

Kålribbli

- 1 kg färs
- 1/2 vitkålshuvud
- 1 lök
- 3 msk soja
- salt
- peppar
- 2 msk sweet and sour sauce (leta efter en som innehåller lite tillsatser och lite socker)

Finstrimla vitkålen, jag brukar använda en matberedare men det funkar ju även med osthyvel. Hacka löken.

Fräs vitkål, lök och färs i en stor stekpanna. Tillsätt smaksättningarna, låt puttra på 10-20 minuter på lite lägre värme.

Under tiden gör du en rejäl laddning med aioli, om du inte förberett dagen innan.

Vill du bryta smakerna lite så äter du tillsammans med en **grönsallad**.

Aioli

- 3 ekologiska äggulor
- 3 klyftor vitlök
- 1½ dl kallpressad olivolja
- 1½ dl neutral rapsolja
- ½ pressad citron
- 1½ -2 krm havssalt med örter

Riv vitlöken fint, blanda med den mindre mängden salt och äggulor i en skål. Tillsätt oljan i en fin stråle, vispa riktigt hårt. Det går enklast med elvisp eller stavmixer. Smaka av med ron och eventuellt mer salt, så det blir en angenäm brytning mellan syran och sältan. Låt stå i kylen att mogna någon timme innan serveringen, så kommer smakerna fram mer.

Panerad fisk med remouladsås (4 personer)

- 600 g fisk som passar till steknin, t.ex. rödspätta
- nötmjöl – själv provar jag olika varje gång
- 1 ägg
- salt
- peppar
- smör att steka i

Doppa fisken i ett uppvispat ägg och sedan i din kryddade mjölblandning. Stek i smör.

Blomkålsris (4 personer)

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

Remouladsås

- 1 dl majonnäs
- 1 dl crème fraiche
- 2 msk pressad citron
- 1 tsk dijonsenap
- ½ tsk gurkmeja
- 4-5 cm gurka
- salt och peppar

Hacka gurkan. Pressa citronen i en skål.

Rör ihop allt "såsigt" med citronen. Tillsätt den hackade gurkan. Gör gärna såsen dagen innan den ska serveras så lyfter det smakerna.

Vill du variera såsen, släng i 0,5 tsk curry och 2 msk kapris.

GRÖNSALLAD

Koriandernudlar med räkor (4 portioner)

- nudlar för 4 portioner, vi tycker det behövs 3-4 paket
- rapsolja
- 1 gul lök
- 1 stor vitlöksklyfta
- liten bit färsk ingefära
- 1 lime
- 600 gram skalade räkor
- 1 kruka koriander
- 0,5 tsk salt
- nymald svartpeppar
- kokosfett att steka i

Hacka koriandern grovt. Blanda med räkorna. Pressa limen över.

Finhacka lök, vitlök, ingefära och fräs allt i kokosfett.

Koka nudlarna enligt anvisning (nedan). Blanda runt nudlarna med lite rapsolja och lägg till allt hack du gjort tillsammans med räkröran.

Lite tips: snåla inte med salt och servera fort eftersom nudlarna svalnar fort i och med de kalla räkorna. Det är inte så mycket fett i måltiden så tänk på att ta en extra skvätt grädde i kaffet eller en extra sked kokosfett över maten.

Baconomelett (4 portioner)

- 2 paket bacon - klippt i mindre bitar
- 200 g champinjoner - grovt hackade
- 8 ägg
- 0,5 dl vatten/kokosmjölk/vispgrädde
- din favoritpeppar
- 2 dl riven ost (Norrglimt t.ex.)

TILLBEHÖR: god grönsallad med **fetaost** och **oliver**

För fyra personer skulle jag steka två omeletter, alltså dela allt ovan på två och göra det två gånger.

Stek bacon och champinjoner på medelvärme. Vispa ihop äggen med valfri vätska och krydda. Häll över bacon och svamp. Dra sakta "i remsor" med sidan på en stekspade, från kanten mot mitten, så att det blöta åker ner på pannan och steks. Runt runt.

Riv över osten och stek en stund till.

Servera med en grönsallad där du lagt till fetaost och oliver.

Kyckling Korma

- kycklingbröst för fyra personer
- 2 vitlöksklyftor
- 3 cm ingefära
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk gurkmeja
- 1 rödlök
- 1 tsk kardemumma
- 0,5 tsk salt
- 1 burk kokosmjölk
- 100g smör eller ännu hellre, indiskt ghee
- (grekisk yoghurt)
- 100 g mandelspån
- färsk hackad koriander som dekoration
- 1 blomkålshuvud

Riv ingefäran, hacka vitlök och rödlök. Krydda med allt utom koriander och mandelspån. Skär kycklingen i små bitar och fräs i lite av smöret/ghee.

