

Falukorv i ugn och blomkålsmos (4 portioner)

- 600 g falukorv med hög kötthalt
- Ost
- Tomatpuré
- Ett stort blomkålshuvud
- 50 g smör
- Salt
- Muskotnöt
- 1 dl vispgrädde

Sätt ugnen på 225°. Skär ett snitt på längden i falukorven och bred tomatpuré i skåran. Lägg i ostskivor och sätt in i ugnen i 20 minuter eller tills det blivit fin färg och osten smält.

Skär blomkålen i små bitar och koka den mjuk i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och mixa blomkålen till puré med en stavmixer. Klicka i smör, krydda och rör ihop. Smaka av och häll i grädde om du vill ha det lösare. Det går också att variera med riven ost.

Fiskgratäng med rökt fläsk (4 portioner)

- 800 g hokifilé
- 200 g rökt fläsk eller 2 paket bacon
- Smör
- 1 röd lök
- 1 zucchini
- 4 dl grädde
- Salt
- Peppar
- Riven ost

Sätt ugnen på 200°. Skär grönsakerna och fläsket i tärningar. Stek alltihop i smör. Häll på grädden och låt koka ihop någon minut.

Lägg fisken i en form, häll över grönsaksblandningen. Ställ in i ugnen i 10 minuter. Ta ut och lägg på osten, sätt in i ugnen igen ca 10 minuter. Ta ut när fisken känns färdig.

Renskavspytt med zucchini och svamp (4 portioner)

- 2 paket fryst renskav
- Salt
- Peppar
- Smör
- Rödlök
- 200 g svamp
- 1 liten zucchini
- Örtsalt
- Cantadou pepparrot

Hacka löken. Skär svamp och zucchini i bitar. Stek på svag värme i rikligt med smör. Krydda med örtsalt.

Stek renskaven, krydda med salt och peppar. Blanda ihop köttet med grönsakerna. Servera med en klick Cantadou pepparrot.

Thailändsk röd curry-kyckling (4 portioner)

- 600 g kycklinglårfilé
- 10 cm purjolök
- Smör eller kokosfett
- Röd currypasta (burk på hyllan med utländsk mat)
- 1 burk kokosmjölk
- Thailändsk fisksås
- Limesaft
- 400 g broccoli

Strimla kycklingen och purjolöken. Bryn i smör eller kokosfett och tillsätt en matsked röd currypasta. Bryn en minut och häll sedan på kokosmjölken.

Smaka av med minst en matsked fisksås och saften från en halv lime. Koka tills kycklingen är färdig.

Koka broccolin i små buketter och servera till.

Tips från Lena Larsson www.lenasmassage.se**Lax med pepparrot** (4 portioner)

- 4 laxfiléer
- Citron
- 1 dl grädde
- 2 dl crème fraiche
- 2-3 msk riven pepparrot (eller efter smak) Vill du ha lite mer smak kan du ta wasabi.
- 1 dl riven parmesanost
- 3 dl fet gratängost
- Broccoli för 4 personer

Lägg laxfileér i en ungsäker form. Pressa lite citron över och salta lite. Blanda allt utom broccolin och håll över laxen.

In i ugnen på 200-225 grader.

Om laxen är tinad ca 20 min, om den är frusen 30-35 min

Koka broccolin under tiden och ät det tillsammans med laxen.

Tacogratäng (4 portioner)

- 600 g nötfärs
- Ekologisk tacokrydda (läs på förpackningen, den vanliga innehåller mycket socker)
- ½ hackad gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tomater
- 3 ägg
- 3 dl creme fraiche
- 2 dl riven ost

Sätt ugnen på 225°.

Bryn färsen och löken. Häll i tacokrydda och vatten, pressa i vitlöken. Låt koka ihop några minuter.

Knäck äggen och dela på vitorna och gulorna. Vispa vitorna med elvisp till hårt skum. Rör ihop äggulor, creme fraiche och ost. Vänd ner det i vitorna.

Lägg färsen i en form, bred smeten över. Sätt in gratängen i ugnen i ca 20 minuter tills den fått fin färg.

Servera med valfria finskurna grönsaker och eventuellt en tacosås utan socker. Undvik majs om du vill hålla nere på kolhydraterna.

GRÖNSAKER

- Ett stort blomkålshuvud
- 1 röd lök
- Rödlök
- 1 zucchini
- 1 liten zucchini
- 200 g svamp
- 10 cm purjolök
- 400 g broccoli
- Broccoli för 4 personer
- Citron
- ½ hackad gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tomater

FRYSDISKEN

- 800 g hokifilé
- 2 paket fryst renskav
- 600 g kycklinglårfilé
- 4 laxfiléer
-

CHARKEN

- 600 g falukorv med hög kötthalt
- 200 g rökt fläsk eller 2 paket bacon
- 600 g nötfärs

MEJERIER

- 50 g smör
- 1 dl vispgrädde
- 4 dl grädde
- 1 dl grädde
- 2 dl crème fraiche
- 3 dl creme fraiche

- Riven ost
- 3 dl fet gratängost
- Ost
- Cantadou pepparrot
- 1 dl riven parmesanost
- 2 dl riven ost

- 3 ägg

SKAFFERI

- Tomatpuré
- Muskotnöt
- Röd currypasta (burk på hyllan med utländsk mat)
- 1 burk kokosmjölk
- Thailandsk fisksås
- Limesaft
- 2-3 msk riven pepparrot (eller efter smak)
Vill du ha lite mer smak kan du ta wasabi.
- Ekologisk tacokrydda (läs på förpackningen, den vanliga innehåller mycket socker)