller nøddesmør og en håndfuld bær	Jordbær-avocado-smoothie	Korianderpesto (fra onsdag) med stave af fx gulerod, agurk, glaskål og radiser	Rødbede-humus med grønsagsstave og knækbrød	En skål med friske blåbær, brombær eller hindbær, rosiner og valnødder	Ærtecreme med grønsager (gem lidt til mandag)
<b>Frokost</b>	Salat med avocado, grapefrugt og rucolasalat	Rugbrødsmadder og en kiwi	Blomkålsfrikadeller (fra tirsdag aften) og quinoasalat med radiser	1 avocado med rejer og brøndkarse – og en kiwi	Kål Biryani med skiver af avocado, agurk, radise og cherrytomater, og vendes med lidt olie og citronsaft.	Asparges med kørvel-dressing og smilende æg	Spidskål vendt med blødkogt æg
<b>Mellemmåltid</b>	Mandel-nøddemuffins (bages om søndagen)	Persille-tahin med grønsager	Glutenfri muffins	Tern af ananas serveret med pekannødder eller valnødder	Muffins fra onsdag	Glutenfri banankage	Mandel-nøddemuffins (eller banankage fra lørdag)
<b>Aftensmad</b>	Ovnstegt laks med sauterede shiitake svampe (eller andre svampe) og kålsalat	Blomkålsfrikadeller og salat med røde ris	Fyldt kyllingebryst serveret med courgette-spaghetti vendt med korianderpesto	Kål Biryani. (tilbered lidt ekstra til fredagens frokost). Serveres til aften med et pocheret æg og drysses med krydderurter.	Ovnstegt ørredfilet med rødbedesalat og ristet blomkål. (tilberedes som ovnstegt laks - se opskrift fra mandag)	Ovnstegt kylling med sauteret bok choy og glaskålfritter	Måltidssuppe med grillet artiskok

**Note:** Hvor andet ikke er nævnt, er opskrifterne til ca. 4 personer, afhængigt af hvor sulten man er. De fleste opskrifter kan du også finde på hjemmesiden.

MANDAG

**Havregrød med rødbede**

Pr. person

- 1 dl grov valsede havregryn
- 3 dl vand
- 1 lille rødbede, fint revet
- 1 nip salt

Kom havregryn, rødbede og vand i en gryde. Lad det koge op, dæmp varmen og lad det simre 5-10 minutter, til en cremet grød. Smag til med en anelse salt.

Top grøden med hakkede mandler, blåbær eller brombær, hampefrø og kakaonibs.

**Ærtecreme**

Serveres med fx stave af glaskål og blomkålsbuketter

- 1 pose frosne ærter
- 2 fed hvidløg
- 1 lille håndfuld mynte
- 1 håndfuld babyspinat
- 2-3 spsk. citronsaft
- Salt og peber

Kom alle ingredienserne i en blender og kør til en ønsket konsistens. Tilsæt eventuelt lidt vand, så blandingen kan køre rundt i blenderen.

**Salat med avocado, grapefrugt og rucolasalat**

Pr. person

- 1 rød grapefrugt
- 1 avocado
- 50 g rucolasalat, groft hakket
- ½ spsk. grov sennep
- ½-1 tsk. hvidvinseddike eller riseddike
- Salt og peber
- Ca. ¼ dl olivenolie

Skær bund og top af grapefrugten og skræl den med en kniv, så tæt til kødet at den hvide, bitre hinde også kommer af.

Del grapefrugten i fileter, over en skål, så saften kommer ned i skålen.

Skær avocadokødet i tern og dryp det med grapefrugtsaft.

Pisk olie, eddike og sennep sammen og smag til med salt og peber.

Til sidst vendes grapefrugt, avocado og rucolasalat med dressing.

**Mandel-nøddemuffins**

Ca. 12 stk.

- 150 g mandler
- 50 g valnødder
- ½ dl fine havregryn, evt. glutenfri
- 2 æg
- ½ banan, moset
- 2 tsk. kanel
- 1 tsk. kardemomme
- 6 dadler, uden sten og skåret i små bidder
- Smør eller olie til formene

Mandler og valnødder blendes til mel og kommes i en skål. Tilsæt havregryn, æg, moset banan, krydderier og dadler og rør det hele godt sammen. Kom dejen i smurte muffinsforme (evt. af papir) og bag kagerne i en 180° varm ovn ca. 20 minutter.

