

## Biff i Currysås (4 portioner)

- 400 gr ryggbiff, helst gräsbeteskött
- 2 dl grovt strimlad purjolök
- 10 champinjoner i bitar
- 4 dl grädde
- 2+3 msk smör
- 1-2 tsk curry
- ½ tsk worcestershiresauce
- havssalt
- nymald vitpeppar
- 4 morötter

Strimla biffen och purjolöken. Skär svampen i bitar. Bryn 2 msk smör och stek köttet gyllenbrunt. Häll över i en gryta och bryn svampen i resten av smöret.

Rör ner purjolöken och låt den steka med en stund.

Häll svampblandningen över köttet. Krydda med curry, salt och peppar. Häll så över grädden och lite Worcester.

Låt puttra på svag värme en stund, tills såsen tjocknar. Servera med kokta, smörsvängda morotsskivor. Persilja och finhackad paprika över.

*Smörsvängd = kokta och sedan uppvärmda i smör.*

## Broccolisoppa med Skaldjur (4 portioner)

- 500 gr broccoli
- 1 stor gul lök
- 6 msk smör
- 4 dl gammaldags mjölk
- 2 dl grädde
- 1 dl riven västerbottensost
- 2 tsk ekologiskt buljongpulver
- havssalt
- nymald vitpeppar
- 2 hg skalade räkor
- några kräftstjärtar

Skär broccolin i mindre bitar och finhacka löken. Bryn smöret lätt, lägg i grönsakerna och låt fräsa några minuter utan att få färg.

Krydda lätt med salt, peppar och strö buljongen över. Mixa soppan hastigt direkt i kastrullen, innan skaldjuren läggs i. Eller pressa broccolin med en potatisstamp. Häll på mjölk och grädde, ge soppan ett uppkok under omrörning.

Låt sjuda på svag värme i 30 minuter. Pressa eller mixa broccolin och rör sen ner ost, räkor och kräftstjärtar.

Låt soppan bara bli varm, annars blir skaldjuren lätt sega.

Servera soppan med en kokt ägghalva och färska örter. Jag ringlade lite kallpressad olivolja med citron över, det blev riktigt gott.

**Baconlindad pannbiff med paprikamajonnäs** (4 rejäla portioner)**Pannbiff**

- 600 gr blandfärs
- 1 dl grädde
- 2 ekologiskt ägg
- 1 tsk Worcestersauce
- 4 msk psylliumfrön
- 2 msk sesamfrön
- 2 msk grovkornig engelsk senap
- havssalt
- nymald vitpeppar
- 12 skivor bacon
- 4 msk smör

Blanda allt till smeten, rör i färsen försiktigt. Låt stå i kyl och svälla i **några timmar**. Forma färsen till 12 runda biffar, linda en baconskiva runt varje. Fäst med en tandpetare eller ett avbrutet grillspett.

Bryn biffarna ordentligt på båda sidor, salta och peppra. Låt eftersteka på medelvärme i ca 10 minuter, beroende på hur tjocka biffar Du gjort. Två stycken fick åka in i frysen ostekta till en annan dag.

**Paprikamajonnäs**

- 2 dl ekologisk majonnäs
- 1 röd paprika
- 2 tsk paprikapulver
- 1 tsk balsamvinäger
- havssalt

Finhacka paprikan och blanda med övriga ingredienser. Låt stå i kylan för att mogna i smaken en stund.

**Laxpudding på blomkål med skirat smör** (4 rejäla portioner)

- 2 medelstort blomkålshuvud
- 400 gr kallrökt lax
- 6 ekologiska ägg
- 4 dl grädde
- 2 dl mjölk
- 4 msk finhackad dill
- havssalt
- nymald vitpeppar
- 100 gr smör

Skär blomkålen i mindre bitar. Koka den mjuk under lock i lite saltat vatten. Häll av vattnet och mosa grovt med potatisstöt tillsammans med mjölken. Det är gott om det är lite bitar i moset.

Blanda ner ägg, grädde och kryddor. Smöra en ugnsfast form och lägg ett lager av blomkålsmoset i botten.

Täck med skivad lax och strö dillen över. Bred resten av moset som ett täcke över. Grädda i 175° i 40 minuter tills äggstanningen är fast.

Smält under tiden smöret på svag värme, så innehållet av salt och mjölk sjunker mot botten.

Servera laxpuddingen med det klarnade smöret och en grönsallad med kalamataoliver, pumpakärnor, paprika, cocktailtomater, purjolök, kallpressad olivolja, flingsalt och pressad citron.

**Kycklingpaj LCHF** (4 rejäla portioner)**Pajskal**

- 75 gr kallt smör
- 1 dl kokosnötmjöl
- 1 dl paranötmjöl
- ½ dl sesamfrön
- 2 msk fiberhusk
- 1 ekologiskt ägg
- 2 msk vatten
- 1 krm havssalt

Skär smöret i små tärningar. Håll mjölsorterna, fiberhusk och salt i en bunke. Lägg ner smörtärningarna och knäck i ägget. Om du inte har de här två sorterna specialmjöl eller tycker de är för dyra, så går det att använda mald mandel istället. Uteslut då vattnet, annars blir pajdegen väldigt lös. Blanda samman degen en minut med elvisp, tills smöret har arbetats in. Tryck ut den med handflatan i en smord pajform med löstagbar kant.

