

Viltskav med grädde och blomkålsmos med tomat

(4 portioner)

- 1 gul lök
- 250 g skogschampinjoner
- smör till stekning
- 2 paket renskav, fjällskav eller annan skav (480 g sammanlagt)
- 2 dl vispgrädde
- salt och peppar
- 2 enbär
- 1 stort blomkålshuvud eller 2 små
- 5 soltorkade tomater
- 1–2 dl crème fraiche
- lingon och persilja till garnering

Skär löken i båtar och champinjoner i skivor. Hetta upp smör i en stor stekpanna eller gryta och fräs lök och svamp. Stek så att det mesta av svampens vätska försvinner. Lägg över det stekta i en skål och fräs köttet i smör. Blanda ihop det du har stekt och tillsätt vispgrädde. Smaka av med salt och peppar. Krossa enbären i en mortel och tillsätt dem.

Koka blomkålen delad i mindre bitar. Mixa tillsammans med de soltorkade tomaterna och crème fraiche. Smaka av med salt och peppar.

Servera med hackad persilja och en näve lingon.

Fisk med smörsås och ägg (4 portioner)

- 3 schalottenlökar
- 2 msk vitvinsvinäger
- 1 dl vitt vin
- 250 g smör
- salt och peppar
- lite saft från en citron
- 6 ägg
- ca 600 g vit fisk, t.ex. kolja eller torsk
- salladsblad

Skala och hacka schalottenlöken fint. Blanda löken med vinäger och vitt vin i en kastrull och koka ihop till ca hälften. Sila bort löken och håll tillbaka reduktionen i kastrullen. Sätt plattan på medelvärme och klicka i smör som du rör i under kraftig vispning. Då tjocknar såsen till en fin slät smörsås.

Ta av från värmen och smaka av med salt och peppar samt lite citronsaft.

Koka äggen 7 minuter och mosa dem sedan med en gaffel. Koka fisken försiktigt i saltat vatten i ett par minuter. Servera med såsen, mosat ägg och sallad.

"Pizza" med köttfärs, tomater och oliver (4 rejäla portioner)

- 240 g Philadelphiaost
- 8 ägg
- knappt 4 dl vispgrädde
- 10 dl riven ost
- 4 msk torkad oregano
- 4 gul lök
- 600 g nötfärs eller lammfärs
- smör att steka i
- 12 msk tomatpuré
- salt och peppar
- cocktailtomater
- svarta oliver
- rucolasallad
- olja och vinäger

Sätt ugnen på 175°. Lägg bakplåtspapper på bakplåtar. Vispa ihop philadelphiaost och ägg till en jämn smet.

Tillsätt grädden, osten och oregano. Häll allt på plåtarna, och bred ut till en jämn botten.

Grädda i 25–30 minuter tills den blir gyllene.

Hacka löken fint. Stek lök och färs i smör och tillsätt tomatpuré. Smaka av med salt och peppar.

Lägg köttfärsröran på "pizzabotten" och dekorera med tomater, oliver och sallad. Ringla över olja och vinäger och strö över lite salt och peppar.

Laxsoppa med massor av dill och spenat (4 portioner)

- 4 gul lök
- 8 msk smör
- 160 g spenat, färsk eller fryst och tinad
- 8 dl vatten
- 4 dl crème fraiche
- salt och peppar
- 600 g lax
- en - två rejält stora knippen dill
- ev. lite dillfrön

Hacka löken och fräs den i smör i en kastrull. Tillsätt spenat och låt fräsa med en stund. Häll på vatten och tillsätt crème fraiche. Låt koka upp och mixa sedan med stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Skär laxen i kuber. Koka upp vatten och häll över laxbitarna. Låt stå ett par minuter. Häll av vattnet och vänd ner fisken. Hacka dillen och blanda ner innan servering. Strö eventuellt över lite dillfrön.

Kycklingryta med blomkålsris (4 portioner)

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- smör att steka i
- 400–600 g kycklingkött
- 2 dl crème fraiche
- 1 msk curry
- 1 tsk gurkmeja
- saft av pressad citron
- salt och peppar
- 1 blomkålshuvud
- gröna salladsblad

Hacka löken och pressa vitlöken. Fräs i smör. Skär kycklingköttet i små bitar och lägg i stekpannan. Stek ett par minuter och tillsätt sedan crème fraiche, curry och gurkmeja. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Koka upp rikligt med vatten. Riv blomkålen på den grova sidan av rivjärnet. Koka ett par minuter. Häll av vattnet, salta och peppra.

Servera med gröna salladsblad.

Lamm med chèvre och grönsaker (4 portioner)

- 500 g lammfilé
- 1 purjolök
- 400 g haricots verts
- smör att steka i
- 50 g mandel
- salt och peppar
- 1 citron
- 120 g chèvre

Skär köttet och purjolöken i bitar. Fräs köttet i smör i en stekpanna och purjolök och haricots verts i en annan. Lägg ihop grönsakerna med köttet och rosta mandeln för sig i en stekpanna.

Peppra, salta och smaka av med pressad citron. Smula chèvren och fördela tillsammans med mandeln över köttet och grönsakerna.

Frukt & grönt

___ 10 gula lökar (1 + 4 + 4 +1)

___ 250 g skogschampinjoner

___ 2 – 3 blomkålshuvud (till 2 middagar)

___ lingon och persilja till

garnering

___ Cocktailtomater för 4 personer

___ Rucolasallad för 4 personer

___ 3 schalottenlökar

___ 1-2 citroner

Kött/Chark/Skaldjur

___ 600 g nötfärs eller lammfärs

___ 400–600 g kycklingkött

Snacks/Nötter/Dryck

___ salladsblad till 4 personer

___ 160 g spenat, färsk eller fryst och tinad

___ 1-2 rejält stora knippen dill (beroende på tycke och smak)

___ 2 vitlöksklyftor

___ saft av pressad citron

___ gröna salladsblad

___ 1 purjolök

___ 400 g haricots verts (eller frysta)

___ 500 g lammfilé

Mejerier/Ost

___ 6 dl vispgräde (2 +4)

___ 8 dl crème fraiche (2 +4 +2)

___ 250 g smör

Kolonial/Kaffe/Te

___ 2 enbär

___ 5 soltorkade tomater

___ svarta oliver

___ 240 g Philadelphiaost

___ 10 dl riven ost (alt. riv själv)

___ 14 ägg (6+8)

___ 120 g chèvre

___ ev. lite dillfrön

___ gurkmeja

___ 50 g mandel

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

___ 2 paket renskav, fjällskav eller annan skav (480 g sammanlagt)

___ ca 600 g vit fisk, t.ex. kolja eller torsk

___ 600 g lax

Papper/Städ/Produkter vid kassan

Specialvaror

___ 1 dl vitt vin