



## Julrecept från Itrim!

**Äntligen jul igen!** Lussebullar och pepparkakor, kryddorna från den varma glöggen och skinkan som bakas i ugnen. Härliga dofter och traditioner. Många oroar sig dock inför julens frestelser. Enligt Viktrapport 2014\* går 38% av alla svenskar upp minst två kilo under julen och andra högtider. Med tanke på hur många högtider vi firar under ett år kan det lätt skena iväg.

**Anledningen till att** vi går upp i vikt en jul- och nyårshelg är naturligtvis inte vad vi äter på själva jul- eller nyårsafton. Problemet är när vi börjar unna oss redan vid första advent, sedan kommer lucia, tre advent till, otaliga glöggmingel, en mängd julfester, nyår och julgransplundringar. Vill det sig illa dröjer det ända till trettondagshelgen innan vi ändrar tillbaka till våra sunda vanor igen.

**Nyckeln till att klara** december, jul och nyårshelgen utan att vikten skenar heter "planering". Välj redan i början av december ut vilka dagar du kommer att äta undantagsmat som pepparkakor, lussekatter, nötter och russin, kola och knäck. Boka in dina träningspass i kalendern. Ha en plan och håll dig till den!

**På [www.itrim.se](http://www.itrim.se) hittar du** information om Itrimprogrammet, kan ta del av fler recept för vardag och fest och får instruktioner om hur du använder Itrims Handflatemetod för att storleksbedöma dina portioner. Dessutom delar vi där med oss av fler konkreta hälsotips för ett lättare och friskare liv.

God jul och gott nytt år!

\*Viktrapport 2014 är en undersökning genomförd av SIFO på uppdrag av Itrim där 1030 svenskar från 18 år svarat på frågor kring mat, motion och hälsa.







### Dinkelpepparkakor

Ca 50 stycken  
125 g smör  
250 g farinsocker  
1 dl ljus sirap  
1 1/2 tsk malen kardemumma  
1 tsk muskot  
2 1/2 tsk kanel  
500 g dinkelsikt  
1 tsk bikarbonat  
1 ägg  
1/2 dl vatten

**Till dekoration:**  
pumpakärnor

#### Gör så här:

Smält smör, socker och sirap i en kastrull. Tillsätt kryddorna och rör om. Rör ner mjöl, bikarbonat, ägg och vatten. Knåda snabbt ihop till en deg. Forma till en rulle och vira in i plastfolie. Låt vila i kylskåp minst 1 timme, men gärna över natten. Sätt ugnen på 200°. Skär i tunna skivor och lägg på plåt med bakplåtspapper. Tryck ev. i pumpakärnor. Grädda 5–8 min beroende på skivornas tjocklek. Passa noga så att de inte blir brända.

### Sockerfri glögg

5 dl sockerfri utspädd svartvinbärssaft  
1 msk malda nejlikor  
1 msk kanel  
1 msk kardemumma  
pomeransskal

#### Gör så här:

Värm saften i en kastrull och tillsätt kryddorna. Låt kryddorna dra in i ca 5 minuter och servera.

### Saffranslax (8 port)

1 kg grovsalt (för formen)  
1 st laxsida, ca 1 1/2 kg  
1 st apelsin  
0,5 g saffran  
2 dl crème fraiche  
salt och vitpeppar, nymalen

#### Gör så här:

Värm ugnen till 175 grader. Häll saltet i formen och lägg i laxen med skinnet nedåt. Riv apelsinskalet, halvera frukten och pressa ena halvan. Skiva den andra halvan tunt. Mal saffran med apelsinskal och 2 msk apelsinsaft, salt och peppar till en pasta. Bred ut hälften av pastan på fisken och blanda ner resten med crème fraiche till en sås. Lägg apelsinskivorna på fisken och baka laxen i 20-30 min beroende på storlek.

