

OGX FENIX™



ORGANO

RECEPT
på måltider



OGX

OMELETT

2 ägg
1 msk riven parmesanost
1 tsk kokosolja
1 msk hackad lök
0,6 dl färska champinjoner
1,2 dl spenat
Salt och peppar

1. Knäck 2 ägg i en liten bunke. Rör om med en gaffel tills de blandats väl. Tillsätt 1 msk riven parmesanost och smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan.
2. Värm 1 tsk kokosolja i en teflon-stekpanna, stek och rör om 0,6 dl färska champinjoner och 1 msk hackad lök tills de mjuknat, 4-5 minuter.
3. Tillsätt 1,2 dl spenat, stek tills spenaten mjuknar, 3-4 minuter.
4. Häll i äggblandningen – luta pannen för att fördela äggblandningen jämnt. Stek tills äggen är halvvägs genomstekta och vik på mitten och låt äggen steka klart (5-10 minuter)
5. Häll ut omeletten ur stekpannan på en tallrik.

GRÖN

KYCKLINGSALLAD

Valfria salladsblad

- 1 Liten tomat
 - 2 msk feta eller getost
 - 1 msk olivolja
 - 1 lime eller citron
 - 1 msk solros- eller pumpafrön
 - 1 grillat kycklingbröst
 - 3 skivor avocado
- Salt och peppar

1. Tillsätt två nävar valfria salladsblad i bunken (spenat, grönkål etc.)
2. Tillsätt 1 liten tomat skuren i bitar.
3. Tillsätt 2 msk feta- eller getost.
4. Tillsätt 1 skivat och grillat kycklingbröst.
5. Tillsätt 1 msk solros- eller pumpafrön.
6. Tillsätt 3 skivor avocado.
7. Slunga 1 msk olivolja och en halv lime eller citron.
8. Tillsätt salt och peppar enligt smak.
9. Blanda väl och servera.



UGNSSTEKT LAX MED ROSMARIN OCH CITRON

2 laxfiléer
3 kvistar rosmarin
1 citron
Olivolja
Salt och peppar

1. Värm ugnen till 200 grader.
2. Skiva en halv citron och lägg ut skivorna i ett lager i en ugnform. Lägg de två rosmarinkvistarna i ett andra lager och laxfiléerna överst. Tillsätt salt och peppar enligt smak. Lägg till den sista rosmarinkvisten och lägg resten av citronskivorna överst. Ringla olivolja över.
3. Ugnstek i 20 minuter i den förvärmde ugnen, eller tills fisken lätt kan delas med en gaffel.





GRILLAD KYCKLING CAPRESE

MED BALSAMVINÄGER

4 portioner

1,2 dl olivolja
0,6 dl balsamvinäger
1 vitlöksklyfta
1 1/2 msk honung
1 msk dijonsenap
4 skinn- och benfria kycklingbröst
4 skivor mozzarellaost
4 skivor tomat
Färsk basilika

1. Blanda 1,2 dl olivolja, 0,6 dl balsamvinäger, 1 vitlöksklyfta, finhackad, 1 1/2 msk honung och 1 msk dijonsenap och häll över 4 skinn- och benfria kycklingbröst. Låt kycklingen marineras i kylskåp i minst 2 timmar.
2. Värm grillen till medelhög värme. Grilla kycklingbrösten i 4 minuter på en sida. Vänd på kycklingbrösten och placera två skivor mozzarellaost överst och toppa med två tomatskivor. Grilla ytterligare 4 minuter eller tills de är genomstekta.
3. Ta bort kycklingbrösten från grillen när de är färdiga. Tillsätt färsk basilika och ringla balsamvinägerglaze över alla kycklingbrösten.
4. Servera och njut!