MANDAG - fortsat

**Ovnstegt laks**

4 stk. laksefilet lægges i et ovnfast fad og krydres med salt og peber. Laksen kan eventuelt marineres i gurkemeje, ingefær og limesaft, før den kommes i ovnen.

Fadet sættes i en 180° varm ovn ca. 20 minutter, og laksen drysses med reven citronskal før serveringen.

**Kålsalat**

- 300 g spidskål, fintsnittet
- 100 g grønkål, uden de grove ribber og hakket
- 1 æble, uden kernehus og skåret i tern
- 50 g valnødder, grofthakkede
- 4 spsk. olivenolie
- 1 spsk. æblecidereddike eller hvidvineddike
- Ca. 2 tsk. citronsaft
- 1 tsk. flydende honning
- ½ tsk. dijonsennep
- Salt og peber

Rør olie, eddike, citronsaft, honning og sennep sammen og smag til med salt og peber. Bland spids- og grønkål og æble i en skål, vend det med dressingen og pynt salaten med valnødder.

TIRSDAG

**Smoothie med bladselleri, avocado og pærer**

Pr. person

- ½-1 pære, uden kernehus
- ½ avocado
- 1 stængel bladselleri
- 1 lille håndfuld babyspinat
- Ca. 5 valnødder
- Reven skal og saft af ¼ usprøjtet citron
- Ca. 1 dl vand (afhængigt af den ønskede konsistens)

Blend alle ingredienserne cremet og til den ønskede konsistens.

**Glutenfrit rugbrød**

- 25 g gær
- 6,5 dl vand
- 1-2 spsk honning
- 2 spsk Fiber HUSK
- 1 tsk salt
- 100 g hørfrø
- 100 g græskarkerner
- 100 g solsikkekerner
- 100 g boghvedeflager
- 100 g hirseflager
- 100 g majsmelet
- 100 g boghvedemel
- 2 spsk kakaopulver

Gær opløses i vand og honning, salt og HUSK tilsættes. Blandes grundigt og lad det derefter stå i 5 minutter.

Bland alle de andre ingredienser sammen i en skål og tilsæt dem. Rør det hele godt sammen og hæld det op i en siliconeform eller smurt brødform.

Stil det til hævnning i 1-1½ time og bag det i varmluftovn ved 175 grader i ca. 50 minutter lidt afhængigt af din ovn.

**Knækbrød**

- 1 dl quinoaflager
- 1 dl hørfrø
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkekerner
- 3½ dl majsmelet
- 1 tsk bagepulver
- 1 ¼ dl olie fx macadamiaolie, raps eller tidsel
- 2¼-4 dl vand

Bland de tørre ingredienser.

Tilsæt olie og herefter en passende mængde vand, så dejen bliver som en lind grød.

Flades ud med en paletkniv eller mellem 2 stykker bagepapir, så dejen bliver 2-3 mm tyk. Der er dej til en plade.

Skær dem i passende firkanter fx med en klejnespore, før de bages ved 200° i ca. 15 minutter.

TIRSDAG - fortsat

### Rugbrødsfadder - ideer

Æggemad pyntet med tomatskiver og karse  
Kartoffelmad med ærteskud og radiseskiver  
Avocado-mad med knust rosa peberkorn og dryppet med citron  
Mad med sardiner og æg, drysset med purløg

### Persille-tahin

Serveres  
med fx radiser og  
brocolibuketter

1 dl bredbladet persille  
2 spsk. tahin  
1 spsk. olivenolie  
2 spsk. citronsaft  
Lidt vand  
Salt

Blend alle ingredienserne og tilsæt vand til den ønskede konsistens. Smag til med citronsaft og salt.

### Blomkålsfrikadeller

Ca. 16 stk.

400 g rensede blomkål  
1 lille løg  
1 stort hvidløg  
3/4 tsk fennikelfrø\*  
100 g kikærtemel  
1 tsk urtesalt  
1 spsk grov sennep  
Kokosolie (evt. jomfulivenolie) til stegning

\*kan erstattes af 1 tsk tørret timian eller anden krydderurt

Riv blomkål og løg groft, gerne i foodprocessor, og kom det i en skål. Hak hvidløget fint og bland det i blomkålen.