### Janssons lätta frestelse (4 port)

8-10 ansjovisfiléer  
5 råa skalade potatisar  
1 normalstor gul lök  
2 vitlöksklyftor  
2 dl lättmjölk  
150 gram kesella  
4 msk kokbar lätt crème fraiche 5 %  
1 tsk rapsolja

#### Gör så här:

Skiva potatisen och hacka löken. Smörj formen med olja. Varva potatis, lök och ansjovisfiléer i formen. Grädda i 225 grader i 10 minuter. Blanda mjölk, Kesella, crème fraiche och kryddor i en skål och vispa ihop dem. Häll smeten över gratängen och grädda i 225 grader i ytterligare 40-50 minuter, eller tills potatisen blivit mjuk.

#### Tips!

Om grädden slopas blir Jansson en nyttig och allsidig rätt. Den som vill ha Jansson helt vegetarisk byter ansjovisen mot svamp.





### Senapssill (4–6 port)

1 burk matjessill, 200 g  
1 litet syrligt äpple  
1/2 liten rödlök  
2 dl lätt crème fraiche (15 %)  
1–2 msk söt, stark senap

#### Gör så här:

Låt matjesfiléerna rinna av. Skär dem i sneda bitar om det är hela filéer. Skala, kärna ur och skär äpplet i små tärningar. Skala och finhacka löken. Blanda crème fraiche och senap. Vänd ner sill, äpple och lök. Garnera ev. med hackad rödlök.



### Rödkålssallad med apelsin och pumpakärnor (4 port)

400 gram rödkål  
1 msk rapsolja  
1 msk balsamicovinäger  
Salt och peppar  
1-2 nypor kryddnejlika  
2 apelsiner  
0,5 dl pumpakärnor/rostade solrosfrön

#### Gör så här:

Strimla rödkålen tunt i matberedare eller med ostyvel. Ringla över olja och vinäger, salta och peppra och strö över nejlika. Skala apelsin med en liten vass kniv och skär i tunna skivor. Blanda med kålen och strö över pumpakärnor.

### Kålrotslåda med sirap och ingefära (4-6 port)

500 g kålrot  
300 g morötter  
100 g palsternacka  
1 grönsaksbuljongtärning  
1 dl matlagingsgrädde (15 %)  
1 dl mjölk (3 %)  
2 ägg  
1 msk sirap  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 krm mald ingefära  
1 krm mald muskot  
2 msk ströbröd

#### Gör så här:

Skala och skär rotfrukterna i mindre bitar. Koka dem mjuka i vatten med buljongtärning i. Häll av spadet. Sätt ugnen på 150°. Smörj en ugnssäker form. Vispa sönder rotfrukterna med elvisp. Späd med grädde och mjölk. Vispa äggen lätt och rör ner dem tillsammans med sirap, salt, peppar, ingefära och muskot. Bred ut moset i formen och strö över ströbröd. Grädda ca 50 min i mitten av ugnen. Öka temperaturen till 225° de sista 5 minuterna för fin färg

### Dinkelsallad (4 port)

3 dl dinkel helkorn eller matvete  
2 päron  
4 torkade fikon  
1 dl grovhackade valnötter  
1 msk rapsolja  
1 pkt saffran, 0,5 g  
1 dl grovhackad slätbladig persilja  
salt och peppar

#### Gör så här:

Koka vetekornen i buljong enligt anvisning på förpackningen. Rör ihop såsen. Skär päronen i klyftor och ta bort kärnorna. Skär fikonen i bitar. Fräs frukt och nötter i rapsolja i en stekpanna. Häll av buljongen och rör i saffran, fruktblandning och persilja. Smaka av med salt och peppar.





### Grönkålssallad

ca 250 g färsk grönkål  
1/2 dl russin  
1 apelsin  
1 rött äpple  
1/2 dl valnötter (ca 30 g)

#### Dressing:

1 msk flytande honung  
2 msk färskpressad citronjuice  
3 msk olivolja  
3 msk färskpressad apelsinjuice  
1 tsk salt  
1 krm peppar

#### Gör så här:

Ta isär bladen på grönkålen och koka i vatten 1 minut, kyl av i kallt vatten. Skär upp äpple och apelsin i små bitar. Hacka nötter och rör samman allt. Blanda ihop dressing och häll över, låt salladen stå ett par timmar innan servering. Garnera med russin.

