

Måndag: Enkel moussaka

Mejerifritt!

1 gul lök

Smör

1 msk tomatpure

600 g nötfärs

1 burk krossade tomater

2 vitlöksklyftor

Oregano

Salt

Peppar

1 stor aubergine

400 g Mozzarellaost

Sallad på säsongens salladsblad med tomater och gurka

Sätt ugnen på 200°.

Skala och hacka löken och stek den i smör på svag värme tills den är glansig. Lägg i köttfärs och tomatpuré och bryn tills färsen fått färg. Tillsätt krossade tomater, salt och kryddor och låt koka ihop i tio minuter. Skiva auberginen tunt. Salta på skivorna för att dra ut lite av vätskan. Låt ligga i tio minuter och torka sedan av med hushållspapper.

Lägg auberginen i botten på en form. Häll över köttfärsen och lägg på skivad mozzarella. Sätt in i ugnen i 15-20 minuter. Gör under tiden en fräsch sallad.

FÖRBERED!

Du kan hacka lök och bryna köttfärsen dagen innan.

Receptet kommer från **Jeanette Sjösten** på <http://www.kostmedmera.se/>



Tisdag: Fiskgratäng med spenat

600 g torsk- eller hokifilé

Salt

Peppar

Citron

Bladspenat

1 ask Philadelphia med basilika (eller någon annan smak)

2 dl creme fraiche

1 dl vispgrädde

Broccoli

Sätt ugnen på 200°. Lägg bladspenat i en ugnform och lägg den tinade fisken ovanpå, salta och peppra samt pressa över lite citron. Rör ihop philadelphian, creme fraichen och grädden. Häll det över fisken och sätt in i ugnen. Koka broccoli och servera till.

Receptet kommer ursprungligen från **Jeanette Sjösten** på <http://www.kostmedmera.se/>

Onsdag: Ajvarkyckling

600 g kycklingfilé

200 g färska champinjoner

½ gul lök

Smör

Salt

Peppar

1 dl Ajvar relish

4 dl grädde

2 dl ost

Sallad på säsongens salladsblad med
tomater och gurka

Sätt ugnen på 200°.

Skär kycklingen i strimlor och löken i klyftor. Lägg det i en ugnform och krydda med salt och peppar. Blanda ihop Ajvar relish och grädde och häll över kycklingen. Sätt in i ugnen i 20 minuter. Ta ut formen och lägg över osten, sätt in i ytterligare 15 minuter.

Skär champinjoner i bitar och stek på svag värme.

Servera med en grönsallad om du vill ha mer tillbehör.

Receptet kommer från **Jeanette Sjösten** på <http://www.kostmedmera.se/>



Torsdag: Fisksoppa med kokos och curry

Mejerifritt!

400 gr skinn och benfri Lax

4 dl Blomkålsbuketter

4 dl Zucchini i bitar

1 röd Paprika i strimlor

4 msk Smör

2 msk riven Ingefära

2 msk Curry

2 tsk Chiliflingor

4 dl Kokosgrädde

2 dl Vatten

2 msk pressad Citron

Havssalt

Fräs grönsakerna tillsammans med curry och chili i smör. Häll på kokosgrädde och koka upp. Låt puttra några minuter.

Koka under tiden upp vattnet med citronsaft och salt, ta från värmen och lägg i fiskbitarna.

Låt fisken ligga och dra i det heta vattnet ett par minuter, så blir den färdigkokt. Späd soppan med vattnet och smaka av om det behövs mer krydda.

Lägg laxbitar i botten på en mugg eller skål. Skeda över soppan och lägg några fiskbitar till på toppen.

Receptet kommer från **Birgitta Höglund** på <http://birgittahoglundsmat.wordpress.com/>

Fredag: Zucchini-paj med rödlök

Pajdeg

3 dl mandelmjöl
1/2 dl skalade sesamfrön
40 g smör
1 msk fiberhusk
1 tsk salt
1 ägg

Grönsallad

Fyllning

4 ägg
2 dl vispgrädde eller crème fraiche
salt och peppar
200 g riven västerbottenost
3 rödlökar
1 ganska stor zucchini
smör eller kokosfett att steka i

Sätt ugnen på 175°. Mixa mandelmjöl och sesamfrön i matberedare med kniven monterad.

Lägg i smör, fiberhusk, salt och ägg och kör till en deg. Lägg degen att vila i kylskåp ca 30 min – 1 timme. Tryck ut i en pajform med löstagbar kant. Förgrädda skalet i 8-10 minuter.

Höj värmen till 225°. Skär rödlöken i båtar och riv zucchini. Stek i fett och låt en del av vätskan koka bort.

Vispa ihop ägg och grädde och smaksätt med salt, svartpeppar och lite muskotnöt. Blanda ner den rivna osten, grönsakerna och häll allt i pajskalet.

Servera med en grönsallad.

Receptet kommer från **Klara Desser** och hennes bok *Näringsrik och naturlig LCHF*.

FÖRBERED!

Förbered pajdegen dagen innan.



Helg: Fläskfilégryta med sallad och guacamole

400 g fläskfilé	salt och peppar
3 kryddstarka korvar, totalt ca 150 g	2 avokador
2 röda paprikor	2 vitlöksklyftor
smör att steka i	1 dl crème fraiche
3 dl grädde eller kokosmjölk	1 lime
salt och peppar	malen chilipeppar
	salladsblad

Putsa fläskfilén och skär den i bitar. Skär korven i slantar. Kärna ur och strimla paprikan. Stek fläskfilén i smör så att den får lite färg. Lägg över den i en gryta.

Stek också korven och lägg över den i grytan. Häll över grädden och låt allt koka upp. Tillsätt paprikan och låt allt puttra på svag värme ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Kärna och gröp ur avokadon. Mosa den i en skål och pressa i vitlöksklyftorna. Blanda med crème fraiche. Pressa saften av limen. Smaka av guacamolen med limesaft, salt och chili. Servera grytan med guacamole och salladsblad.

Receptet kommer från Klara Desser och hennes bok *Näringsrik och naturlig LCHF*.

INKÖPSLISTA VECKA 15

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 stor aubergine
Sallad på säsongens salladsblad med tomater och gurka
Citron
Bladspenat
Broccoli
200 g färska champinjoner
½ gul lök
Sallad på säsongens salladsblad med tomater och gurka
4 dl Blomkålsbuketter
4 dl Zucchini i bitar
1 röd Paprika i strimlor
2 msk riven Ingefära
2 msk pressad Citron
Grönsallad
3 rödlökar
1 ganska stor zucchini
2 röda paprikor
2 avokador
2 vitlöksklyftor
1 lime
salladsblad

600 g nötfärs
600 g kycklingfilé
400 g fläskfilé
3 kryddstarka korvar, totalt ca 150 g

600 g torsk- eller hokifilé
400 gr skinn och benfri Lax

400 g Mozzarellaost
1 ask Philadelphia med basilika (eller någon annan smak)
2 dl ost
200 g riven västerbottenost
2 dl creme fraiche
1 dl vispgrädde
4 dl grädde
2 dl vispgrädde eller crème fraiche
3 dl grädde eller kokosmjölk
1 dl crème fraiche

5 ägg

1 msk tomatpure
1 burk krossade tomater
1 dl Ajvar relish
4 dl Kokosgrädde
1/2 dl skalade sesamfrön

1 msk fiberhusk (finns vid glutenfria hyllan)

Oregano
2 msk Curry
2 tsk Chiliflingor
malen chilipeppar

Beställ från www.lchfbutiken.se
3 dl mandelmjöl