

## Måndag: Crêpes med champinjon & skinkfyllning

### Crêpes

---

- 6st ägg
  - 3dl vispgrädde
  - 2msk fiberhusk
  - smör till stekning
- Vispa äggen fluffigt, blanda ner grädden och fiberhusken och lått svälla i 15 minuter. Stek på medelvärme i rikligt med smör.

### Fyllning

---

- 1st finhackad gullök
  - 3dl vispgrädde
  - 3dl skivade färska champinjoner
  - 100g strimlad rökt skinka
  - 1st grönsaksbuljongtärning
  - salt och peppar
- Fräs löken, svampen och skinkan i smöret. Slå på grädden, buljongen och lått koka ihop till en krämig konsistens. Smaka av med salt och peppar.
- Lägg fyllningen på varje lagg och vik ihop och lägg dem sedan på ett ugnssäkert fat, strö över riven prästost och gratinera i ugnen tills osten fått en fin färg.

🌀 Servera med en god sallad 🌀



## Tisdag: Torsk i paket med blomkålspuré

### Torsken

---

- 800g torskfilé
  - 4st skivade tomater
  - 2st slantad morot
  - 4st skivade champinjoner
  - 100g smör
  - 2st finhackade vitlösklyftor
  - 2msk finhackad gräslök
- Lägg alla ingredienser på ett folieark och vik ihop kanterna till ett paket. Baka av i ugnen på 175 grader i 30 minuter.

### Blomkålspuré

---

- 1st blomkålshuvud
  - 2dl vispgrädde
  - 50g smör
  - 1dl riven prästost
  - 1msk finhackad gräslök
  - salt och peppar
- Koka blomkålen i vatten tills de blir mjuk. Slå bort vattnet och låt ånga av i 5 minuter. Slå på grädden och låt sjuda i 10 minuter. Mixa till en slät puré och tillsätt smöret och osten, låt det smälta och smaka av med salt o peppar. Till sist rör ner den hackade gräslöken.



## Onsdag: Kalvschnitzel med klassiska tillbehör

---

- 4x125g utbankad kalvinnanlår
- 4msk linfrö
- 6msk fiberhusk
- 6msk fibrex
- 1dl kokosmjöl
- 1dl mandelmjöl
- 4 ägg
- 2tsk salt
- 2krm vitpeppar
- 100g smör
- 4msk olja

### Dubbelpanering

Vänd köttet i mandelmjölet, sen i det uppvipade ägget. Blanda resterande torrvaror och vänd därefter vidare köttet i det. Låt dom ligga och vila i tio minuter. Hetta upp en stekpanna med smöret och oljan och när smöret tystnat så lägg i schnitzlarna och stek till gyllenbrun yta.

Vid första tuggan tyckte vi under ett gemensamt mmmmm att det smakade precis som klassikern men efter ett tag tyckte vi att det var ännu godare... en underdrift är att vi höll på att äta ihjäl oss ikväll ;)

☞ Servera med citron, kapris, anjovis, gröna ärtor ☞



## Torsdag: Skånsk äggakaga med stekt bogfläsk

---

- 6st ägg
- 1½dl mandelmjöl
- ½tsk salt
- ½msk sötrix
- 5dl ekologisk standardmjölk
- Smör att steka med
- 600g färskt bogfläsk
- 2dl tinade lingon
- Sötrix-flor efter smak

Rör ihop ägg, mandelmjöl, salt och sötrix för hand till en tjock smet. tillsätt mjölken lite i taget och rör ihop till en klumpfri smet. Låt stå ca 10 minuter innan gräddning.

Salta och peppra bogfläsket och stek det knaprigt i smör i en stekpanna. Låt det rinna av på ett hushållspapper och håll varmt. Blanda lingonen med sötrix flor efter önskad sötma. Sila av stekfettet ner i en ca 24cm gjutjärnspanna, tillsätt en rejäl klick smör och låt det bli gyllnebrunt. Häll i smeten och grädda på medelhög värme. Se bara till att det inte blir för varmt. Rör med en trägaffel i botten så det inte fastnar och lyft med en stekspade på kanterna så det blir en ganska rak kant på äggakagan.

När kakan börjar stanna så vänd över den på ett fat. Tillsätt mer smör i panna och låt det bli gyllne. Låt äggakagan glida ner i pannan och grädda tills den fått fin färg. Servera med det stekta fläsket och de rårörda lingonen. Mer skånskt än så här kan det inte bli.