### Magra köttbullar

500 g kalkon- eller kycklingfärs  
1 liten gul lök  
1 ägg  
1 dl ströbröd  
1 dl vatten  
Salt och peppar

#### Gör så här:

Hacka och stek löken tills den är mjuk, svalna. Blanda strömjöl och vatten och låt stå i ca 10 minuter. Rör i ägget, salt, peppar och stekta löken. Blanda väl. Blanda sedan i färsen och låt stå någon minut. Rulla köttbullarna och stek i teflonpanna med lite olivolja.



### Jultryffel med choklad och kardemumma

Ca 25 stycken  
6 torkade dadlar  
(ev. blötlagda 1 timme)  
6 torkade aprikoser  
1/2 dl kakao  
1/2 tsk malen kardemumma  
1 vaniljstång  
1 dl cashewnötter  
1/2–1 msk vatten  
kakao att rulla i

#### Gör så här:

Blötlägg aprikoser och urkärnade dadlar ca 1 timme. Mixa dadlar, aprikoser, kakao, kardemumma och utskrapade vaniljfrön. Tillsätt cashewnötter. Mixa till en smet och tillsätt vatten till önskad konsistens. Forma till bollar. Rulla i kakao. Ställ kallt.

### Krämig pepparkakscheesecake med mandarin

Ca 12 små glas  
12 pepparkakor  
4 digestivekex  
25 g smör  
200 g philadelphia light (12 %)  
2 dl kesella (10 %)  
2 äggulor  
1/2 dl socker  
1 tsk vaniljsocker  
1 dl mellangrädde (27 %)  
1 kg apelsiner  
2 burkar mandarinklyftor, à 312 g  
ev. hackad chilifrukt till garnering



#### Gör så här:

Mixa pepparkakor och digestivekex. Smält smöret så att det blir lite brynt. Rör ihop smulor och smör. Tryck ut i små glas. Blanda färskost, kesella, äggulor, socker och vaniljsocker i en bunke. Vispa grädden och tillsätt den. Fördela smeten över kaksulet. Ställ i frysen ca 4 timmar. Skär hinnfria klyftor av apelsinerna och skär i bitar. Häll av lagen från mandarinklyftorna. Blanda apelsin och mandarin. Ta ut glasen. Garnera med citrus, ev. lite hackad chili och servera resten vid sidan om.





# Itrims Motionsomräknare

Beräknat antal steg för en person som väger 70 kg. För en person som är 170 lång uppskattas steglängden till 70 cm, vilket betyder att det tar dig 1429 steg att gå en km och på 10000 steg kommer du 7 km!

## Julmat och dryck

1 dl lutfisk  
1 skiva rökt lax (25gram)  
Rökt ål en bit (40 gram)  
Julskinka (40 gram)  
Revbensspjäll, 1 bit 50 g  
Julkorv, 1 bit 50 g  
Ägghalva  
Rödbetssallad, 1 port 100 g  
Rödkål, brunkål, 1 dl  
Potatis, 1 st 80 g  
Risgrynsgröt, 1 dl  
Hovmästarsås, 1 msk  
Cheddarost, 30 %, 1 skiva  
Västanost, 10 % 1 skiva  
Julknäcke, 1 bit 13 g  
Julvört, 1 skiva 35 g

Julöl, 3,5 % 1 dl  
Lätt julöl, 2,8 % 1 dl  
Starköl, 5,6 % 1 dl  
Julmust, 1 dl  
Julmust light, 1 dl  
Snaps, 4 cl  
Glögg, 21 % 1 dl  
Vin, 12 % 1 dl

Marsipanlängd, 1 skiva 20 g  
10 stycken knäck  
5 pepparkakor  
1 lussebulle  
1 clementin

## Steg att gå

520 steg  
551 steg  
1 456 steg  
499 steg  
1 508 steg  
1 352 steg  
468 steg  
3 120 steg  
676 steg  
728 steg  
988 steg  
863 steg  
416 steg  
239 steg  
530 steg  
977 steg

395 steg  
301 steg  
488 steg  
416 steg  
10 steg  
957 steg  
1 851 steg  
749 steg

936 steg  
5 304 steg  
1 196 steg  
2 152 steg  
239 steg

