

## Måndag: Stark korv med tomatsallad och broccolimos

- 2 stånd broccoli
- 1–2 dl crème fraiche
- salt och peppar
- 300 g korv med hög kötthalt
- 6 tomater
- 1 liten rödlök
- 3 msk olivolja
- 1 msk vit balsamvinäger

Skär bort de nedersta millimetrarna på broccolin och skär sedan bort buketterna från stammen. Skiva stammen och ta bort eventuella fula blad. Börja med att koka den skivade stammen och tillsätt buketterna efter ett par minuter. Det behöver inte vara jättemycket vatten och buketterna får gärna ligga lite ovanpå och bli ångade. Häll av vattnet när broccolin är mjuk och mixa med mixerstav. Blanda ner crème fraiche och smaka av med salt och peppar.

Stek korven, skiva tomaterna och finhacka löken. Blanda tomaterna och rödlöken med olivolja, vinäger, salt och peppar.

**FÖRBERED!**

Skär grönsakerna.



## Tisdag: Stekt torsk med rättikagrätäng och spenatpesto

- 2 dl mandelmjöl
- 1 dl svarta eller vita sesamfrön
- salt och peppar
- ca 800 g torskfilé
- rikligt med smör att steka i
- 600 g rättika
- 2 dl crème fraiche
- 2 tsk fransk senap
- 2 dl riven parmesanost
- 70 g babyspenat
- 1/2 dl olivolja

Sätt ugnen på 200°. Blanda mandelmjölet med sesamfrön, salt och peppar. Dela filéerna i 2–3 bitar. Vänd dem sedan i mjölblandningen. Stek i ganska mycket smör på relativt hög värme. De ska bli knapriga.

Skala och skiva rättikan. Koka upp vatten och lägg i rättikan. Låt koka ca 10 minuter. Häll av vattnet och låt rättikorna rinna av ordentligt. Lägg dem sedan i en smord form. Blanda crème fraiche med senap och lite salt och peppar. Riv parmesanosten. Fördela röran över rättikorna och strö över det mesta av osten (spara en halv dl till spenatpeston). Låt stå i ugnen 10–15 minuter. Känn med en sticka så att rättikan är mjuk.

Mixa spenat och olivolja. Blanda ner resten av den rivna osten. Smaka av med salt och peppar.

**FÖRBERED!**

Skala och skiva. Gör röran.

## Onsdag: Kycklinggryta med örter

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk smör
- 700–800 g kycklingfilé
- 2 röda paprikor
- 1 zucchini
- 1 burk krossade tomater
- 2 dl crème fraiche eller kokosmjölk
- ett par stjälkar färsk oregano
- 1/2 kruka dill
- salt och peppar
- mörkgröna salladsblad

Hacka lök och vitlök och bryn i smör i en gryta. Skär kycklingen i bitar och lägg i grytan. Låt steka under omrörning ett par minuter så att kycklingen får färg. Skär paprikorna och zucchinin i bitar och tillsätt även dessa. Häll i krossade tomater och crème fraiche. Rör runt och låt det puttra ca 10 minuter.

Hacka örterna fint och rör ned dem. Smaka av med salt och peppar. Servera med mörkgröna salladsblad.

**FÖRBERED!**

Skär paprika och zucchinin i bitar.



## Torsdag: Laxsoppa med thaismaker

*Mejerifritt!*

- 4 laxfiléer
- 1/2 röd chilifrukt
- en bit färsk ingefära
- 6 dl vatten
- 2 tsk grön currypasta
- 250 g sockerärter
- 2 burkar kokosmjölk
- 2 tsk fisksås
- 3 msk pressad lime
- en stor knippa färsk koriander
- salt och peppar

Skär laxen i tärningar. Klyv chilifrukten på längden, skrapa bort kärnor och väggar och strimla chiliköttet. Riv ingefäran. Koka upp vatten i en gryta och tillsätt currypasta, chili och ingefära. Lägg i lax och sockerärter och låt sjuda 4–5 minuter. Blanda i kokosmjölk, fisksås, limesaft och hackad koriander. Låt det hela bli varmt men inte koka. Smaka av med salt och peppar.

**FÖRBERED!**

Chilifrukten, ingefära.