Ställ in i formen i kylan att stelna i 30 minuter, så sjunker den inte ihop under gräddningen. Förgrädda pajskalet i 5 min på 200°. Det blir även gott till efterrättspaj, om Du minskar på saltet och sötar lite med honung eller sukrin.

**Pajfyllning**

- 3 dl ugnstek
- 3 ekologiska ägg
- 1 dl ekologisk keso
- 1 dl grädde
- 2 dl riven ost
- havssalt
- nymald vitpeppar
- fryst sparris

Tina sparrisen i saltat vatten. Fördela kycklingen över det förgräddade pajskalet. Rör ihop äggen med grädde, keso och den rivna osten. Smaksätt med salt och peppar. Fördela smeten över kycklingen, lägg över den tinade sparrisen. Grädda på 200° i ca 30 minuter, tills äggstanningen känns fast. Vanlig chèvre, gräddädel eller en annan smakrik ost passar också fint i pajen.

**Festlax med dillsås** (4 portioner)

- 4 bitar lax à 200 gr
- 4 msk smör
- 6 dl grädde
- 2 dl majonnäs
- 2 dl finhackad dill
- 2 tsk pressad citron
- havssalt
- nymald vitpeppar

**Tillbehör**

- 2 zucchini
- Sallad på ruccola, grön paprika, granatäpplekärnor, dill med citron och kallpressad olivolja som dressing.

Börja med såsen. Låt grädden koka ihop på medelhög värme, tills ungefär hälften återstår.

Krydda såsen med citron, salt och peppar.

Stek under tiden laxen i smöret, salta och peppra. Ett par minuter på var sida räcker, då blir den inte torr.

Dra från värmen och låt eftersteka några minuter i pannan.

Stek skivad zucchini i smör, krydda även dem med salt och peppar.

Dra såskastrullen från värmen och rör ner majonnäs och dill, smaka av om det behövs mer kryddor eller citron.

Lägg upp laxen på en bädd av dillsåsen med zucchiniskivorna bredvid.

## Frukt &amp; grönt

- \_\_\_ 1 purjolök (  $\frac{1}{2}$  +  $\frac{1}{2}$  )
- \_\_\_ 10 champinjoner
- \_\_\_ 4 morötter
- \_\_\_ 500 gr broccoli
- \_\_\_ 1 stor gul lök
- \_\_\_ 2 röd paprika (1 + 1)
- \_\_\_ blandade salladsblad till 2  
middagar (1 + 1)
- \_\_\_ 2 tomater

## Kött/Chark/Skaldjur

- \_\_\_ 400 gr ryggbiff helst  
gräsbeteskött
- \_\_\_ 2 hg skalade räkor
- \_\_\_ kräftstjärtar till garnering
- \_\_\_ 600 gr blandfärs
- \_\_\_ 12 skivor bacon

## Snacks/Nötter/Dryck

- \_\_\_ 2 medelstora blomkålshuvud
- \_\_\_  $\frac{1}{2}$  ask cocktailtomater
- \_\_\_ (2 krukor dill **eller** fryst) (1 + 1)
- \_\_\_ 1 citron
- \_\_\_ 2 zucchini
- \_\_\_ ruccola
- \_\_\_ 1 grön paprika
- \_\_\_ 1 granatäpple

- \_\_\_ 400 gr kallrökt lax
- \_\_\_ färdiggrillad kyckling (utan  
glutamat i kryddan, annars tillaga själv
- \_\_\_ 4 bitar lax à 200 gr

## Mejerier/Ost

- \_\_\_ 18 dl grädde (4 +2 +1 +4 +4 +1 +6)
- \_\_\_ 6 dl gammaldags mjölk (4+2)
- \_\_\_ 3 dl riven ost (t.ex västerbotten) (1+2)  
eller riv ost själv så slipper du tillsatser
- \_\_\_ 14 ekologiska ägg (2 +2 +6 +4)
- \_\_\_ 1 dl ekologisk keso

## Kolonial/Kaffe/Te

- \_\_\_ grovkornig engelsk senap
- \_\_\_ Kalmataoliver
- \_\_\_ pumpakärnor
- \_\_\_ 4 dl ekologisk majonnäs (2 + 2)

## Frost – här hittar du alltid vår fisk men välj självklart färsk fisk om du kan!

- \_\_\_ 2 paket färdighackad dill **eller**  
färsk (1 + 1)
- \_\_\_ sparris (för 4 personer)

## Papper/Städ/Produkter vid kassan

Ev. beställningsvaror - kolla med t.ex. din hälsokostbutik, annars [www.lchfbutiken.se](http://www.lchfbutiken.se)

- \_\_\_ 1 dl kokosnötmjöl
- \_\_\_ 1 dl paranötmjöl