Knus fennikelfrø og rør det i farsen sammen med kikærtemel, urtesalt og sennep. Lad farsen stå 10-15 minutter.

Form 16-18 frikadeller med hænderne og steg dem gyldne på begge sider ved middel varme.

### Salat med røde ris, pærer og gedeost

3 dl røde ris, kogt efter anvisningen på posen  
2 pærer, skåret i tynde både uden kernehus  
200 g gedeost, skåret i skiver  
Kernerne af 1/2-1 granatæble  
4 dl rucolasalat, groft hakket  
75 g valnødder el. pekannødder, grofthakkede

Dressing:

8 spsk. olivenolie  
4 spsk. balsamicoeddike  
Salt og peber

Bland alle ingredienserne forsigtigt sammen. Rør dressing sammen og vend den med salaten.

ONSDAG

**Quinoa pandekager**

Ca. 10 små

- 1½ dl quinoa, skyllet
- ½ l vand
- 1 stort æg
- 4 spsk. rismel
- ½ dl rismælk
- 1 nip salt
- ½ tsk. kanel
- 1 moset banan
- smør til bagning

Vandet bringes i kog. Quinoaen kommes i og koger ca. 15 minutter, til kornene brister.

Når de har kogt hældes eventuelt overskydende vand fra.

Rør quinoaen med æg, rismel og rismælk, salt, kanel og banan.

Dejen sættes med en spiseske på panden. Pandekagerne bages ca. 1 cm tykke, ca. 5 minutter på hver side. Serveres eventuelt med ahornsirup.

**Chiagrød med æblekompot**

- 3½ dl plantemælk, fx mandelmælk
- 4 spsk. chiafrø
- Æblekompot:
  - 1 stort æble, skrællet og skåret i tern på 2 cm
  - Kornene fra ¼ vaniljestang
  - ½ tsk. kanel
  - 1-2 tsk. honning
  - 25 g pistacienødder, hakkede

Bland mælk og chiafrø og lad det stå nogle timer eller natten over i køleskabet – rør i blandingen af og til de første 10 minutter, så eventuelle klumper opløses.

Kompot:  
kom æblerne i en lille gryde med et par skefulde vand, vaniljekorn og kanel. Kom låg på og lad blandingen simre ca. 10 minutter. Når æblerne er bløde tilsættes honningen.

Fordel grøden i skåle og top med æblekompot og hakkede nødder.

**Jordbær-avocado smoothie**

Pr. person

- 125 g friske eller frosne jordbær
- ½ avocado, uden skræl og sten
- 1-2 dl plantemælk
- Saft og reven skal af ¼ citron
- ¼ banan
- ¼ tsk. kanel
- 1 spsk. havregryn
- 1 spsk. mandelsmør eller lidt mandler

Alle ingredienserne blendes til en cremet smoothie.

**Quinoasalat med radiser**

- 2 spsk. olivenolie
- 2 spsk. citronsaft
- 2½ dl quinoa, skylles og koges og afkøles
- 2-3 forårsløg, hakkede
- 1 lille bundt purløg, fintklippet
- 200 g radiser, i tynde skiver
- 250 g cherrytomater, halverede
- Salt og peber

Rør olivenolie og citronsaft sammen. Vend forsigtigt ingredienser sammen med olie-citronsaften, og lad salaten trække lidt.

### Glutenfri muffins

4 dl mandler, blendes til mel  
2 dl risemel  
1-2 dl havregryn  
2 spsk. kanel  
½ tsk. salt  
2½ tsk. bagepulver  
4 bananer, mosede  
4 æg  
2 dl kogt quinoa  
50 g smeltet smør eller kokosolie + lidt til formene  
1½ dl rosiner (der har ligget i blød i lidt vand)  
blendes  
4 gulerødder, revne

Bland de første seks tørre ingredienser sammen. I en anden skål blandes dernæst de mosede bananer med de resterende ingredienser. Vend de to blandinger sammen, og fyld dejen i smurte muffinsforme, der sættes i en 180° varm ovn ca. 25 minutter.

