

Vinnare recept kategori Ryttare

Fyllda pitabröd med kycklingröra är en favorit (går även att ha i tortilliasbröd om man har tacokväll, mm..)

Hacka 1 stor gul paprika
Hacka 3 stekta och lagom kryddade kycklingfiléer
Skiva ca 15 cm purjolök
1 burk majs
Blanda samman alla ingredienser med crème Freis 1- 2 burkar
Häll i sweet chili sås efter tycke och smak (ca 1 dl)
1 påse vanlig tacokryddmix

Rör allt väl och fyll bröden och avnjut.

*Här får man i sig vitt bröd= snabba kolhydrater
Sötman gör automatiskt att kroppen vill ha så man äter lättare
Sältan i kryddorna gör att man blir törstig och dricker mer
Fettet i crème fraisen ger energi*

/Frida Ekström

Havregrötsplättar

Tillaga havregrynsgröt (4 portioner) och låt den svalna.
När gröten svalnat, blanda ner 2 ägg och vetemjöl (ingen given mängd utan så att gröten blir tjock). Blanda sedan i mjölk tills gröten blir slät, utan att vara rinnig.

Smaksätt sedan med vad ryttaren gillar (ex.kryddor,hackade nötter m.m.).

Kanel rekommenderas starkt, ger både god doft och smak!
Stek sedan smeten i form av små plättar så de blir gyllenbruna och fasta i konsistensen. Serveras sedan på tävlingsdagen som de är eller kanske med sylt eller skivad frukt.

*Smidigt att förbereda en tid innan då de i kylskåp
Håller sig minst en vecka.*

/Carro Pont



Distansritt.nu



Tunnbrödrullar

Tunnbröd
Philadelphiaost
Skinka
Sallad
Tomat
Majs
Purjolök finhackad
Annanas i skivor, skär i mindre bitar och låt rinna av.

Bred ost på tunnbröden och lägg sedan på skinka, toppa med grönsaker och ananas, rulla i hop.
Paketera med plastfilm.

Bananer, risifrutti, vattenmelon, saltlakrits, popcorn och kexchoklad är andra favorit tilltugg som är lätta att få ner.

/Madeleine Mathsson

Goda fyllda mackor

Köp färdiga baguetter i affären.

Röra att ha i:
Crème fraiche tomat/basilika
Hackad rökt kalkon
strimlad purjolök
toppa med halva körsbärstomater

Gott, energirikt och snabbt!
(Vill man vara extra nyttig kan man ju alltid lägga ett salladsblad Underst i baguetten.)

/Helena Johansson



Distansritt.nu



Fräsch Pastasallad

2dl fulkornspasta
2dl ärtor majs= sommargrönsaker frysta
1 näve babyspenat eller rucolasallad
1 stor apelsin
1 stor avokado

Blandas någon timme innan den ska ätas så apelsinen för att safta till sig

(1msk olja 1tsk vinäger)
200 gr kassler
cider eller saft som dryck
en chokladbit som efterrätt

/Kerstin Pettersson

Pastasallad för distansryttare

(förbereds dagen före):

Pasta av valfri sort (gärna vit pasta med lite snabbare kolhydrater)
Grillad kyckling
Strimlade saltorkade tomater i olja
Hackad färsk basilika
Fetaost (tärnad, inlagd)
Roman- eller frissésallad (efter smak)
Cocktailtomater

Dressing (hålls på tävlingsdagen):

1 del pressad lime eller citron till 3 delar olivolja
Salt och grovmald svartpeppar efter smak

Var gärna frikostig med lagen från både fetaosten och saltorkade tomaterna

Gott, snabbt och enkelt!

/Anita Oldenburg



Distansritt.nu



Pizza tortillas

8 små tortilla bröd
2 dl färdig pasta tomatsås
1 rödlök
3 dl färdig riven ost
2 dl konserverade kidney bönor
2 msk oregano
salt o svartpeppar efter smak

Bred tomatsåsen på 4 av tortilla bröden, strö över resterande ingredienser. Lägg de andra bröden ovanpå, platta till lite och stek i smörad stekpanna ca 1 min. på var sida
Låt dem svalna, skär i tårtbitar o lägg i kylen till nästa dag.