Tillsätt kokosmjölken och låt puttra 20 minuter på svag värme, gärna längre. I Indien låter man maten koka lääänge så gärna längre ändå.

När det är 5 minuter kvar till servering: blanda i koriandern som du hackat tillsammans med mandelspånet. Blanda i resten av smöret.

För de som önskar klickar även över en kall klick yoghurt. Ät med blomkålsris (eller råris).

BLOMKÅLSRIS: Riv blomkålen med ett rivjärn. Lägg i kokande vatten 10 sekunder. Häll av i durkslag ordentligt, det blir lätt vattnigt annars.

Tips från Åse Falkman Fredrikson på www.56kilo.se

Plankstek och snabb Bearnaise (4 portioner)

- 400 gram ryggbiff

Skiva och stek i stekpanna med smör. Lägg på en planka tillsammans med nedan:

Blomkålsduchese

- 1 blomkålshuvud
- 2 msk philadelphiaost
- 1 dl riven parmesanost
- salt
- vitpeppar

Koka blomkålen mjuk i lättsaltat vatten, ca 13 minuter. Häll av vattnet och lägg tillbaka blomkålen i kastrullen och ånga av ordentligt några minuter på svag värme. Lägg sedan blomkålen och övriga ingredienser i en matberedare med kniv och kör det slätt. Sleva upp på planken med en spritser.

Supergod bearnaise (från Per Morberg)

- 250 g smör
- 2 schalottenlökar
- 3 äggulor
- 4 vitpepparkorn
- färsk dragon
- färsk persilja
- salt
- peppar
- 1/2 dl vatten
- 1/4 dl rödvinsvinäger

Smält smöret på svag värme i en kastrull. Ta av kastrullen från plattan men håll smöret varmt. Finhacka schalottenlökar och lägg hacket i en kastrull tillsammans med 1 liten kvist dragon, vitpepparkorn, rödvinsvinäger och vatten. Låt reducera till hälften (koka ihop). Sila ner lökskyn i en ny kastrull. Lägg tre äggulor i en hög bringare, håll ner lökskyn. Sätt stavmixern i botten och sätt igång medan du i en fin stråle håller ner smöret, kör stavmixern upp och ner under tiden. Lägg i lite klippt persilja, dragon och salta och peppra.

Frukt & grönt

- | | |
|----------------------------|--|
| ___ 1/2 vitkålshuvud | ___ 6 cm ingefära |
| ___ 2 lök | ___ 1 rödlök |
| ___ 2 vitlök | ___ 2 krukor koriander |
| ___ grönsallad för 4 p x 2 | ___ (grekisk yoghurt om man vill, till Korman) |
| ___ 2 citron | ___ 1 lime |
| ___ gurka | ___ Färsk dragon |
| ___ 3 blomkålshuvud | ___ färsk persilja |
| ___ 200 g champinjoner | |

Kött/Chark/Skaldjur

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| ___ 1 kg färs | ___ kycklingbröst för fyra personer |
| ___ 2 paket bacon | ___ 400-600 g ryggbiff |

Snacks/Nötter/Dryck

Special/beställning

- ___ nötmjöl
- ___ nudlar för 4 portioner, vi tycker det behövs 3-4 paket

Mejerier/Ost

- | | |
|---|----------------------------|
| ___ 1 dl crème fraiche | ___ 15 ägg |
| ___ 2 dl riven ost, bäst är om du köper hårdost (Norrglimt/Västerbotten) och river själv, blir inga tillsatser då | ___ philadelphiaost |
| ___ fetaost | ___ 1 dl riven parmesanost |
| | ___ 250 g smör |

Kolonial/Kaffe/Te

- | | |
|---|-----------------------|
| ___ sweet and sour sauce (leta efter en som innehåller lite tillsatser och lite socker) | ___ oliver |
| ___ 1½ dl kallpressad olivolja | ___ kardemumma |
| ___ 1½ dl neutral rapsolja | ___ 1 burk kokosmjölk |
| ___ 1 dl majonnäs | ___ rödvinsvinäger |

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

- | | |
|--|----------------------------|
| ___ 600 g fisk som passar till stekning, t.ex. rödspätta | ___ 600 gram skalade räkor |
|--|----------------------------|

Papper/Städ/Produkter vid kassan