

# Kikærte-nit tamalugassiaq



## **Uku atussavatit:**

- Kikærter qillertuusat marluk imaluunniit panertitat 200g
- Alussaat 1 olie
- Taratsut sequtseqqissaakkat
- Aamma akuutissat, soorlu cayennepeber, paprika, chilipulver imaluunniit akuutissat illit mamarisatit allat atorsinnaavatit.

## **Imaaliussaaitit:**

- Kikærter ooreernikut qillertuusamiittut atussagukkit imaaliallaannaq atorneqarsinnaapput (immikkoortoq 2-mut ingerlaqqigit)
- Kikærter panertitat atussagukkit atulertinnagit aassuseqqaassavatit (kineqqaassavatit).

1 Kikærter 200 g imermi 2-3 l-imi nal.ak. 8 missaanni aassusissavatit (kinissavatit) – Erngup arlaleriarluni taarsertarnissaa EQQAAMAJUK, tamanna pisariaqartorujussuuvoq!

2 Kikærtit imermik nillertumik kuutsitsiffigikkit.

3 Kikærtit siatsivimmuut kipparissumi iffiorfimmi atugassiamut bagepapir-mik qallersimasumut kuikkat.

4 Olie qaavinut kuiuk kikærtinullu akulerutitilluarlugu.

5 Taratsunik aamma kissaatigigukkit akuutissanik allanik marmarsaasikkat.

6 Minutsini 45-60-ni iffiorfimmi 180 gradinik kissassulimmii-tinneqassapput. Kikærtit iffiorfimmiiinnerminni arlaleriarlutik assallanneqassapput.

*Sapinngisamik sivisuumik iffiorfimiikkunik sikalluarnerussapput.*



# Smoothie

(Immiartorfinnut 4-nut)



## **Uku atussavatit:**

- 450 g paarnat qerisut, soorlu jordbær, hindbær, paarnat imaluunniit frug cocktail imerpalasuikkat
- ½ banani
- 1 dl yoghurt naturel
- Alussaaitit 2 citronip issera
- Isterningit 8 (paarnat qerisut atorukkit taakku atunngiin-narneqarsinnaapput)

## **Imaaliussaaitit:**

- Blenderi atorlugu akussat tamaasa akulerutsikkitt pitsaasumillu issorsimassuseqalernissaat tikillugu akoorutitillugit
- Mamarsaaseruk – tassaasinnaapput honning imaluunniit erngaataasaq
- Immiartorfinni milluaatilimmit paarnanillu pinnersarsimasumi sassaalliutigiuk

## **Isumassarsiat:**

*Assersuutigalugu filmerialerninni nammineq smoothie-liat nassarusukkukku erngutsimut plastikkiumut ikisinnaavat. Puussanut naleqquttunut qeritikkukku tigummivilerlugulu nammineerlutit smoothie-mik sikuliorsinnaavutit.*



## Snack slice

(8) Pizza agguqaq nammineq katiteruk



### **Uku atussavatit:**

- Tortilla pandekage 1
- Tomatpure imaluunniit salsa alussaat 1
- Naatitat assigiinngitsut amitsunnguannorlugit kilitat
- Immussuaq sequtsigaq 20 g atorsinnaavat
- Akuutissat imaluunniit naasut akuutissat, soorlu oregano imaluunniit basilikum annikitsunnguamik

### **Imaaliussaait:**

- Tomatpure imaluunniit salsa annikitsoq tortillamut tarnguguk
- Naatitat errortoriarlugit amitsunnguannorlugit aggukkatit arlallit toqqakkit
- Aggukkatit tortillamut ilikkat akuutissanillu imaluunniit naatitat akuutissat qaavanut nakkalaakkit
- Immussuaq sequtsigaq qaavinut nakkalaarsinnaavat
- Pizzat aggukkat imai naapertorlugit iffiorfimmi 200 gradimik kissassulimmi minuttit 5-15 iffiukkit.
- Arfineq pingasunngorlugu aggoruk sassaaliutigalugulu

### **Ilapittuutaasinnaasut:**

*Salsa, chutney, pesto, naatitat amitsunnguakkaarlugit kitsikkat, soorlu naatsiiat, tomatit, broccoli, peberfrugt, pastinak, selleri il.il..*



# Myslibomber

(12)



## ***Uku atussavatit:***

- 50 g paarnat imusat, soorlu paarnarsuarnit qaqtortunit qallersuusiat imaluunniit nøddemix.
- 50 g myslit seqummarluttunit akuugaq, issingigassanik aamma assersuutigalugu seqquluttunik/paarnaaqqanik, qaqqortarissanik il.il. akusat (sukkulaatinik imaluunniit honning atorlugu siaasakkanik akoqanngitsut)
- 50 g paarnat panertitat, soorlu abrikos, kigutaarnat, tranebær, paarnarsuit qaqtortut aamma dadlit.

## ***Imaaliussaaitit:***

- Paarnat panertitat agguarakkit assatillu atorlugit tamaasa naqittaallugit.
- Naqittakkat aggoruk ammalortuaqqanillu 12-nik sanallutit.
- Myslimit ammalortuliat kokos-inut, kakao-mut, qaqqortarisanut assakalaartinneqassapput imaluunniit sukkulaatimik taartumik qallerneqarlutik.



# Tamulugassat

(Puussiat sisamat)



## **Uku atussavatit:**

Paarnat assigiinngitsut, soorlu:

- lipilit 2
- Ananas kilitat 4 (qillertuusamiittut imaluunniit nutaat)
- Appelsiner 2
- Melon kilitat 4
- Citronip imaluunniit limip issera qalutaatit 4

## **Imaliussaaitit:**

- Paarnat assigiinngitsut oqummeriaannangorlugit aggukkat.
- Aggukkatit puussiamut imaluunniit puussamut plastikkiusumut ikikkit.
- Kajortinnginniassammata citronip isseranik kuitsivigilaakkit.
- Ajassaat imaluunniit siatsissut qisuusoq ikiuk imaluunniit puussiap sanianut inissillugu – taamaalilluni nammineq katiterisoqarsinnaavoq.



# Tamulugassat

(Sisamat)



## ***Uku atussavatit:***

- 50 g qaqqortarissat aamma paarnat kigutaat assigiinngitsut, soorlu mandlit, valnødit, cashewnødder, græskarkerner aamma solsikkekerner
- 50 g paarnat panertitat, soorlu seqquluttut (paarnaaqqat), abrikosit, kigutaarnat, tranebærit, paarnarsuit qaqqortut aamma dadlit
- 50 g paarnat nutaat mikisut, soorlu vindruit, kirsebær

## ***Imaaliussaait:***

- Tamaasa skålimi akuliutikkitt
- Akuukkatit puussianut imaluunniit puussanut plastikkiusunut sisamanut poortukkit