## Fredag: Pannbiffar med rödvinsbräserverad lök

### Pannbiff

---

- 800g nötfärs
  - 1dl finhackad gullök
  - 2st ägg
  - 8g salt
  - 1krm nymald vitpeppar
  - smör
- Börja med att bryna löken i smör och låt dem sedan svalna. Detta både för att det blir godare smak och att de annars krymper om man lägger ner dem rå i färsen och sedan när man steker biffarna blir det hål runt där lökbitarna varit eftersom det krymt vid tillagning. Blanda ner den svalnde löken och de övriga ingredienserna. Forma 8st biffar med blöta händer och stek dem runt om tills de fått färg. Baka sedan dem klara i ugnen på 150 grader tills önskad stektemperatur, jag föredrar runt 64 grader. Jag tycker det blir mer saftiga med 15% nötfärs än med 10%.

### Vinbräserverad lök

---

- 4st stora gula lökar
  - 2dl rött vin
  - 1msk kalvfond
  - 30g smör
  - salt och peppar
- Skala och klyfta löken. Bryn smöret lite men det får inte bli bränt. Lägg i löken och bryn den tills den får en lätt stekt färg. Slå på vinet och fonden och låt bräservera 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

*Servera med smörfrästa grönsaker*



## Helg: Hummercocktail med limeaioli och avocadoolja, oxfilé och saffranspannacotta

### Hummercocktail

---

- Stjärtköttet och klorna från två humrar
  - 1dl gröna ärtor
  - 4st gröna sparrisar skurna i ½cm tjocka skivor
  - 2st finhackade kokta ägg
  - 3msk finhackad gräslök
  - 2dl makesallad
  - 120g sikrom
  - 2st fintärnad avocado
- Skär stjärtköttet i mindre bitar. Koka sparrisen i lättsaltat vatten, spara knopparna till garnering. Blanda alla ingredienser förutom sikrom och sparrisknopparna. Lägg blandningen i cocktailglas och garnera med sparrisknopparna och sikromen.

### Limeaioli med avokadoolja

---

- 2 rivna vitlöksklyftor
  - 2st äggulor
  - 2dl rapsolja
  - 1msk avocadoolja
  - ½tsk Dijonsenap
  - salt och peppar
- Vispa gulorna och senapen krämig, tillsätt avocadooljan och rapsoljan under vispning. smaka av med salt och peppar.

### Oxfilé Provencale

---

- 600g putsad oxfilé
  - 2msk kokosfett
  - salt och peppar
- Salta och peppra oxfilén. Smält kokosfettet i en stekpanna och bryn köttet runt om. Mjukstek den i ugnen på 100 grader tills filéen får en kärntemperatur på 58 grader, slå in den i aluminiumfolie och låt vila 15 minuter. Skala och skiva zucchini i 3mm tjocka skivor. Salta och lägg dem mellan hushållspapper i 1 timme, torka av dem ordentligt och stek skivorna i smör.

### Vitlökssmör

---

- 200g smör
  - 2st finrivna vitlöksklyftor
  - 2msk hackad persilja
  - 2msk Philadelphiaost
  - 1msk pressad citron
- Vispa alla ingredienser. Lägg zucchinin på en ugnssäker form, placera oxfiléen över och klicka på vitlökssmöret. Baka av i ugnen på 200 grader tills smöret smält.

### Saffranspannacotta med trädgårdsbär

---

- 2 gelatinblad
  - 5 dl vispgrädde
  - 1 paket saffran
  - 1/2 dl sötrix
  - ½ tsk vaniljpulver
- Låt gelatinet ligga i vatten i ca 5 minuter. Koka upp grädde, saffran och sötrix i en kastrull.
- Ta upp gelatinbladen och krama ur vattnet. Lägg ner det i gräddblandningen så att de smälter. Låt svalna och tillsätt vaniljpulvret. Häll upp i formar eller i glas. Låt stelna i kylan i minst 3 timmar. Garnera med bären.

