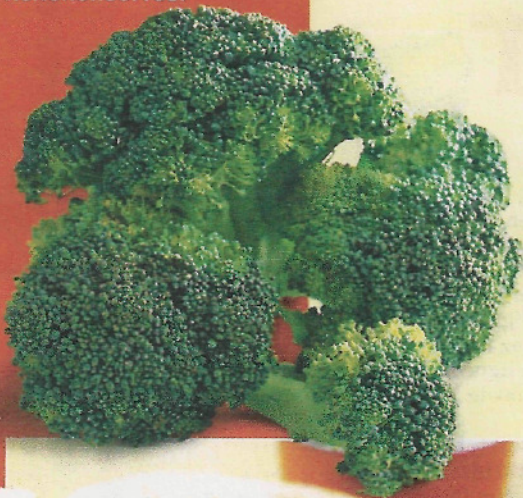


ALLE OPSKRIFTER  
ER TIL 1 PERSON

**TIP** Måske har du den opfattelse, at fisk og skaldyr er besværlig mad, der mest er til fest og gæster. Men faktisk er fisk nem og sund hverdagsmad, der sikrer dig masser af sunde omega-3 fiskeolier, selen og vigtig d-vitamin. Det er lige gyldigt, om der er tale om fed fisk, mager fisk, røgvarer eller fiskekonserves.



FROKOST

## Bagt broccoli

**I æg**  
100 g broccolistok  
100 g broccolibuketter  
30 g brød  
**Salt og peber**  
60 grejer  
**Dressing af:**  
SQgminiyog(DDV)  
15 g let mayonnaise  
**Salt og peber**  
**Klippet estragon**

Opskriften er fra De Danske Vægtkonsulenter.

Skær broccolistokkene i tern og kog dem møre i letsaltet vand, der kun lige dækker dem. Når de er kogt møre, blendes de og blandes sammen med ægget. Tilsæt lidt salt og peber.

Læg broccolibuketterne i bunden af en form og hæfd den blendede masse over. Bages ved 200° i ca. 30 min. Bland ingredienserne til dressingen og server den til broccoliranden sammen med rejerne, der dryses over. Spises med 30 g brød.

Er fint som tilbehør til andre retter, når rejerne udelades, f.eks til den sprængte kalkun.