

Funktionell mat fyller på med rätt sorts näring

Obehag i kroppen beror ofta på underskott av ett eller annat näringsämne. Functional food handlar om fylla på med den näring din kropp behöver. Var och en av dessa rätter är kom-
ponerade med tanke på att fylla en speciell nyttig funktion för kroppen. Dessutom är de riktigt goda, fräscha och smakrika, och passar lika till fest som efter träningspasset.

HAVREDRYCK MED JORDGUBBAR OCH RÖDBETOR – DÄMPAR STRESSEN



Det här är en läskande och samtidigt mättande dryck som blir ett perfekt mellanmål. Den är gjord på rödbetor och jordgubbar blandat med havremjolk. Vitaminrikt så det förslår, och innehåller dessutom folsyra, järn och mangan. Det är ämnen som hjälper till att stärka immunförsvaret. Perfekt i en stressig vardag!

Ingredienser

- 2 medelstora skalade och finrivna rödbetor
- 500 g jordgubbar
- 1,5 liter havremjolk
- 2 msk sesamfrön
- 2 msk solrosfrön

Gör så här: Kör kärnor och frön i en matberedare eller mixer. Tillsätt jordgubbarna och de rivna rödbetorna. Mixa till drycken är slät och läckert rosallat! Håll upp och garnera med jordgubbe och en kvist mynta.



FOTO: IZABELLE HESSELBERG
TEXT: LINUS EHN
MATKREATÖR: DR LINNEA EHN

PERSIKO- OCH APRIKOSSORBET - BRA FÖR MATSMÄLTNINGEN

Denna granita, som man kallar en sorbet utan tillsatt socker, är en underbart uppriskande dessert. Den påverkar inte immunförsvaret negativt, vilket sötade rätter gör. Den är också bra för matsmältningen, eftersom persikor är utmärkt lättsmälta.



Ingredienser:

- 4 stora mogna persikor. Skalade och urkärnade
- 5 torkade aprikoser
- 3 msk pressad citron
- 2 dl vatten
- 1 kanelstång
- 4 skivor ingefära

Gör så här: Låt vattnet dra med kanelstången, ingefära och aprikoserna i en hel timme! Ta sedan bort kaneln och bitarna av ingefära. Kör persikor och aprikoser i mixer eller matberedare med 0,5 dl av vattnet till det blivit jämnt. Tillsätt citronsaften. Frys sedan i 4-5 timmar och servera med myntakvistar och färska bär. Gärna vimbär eller vackra mörkrö-da körsbär, om säsongen tillåter.

LAX UNDER INGEFÄRSTÄCKE MED UGNSBAKADE RÖDBETOR

Lax är lika vitaminrik som välsmakande. Den är rik på kalcium, selen och D-vitamin. Det behövs skelettet, tändarna och huden för att må bra. Lax innehåller också Omega 3-fettsyror som är bra för hjärtat. Rödbetor är rika på både mineral och fibrer, och innehåller bland annat järn.

Ingredienser

- 4 laxkotletter, eller en hel laxsida
- 2 msk ljus soja
- 3 cm färsk ingefära, skalad och skivad
- 3 vitlöksklyftor, skivade
- Saft från 2 färska limefrukter
- 2 tsk sesamolja
- 2 tsk gurkmeja
- 1 msk olivolja
- 4 msk sesamfrön

Gör så här: Sätt in de sköljda rödbetorna i ugnen, på ett ugnsfast fat, på 175 graders värme. Pensla med olivolja så det täcker runt om betorna. Gnid in dem med lite havssalt och låt de stå i 40 minuter innan du ställer in laxen.

Gör under tiden förberedelser för täcket till fisken: Kör koreander, ingefära, vitlök, sesamolja och gurkmeja i mixer till det blir slätt. Tillsätt olivolja, limesaft och soja till den mixade massan. Lagg laxen på ett ugnsfast fat och bre ut massan över fisken. Täck med folie och ställ i ugnen tillsammans med rödbetorna i ca 15 minuter. Ställ ugnen på grilläge de sista minuterna. Ta sedan ut fisken och betorna, ta av folien och strö över sesamfröna. Grilla sedan laxen ca 5 min till. Servera med rödbetorna omkring fisken, halvverde eller skurna i klyftor. Garnera med kvistar av koriander.

LAX UNDER INGEFÄRSTÄCKE MED UGNSBAKADE RÖDBETOR - BRA FÖR HUD OCH HJÄRTA

Lax är lika vitaminrik som välsmakande. Den är rik på kalcium, selen och D-vitamin. Det behövs skelettet, tändarna och huden för att må bra. Lax innehåller också Omega 3-fettsyror som är bra för hjärtat. Rödbetor är rika på både mineral och fibrer, och innehåller bland annat järn.

Ingredienser

- 4 laxkotletter, eller en hel laxsida
- 2 msk ljus soja
- 3 cm färsk ingefära, skalad och skivad
- 3 vitlöksklyftor, skivade
- Saft från 2 färska limefrukter
- 2 tsk sesamolja
- 2 tsk gurkmeja
- 1 msk olivolja
- 4 msk sesamfrön

Gör så här: Sätt in de sköljda rödbetorna i ugnen, på ett ugnsfast fat, på 175 graders värme. Pensla med olivolja så det täcker runt om betorna. Gnid in dem med lite havssalt och låt de stå i 40 minuter innan du ställer in laxen.

Gör under tiden förberedelser för täcket till fisken: Kör koreander, ingefära, vitlök, sesamolja och gurkmeja i mixer till det blir slätt. Tillsätt olivolja, limesaft och soja till den mixade massan. Lagg laxen på ett ugnsfast fat och bre ut massan över fisken. Täck med folie och ställ i ugnen tillsammans med rödbetorna i ca 15 minuter. Ställ ugnen på grilläge de sista minuterna. Ta sedan ut fisken och betorna, ta av folien och strö över sesamfröna. Grilla sedan laxen ca 5 min till. Servera med rödbetorna omkring fisken, halvverde eller skurna i klyftor. Garnera med kvistar av koriander.



Efter en skön strandpromenad kan det vara avkopplande att sätta sig ner i ett ombonat café med en varm atmosfär eller njuta av höstsolen ute i verandan. Eller börja dagen som på kontinenten, ät ditt nybakade frukostbröd till Caffè Latte hos oss.

Vi erbjuder även lättare café 'luncher: Fräscha sallader, råksmörgåsar, avocados m. skagen och lax, baguetter med fyllningar m.m. Allt bakverk bakas i eget bageri i Stockby. Från franska moussebakelser till stenugsbakad matbröd.

Kom in och låt dig smaka!



VÄLKOMST-
ERBJUDANDE:
Kaffe eller the
och högbergabulle

25:-

Ni som åker Lidingötåg hoppar av vid Brevik och går några steg mot kyrkan, bitburna parkerar enkelt utanför café t.

VÄLMÖTT I BREVIK, DITT CAFÉ PÅ SÖDRA ÖN.
Banvägen 23 • Tel. 766 05 00