Servera gärna med bitar av isbergsallad och gurkvatten att dricka till om det är varmt ute annars med varm grönsaks buljong.

/Tina Gustavsson

Det måste gå snabbt och enkelt att förbereda och samtidigt vara gott och lättätet.

Min nya favorit är:

Bulgur med majs och hackad röd paprika. Detta blandas ihop då bulguret svalnat. Sedan lägger jag ner frysta köttbullar ovanpå. de har ju smält till tävlingsdagen men hjälper till att hålla matlådan kall under resan då den ligger i kylväskan. På tävlingsdagen blandar jag i en av de smaksatta crème fraiche som finns att köpa. Jag brukar ta ngn ganska stark sås som texmex eller chili.

Kalla köttbullar är faktiskt riktigt gott...

Mättande, nyttigt och enkelt att göra och att äta under press

/Madeleine Fridlund



Distansritt.nu



Fyllda frallor

Grova frallor som man gröper ur och fyller med Keso Feta/oliv, osttärningar, körsbärstomater och Ruccolasallad. går bra att äta från hästryggen!

/Peter Jacobsson

Frukostrullar:

tunnbröd med smör , ost skinka o lite grönsaker rulla ihop i rullar.

Tacocrepes:

resterna från tacokvällen rullas in i pannkaka o blir en perfekt lunch att ha med sig.

/Anli Carlsson

Som groom vill man ha lite godsaker!

"Min" ryttare brukar göra lite olika, detta är en favorit:

Grovt bröd m. olika pålägg, enkelt och gott:

- * Stekt ägg, lök
- * Salladsblad, färsbiff
- * Ost, rökt kalkon, skivad tomat, purjolök, krasse

Så nåt varmt i termos, ibland kaffe, ibland the, ibland varm choklad...

/Peter Jacobsson



Distansritt.nu



Vinnare recept kategori Groom

Ost och Grönsaksmuffins

12 st saftiga och lite salta muffins, fullproppade med matigt innehåll.

- 1 rödlök
- 1 röd paprika
- 100 gr färsk spenat
- 50g smör
- 6 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 4 ägg
- 2 dl minifraiche
- 150g apertina feta ost i tärnade bitar

Sätt ugnen på 200 grader. Skala och grovhacka löken.

Kärna ur paprikan och skär den i bitar.

Fräs grönsakerna mjuka i smöret i en panna. Blanda mjöl, bakpulver och salt. Vispa ihop ägg och minifraiche.

Låt feta osten rinna av. Rör ihop mjölblandningen, de frästa grönsakerna med smöret samt feta osten.

Klicka smeten i en smord muffinsplåt för 12 muffins eller använd stora pappersformar. Grädda i mitten av ugnen 20-25 min.

Sen vill mina grooms gärna ha kaffe och en stor godispåse i bilen.

/ Madeleine Mathsson

Rostbiff och potatis sallad mackor

ingredienser 2 pers:

- 2 stora grova ciabatabröd
- 4-6 skivor rostbiff
- 300 g färdig potatis sallad
- 1 tomat

isbergs sallad efter smak

Fyll bröden med ingredienserna och lägg om plastfolie, bara att hugga in när det passar!

/Tina Gustavsson



Distansritt.nu



När man groomar är det bäst ha mat som man lätt kan lägga ifrån sig i bilen och återuppta ätandet vid störning (ryttaren kommer). Det som fungerar bäst då är matiga mackor som hålls fräscha genom att ha med en liten kylväska i bilen.

Mjuka tunnbröd med ost, skinka, sallad och några med tonfiskröra (färdiga varianter finns att köpa som är både goda och tidsbesparande).

Till detta en rejäl kaffetermos samt fruktsoppor. Dessa finns med skruvkork i vissa märken, överlägset när man dricker i bilen. Kan även ges till ryttaren utmed banan.

