

Köttfärs- och vitkålsröra

- 500 g köttfärs
 - 500 g vitkål
 - 250 g champinjoner
 - gul lök
 - vitlöksklyfta
 - 1,5 msk köttfond
 - 0,5 msk soja
 - 2 dl vispgrädde
 - Salt och svartpeppar
-
- Tillbehör:
 - Ev. tinade lingon

Måndag

Finhacka löken, strimla vitkålen och skiva svampen. Stek svampen i smör och ta sedan upp den ur stekpannan. Stek vitkålen i rejält med smör tills den är mjuk, ta upp även den ur stekpannan. Fräs löken och pressad vitlök, tillsätt köttfärsen och stek tills köttfärsen är genomstekt. Tillsätt fond och soja samt salta och peppra. Rör ner svampen och vitkålen och blanda runt. Häll på grädden och låt den koka in under 10 minuter. Smaka eventuellt av med mer salt och peppar. Servera röran

Servera som den är eller tillsammans med några tinade lingon.

Mandelfisk, broccoli och hackat kokt ägg

- 600 – 800 g vit fiskfilé
- 1,5 dl mandelmjöl
- 1 dl vispgrädde
- 1 dl sötmandel
- 50 g smör
- 1 tsk salt
- vitpeppar
- Servera med grönt

Tisdag

Lägg fisken i en ugnform, salta och peppra. Hacka mandlarna grovt. Smält smöret i en kastrull och rör ner mandelmjöl, grädde och hälften av de hackade mandlarna.

Klicka ut mandelröran på fiskfiléerna och strö resten av de hackade mandlarna över fisken. Tillaga i ca 15 minuter i 200 grader tills fisken är klar.

Servera med Broccoli och hackat ägg

Ingefärsmarinerad kyckling, stekt squash och krämig gräslöksås

- 4 kycklingfiléer
- 0,5 dl olivolja
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 0,5 tsk mald ingefära
- 1 krm paprikapulver
- 2 squash
- Salt och svartpeppar
- 4 dl vispgrädde
- 3 tsk dijonsenap
- 1 dl finhackad gräslök
- Salt och svartpeppar

Onsdag

Blanda alla ingredienser till marinaden. Pensla kycklingfiléerna med marinaden och lägg i en ugnform. Tillaga kycklingfiléerna i 175 grader tills kyckling har en innertemperatur av 70 grader (ca 20 minuter)

Skär squashen i 1 cm tjocka skivor. Salta på båda sidor och lägg på ett galler och låt saltet dra ut vätska under minst en halvtimme. Torka av squashen och stek i rejält med smör, krydda med svartpeppar.

Servera med gräslöksås

Häll upp grädden i en kastrull och koka upp. Lägg i dijonsenapen och låt såsen koka i ca 15 minuter utan lock. Smaka av med salt och peppar. Rör sist ner gräslöken.

Laxfiléer med ugnsgroensaker och fetaostkräm

Torsdag

Laxfiléer:

- 4 laxfiléer
- Pressad citron
- Salt och svartpeppar

Ugnsgroensaker:

- 1 broccolistånd
- 2 paprikor
- 1 rödlök
- Olivolja
- Salt och svartpeppar

Fetaostkräm:

- 150 g fetaost
- 1,5 – 2 dl crème fraiche
- En skvätt vispgrädde

Sätt ugnen på 150 grader. Skär broccolin i buketter. Strimla paprikan och rödlöken. Lägg grönsakerna i en ugnform och ringla över olivolja. Salta och peppra.

Lägg laxfiléerna i en ugnform och gnid in med pressad citron. Salta och peppra. Grönsakerna tar lite längre tid än laxen i ugnen så sätt in grönsakerna först. Tillaga grönsakerna i 25-30 minuter och laxen i 20 minuter. Smula fetaosten och blanda med crème fraichen. Tillsätt vispgrädde till önskad konsistens.

Servera med gröna kryddor efter smak som t ex timjan

Skink- och broccolipaj

Fredag

- 300 g fryst broccoli
- 350 g rökt skinka eller
- Kassler
- 250 g Keso
- 200 g riven ost
- 5 ägg
- 3 dl vispgrädde
- Salt och svartpeppar
- Riven muskotnöt

Skär broccolin i mindre buketter och tärna skinkan. Lägg broccoli och skinka i en smord pajform.