## Helg: Slottsstek med pressgurka

- 
- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 800g fransyska</li><li>▪ 30g smör</li><li>▪ 1 strimlad gul lök</li><li>▪ 2 slantade morötter</li><li>▪ 10 vitpepparkorn</li><li>▪ 6 kryddpepparkorn</li><li>▪ 3 lagerblad</li><li>▪ 6 anjovisfiléer</li><li>▪ 5dl oxbuljong</li></ul> | <p>Putsa köttet och salta det runt om, smält smöret i en stekgryta, när smöret har tystnat så lägg i köttet och bryn det runt om. Lägg i löken, morötterna, övriga kryddor samt anjovisfiléer. Tryck ner en stektermometer i köttet och stek under lock tills köttet har fått en kärntemperatur på 68 grader. Ös lite då och då. Ta upp köttet och låt det vila inlindat i aluminiumfolie och under tiden görs såsen.</p> |
|---|---|

### Gräddsås

- 
- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1½msk ättikssprit 12%</li><li>▪ 1msk sötrix</li><li>▪ 5dl grädde</li><li>▪ Guarkernmehl</li></ul> | <p>Reducera steksken till hälften och sila sen över den i en ny panna, tillsätt ättikssprit, sötrix och grädde. Låt allt sjuda i ca 15 minuter. Red med Guarkernmehl.</p> |
|---|---|

### Pressgurka

- 
- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1tsk salt</li><li>▪ 1dl vatten</li><li>▪ 1½msk ättika</li><li>▪ 1msk sötrix</li><li>▪ 3msk hackad persilja</li></ul> | <p>Skiva en halv gurka tunt med en osthyvel eller en mandolin, strö på salt och lägg under press i 30min. Häll av vätskan som blir i gurkan, blanda i vatten med ättika och sötrix, häll över gurkan och lägg till sist i hackad persilja. Rör runt och låt dra i 30-40 min.</p> |
|--|--|

### Ugnsstekta morötter

- 
- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 5st morötter</li><li>▪ 50g smör</li><li>▪ salt och peppar</li></ul> | <p>Skär morötterna i stavar och stek med smöret i ugnen på 200grader/20min. Eller tills dom får en fin färg.</p> |
|---|--|

Servera med primörer ni själva tycker om, vi valde broccoli och haricots verts.

*Servera med broccoli och haricots verts* ☺

# Kostrådgivarna

Så mycket godare!

1st gul lök  
6st stora gula lökar  
*1 strimlad gul lök*  
3dl skivade färskas champinjoner  
4st skivade champinjoner  
4st skivade tomater  
2st slantad morot  
*7 slantade morötter*  
2st finhackade vitlöksklyftor  
2st finrivna vitlöksklyftor  
2 rivna vitlöksklyftor  
1st blomkålshuvud  
3msk finhackad gräslök  
3msk finhackad gräslök  
Smörfrästa grönsaker till pannbiffen  
2dl makesallad  
2st fintärnad avocado  
2msk hackad persilja  
*3msk hackad persilja*  
1msk pressad citron  
4st gröna sparrisar skurna i ½cm tjocka skivor  
En god sallad till crêpesen

6dl vispgrädde  
2dl vispgrädde  
5dl ekologisk standardmjölk  
5 dl vispgrädde  
*5dl grädde*

6st ägg  
4 ägg  
6st ägg  
2st ägg  
4 ägg

150g smör  
100g smör  
200g smör  
80g smör

1dl riven prästost  
2msk Philadelphiaost

100g strimlad rökt skinka  
4x125g utbankad kalvinnanlår  
600g färskt bogfläsk  
800g nötfärs  
två humstrar  
120g sikrom  
600g putsad oxfile  
*800g fransyska*

800g torskfile  
1dl gröna ärtor  
*Broccoli*  
*haricots verts*

2msk fiberhusk  
6msk fiberhusk  
6msk fibrex  
1msk kalvfond  
4msk linfrö

1st grönsaksbuljongtärning  
*5dl oxbuljong*  
2dl rapspolja  
½tsk Dijonsenap  
1 paket saffran  
½ ts vaniljpulver  
*10 vitpepparkorn*  
*6 kryddpepparkorn*  
*3 lagerblad*  
*6 anjovisfileer*  
*3 msk ättikssprit 12%*

1dl kokosmjöl  
1dl mandelmjöl  
1½dl mandelmjöl  
½msk sötrix  
*1/2 dl sötrix*  
Sötrix-flor efter smak  
*1msk sötrix*  
*1msk sötrix*  
1msk avocadoolja  
2 gelatinblad  
*Guarkernmehl*

2dl tinade lingon  
2dl rött vin

OBS! När det står t.ex. "3dl skivade champinjoner" så är det alltså den mängd hela champinjoner som motsvarar 3 dl skivade.

Recept och inköpslista nummer **16** Menyn är denna vecka komponerad av:  
Jimmie Lannéer som du hittar på <http://varldensbastamatblogg.blogg.se/> Recepten är för 4 personer.