

Moussaka (4 portioner)

- 2 st auberginer
- 2 gula lökar
- 2 vitlösklyftor
- 400 gr köttfärs eller kycklingfärs
- 4 msk smör
- 1 burk krossade tomater
- 1 dl vispgrädde
- Svartpeppar
- Örtsalt

SÅS

- 2 tsk kanel
- 2 dl grädde
- 2 dl crème fraiche
- 2 äggulor
- 2 dl riven ost
- 2 dl Gräddost till gratinering

Sätt ugnen på 175 grader. Skiva auberginen. Salta skivorna och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Sätt plåten i mitten av ugnen och grädda i 15 min. Under tiden så skala och hacka lök och vitlök och stek i smör på medellåg värme. Löken ska bli mjuk men inte få färg. Lägg färsen i pannen med löken och öka värmen. Stek till färsen fått fin färg. Häll på de krossade tomater och vispgrädden och låt koka ihop i 10 – 15 minuter. Salta och peppra efter smak. Blanda allt till såsen i en kastrull och värm till osten har smält. Riv gräddosten. Varva köttfärs, ostsås och auberginslivorna i en ugnsfast form. Avsluta med ett lager riven gräddost. Gratinera i tills osten fått färg ca 40-45 minuter.

Servera gärna moussakan med tzatzikin och en grekisk sallad.

Tsatsiki (4 portioner)

- 1 gurka
- 1 tsk salt
- 2 dl turkisk yoghurt
- 2 vitlösklyftor
- 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.

Grekisk sallad (4 portioner)

- 1 påse sallad
- 4 mogna tomater
- 1 gurka
- 1 grön paprika
- 1 rödlök
- 20 svarta oliver
- 1 burk fetaost i tärningar
- 4-5 msk Olivolja
- 2 msk Vitvinsäger
- Oregano efter smak

Lägg salladen i en serveringsskål. Tärna tomaterna och gurkan. Ta bort kärnhuset ur paprikan och skär paprikan i bitar. Skala löken och skiva tunt. Lägg tomater, gurka, lök, oliver, fetaost i skålen och tillsätt olivolja och vinäger. Rör runt och krydda med oregano.

Spansk fisk (4 portioner)

- 2 dl hackad fryst spenat
- 400 gram vit fiskfilé
- 10 soltorkade tomater
- 4 dl crème fraiche
- 2 msk tapenade
- 2 tsk grön pesto
- 3 dl riven smakrik ost
- Salt och peppar

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg spenaten i botten på en ugnform och lägg fisken ovanpå.

Klipp soltorkade tomater i små bitar.

Blandar crème fraiche, soltorkade tomater, tapenade och grön pesto i en bunke. Salta och peppra. Bred crème fraicheröran ovanpå fisken och toppa med osten. Gratinera i mitten av ugnen i ca 20-25 minuter. Njut!

Fläskpannkaka (4 portioner)

- 100 -150 gram gräddost
- 8 Ägg
- 1,5 dl grädde
- 1 dl mandelmjöl
- 1 msk husk
- 2 paket bacon i bitar
- smör att steka i

Sätt ugnen på 250 grader.

Riv osten. Vispa äggen med en gaffel och tillsätt grädde. Blanda ner nötmjöl, ost och husk salt. Låt stå i 10 minuter.

Stek tärnad bacon knaprigt i smör. Lägg bacon i äggsmeten och håll i en ugnfast form. Grädda i ugn i 40 min tills ugnspannkakan fått fin färg.

Grekisk snabblox (4 portioner)

- 4 bitar lax
- 200 g fetaost
- 2 dl crème fraiche
- 20 svarta oliver
- 8 körsbärstomater
- 1 msk smör
- Krispig sallad

Sätt ugnen på 200 grader.

Smöra en ugnsfast form och lägg i laxen.

Lägg fetaost och crème fraiche i en bunke och mixa till en slät smet med en stavmixer. Bred ut krämen på laxbitarna. Halvera oliverna och skiva körsbärstomaterna. Fördela på laxen.

Låt stå i mitten av ugnen i ca 20 minuter.

Servera med krispig sallad.

