

Fisktacos

4 portioner

Byt ut den traditionella köttfärsen i tacos och prova fishtacos med fräscha smaker i avokado- och mangosalsa. Mindre rött kött och mer fisk är bra för ditt blodtryck och din hjärt- och kärlhälsa. De söta, syrliga och heta smakerna i salsan gör att det inte behövs mycket salt för att få en härlig matupplevelse. Maträtten ger dessutom halva dagsbehovet av kalium.

600 g fisk torsk

Rapsolja att steka i

1/2 - 1 krm mineralsalt

Kryddor (paprikapulver, spiskummin, chilipulver, peppar)

8 tortilla bröd (storlek M)

Skär fisken i kuber. Gnugga i kryddor och stek på medelhög värme i några minuter tills den är fast och gyllenbrun.

Vitlökssås

2 dl naturell yoghurt/kvarg

1 vitlöksklyfta

1 tsk honung

1 nypa mineralsalt och peppar

Avokado- och mangosalsa

4 pers

1/2 gurka

1-2 tomater

2 avokador

1 liten rödlök

1 färsk chili

1 näve koriander

250g fryst mango i tärningar (tinad)

1 lime

Tärna gurka, tomat och avokado.

Finhacka rödlök, chili (mängd efter smak) och koriander.

Blanda samtliga ingredienser med upptinad mango i en skål. Pressa över lime och smaka av med salt och peppar.

Fyll tortillabröden med avokado- och mangosalsa samt fisk. Toppa med en klick vitlökssås.

Chokladmousse

1 portion

1/2 avokado

1/2 mogen banan (smaka av så banan inte tar över smakmässigt)

1 dl vanilj kvarg (utan tillsatt socker)

1-2 rutor 86% mörk choklad (smält chokladen droppa i smaka av!)

2 tsk honung

Topping

Skivad frukt eller bär
Nötter/frön
Lite kokosflingor

- 1/ gröp ur avokadon och lägg i en mixer skål
- 2/ skiva ner banan och lägg i kvarg, kakao och honung
- 3/mixa med stavmixer till en slät smet
- 4/ håll i skål eller små glas och toppa med frukt eller bär, nötter och kokosflingor

Nyttigheter i ovanstående meny bl a

Fisktacos

Den här rätten ger oss halva dagsbehovet av kalium som behövs för kroppens nervsignaler, muskelfunktioner och reglering av blodtrycket. 90% av kaliumupptaget får vi från kosten. Torsk är näringsrik. D-vitamin, selen, vitamin B12, B6, Omega3 och jod. Det är viktiga ämnen för ämnesomsättningen.

Avokado

Ett av de mest näringstäta livsmedel som finns i världen. Avokado är upptagen i Guinness rekordbok som världens mest hälsosamma och nyttigaste frukt.

- sänker kolesterolnivån
- stimulerar matsmältningen
- ett av naturens verkliga super livsmedel

Avokado är full av antioxidanter.

Mango

Innehåller mycket C-vitamin, pektin och fibrer som bidrar till att sänka kolesterolnivåerna i blodserumet. Kalium hjälper till att kontrollera hjärtfrekvens och blodtryck, vilket håller hjärtat friskt.

Fytokemikalierna i mango fungerar som naturliga fettförbrännare. Mango har fibrer som håller magen mätt längre.

Koriander

Sänker blodtrycket och kolesterolet, balanserar blodsockernivåerna.