

Grillad fläskkotlett med currywok

- 4 fläskkotletter
- Olivolja
- Salt
- Chiliflagor
- 8 skivor Halloumi
- 2 tomater
- ½ blomkål
- ½ zucchini
- 1 lök
- 1 paprika
- 1 äpple
- ¼ purjo
- 4 dl grädde
- 2 dl crème fraiche
- 4 msk japansk soja

Pensla kotletten med olivolja, krydda med salt och chiliflagor. Skär åtta skivor Halloumi och dela två tomater. Skär resten i mindre bitar.

Lägg ner det som skulle grillas i en grillpanna och lägga i en ordentlig klick smör i stekpannan. Så i med alla grönsaker och krydda med salt, curry och paprikapulver. Lät det fräsa runt en stund.

Sen ner med grädde och Crème Fraiche och sojan. Vänd under tiden på sakerna i grillpannan några gånger. Färdigt efter några minuter, bara att lägga upp.

Halloumin och Tomaten åt jag upp först som en liten förrätt, med Olivolja och en kvist Basilika. Synd att förstöra en så god ost med curry.

Sen blev det kotlett med riktigt krämig, het curry-wok. Snabbt och gott.

FÖRBERED!

Skär grönsakerna.



Helstekt makrill med citronmarinerad zucchini sallad *Mejerifritt!*

- 4 makrill à 200 gr
- några kvistar färsk timjan
- saft av 1 citron
- havssalt och svartpeppar
- 4 msk smör

Skölj fisken noga. Skär några snitt på varje sida, pressa citron över och krydda ordentligt, ut och invändigt. Lägg timjankvistar i buken. Låt fiskarna dra åt sig smakerna medan Du gör salladen.

Citronmarinerad Zucchini sallad

- 4 små, smala zucchini
- 4 msk kallpressad olivolja
- saft av 1 citron
- 20 plummoncocktailtomater
- 1 dl bladpersilja
- havssalt och nymald vitpeppar

Skär av ändarna på zucchini och hyvla tunna skivor med osthyveln. Skär tomaterna i halv. Blanda med olja och citron. Plocka små blad från persiljan och blanda ner tillsammans med kryddor.

Timjansmör

- 100 gr smör
- 2 msk finhackad timjan
- lite citron
- lite Worcestersauce
- Havssalt och nymald vitpeppar

Rör smöret mjukt med en gaffel. Rör ner smaksättningen, låt dra en liten stund.

Stek fisken i brynt smör på stark värme, ca 3-4 min på varje sida. Ta pannan från spisen och låt fisken dra några minuter på eftervärmen.

Servera med salladen och timjansmöret.

FÖRBERED!

Skära salladen. Pressa citronen.



Grillkorv med räksallad

- 2 dl räkor
- 4 msk majonnäs
- 2 msk Crème Fraiche
- 4msk finhackad gurka
- 2 msk finhackad gräslök
- lite fransk senap
- lite pressad citron
- havssalt och cayennepeppar

Blanda crème fraiche och majonnäs. Hacka räkorna grovt och låt dem rinna av väl i durkslag.

Rör ner övriga ingredienser och smaka av. Servera till en stekt eller grillad korv med hög köttthalt.



Snabblagad laxgryta

- 800 gr lax i bitar
- 4+4 msk smör
- 12 champinjoner
- 4 små tomater
- 1 röd spetspaprika
- 1 grön spetspaprika
- 4 msk strimlad purjolök
- 1 tsk oregano
- 4 msk hemgjord [ketchup](#)
- 2 msk pressad citron
- 2 dl grädde
- havssalt och nymald vitpeppar

Skär champinjoner och grönsaker i bitar. Stek i hälften av smöret i en stekpanna, krydda med salt, peppar och oregano. Häll på citronsaft, ketchup och grädde och låt puttra några minuter. Stek under tiden laxbitarna i resten av smöret, salta och peppra.

När de är klara, vilket bara tar ett par minuter, häller Du över grönsaksblandningen och ger allt ett uppkok under försiktig omrörning.

Servera med citron och en grönsallad med granatäppelkärnor, kallpressad olivolja och granatäppelvinäger.

FÖRBERED!

Skär champinjoner och grönsaker i bitar. Gör hemgjord ketchup.



LCHF-pizza

Pizzabotten

- 4 dl riven halloumi
- 2 ekologiskt ägg
- 1 dl grädde
- 4 msk Pofiber

Rör samman ingredienserna till pizzadegen. Låt svälla i 10 minuter. Bred ut till två runda bottenar, ca 1 cm tjocka, på bakplåtspapper. Förgrädda på 250 gr i 10 minuter. De här bottenarna går bra att lösfrösa och ta fram eftersom och fylla med valfria pizzatillbehör.