## Fredag: Grillade fläskfiléspepp med fetaostsallad

Mejerifritt!

- 500 g fläskfilé
- 3 msk olivolja
- 2 pressade vitlöksklyftor
- 1 tsk mald spiskummin
- 1/2 tsk mald koriander
- 1 1/2 tsk chilipulver
- 1 röd paprika
- 1 grön paprika
- salt och peppar
- 200 g haricots verts
- 1 ask cocktailtomater
- 1 liten rödlök
- 1 liten burk svarta oliver
- 150–200 g fetaost
- 3 msk olivolja
- 1 msk vit balsamvinäger

Putsa fläskfilén fri från senor och hinnor. Skär köttet i små kuber. Blanda kött, olja, vitlök och kryddor i en skål. Låt marinera i kylen så länge du har tid. En bra idé är att lägga köttet i marinad på morgonen.

Kärna ur paprikorna och skär i mindre bitar. Varva kött och paprika på spett.

Sätt ugnen på 250° och grillelement. Grilla spetten i övre delen av ugnen ca 10 minuter. Eller grilla dem över glöd på utegrillen. Krydda med salt och peppar.

Koka haricots verts ett par minuter. Skär dem i mindre bitar. Dela cocktailtomaterna och finhacka rödlöken. Blanda haricots verts med tomater och rödlök i en skål. Blanda ner svarta oliver och smula över fetaosten. Ringla över olivolja och vinäger, salta och peppra.

FÖRBÄRED!

**Skär paprikor. Marinera köttet på morgonen.**



## Helg: Lammkotlett med chèvrekeso

- 250 g keso
- 120 g chèvre
- 5–6 saltorkade tomater
- salt och peppar
- gröna salladsblad
- 3 msk olivolja
- 1 msk vit balsamvinäger
- 4 stora lammkotletter eller 8 mindre
- rikligt med smör att steka i

Mixa keson med chèvre och saltorkade tomater. Smaka av med salt och peppar. Blanda salladen med olja och vinäger. Strö över lite salt och peppar.

Stek lammkotletterna i rikligt med smör, eller grilla på utegrill. Salta och peppra. Servera köttet med salladen och chèvrekeson.

# Kostrådgivarna

Så mycket godare!

Frukt & grönt	Mejeri & ost
_____ 2 stånd broccoli	_____ 1–2 dl crème fraîche
_____ 6 tomater	_____ 2 dl crème fraîche
_____ 1 ask cocktailtomater	_____ 2 dl crème fraîche eller kokosmjölk
_____ 1 liten rödlök	_____ 2 dl riven parmesanost
_____ 1 liten rödlök	_____ 150–200 g fetaost
_____ 600 g rättika	_____ 250 g keso
_____ 70 g babyspenat	_____ 120 g chèvre
_____ 1 gul lök	
_____ 2 vitlöksklyftor	
_____ 2 pressade vitlöksklyftor	<b>Frysdisken (välj hellre färskt för smakens skull!)</b>
_____ 2 röda paprikor	_____ ca 800 g torskfilé
_____ 1 röd paprika	_____ 700–800 g kycklingfilé
_____ 1 grön paprika	_____ 4 laxfiléer
_____ 1 zucchini	
_____ ett par stjälkar färsk oregano	<b>Kolonialt</b>
_____ 1/2 kruka dill	_____ 1 dl svarta eller vita sesamfrön
_____ mörkgröna salladsblad	_____ 1 burk krossade tomater
_____ 1/2 röd chilifrukt	_____ 2 tsk grön currypasta
_____ en bit färsk ingefära	_____ 2 burkar kokosmjölk
_____ 250 g sockerärtor	_____ 2 tsk fisksås
_____ 3 msk pressad lime	_____ 1/2 tsk mald koriander
_____ en stor knippa färsk koriander	_____ 1 liten burk svarta oliver
_____ 200 g haricots verts	_____ 5–6 saltorkade tomater
_____ gröna salladsblad	
Chark	Specialvaror (att beställa, hälsokost eller annat)
_____ 300 g korv med hög kötthalt	_____ 2 dl mandelmjöl
_____ 500 g fläskfilé	_____
_____ 4 stora lammkotletter eller 8 mindre	_____
_____	_____
_____	