### Fyldt kyllingebryst

4 stk. kyllingebryst, uden skind og ben  
Salt og peber  
Fyld:  
1 dl finthakket, persille  
1-2 fed hvidløg, finthakket  
3 spsk. pinjekerner, ristes let gyldne på en tør pande og hakkes groft  
4 spsk. kapers  
4 spsk. rosiner, hakkes groft  
1 spsk. reven skal af usprøjtet citron

Ingredienserne til fyldet røres sammen. Skær en dyb lomme på langs ind i kødet, kom fyldet i lommerne, og luk dem med en kødnål. Krydr kyllingestykkerne med salt og peber, og læg dem i et ovnfast fad. Fadet stilles i en 225° varm ovn i 20-25 minutter, til kødet er gennemstegt.

### Courgette-spaghetti med korianderpesto

2 courgetter  
Pesto:  
2-3 store håndfulde koriander  
75 g cashewnødder, ristet let på en tør pande  
40 g parmesanost, revet  
1 fed hvidløg  
20 g gurkemejerod, skrællet og grofthakket  
20 g ingefærrod, skrællet og grofthakket  
Ca. 1 dl olivenolie  
Reven skal og saft af 1 usprøjtet citron  
Salt og peber

Kom ingredienserne til pestoen i en foodprocessor og kør til en cremet konsistens, der smages til med salt, peber og citronsaft.

Lav spaghettistrimler af courgetten enten med et juliennejern eller en spiralizer.

Fordel spaghettistrimlerne i en bradepande beklædt med bagepapir, og sæt bradepanden i en 200° varm ovn ca. 4 minutter til spaghettistrimlerne er varme, men stadig sprøde.

Vend spaghettien med pesto – men tag lidt pesto fra, som anvendes til mellemmåltid næste

dag - og server retten lun og nylavet, almindelig pasta eller som en grøntsagsret i et måltid.

TORSDAG

**Omelet med spinat**

Pr. person

- 2 æg, sammenpiskede
- 1 stor håndfuld spinat, hakket
- 2 spsk. finthakket dild eller persille
- Salt og peber
- Smør, kokosolie eller olivenolie

Bland æg, spinat, dild eller persille, salt og peber sammen. Varm smør eller olie på en pande. Hæld æggeblandingen på panden og lad den stivne. Server omeletten og nyd derpå en halv grapefrugt.

**Kål Biryani**

- 1/2 stort blomkål
- ca. 500 g broccoli
- laurbærblad - 1 fed hvidløg - Frisk ingefær
- 1/2 tsk stødt kardemomme - 1/4 tsk stødt nellikei - 1/2 tsk stødt kanel - 1/2 tsk stødt spidskommen - 1/2 tsk stødt koriander - 1/4 cayennepeber - 1 tsk gurkemejepulver
- 1 dl cashewnødder
- kokosolie og salt

Skær blomkål i stykker og skær samme volume mængde broccoli. Klip laurbærbladet i småstykker og kom det sammen med kålen i en foodprocessor og kød til det er findelt til risstørrelse. Har du ikke en foodprocessor, hakker du det meget fint med en kniv.

Hak hvidløg meget fint og kom det i en lille skål. Skræl et lille stykke ingefær, skær det i tynde skiver og hak det fint. Der skal bruges 2 tsk i alt. Bland ingefær og alle krydderierne med hvidløg i skålen.

Rist cashewnødderne på en tør pande og sæt dem til side. Varm 2 spsk olie på en pande og kom krydderiblandingen ved. Vend rundt 1 minuts tid. Kom den findelte kål ved og vend rundt i knap 2 minutter. Rør 2 tsk olie i, smag til med salt, sluk og bland cashewnødderne i lige inden servering.

FREDAG

**Morgen-grønt**

Pr. person

- 1½ dl yoghurt eller sojayoghurt
- ½ banan, skåret i bidder
- ½ avocado, uden skræl og sten
- 1 lille håndfuld babyspinat
- 1 lille håndfuld mynte
- 1 spsk. revet ingefær
- Saft og reven skal af ¼ usprøjtet citron

Kom alle ingredienserne i en blender og kød til en jævn, tyk smoothie-bowle, der fx toppes med appelsinskiver og hakkede mandler eller valnødder

**Rødbede-humus**

- 1 mellemstor (ca. 200 g) rødbede
- 1 fed hvidløg
- 1 dåse (400 g) kikærter, afdryppede
- 1 tsk. spidskommen
- Ca. ½ dl olivenolie
- 3 spsk. tahin
- ½ tsk. salt
- Saft og reven skal af ca. ½ usprøjtet citron

Kom rødbeden i en gryde og kog den, til den er mør, 20-30 minutter afhængigt af størrelsen. Kom den derpå i koldt vand, så skallen kan gnubbes af.