Indisk kycklingwok (4 portioner)

- 4-6 kycklingfiléer
- 1 röd paprika
- 1 gul lök
- ½ zucchini
- 1 tsk ingefära
- ½ tsk kardemumma
- 2 krm cayennepeppar
- 1 dl jordnötter
- 1,5 dl kokosflingor
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk malen svartpeppar
- 2,5 dl kokosmjölk
- 2 msk kokosfett, gärna med smak
- Kokosfett att woka i.

Skär kycklingen i tunna strimlor. Kärna ur och strimla paprikan. Skala och skär löken i tunna skivor. Skär zucchini i tunna stavar. Hetta upp woken ordentligt. Fräs kycklingen i kokosfett ett par minuter. Lyft ur kycklingen. Tillsätt mer kokosfett och woka grönsakerna i ca 2-3 minuter. Tillsätt kryddor, jordnötter, kokosflingor och kycklingen. Häll på kokosmjölken, tillsätt gärna någon extra msk kokosfett och låt puttra på svag värme under lock i ca 5 minuter.

Fantastisk gott tillsammans med blomkålsris smaksatt med Cream cheese.

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.

Oxfilegratäng (4 portioner)

- 500 gram Oxfile
 - 200 gram färska champinjoner
 - 2 msk smör
 - 1 tsk salt och peppar
- Sås**
- 2 st gula lökar
 - 4 dl grädde
 - 2 msk rött vin
 - 2 msk köttfond
 - 2 msk smör
 - 2-3 dl västerbottenost

Sätt ugnen på 200 grader.

Smörj en ugnsfast form. Skär oxfilen i centimetertjocka skivor. Stek filén i smör, salta och peppra. Filén ska bara få en fin yta då den sen ska gratineras. Lägg filén i formen.

Skär svampen i mindre bitar och stek till fin färg i smör. Häll över filéerna. Finhacka lök och stek även den i smör. Du behöver inte diska pannan mellan stekningarna. Häll på grädde, vin och fond på löken och låt koka ihop till en krämig sås. Den finhackade löken kommer att fungera som redning.

Riv osten. Häll såsen över köttet och svampen och toppa med den rivna osten.

Gratinera i mitten av ugnen ca 20 minuter eller tills osten smält och fått en vacker gyllenbrun färg.

Frukt & grönt

- ___ 2 st auberginer
- ___ 6 gula lökar
- ___ 1 rödlök
- ___ 2 påse sallad
- ___ 1 grön paprika
- ___ 1 röd paprika
- ___ ½ zucchini
- ___ 1 blomkålshuvud

Kött/Chark/Skaldjur

- ___ 400 gr
- köttfärs/kycklingfärs
- ___ 500 gram Oxfilé

Snacks/Nötter/Dryck

Papper/Städ/Produkter vid kassan

- ___ 1 gurka
- ___ 4 vitlöksklyftor
- ___ 4 mogna tomater
- ___ 1 gurka
- ___ körsbärstomater
- ___ 200 gram färska champinjoner

- ___ 2 paket bacon i bitar
- ___ 4-6 kycklingfiléer

Mejerier/Ost

- ___ 8,5dl vispgrädde
- ___ 10 ägg
- ___ 2 dl turkisk yoghurt
- ___ 1 burk fetaost i tärningar
- ___ 200 g fetaost
- ___ 8 dl crème fraiche
- ___ 4dl riven ost
- ___ 3 dl riven smakrik ost
- ___ 100 -150 gram gräddost
- ___ 2-3 dl västerbottenost

Kolonial/Kaffe/Te

- ___ kanel
- ___ ingefära
- ___ kardemumma
- ___ cayennepeppar
- ___ grön pesto
- ___ kokosmjölk
- ___ svarta oliver
- ___ 1 burk krossade tomater
- ___ soltorkade tomater
- ___ tapenade
- ___ Jordnötter
- ___ 1,5 dl kokosflingor

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

- ___ 2 dl hackad fryst spenat
- ___ 4 bitar lax
- ___ 400 gram vit fiskfilé
- ___ husk (finns i glutenfria hyllan)
- ___ mandelmjöl
- ___ rött vin