Rör i lite av vispgrädden i keson så att den blir lite rinnig och fördela ut i pajformen och strö över riven ost. Vispa ihop ägg och vispgrädde, smaksätt med salt, svartpeppar och lite muskotnöt.

Häll äggstanningen över pajinnehållet. Grädda i 20-25 minuter i 225 grader i mitten av ugnen. Låt gärna pajen stå några minuter efteråt innan den skärs upp. Servera med sallad.

Servera med sallad

Rullader med gräddsås och vitkålsgratäng

Helg

Rullader:

- 8 skivor lövbiff (500-700 g)
- 1 paket bacon (8 skivor)
- 1 gul lök
- Färsk timjan
- 10 enbär
- 1,5 msk köttfond
- Vatten
- Salt (ca 1 tsk per liter vätska)
- Svartpeppar

Sås:

- 3 dl kokspad
- 3 dl vispgrädde
- 0,5 dl crème fraiche
- Ev. salt och svartpeppar

Vitkålsgratäng:

- 600 g vitkål
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1,5 dl vispgrädde
- 0,5 msk sambal oelek
- 2 dl riven ost
- Salt och svartpeppar

Finhacka löken och hacka timjan. Lägg ut lövbiffarna och lägg en baconskiva på varje. Lägg en liten hög med lök och timjan på varje lövbiff och salta och peppra.

Rulla ihop lövbiffen genom att först vika över en liten del över fyllningen, vik sedan in sidorna så att fyllningen hålls på plats och fortsätt sedan att rulla ihop till en rulle. Sätt tandpetare i rulladen så att den håller ihop.

Stek rulladerna i het panna runt om och på sidorna. Lägg sedan över i en gryta. Häll i lite vatten i stekpannan efter stekning och häll skyn över rulladerna. Krydda med krossade enbär, lingon, oxfond och salt och peppar. Se till att ta rejält med salt. Häll på vatten så att rulladerna täcks. Koka under lock i ca 2 timmar.

Ungefär 20 minuter innan rulladerna är klara tas 3 dl kokspad från grytan. Sila av och koka tillsammans med grädde tills såsen reducerats till ungefär hälften. Tillsätt crème fraiche och koka upp. Smaka av med soja, salt och peppar.

Skär vitkålen i mindre bitar och finhacka den gula löken. Stek vitkål, gul lök och pressad vitlök i mycket smör tills det mjukar något. Tillsätt grädden och sambal oelek och låt grädden koka in under några minuter.

Smaka av med salt och peppar. Häll vitkålsröran i en ugnform och toppa med den rivna osten. Gratinera i ca 15 minuter i 225 grader tills vitkålen är mjuk.

Servera med vitkålsgratäng

Grönsaker

500 g vitkål
 250 g champinjoner
 gul lök
 vitlöksklyfta
 1 dl finhackad gräslök
 Grönsallad
 2 squash
 Pressad citron
 1 broccolistånd
 2 paprikor
 1 rödlök
 1 gul lök
 Färsk timjan
 600 g vitkål
 1 gul lök
 1 vitlöksklyfta

Frukt o bär

Ev. tinade lingon
 10 enbär

Fisk

600 – 800 g vit fiskfilé
 4 laxfiléer

Mejeri

Smör (att steka i)
 2 dl vispgrädde
 50 g smör
 1 dl vispgrädde
 4 dl vispgrädde
 1,5 – 2 dl crème fraiche
 En skvätt vispgrädde
 5 ägg
 3 dl vispgrädde
 3 dl vispgrädde
 0,5 dl crème fraiche
 1,5 dl vispgrädde

Ost

150 g fetaost
 250 g Keso
 200 g riven ost
 2 dl riven ost

Chark

500 g köttfärs
 4 kycklingfiléer
 350 g rökt skinka eller
 Kassler
 8 skivor lövbiff (500-700 g)
 1 paket bacon (8 skivor)

Fryst

300 g fryst broccoli

Vid glutenfria hyllan
Skafferi

Salt
 Peppar
 1,5 msk köttfond
 0,5 msk soja
 1 dl sötmandel
 0,5 dl olivolja
 0,5 tsk mald ingefära
 1 krm paprikapulver
 3 tsk dijonsenap

Olivolja

Riven muskotnöt
 1,5 msk köttfond
 0,5 msk sambal oelek

Specialaffär

Kokosfett att steka i
 1,5 dl mandelmjöl

*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.