Kom rødbeden i en foodprocessor sammen med de øvrige ingredienser og kød til en jævn konsistens enten grov eller fin. Smag humusen til med salt og citron, og juster eventuelt konsistensen med lidt olie eller vand.

FREDAG - fortsat

**Rødbedesalat**

- ¾ kg rødbeder
- 1 lille rødløg, finthakket
- 2-3 spsk. kapers
- Ca. 25 g reven peberrod

Dressing:

- 3 spsk. olivenolie
- 2 spsk. æblecidereddike
- 1 tsk. flydende honning
- 1 tsk. dijonsennep

Rødbederne koges ca. 30 minutter (afhængigt af størrelsen). Kom rødbederne i meget koldt vand og grub derefter skallen af. Skær rødbederne i tern.

Bland dressingens sammen og vend rødbederternene i. Lad gerne salaten stå lidt, før den vendes med kapers, drysses med peberrod og serveres.

**Ristet blomkål**

- 1 blomkålshoved, skåret i 4 skiver oppefra og ned, 2 cm tykke
- 3 spsk. olivenolie
- 2 spsk. dukkah

Læg blomkålsskiverne på en bageplade med bagepapir, dryp skiverne med olie og drys dem med dukkah.

Sæt bagepladen i en 200° varm ovn ca. 20 minutter, til de er gyldne og netop møre, men stadig har bid.

LØRDAG

**Bladselleri-drik**

- 2 stængler bladselleri, skåret i bidder
- 2 æbler, uden kernehus og skåret i bidder
- Saft af ½-1 citron
- 2-3 cm ingefær, skrællet og hakket
- 2-3 dl vand

Kør ingredienserne i en blender og smag til med citron.

**Bircher mysli med blåbærkompot**

- 100 g grove havregryn, evt. glutenfri
- 2 spsk. chiafrø
- 1 spsk. græskarkerner
- 3 dadler, hakkede
- ¼ tsk. vaniljekorn
- 3½ dl mandelmælk
- 1 spsk. ahornsirup

Bærkompot:

- 100 g blåbær
- 1 spsk. vand
- 2 spsk. flydende honning

Kom havregryn, chiafrø, græskarkerner, dadler og vaniljekorn i en skål sammen med mandelmælk og sirup. Bland det godt, dæk skålen til og sæt den i køleskab natten over.

Om morgenen tilberedes kompotten: kom ingredienserne i en lille gryde og lad det småkoge ca. 5 minutter, til bærrene bliver lidt bløde og afgiver lidt saft.

Fordel havregrynsblandingen i 4 små skåle og server kompotten til.



LØRDAG - fortsat

### Asparges med kørvel-dressing og smilende æg

500 g asparges, den træede ende knækkes af

Dressing:

2 spsk. hakket kørvel + en del til pynt og drys

1 spsk. olivenolie

1 spsk. vand

2 spsk. hvid balsamicoeddike

Salt og peber

Kom aspargesene i kogende, letsaltet vand og kog dem 2-3 minutter og lad dem dryppe af.

Rør dressing sammen og smag den til, før den dryppes over aspargesene.

Drys med frisk kørvel inden serveringen. Serveres med smilende æg (kogt ca. 7 minutter).

### Glutenfri banankage

1 dl kokosolie, flydende

1½ dl boghvedemel

2 dl majsmeel

1 dl kokosmel

1 tsk. kanel

½ tsk. kardemomme

1 spsk. rørsukker

2 modne bananer, mosede

Saft og reven skal af ½ appelsin

2½ dl mandelmælk

Alle ingredienserne røres sammen.

Dejen kommes i en smurt brødform (ca. 1½ l), der sættes i en 185° varm ovn ca. 45 minutter.

### Ovnstegt kylling

1 hel kylling

Ca. 4 spsk. olivenolie

2 citroner, halverede

Kværnet salt og peber

Gnid kyllingen godt med olivenolien ind- og udvendigt, og drys med salt og peber indvendigt og udvendigt.

Fyld de halve citroner i kyllingen og læg den i en ovnfast fad.

Sæt fadet i en 220° varm ovn 15 minutter. Dæmp varmen til 200° og steg kyllingen yderligere ca. 45 minutter, til den er gennemstegt.

