

## Använd din tid smartare

# Så får du middagen snabbare på bordet

Vetenskapen visar att hemlagade måltider hjälper oss att spara Points och att hålla oss på banan mot mål. Men det är ingen hemlighet att det tar både tid och energi av oss att laga mat och det kan vara en utmaning för oss när det är mycket annat på gång. Att hitta sätt att spara tid i köket kan hjälpa oss att hålla oss till våra mål.

## Testa det här!



### Har du inte tid att laga mat?

Luta dig mot snabba recept eller färdiga alternativ.

► Välj tillagade proteiner (grillad kyckling, handskalade räkor, varmrökt lax, etc)

► Köp färdighackade grönsaker - de kan även komplettera en färdigrätt/hämtmat.



### Saknar du ingredienser när du har tid att laga mat?

Skriv en inköpslista samtidigt som du planerar veckans måltider och köp hem allt på en gång.

► Planera måltider utifrån ingredienser du redan har hemma.

► Välj recept med max fem ingredienser.



### Vill du helt enkelt inte laga mat varje dag?

Utse en dag till att laga mycket på en gång.

► Gör grytor, soppor, lasagne som kyles eller fryses in i portioner.

► Stek en stor kyckling, nöststek, gör bifår, veckosallad eller annat som kan ätas under veckan.



## Pasta med krämig ost- och broccolisås

9

4 port



250 g pasta

2 broccoli

2½ dl matlagningsbas 4%

2 dl riven lagrad  
prästost 17%

½ citron

salt & peppar

**1.** Koka pasta enligt anvisning på förpackningen, spara lite av kokvattnet.

**2.** Dela broccoli i mindre bitar och koka tills de är mjuka i lättsaltat vatten i en kastrull.

**3.** Häll av vattnet och plocka upp några broccolibuketter. Tillsätt matlagningsbas i kastrullen, koka upp och mixa till en slät sås. Blanda ner ost, broccolibuketter och pasta. Spå med pastavattnet tills du har en krämig konsistens.

**4.** Smaka av med salt, peppar och pressad citron.



Glutenfritt



Laktosfritt



Lakto-ovo-vegetariskt



Veganskt