/Madeleine Fridlund

Norska lappar (kan i Norge köpas i delikatessdisk)

1 ägg
1 kkp socker
1 kkp filmjöl
2 kkp mjöl
1 tsk bikarbonat

Blanda allt i en skål.

Klicka ut ca 1 msk per lapp i en varm stekpanna med smör i. Stek på svag värme, båda sidor.

Är mumsiga som de är, men varför inte prova att mosa banan och blanda i smeten eller ploppa i blåbär på lapparna under stekningen? Eller, som min egen absoluta favorit – skära skivor av jordgubbe samt hackade små flisor av vit blockchoklad och ploppa i smeten under stekning... mums!

/Sofia Bayard

Stekt ägg på rågkakor
med valfri dryck till

/Alexandra Nilsson



Distansritt.nu



Bananplättar

Min favorit är lite sötare än vanliga plättar, vilket dels gör att de är supergoda även kalla och dels blir man lite piggare utan att bli för "speedad".

Ingredienser:

2 ägg
4 dl mjölk
2 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 msk socker
2 mosade bananer
Smör att steka i

Vispas samman som en vanlig pannkakssmet (äggen med hälften av mjölken, sedan vetemjölet och resten av mjölken), tillsatt salt, socker och bananmoset. Grädda i plättlagg, eller om man är lat, i pannkakslagg. Jag tycker dock att det blir godare med plättar, och ofta mycket lättare att äta.

/Ellinor Karlström

Köp färdiga **baguetter** i affären.

Röra:

majonnäs
crème fraiche naturell
hackad dill
hackade räkor
riven pepparrot
svartpeppar (grovmalen)

Smaka av, garnera med hela skalade (helst färska) räkor och en citron.

Annat att ha med i matkorgen för att hålla groomar lyckliga:

Kaffe

2-3 olika sorters kall dricka (med och utan kolsyra)

chokladkaka

Hembakta kakor och Frukt

/Helena Johansson



Distansritt.nu



Pastasallad

koka 2 dl pastaskruvar. blanda med 1 msk oliv eller linfröolja, isbergssallad, tomat, gurka, paprika.
ha i det tillbehör du gillar, tex 1 burk tonfisk, skink o ostttärningar, kyckling. dressing efter smak.

Tonfiskröra:

1 burk creme fraiche (2dl)
5 msk majonnäs
1 kokt ägg i bitar
1 burk tonfisk
man kan även blanda i tomat o avokado.

ät på bröd eller med pasta.

Gott nyttigt bröd:

att ha tonfiskröra på eller äta som det är-saftigt o gott!
1 dl rågmjöl
6 dl kärnvetemjöl m fullkorn
1 dl krossat linfrö
1 dl hackade cashewnötter
1 dl hackad torkad frukt (ex aprikos, äpple. plommon eller blanda)
2 tsk bikarbonat
1 tsk salt
4 dl naturell yoghurt
1 dl lingonsylt

blanda ihop allt o i smord långpanna o in i ugnen 200 grader
nedre delen i ca 1 timme / Anli Carlsson

Pitabröd/tunnbröd med klet i:

- Tärnade äggbitar
- Tärnad kassler
- Crème Fraiche
- Majonnäs
- Dill

Man blandar ihop röran efter hur mycket man vill ha, lätta och göra
och super goda :) /Linn Gustavsson



Distansritt.nu



De snabba Favoriterna 😊

JÄGARSNUS

Ingredienser:
salta jordnötter
Marabou mjölkchoklad
russin
mandelbiskvier

Blanda lagom mängd av alla ingredienser i en burk eller plastpåse,
shake it, och sen är det färdigt.
Självklart passar blandningen även till groomar.
"..en blandning av sött och salt.."

/ Ellen Sveningsson

Mitt mattips till groomarna är att värma **bullens varmkorv** hemma
och ta med det i en termos.

Sedan är det bara att servera med bröd, ketchup och senap.
Det går snabbt och lätt att äta under tävlingen och det är
gott att få någon varmt i sig under dagen

/Annie Johansson



Distansritt.nu