Pizzasås

- 4 dl mild Ajvar Relish
- 4 msk tomatpuré
- 4 msk kallpressad olivolja
- 4 hackade vitlöksklyftor
- 2 msk oregano
- 2 msk balsamvinäger
- 1 tsk Worcestersauce
- havssalt

Blanda samman alla ingredienser till såsen, smaka av med salt. Bred 2 msk sås över den förgräddade pizzabottenen.

Täck med Din favoritfyllning. Jag hade detta på min:

- rökt kalkon
- färsk ananas
- paprika
- 4 dl riven halloumi
- 100 gr tärnad cheddar

Det passar förstås med någon annan god ost också, men det var vad jag hade hemma.

Ringla lite olivolja över pizzan och grädda på 250° i 10 minuter.

Servera med lite rucola och olivolja över. Gott till är en sallad på finstrimlad rödkål, balsamvinäger, olivolja, havssalt och svartpeppar.

FÖRBERED!

Riv osten. Gör pizzasåsen.



Pannbiff med chili & mynta

- 500 gr kalvfärs
- 1 ekologiskt ägg
- ½ dl grädde
- 1 tsk Fiberhusk
- 2 rivna vitlöksklyftor
- 2 msk finhackad bladpersilja
- 1 tsk chiliflingor
- 1 tsk torkad mynta
- 1 krm kanel
- havssalt
- 3 msk smör till stekning

Blanda färsen med ägg, vitlök och grädde. Rör ner kryddor och fiberhusk.

Blanda väl, låt färsen stå och svälla en stund. Forma till små biffar och stek ca 5 minuter i smör.

Strimla under tiden Rödkål och blanda med granatäppelvinäger, kallpressad olivolja och lite havssalt. Blanda ner granatäppelkärnor i salladen.

Jag stekte spetspaprika och tomat till och serverade biffarna med sallad, majonnäs och smör.

Rättikagrätäng

- 1 stor rättika à ca 400 gr
- 1 liten, gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl grädde
- 100 gr fårost
- havssalt och nymald vitpeppar

Skala och skiva rättikan, löken och vitlöken.

Lägg ett lager skivad rättika i botten på en smord gratängform. Krydda med salt och peppar och strö över lök och vitlök.

Smula över fårosten. Täck med ett lager rättika, krydda med salt och peppar igen. Slå över grädden.

Grädda på 175° i ca 45 minuter, känn efter om rättikan är lagom mjuk.

Kostrådgivarna

Så mycket godare!

Frukt & grönt	Mejeri & ost
<ul style="list-style-type: none">2 tomater½ blomkål½ zucchini4 små, smala zucchini1 lök1 liten, gul lök1 paprikapaprika1 äpple¼ purjo4 msk strimlad purjolöknågra kvistar färsk timjansaft av 1 citronlite pressad citron2 msk pressad citron20 plommoncocktailtomater4 små tomater1 dl bladpersilja2 msk finhackad bladpersilja2 msk finhackad timjan4msk finhackad gurka2 msk finhackad gräslök12 champinjoner1 röd spetspaprika1 grön spetspaprika4 vitlöksklyftor4 vitlöksklyftorfärsk ananas1 stor rättika à ca 400 gr	<ul style="list-style-type: none">1 paket Halloumi8 dl riven halloumi100 gr tärnad cheddar4 dl grädde2 dl grädde1 dl grädde2,5 dl grädde2 dl crème fraiche2 msk Crème Fraiche100 gr smör2 ekologiskt ägg1 ekologiskt ägg100 gr fårost <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Kolonialt</div> <ul style="list-style-type: none">Chiliflagor1 tsk chiliflingorcayennepepparKetchup eller ingredienser för egen4 msk Pofiber4 dl mild Ajvar Relish1 tsk torkad mynta
Chark	Frysdisken (välj hellre färskt för smakens skull!)
<ul style="list-style-type: none">4 fläskkotletter4 makrill à 200 gr2 dl räkorrökt kalkon500 gr kalvfärs	<ul style="list-style-type: none">800 gr lax i bitar
Specialvaror (att beställa, hälsokost eller annat)	

Recept och inköpslista nummer **12** Menyn är denna vecka komponerad av kocken **Birgitta Höglund** som du även hittar på <http://birgittahoglundsmat.wordpress.com>

Kostrådgivarna

Så mycket godare!

--	--