

Biff stroganoff (4 personer)

- 1 gul lök
- 600 g nötkött i strimlor
- salt
- peppar
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk dijonsenap
- 4 dl creme fraiche
- vitkål

Hacka löken, stek den glansig i smör. Ta upp löken, lägg i mer smör och bryn det strimlade köttet i pannan. Salta, peppra och lägg tillbaka löken i pannan. Häll på creme fraichen och smaksätt med tomatpuré och dijonsenap.

Strimla vitkålen och stek den mjuk i smör.

.....

Tips från Birgitta Höglund på

<http://birgittahoglundsmat.wordpress.com/2012/02/20/fisksoppa-med-kokosgräddelchf-for-familjen-och-lite-semester/>

Fisksoppa med kokosgräddel (4 portioner)

- 400 gr skinn och benfri lax
- 4 dl blomkålsbuketter
- 4 dl zucchini i bitar
- 1 röd paprika i strimlor
- 4 msk smör
- 2 msk riven ingefära
- 2 msk curry
- 2 tsk chiliflingor
- 4 dl kokosgräddel
- 2 dl vatten
- 2 msk pressad citron
- havssalt

Fräs grönsakerna tillsammans med curry och chili i smör. Häll på kokosgräddel och koka upp. Låt puttra några minuter. Koka under tiden upp vattnet med citronsaft och salt, ta från värmen och lägg i fiskbitarna. Låt fisken ligga och dra i det heta vattnet ett par minuter, så blir den färdigkokt. Späd soppan med vattnet och smaka av om det behövs mer krydda. Lägg laxbitar i botten på en mugg eller skål. Skeda över soppan och lägg några fiskbitar till på toppen.

Räk- och avokadosallad (4 personer)

- 2 avokado
- 10 cm gurka
- citron
- 600 g skalade räkor
- 2 dl majonnäs

Skär avokadon och gurkan i tärningar. Lägg upp räkor och grönsaker på tallrikar, servera med majonnäs.

Revben och stekt aubergine (4 portioner)

- stekpåse
- 800 g tjockskurna revbensspjäll
- kinesisk soja
- vitlök
- sambal oelek (eller annan chili)
- rosmarin
- 2 aubergine
- (2 dl creme fraiche)

Sätt ugnen på 175°. Lägg revbenen i stekpåsen och pensla köttet runt om med soja, vitlök, pressad vitlök, sambal oelek och smulad rosmarin. Knyt ihop påsen och sätt in i ugnen i cirka femtio minuter.

Skär auberginen i tärningar, lägg i en form, salta och ringla över rapsolja. Blanda runt och sätt in i ugnen i en kvart.

Om du vill ha sås till, koka ihop 2 dl creme fraiche i en kastrull och häll i av spadet från stekpåsen till lagom konsistens. Salta och krydda mer om det behövs.

Köttfärssås med zucchinispaghetti (4 portioner)

- 600 g blandfärs
- ½ gul lök
- 1 burk krossade tomater
- 4 dl vispgrädde
- 1 vitlöksklyfta
- salt
- peppar
- chili i någon form (färs, pulver, sambal oelek, flakes)
- tomatpuré
- (valfria kryddor)
- 2 zucchini

Hacka löken. Bryn färs och lök, krydda och häll på krossade tomater, grädde och tomatpuré. Smaka av och krydda efter behov.

Skala zucchini med potatisskalare. Fortsätt sedan göra "bandspagetti" med potatisskalaren. Koka upp vatten i en stor gryta. Lägg ner zuchinistrimlorna och koka 10 sekunder. Häll av vattnet. Gör detta precis innan servering, det sjunker ihop snabbt när det svalnar och blir en klump i grytan.

Kycklingklubba och sallad (4 portioner)

- 6 st kycklingklubbor
- dijonsenap
- kinesisk soja
- kycklingkrydda (utan glutamat e621)
- grönsallad
- 1 röd paprika
- 1 avokado
- ½ färsk fänkål
- 1 paket mozzarella
- ½ citron
- olivolja
- örtsalt
- creme fraiche paprika chili (arlas smaksatta)

Sätt ugnen på 225°. Lägg kycklingen i en form, rör ihop soja och dijonsenap och pensla kycklingen med detta. Krydda med kycklingkrydda eller annan kryddblandning och sätt in i ugnen i ca 30 minuter tills kycklingen är klar. Skölj grönsakerna. Strimla salladen, paprikan och fänkålen. Skär avokadon och mozzarellan i tärningar. Blanda alla grönsaker utom salladen i en salladsskål, häll på citronsaft och olivolja. Krydda med örtsalt och rör runt. Blanda i salladen och mozzarellan.

Servera med Arlas smaksatta creme fraiche paprika chili.

GRÖNSAKER

- 1 gul lök
- Vitkål
- 4 dl blomkålsbuketter
- 4 dl zucchini i bitar
- 1 röd paprika i strimlor
- 2 msk pressad citron
- ½ gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 zucchini
- grönsallad
- 1 röd paprika
- 1 avokado
- ½ färsk fänkål
- ½ citron
- 2 avokado
- 10 cm gurka
- citron
- Vitlök
- 2 aubergine

CHARK

- 600 g nötkött i strimlor
- 600 g blandfärs
- 6 st kycklingklubbor
- 800 g tjockskurna revbensspjäll

MEJERIER

- 4 dl creme fraiche
- 4 dl vispgrädde
- 1 paket mozzarella
- creme fraiche paprika chili (arlas smaksatta)
- (2 dl creme fraiche)

FRYSDISKEN

- 400 gr skinn och befri lax
- 600 g skalade räkor

SKAFFERIET

- 2 msk tomatpuré
- 2 msk dijonsenap
- 2 msk riven ingefära
- 2 msk curry
- 2 tsk chiliflingor
- 4 dl kokosgrädde
- 1 burk krossade tomater
- chili i någon form (färsk, pulver, sambal oelek, flakes)
- tomatpuré
- (valfria kryddor)
- dijonsenap
- kinesisk soja
- kycklingkrydda (utan glutamat e621)
- örtsalt
- olivolja
- 2 dl majonnäs
- kinesisk soja
- sambal oelek (eller annan chili)
- rosmarin
- stekpåse