

### Köttfärslimpa med smörfräst vitkål

Måndag

- 1 gul lök
- 4 soltorkade tomater
- några kvistar persilja
- 2 ägg
- 1 dl vispgrädde
- 600 g köttfärs av valfri sort
- salt och peppar
- en stor bit vitkål, gärna färsk
- smör att steka i
- 2 dl vispgrädde
- 2 dl frysta lingon
- ev. lite honung eller sukrin

Sätt ugnen på 175°. Hacka lök och de soltorkade tomaterna fint. Blanda med äggen, vispgrädden och köttfärsen. Hacka persiljan och blanda ner. Krydda med salt och peppar.

Forma en limpa i en ugnsfast form och låt stå i ugnen i 30–40 minuter.

Strimla vitkålen och fräs den i smör i en stekpanna. Tillsätt grädde och låt det puttra en stund. Smaka av med salt och peppar.

Låt lingonen tina och mosa med en sked. Tillsätt eventuellt lite sötning efter smak.

*Servera* köttfärslimpan med vitkålen och lingonen.

### Kycklinggryta med blomkålsris

Tisdag

- 500–600 g kycklingfilé
- smör att steka i
- 2 dl crème fraiche
- 7–8 soltorkade tomater, gärna i balsamvinäger
- salt och peppar
- 1 blomkålshuvud
- 3 msk olivolja
- 1 msk vit balsamvinäger
- ½ kruka färsk basilika
- 70 g pinjenötter

Skär kycklingköttet i strimlor och stek i smör. Tillsätt crème fraiche.

Skär de soltorkade tomaterna och lägg i grytan. Smaka av med salt och peppar.

Riv blomkålshuvudet och koka ca en minut. Häll av vattnet och lägg blomkålsriset i en skål. Blanda ner olivolja, vinäger, hackad basilika och salt och peppar.

Rosta pinjenötter i en torr stekpanna. Strö dem över blomkålsriset.

### Fläskpannkaka

Onsdag

- 2 paket bacon
- 150 g riven ost
- 8 ägg
- 1,5 dl vispgrädde
- 250 g keso
- 2 dl naturella lingon

*Som klassikern men utan mjöl förstås! Faktiskt godare än originalet om du frågar mig.*

Sätt ugnen på 225°.

Skär eller klipp baconen i små bitar och stek knaprigt.

Lägg baconbitarna i en smord ugnform.

Blanda riven ost, ägg, grädde och keso och håll ovanpå

baconen. Gratinera i ca 20 minuter. *Servera* med lingon.

Söta eventuellt lingonen med valfri sötningssmedel. Jag föredrar dem som de är.

### Ugnsgratinerad falukorv med kålmos

Torsdag

- 500–600 g falukorv
- ½ vanlig zucchini eller 1 mindre
- 2 msk fransk senap
- 2 msk tomatpuré
- 100 g ost
- 1 blomkålshuvud
- 1 broccolistånd
- 1–2 dl crème fraiche
- salt och peppar

(instruktioner)

Sätt ugnen på 200°. Skär snitt i falukorven och lägg den i en ugnsfast form.

Blanda fransk senap med tomatpuré och fördela i vartannat snitt.

Skiva zucchini tunt och stoppa i de andra snitten. Riv osten och strö över korven. Sätt in i ugnen 10–15 minuter.

Dela broccolin och blomkålen i mindre bitar och koka dem mjuka. Häll av vattnet och mixa med crème fraiche. Smaka av med salt och peppar.

*Servera* med en sallad.

### LCHF-pasta med kyckling och svamp

Fredag

- 4 ägg
- 125 g philadelphiaost eller annan färskost
- 1/2 dl fiberhusk
- 1 krm salt
- 500 g bitar av kyckling
- 1 gul lök
- 200 g svamp
- smör att steka i
- 3 dl vispgrädde
- salt och peppar
- persilja
- parmesanost
- salladsblad

Sätt ugnen på 150°. Vispa äggen pösigt. Blanda i färskosten, fiberhusket och salt och vispa så att det blir en slät smet. Låt stå ett par minuter och vispa sedan en gång till.

Bred ut smeten på ett bakplåtspapper och lägg över ett inoljat bakplåtspapper. Kavla försiktigt ut smeten så att den blir så tunn som möjligt. Om du får ut smeten på hela ytan är det lagom tjockt.

Grädda med pappret på i mitten av ugnen i ca 10 minuter. Dra av det översta pappret och skär i tunna strimlor så att det blir som tagliatelle.

Skär kycklingen i strimlor eller bitar. Skär också löken i båtar eller skivor och svampen i skivor.

Fräs kyckling, lök och svamp i en stor stekpannan. Tillsätt grädde och låt det hela puttra. Smaka av med salt och peppar.

Blanda ihop pastan och såsen. Hacka persiljan och strö över tillsammans med hyvlad parmesanost.

*Servera* med salladsblad.

**Grönsaker**

1 gul lök  
några kvistar persilja  
en stor bit vitkål, gärna färsk  
1 blomkålshuvud  
½ krukla färsk basilika  
2 dl naturella lingon  
½ vanlig zucchini eller 1  
mindre  
1 blomkålshuvud  
1 broccolistånd  
1 gul lök  
200 g svamp  
persilja  
salladsblad

**Frukt****Mejeri & ägg**

Smör (att steka i)  
2 ägg  
1 dl vispgrädde  
2 dl vispgrädde  
2 dl crème fraiche  
1,5 dl vispgrädde  
8 ägg  
1–2 dl crème fraiche  
4 ägg  
3 dl vispgrädde

**Ost**

250 g keso  
150 g riven ost  
100 g ost  
125 g philadelphiaost eller  
annan färskost  
parmesanost

**Chark**

600 g köttfärs av valfri sort  
500–600 g kycklingfilé  
2 paket bacon  
500–600 g falukorv  
500 g bitar av kyckling

**Fryst** (köp hellre färskt om  
det finns tillgängligt)

2 dl frysta lingon

**Vid glutenfria hyllan**

1/2 dl fiberhusk

**Skafferi**

Salt  
Peppar  
4 soltorkade tomater  
ev. lite honung eller sukrin  
7–8 soltorkade tomater, gärna  
i balsamvinäger  
3 msk olivolja  
1 msk vit balsamvinäger  
70 g pinjenötter  
2 msk fransk senap  
2 msk tomatpuré

**Specialaffär**

Kokosfett att steka i

*OBS! När det står t.ex. "3dl skivade champinjoner" så är det alltså den mängd champinjoner som **motsvarar** 3 dl skivade champinjoner, du köper dem troligen hela.*

Tips på att ha hemma för att göra snabba luncher/snacks: konserver med tonfisk i vatten, makrill i tomatsås, skinka, keso, avokado, Babybel, Brie-ost, nötter, kokta ägg, korv med högt köttinnehåll.