### Sauteret bok choy

1 lille bok choi pr. person

Olivenolie

Halver bok choi'en på langs. Varm olie på en pande og steg bok choi'en nogle minutter på hver side, til bladene lige netop falder sammen.

### Glaskålfritter

2 mellem glaskål

1 tsk tahin

1,5 spsk ekstra jomfruolivenolie

1/2 tsk tørret rosmarin

citron

sesamfrø

urtesalt

Skræl glaskålene og skær tykke fritter.

Rør tahin med olien, 1 tsk fintrevet citronskal og rosmarin.

Kom fritterne i et ildfast fad og fordel olieblandingen godt.

Bland sesamfrø i og drys med urtesalt.

Bag i en 200 grader varm ovn i ca. 30 minutter.

Dryp evt. citronsaft over ved servering.

SØNDAG

### Portobellosvampe med æg

- 4 portobello svampe
- Lidt olivenolie
- 4 æg
- 2 Salt og peber

Tag stokken af svampene og pensl hovederne med lidt olie. Læg svampene på en bageplade og bag dem et par minutter i en 200° varm ovn.

Slå et æg ud i hvert forbagt svampehoved og drys med salt og peber.

Bag svampene i den 200° varme ovn, til æggene er stivnede.

Serveres med brøndkarse eller ærteskud.

### Julesalat med pærer og granatæblekerner

- 2 små julesalathoveder, skåret i tynde skiver
- 1 pærer, uden kernehus og skåret i små tern
- 1 spsk. æblecidereddike
- 1 tsk. flydende honning
- 1½ spsk. olivenolie
- Kernerne af ¼ granatæble
- Ca. 25 g pekannødder, grofthakkede

Bland julesalat og pærer i en skål.

Rør dressingen sammen med vend den i skålen. Læg blandingen på et fad og fordel granatæblekerner og pekannødder over.

### Spidskål vendt med blødkogt æg

- 1 spidskål, delt i kvarte - skåret i tynde strimler
- 3 spsk. hvid balsamicoeddike
- 4 spsk. olivenolie
- Peber
- 4 æg
- Lidt hakket persille
- Lidt hakket kørvel
- Lidt hakket estragon

Varm olie og eddike på en pande og vend spidskålen deri, til den falder sammen og krydr med peber.

I mellemtiden koges æggene 6 minutter og pilles.

Spidskålen og de friske krydderurter fordeles på fire tallerkner og der lægges et æg på hver tallerken.

### Måltidssuppe med grillet artiskok

- 300 gr kartofler
- 100 gr persillerod
- 1 lille løg + 1 fed hvidløg
- 5 1/2 dl vand
- 150 gr blomkål
- 100 g drænet grillet artiskok
- Ekstra jomfruolivenolie, og salt og peber
- ca. 150 g kogte kikærter (eller hvide bønner)
- 1 porre
- Frisk kørvel eller persille

Skræl kartoflerne, skrub persilleroden og skær dem og løget i bidder. Kom det i en gryde med hvidløg og vand og bring i kog.

Lad det koge under låg i 18 minutter. Skær porren i tynde skiver. Varm 1 spsk olie på en pande og sauté porre ca. 2 minutter. Kom 2 spsk vand ved, drys en anelse salt og sauté til væden er fordampet. Porre skal bruges som topping på den færdige suppe. Hak blomkålen i mindre stykker, kom det i gryde og kog yderligere to minutter.

Sluk, kom artiskok og 1 spsk olie i (ligger artiskokkerne i olivenolie, kan du bruge den) og blend (med stavblender) til cremet og glat konsistens. Tilføj evt. en ekstra sjat vand, hvis du synes.

Smag til med salt og peber og kom kikærterne i. Servér suppen toppet med de sautéerede porre og kørvel eller persille.

SØNDAG - fortsat

**Rosenkålssalat**

20 rosenkål  
25 g cashewnødder (eller mandler), ristet på  
en tør pande og groft hakkede  
100 g babyspinat  
Reven skal og saft af ½ usprøjtet citron  
Ca. 2 spsk. olivenolie  
Salt og peber

Pluk bladene af kålene, og kog dem i letsaltet vand 1 minut. Lad dem derefter køle af.

Vend alle ingredienserne sammen, og krydr med salt og peber.