

3 favoritter med
GO' & MAGER
grillpølser



Av Desiree Andersen

3 sunnere pølseoppskrifter fra Desiree Andersen



03

**Go' & Mager grillpølse
i grov proteinvaffel**



04

**Barnevennlig grillspyd
med Go' & Mager grillpølse og
grønnsaker**



05

**Kremet Go'&Mager
pøsegryte**

Go' & Mager grillpølse i grov proteinvaffel

DESIREANDERSEN.NO



Antall personer:4

INGREDIENSER:

- 4 Gilde Go' & Mager grillpølser

Proteinvafler

- 4 egg
- 4 ss cottage cheese
- 10 ss havregryn
- 1 ts salt
- 1 ts bakepulver

Sprø og spicy søtpotetbiter

- 2 store søtpoteter
- Salt
- Chiliflakes
- Paprikapulver
- Tørket ramsløk evt hvitløkspulver
- Olje

SLIK GJØR DU:

- Grill pølsene på middels varme

Proteinvafler

- Bland alle ingrediensene sammen i en blender eller stavmikser.
- Ha litt olje i vaffeljernet og stek fire plater på middels varme

Sprø og spicy søtpotetbiter

- Sett ovnen på 220 grader.
- Del potetene opp i små biter.
- Ha dem i en bolle og vend dem i 3 ss olje og godt med krydder.
- Fordel potetbitene utover en stekeplate, og stek midt i ovnen i 15 min

Go' & Mager grillpølse i grov proteinvaffel

INGREDIENSER:

Blomkålsalat med erter og reddiker

- 1 blomkål
- 100 gr frosne erter
- 5 reddiker
- 3 dl lettrømme
- 4 ss sylteagurk
- 1 ss sitronsaft
- 1-2 ss sterk sennep
- 0,5 ts sukker
- 1 knipe salt
- Frisk dill

Syltet rødløk

- 1 dl eddik
- 1 ts salt
- 1 ts sukker
- 1 ss sort pepper (hele)
- 1 rød løk
- Litt kaldt vann

SLIK GJØR DU:

Blomkålsalat med erter og reddiker

- Tin ertene i litt kaldt vann.
- Hakk sylteagurk og rør sammen med sitron, rømme, sennep, sukker og salt.
- Del blomkål og reddiker opp i små biter.
- Rør sammen erter, blomkål, reddiker og dressing.
- Topp med litt frisk dill

Syltet rødløk

- Ha eddik, salt, sukker og pepper i en krukke og rist sammen.
- Snitt opp løken og legg i glasset.
- Fyll på med kaldt vann så det dekker løken.
- Sett i kjøleskapet i 15 minutter – ferdig!

Notater

Barnevennlig grillspyd med pølse og grønnsaker

DESIREANDERSEN.NO



Antall grillspyd :5

INGREDIENSER:

- 5 Gilde Go' & Mager Grillpølser
- 2 maiskolber
- 1 rød paprika
- 1 rødløk
- 1 squash

SLIK GJØR DU:

- Kutt pølsene på langs i to biter
- Kutt grønnsakene i passe store biter
- Tre grønnsaker og pølsene i slangeformasjon på et grillspyd
- Grill på middels varme på en grill

Notater

Kremet Go' & Mager pølsegryte

DESIREANDERSEN.NO



Antall personer 3-4

INGREDIENSER:

- 1 pakke Gilde Go' & Mager Grillpølse
- 1 gul løk
- 1 rød paprika
- 1 grønn squash
- 1 liten boks mais
- 1 beger lett creme fraiche
- 2 ss tomatpuré
- 2 ss sukkerfri ketchup
- 1 ss paprikapulver
- Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- Hakk opp pølsene og grønnsakene i små biter.
- Stek så løken blank. Tilsett så paprika, squash og pølser.
- Hell over creme fraiche, tomatpuré, ketchup og krydder.
- Gi det hele et oppkok.
- Ha oppi maisen rett før servering.

Notater



DESIREE ANDERSEN

Min filosofi er at et sunt kosthold og en sunn livsstil skal tilføre hverdagen din positiv energi og overskudd. Ikke negativt stress, nei-mat og vanskelige regimer. Det handler om å gjøre de små og enkle valgene!