

### Köttfärssås med variationsmöjlighet (4 portioner)

- 1 röd paprika
- 10 champinjoner
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk smör att steka i
- ½ dl tomatpuré
- 600 g köttfärs
- 500 g krossade tomater
- 1½ tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- riven parmesanost (till servering)

Skölj, kärna ur och skär paprikan i mindre bitar. Grovhacka svampen. Skala och finhacka löken och vitlöken. Fräs i smör tillsammans med tomatpuré. Tillsätt köttfärsen och stek tills färsen är genomstekt. Tillsätt svampen och paprikan. Stek ytterligare några minuter, tills svampen har fått färg. Tillsätt sedan krossade tomater, salt och peppar. Låt puttra i 10 minuter. Servera köttfärssåsen med zucchiniapagetti och mullenusallad.

### Zucchiniapagetti (4 portioner)

Hvyla 2 zucchini med osthyvel. Släpp ner i kokande lättsaltat vatten cirka 5 sekunder. Häll av i durkslag och servera.

### Mullenusallad (4 portioner)

- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 1 gurka
- 1 grönt äpple
- 1/2 purjolök
- 250 gram körsbärstomater
- 5 champinjoner
- 2 dl majs

Kärna och strimla paprikan. Skär gurka och äpple i små tärningar. Dela, skölj och strimla purjolöken. Halvera körsbärstomaterna. Skär champinjoner i mindre bitar. Blanda allt i en skål och servera direkt.

### Dilltorsk med skirat smör och rivna morötter (4 portioner)

- 800 g torskfilé eller annan vit fisk
- 1 röd paprika
- 4 morötter
- 1 tsk riven pepparrot
- 6 dl vatten
- 3 tsk salt
- 2 dl hackad dill
- 4 skivor citron
- 100 g smält smör

Skär fisken i portionsbitar. Skölj, kärna ur och tärna paprikan. Skala och riv morötterna. Skala och riv pepparrot.

Koka upp vatten och salt i en kastrull eller panna med stor botten.

Lägg i torskfilén som ska täckas med vatten. Fisken är klar på ett par minuter, lite beroende på tjocklek.

Lyft upp fisken ur vätskan och toppa med dill, paprika, riven pepparrot och smält smör. Servera med blomkålspotatis, rivna morötter och en citronklyfta.

### Blomkålspotatis

- 1 blomkålshuvud
- 4 msk kallpressad rapsolja
- 3 vitlöksklyftor
- 1/2 tsk chiliflakes

Sätt ugnen på 200 grader. Skär blomkålen i 1 cm tjocka skivor och lägg i en ugnsfast form. Skala vitlöksklyftorna och pressa vitlöken i oljan. Tillsätt sedan chilin. Pensla blomkålsskivorna med den smaksatta oljan. Grädda i mitten av ugnen i cirka 10 minuter beroende på hur mjuka du vill ha dem. Tips! Det går att använda fryst blomkål men resultatet blir då lite vattnigare.

**Korv stroganoff** (4 portioner)

- 600 g mild korv med minst 70% kötthalt
- 2 gula lökar
- 2 msk smör att steka i
- 3 msk tomatpuré
- 2,5 dl grädde
- 2,5 dl crème fraiche
- 2 msk kalvfond
- 1-2 tsk dijonsenap
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar

Skär korven i strimlor. Skala och finhacka löken. Hetta upp i smör i en stor gryta och stek korven tillsammans med lök och tomatpuré. Tillsätt vispgrädde, crème fraiche, fond, senap och paprikapulver. Salta och peppra. Låt småputtra cirka 30 minuter. Servera med blomkålsris.

**Blomkålsris** (4 personer)

- 1 blomkålshuvud

Riv ett stort blomkålshuvud på den grövsta sidan av rivjärnet. Släpp sedan ner i kokande vatten cirka 10 sekunder. Häll av i durkslag.

**Fisksoppa med lax och räkor** (4 portioner)

- 1 gul lök
- 1 msk smör
- 3 dl vatten
- 1 dl torr vit vin (fungerar även utan)
- 2 msk fiskfond
- 3 dl vispgrädde
- 1 krm vitpeppar
- 400 g vit fisk, till exempel torskefile
- 100 g kallrökt lax
- 2 dl skalade räkor
- 2 msk hackad dill

Skala och finhacka löken och fräs den sedan i smör i en stor gryta.

Tillsätt vatten, vin, fiskfond, och vispgrädde. Smaksätt med peppar. Låt koka 5 minuter.

Skär den vita fisken i stora kuber och strimla laxen. Lägg den vita fisken i grytan och sänk värmen. Låt sjuda cirka 3 minuter. Fisken är färdig när den är vit även inuti. Ta av grytan från värmen och tillsätt lax, räkor och dill.

Servera genast med en klick crème fraiche eller aioli.

**Aioli** (4 portioner)

- 2 vitlösklyftor
- 2 dl crème fraiche
- 1-2 tsk osötad dijonsenap
- 1 msk kallpressad rapsolja
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar

Skala vitlöken och pressa klyftorna i en skål. Tillsätt crème fraiche, senap och olja. Rör om och smaka av med salt och peppar. Låt gärna stå i kylskåp ett dygn innan servering.

