

RETREAT LAKE COMO 2026

— I kroppens stille puls —

FREDAG: JORD OG SANSNING

Morgenmad | Lun og groundende hirsegrød

Ingredienser: 3 dl hirseflager ca. 6-8 dl vand, en knivspids salt, 4 spsk solsikkekerner, 4 spsk hørfrø, 250 g friske bær.

Opskrift: Rist kernerne hurtigt på en tør pande og læg dem til side. Bring vand, flager og salt i kog på el-blusset. Lad det simre under omrøring i et par minutter, til grøden er cremet. Serveres lun, toppet med de ristede kerner og friske bær.

Frokost | Lun cannellini-bønnesalat med asparges og krydderurter

Ingredienser: 3 dåser/brikker cannellini-bønnesalat (skyllet og drænet), 2 bundter grønne asparges, 1 stort bundt blandede krydderurter (mynte og persille), saft af 1 citron, 4-5 spsk god olivenolie, salt og peber. Groft brød til.

Opskrift: Knæk den træede bund af aspargesene og skær dem i 3 cm stykker. Damp dem lynhurtigt i bunden af en gryde med 1 cm kogende vand på el-blusset (ca. 2 minutter, de skal stadig have bid). I en stor skål blandes de skyllede bønner med de lune asparges, fintsnittede krydderurter, citronsaft og olivenolie. Smag til med salt og peber og server med brød

Aftensmad | Citron/rosmarin-grillet kylling med stor Panzanella

Ingredienser: 5 kyllingebryster, 2 kviste frisk rosmarin, 2 fed hvidløg, saft og skal fra 1 citron, olivenolie. Salat: 1 kg modne Como-tomater, 1 agurk, 2 bakker rucola, 1 stort bundt basilikum, ca. 250 g daggammelt groft brød, salt, peber og balsamico.

Opskrift: Marinér kyllingen i olie, hakket rosmarin, presset hvidløg, citronskal og -saft (gøres om eftermiddagen). Grill kyllingen mør på grillen.

Salaten: Skær tomater og agurk i grove stykker og vend dem i en stor skål med salt – lad det trække i 10 minutter (saften fra tomaterne danner basen for dressingen). Riv brødet i grove stykker, vend det i tomatsaften sammen med rucola, masser af plukket basilikum, en god sjat olivenolie og lidt eddike. Server kyllingen ovenpå eller ved siden af.

LØRDAG: PULS OG RESONANS

Morgenmad | Lun og groundende hirsegrød

Ingredienser: 3 dl hirseflager ca. 6-8 dl vand, en knivspids salt, 4 spsk solsikkekerner, 4 spsk hørfrø, 250 g friske bær.

Opskrift: Rist kernerne hurtigt på en tør pande og læg dem til side. Bring vand, flager og salt i kog på el-blusset. Lad det simre under omrøring i et par minutter, til grøden er cremet. Serveres lun, toppet med de ristede kerner og friske bær.

Frokost | Insalata di Riso

Ingredienser: 4 dl fuldkornsrís, 500 g kalkunbryst i strimler, 2 små squash, 300 g friske ærter i bælg, 1 bundt dild, 2 spsk kapers, 4 spsk græskarkerner, olivenolie og citron.

Opskrift: Kog risene på el-blusset i god tid (efter morgenmaden), så de kan køle af. Steg kalkunstrimlerne på el-blusset. Snit squashen i helt tynde kvarte skiver. Pil ærterne. Vend de afkølede ris med kalkun, rå squash, friske ærter, hakket dild, kapers og græskarkerner. Dresseres med olivenolie, citronsaft, salt og peber.

Aftensmad | Urtefiskepakker med grillede bjerggrønsager

Ingredienser: 5 gode, tykke fileter af hvid fisk (f.eks. sandart, torsk eller kuller), 1 bundt dild, 1 bundt frisk timian, 3 økologiske citroner, 3 squash, 2 auberginer, 3 fed hvidløg, olivenolie, havsalt og sølvpapir/bagepapir.

Opskrift: Skær squash og auberginer i lange skiver og grill dem møre på grillen. Læg dem i et fad og vend dem med presset hvidløg, olivenolie, saften fra 1 citron og havsalt, mens de er varme. Til fiskepakkerne lægges tynde skiver af rå squash på 5 stykker papir. Læg en fiskefilet ovenpå hver bund, krydr med salt og peber, og top med masser af dild, timian, 2 citronskiver og en spsk olivenolie. Luk pakkerne helt tæt, og grill dem i ca. 8-10 minutter, til fisken er fast og hvid.

Dessert til bålcermonien | Frisk juni-frugtsalat med mynte

Ingredienser: 1 cantaloupe- eller netmelon, 3 modne ferskner, 2-3 bakker friske bær bær, 1 lille bundt frisk mynte.

Opskrift: Fjern kernerne fra melonen, og skær melon og ferskner i grove tern. Vend forsigtigt frugestykkerne og de friske bær sammen i en stor skål. Hak myntebladene fint, og vend dem i salaten lige før servering.

SØNDAG

Morgenmad efter yoga | Ristet brød med avocado, sesamfrø og blødkogt æg

Ingredienser: Resten af brødet, 3-4 modne avocadoer, saft af 1 citron, 4 spsk sesamfrø, 5 friske æg.

Opskrift: Kog æggene på el-blusset (ca. 5-6 minutter for blødkogte). Mos avocadoerne med citronsaft, salt og peber. Rist brødet let på en tør pande på el-blusset. Smør brødet med avocado, drys med sesamfrø og server med de lune æg.