TANDKUNSTEN

OPSKRIFTS INSPIRATION

UNDER OG EFTER TANDBLEGNING

Tandkunsten ApS - Lyngbyvej 58, 2100 København Ø
Tlf: 39 18 08 75

Snacks

TANDBLEGNING

Snacks

- Kokos
- Popcorn
- Banan
- Riskiks
- Pillede mandler
- Din favorit hvide ost
- Skyr is med vanilje (frys en portion skyr med vanilje indtil den har samme konsistens som almindelig is)
- Pastinak fritter (Skær dem ud i pomfrit størrelse, og læg dem på en bageplade. Drys med salt og en lille smule olie. Put dem ind i ovnen (200 grader, varmluft). Det er vigtigt de ikke bliver brændte. Da dette kan ødelægge dit resultat med tandblegningen) Lad dem være i ovnen i 15 min, og vend dem undervejs.

Chiagrød

TANDBLEGNING | MORGENMAD | ANTAL: 1 PERS

Ingredienser

3 spsk chiafrø

2 dl mandeldrik

1 knivspids vanilije sukker

Fremgangsmåde

Bland ingredienserne sammen og rør godt rundt. Lad det stå i stuetemperatur i 30 minutters tid, og rør det igen godt rundt. Stil det herefter i køleskabet natten over.

Morgenen efter røres grøden igennem en gang til. Tilsæt eventuelt lidt skyr eller yogurt.

TIP: Du kan toppe grøden med banan, kokostern og smuttede mandelflager,

Skyr med honning og banan

TANDBLEGNING | MORGENMAD | ANTAL: 1 PERS

Ingredienser

Skyr naturel eller vanijle

Banan

Meget lys honning eller lys sirup

Evt. kokostern, mandelflager og hvid dragefrugt

Fremgangsmåde

1. Anret den mængde skyr du kunne tænke dig
2. Anret med toppings og honning
3. Velbekomme!

Nemme tarteletter

TANDBLEGNING | FROKOST | ANTAL: CA 10 TARTELETTER

Ingredienser

400 g kyllingbryst	12,5 dl mælk
1/2 grøntsagbouillon	2 dl kogevand
Vand	1/2 dl aspargesvand
25 g smør	1/2 dåse aspargessnitter drænet
2,5 spsk mel	1/2 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Kom kyllingen i en gryde, sammen med bouillonterningen og dæk det med vand.
2. Lad kyllingen koge ved middelvarme under låg i 20 minutter.
3. Imens smeltes smørret i en anden gryde og melet kommes i.
4. Pisk det godt sammen og tilsæt så mælken lidt efter lidt, så der ikke kommer klumper i sovsen.
5. Når kyllingen er kogt tages kødet op af vandet, kommes på en tallerken og afkøles.
6. Kom aspargesvandet, kogevandet fra kyllingen og salt i sovsen.
7. Pluk kyllingkødet fra hinanden og put både kød og aspargessnitter i sovsen.
8. Opvarm ovnen og lun tarteletterne deri og smag sovsen til.
9. Anret sovsen i tarteletterne og nyd dem! Velbekomme!

TIP: Gem evt lidt af kyllingen til frokost dagen efter. Eller lav et ekstra kyllingebryst samtidig.

Kyllinge wraps

TANDBLEGNING | FROKOST | ANTAL: 1 PERS (2 WRAPS)

Ingredienser

300 g pulled kyllingebryst
En håndfuld ice berg salat
100 g hytteost
3 XL tortilla wraps
Lidt revet mozzarella
Spidskål (de lyse blade)
1/2 skrællet og revet agurk
1/2 skrællet og revet squash
Blomkålspuré (fra aftensmaden)

Fremgangsmåde

1. Kog kyllingebryst i saltet vand i 15 min. (evt. med en bullionterning)
2. Når kyllingen er færdig, tag det op og brug en gaffel til at skille kødet fra hinanden.
3. Skræl skrællen af agurken og squash og riv dem herefter.
4. Skær iceberg og spidskål ud.
5. Tag tortilla wrappen og begynd at putte alle ingredienserne på.
6. Fold wrappen, og put den på en pande indtil den er let gylden på begge sider.
7. Velbekomme!

TIP: tilsæt evt lidt salt og hvidløg til den revne agurk og squash.

Blomkålssuppe

TANDBLEGNING | AFTENSMAD | ANTAL: 2 PERS

Ingredienser

1/2 blomkål

1/2 knust fed hvidløg

1/2 tsk ingefær, finthakket eller revet

500 ml grøntsagsbouillon

1/2 knivspids vaniljesukker

0,25 dl piskefløde

0,25 tsk salt

1 spsk olivenolie

Fremgangsmåde

1. Skær blomkålen i grove stykker og put dem i en gryde
2. Kom nu resten af ingredienserne i gryden (vent med fløden).
3. Lad det nu koge op, og herefter koge med låg på i 8-10 minutter.
4. Kom en smule af piskefløden i, og begynd af blende suppen til den er blød og cremet.
5. Smag til med salt og evt. yderligere piskefløde og derefter anret.

TIP: Nyd suppen med noget hvidt brød, til at dyppe i.

Kylling med blomkålspuré og pastinak

TANDBLEGNING | AFTENSMAD | ANTAL: 2 PERS

Ingredienser

1/2 blomkål	25 g smør
1/2 knust fed hvidløg	Salt
1/2 dl piskefløde	2 kyllingebryster
1/2 dl minimælk	600 g pastinakker eller persillerod

Fremgangsmåde

Blomkålspuréen:

1. Skær blomkålen i grove stykker og put dem i en gryde sammen med hvidløg, fløden og minimælk.
2. Kog det op, derefter skru ned for varmen. Kog ved svag varme indtil blomkålen er mør (ca 20 min)
3. Hæld nu væden fra i en kop, så du kan tilføje væske når du blender blomkålen.
4. Skær smørret i mindre tern (må gerne være blødt),
5. Tilføj smørret til blomkålen og blend nu blomkålen med evt. en stavblender til den er helt glat og cremet. Smag til med salt.

Kyllingefileter & pastinakker

1. Kog kyllingebryster i en gryde med saltet vand. (ca 15 min)
2. Skræl pastinakkerne, og skær dem.i mundrette tern.
3. Placer dem på en bageplade og rør lidt rundt i dem med lidt olivenolie og salt.
4. Placer dem i en forvarmet ovn på 200 grader varmluft. Giv dem 25 minutter.
5. Anret det hele på en tallerken, og velbekomme.

TIP: Kyllingen kan skiftes ud med. dampet torsk.