**Krämig kyckling i ugn** (4 portioner)

- 8 champinjoner
- 1 paket tärnat bacon
- 5 dl vispgrädde
- 2 msk hackad färsk timjan
- 2 msk hackad färsk persilja
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 4 kycklingfiléer
- 1 dl jordnötter

Sätt ugnen på 225 grader. Skiva champinjonerna. Knaperstek bacon och tillsätt sedan champinjonerna. Stek tills champinjonerna får fin färg, cirka 5 minuter. Häll över vispgrädden och låt puttra ihop under några minuter. Krydda med timjan, persilja, salt och peppar. Lägg kycklingfiléerna i en smord ugnform och häll över den goda såsen. Baka i ugnen cirka 20-25 minuter. Toppa med jordnötter och servera med rostade grönsaker.

**Rostade grönsaker** (4 portioner)

- 2 msk smör till plåten
- 2 gula lökar
- 2 röda lökar
- 1 gul paprika
- 2 röda paprikor
- 1/3 purjolök
- 6 champinjoner
- 1 zucchini
- ½ dl rapsolja
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk hackad färsk timjan
- 2 msk sesamfrön
- ½ dl olivolja

Sätt ugnen på 225 grader. Smörj en ugnsplåt med smör. Skala och klyfta den gula och röda löken. Kärna ur paprikorna och dela grönsakerna och champinjonerna i önskad storlek. Lägg allt på ugnsplåten. Skala vitlöken och pressa ner den i rapsoljan. Blanda i timjan, salt och peppar. Pensla sedan grönsakerna med oljan. Rosta mitt i ugnen i cirka 30 minuter. Ta ut plåten, strö över sesamfrön och rosta i ytterligare 10 minuter. Ringla över olivolja och servera.

**Kryddstekt ryggbiff** (4 portioner)

- ½ tsk malen kummin
- ½ tsk paprikapulver
- 1 krm timjan
- 1 krm salvia
- 1,5 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 600 gram ryggbiff
- 2 msk smör

Sätt ugnen på 150 grader. Blanda samman kryddorna i en skål och krydda ryggbiffen med blandningen. Bryn först ryggbiffen i smör och sätt sedan in den i mitten av ugnen cirka 30 minuter. Biffen ska ha en innertemperatur på 58 grader om du vil ha den rosastekt och 62 grader om du önskar den genomstekt. Låt biffen vila minst 5 minuter innan servering. Servera biffen i skivor tillsammans med blomkålsmos och tsatsiki.

**Blomkålsmos** (4 portioner)

- 1 stort blomkålshuvud
- ½ - 1 dl vispgrädde
- 3 msk smör
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 krm riven muskot

Dela blomkålen i bitar och koka den mjuk i vatten cirka 7 minuter. Häll sedan bort vattnet. Mixa blomkålen med en mixerstav eller i en blender, tillsätt vispgrädde och smör till en önskad krämighet. Krydda med salt, peppar och lite riven muskot.

**Tsatsiki**

(4 portioner)

- 1 gurka
- 1 tsk salt
- 2 dl turkisk yoghurt
- 2 vitlöksklyftor
- 2 krm svartpeppar

Grovriv gurkan på ett rivjärn. Salta gurkan och krama sedan ur vattnet. Blanda med turkisk yoghurt. Skala vitlöken och pressa i klyftorna. Salta och peppra.

## Frukt &amp; grönt

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| ___ 2 röda paprika           | ___ 3 blomkålshuvud                         |
| ___ 2 gul paprika            | ___ 4 gula lökar                            |
| ___ 29 champinjoner          | ___ 1 gul lök                               |
| ___ 1 vitlök                 | ___ 2 röda lökar                            |
| ___ 1 grönt äpple            | ___ 1 kruka dill                            |
| ___ 250 gram körsbärstomater | ___ 1 purjolök                              |
| ___ 2 dl majs                | ___ 3 zucchini                              |
| ___ 4 morötter               | ___ 1 kruka timjan                          |
| ___ 1 tsr riven pepparrot    | ___ 2 msk hackad färsk persilja (= 1 kruka) |
| ___ 4 skivor citron          | ___ 2 gurka                                 |

## Kött/Chark/Skaldjur

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| ___ 600 g köttfärs       | ___ 600 g mild korv med minst 70% kötthalt |
| ___ 4 kycklingfiléer     | ___ 100 g kallrökt lax                     |
| ___ 1 paket tärnat bacon | ___ 2 dl skalade räkor                     |
| ___ 600 gram ryggbiff    |  |

## Snacks/Nötter/Dryck

## Mejerier/Ost

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ___ riven parmesanost    | ___ 12,5 dl vispgrädd    |
| ___ 100 g smält smör     | ___ 4,5 dl crème fraiche |
| ___ 2 dl turkisk yoghurt |                          |

## Kolonial/Kaffe/Te

- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| ___ 500 g krossade tomater | ___ 1 dl jordnötter |
| ___ kummin                 | ___ fiskfond        |
| ___ timjan                 | ___ 2 msk kalvfond  |
| ___ salvia                 | ___ dijonsenap      |

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

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| ___ 800 g torskfilé / annan vit fisk | ___ 400 g vit fisk, till exempel torskfilé |
|--------------------------------------|--|

## Papper/Städ/Produkter vid kassan

## Specialvaror

- |                   |
|-------------------|
| ___ 1 dl vitt vin |
|-------------------|