

Köttfärspizza (4-6 personer)**Pizzabotten**

- 1 kg nötfärs av gräsbetesdjur
- 2 ekologiska ägg
- 2 vitlösklyftor
- 2 tsk havssalt
- 2 tsk Worcestersauce
- 2 tsk hackad timjan
- Nymald svartpeppar

Tomatsås

- 4 tomater
- ½ gul lök
- 1 vitlösklyfta
- ½ dl kallpressad olivolja
- 1 tsk finhackad chili
- 2 msk rödvin
- 1 tsk Worcestersauce
- 1 tsk balsamvinäger
- havssalt
- 2 msk hackad oregano och persilja

Fyllning

- 2 paket fetaost
- 1 fint skivad rödlök
- 1 dl små, kärnfria Kalamataoliver
- 2 dl riven gräddost

Pizzasasallad

- 0,5 liter finstrimlad vitkål
- ½ röd paprika
- 3 msk kallpressad olivolja
- 1 msk vit balsamvinäger
- havssalt
- svartpeppar

Tacofisk (4 personer)

- 600 gr smörstekt fisk
- 6 dl riven gräddost
- 1 tärnad paprika
- 4 cocktailtomat
- 4 tsk Änglamark Spice Mix
- havssalt
- chiliflingor

Vitkålssallad special

- 8 dl finstrimlad vitkål
- 40 mandlar
- 8 soltorkade tomater i olja
- 8 msk kallpressad olivolja
- 4 tsk äppelcidervinäger
- havssalt
- chiliflingor

Krama vitkålen mellan fingrarna en stund i en bunke. Då blir den mjuk och drar åt sig dressingen bättre. Blanda ner grovhackad mandel och finstrimlad tomat. Häll över olja, vinäger och smaksätt med salt och chili.

Låt salladen dra en stund, medan Du gör gratängen. Lägg den stekta fisken i en gratängform. Krydda med tacokrydda och chili efter smak. Skär tomaten i tunna klyftor och strö dem och paprikatärningarna över fiske. Täck med rejält med riven ost. Gratinera på 200° i 15 minuter. Servera med pizzasalladen

Äggröra med paprika och chili (4 portioner)

- 8 ekologiska ägg
- 1 dl grädde
- 100 gr smör
- 2 tärnade, röda spetspaprikor
- 2 tsk chiliflingor
- havssalt
- 2 tomater

Vispa samman äggen med grädde och salt. Smält hälften av smöret i en stekpanna eller kastrull.

Fräs paprika och chili i smöret en stund, så paprikan blir mjuk.

Blanda ner äggsmeten och låt puttra tills den blir krämig under omrörning.

Ta från värmen och rör ner resten av smöret, så blir äggröran extra krämig och god.

Servera med stekt bacon och en halv, skivad tomat.

Sesampanerad strömming med gräslöksstuvad mangold (4 portioner)

- 24 små strömmingsfileér
- Druvans senap med fläder
- finhackad dill
- havssalt och nymald vitpeppar
- 10 mangoldblad
- 2 msk hackad gräslök
- 2 dl grädde
- 4 äggvita
- 2 dl sesamfrön
- smör
- 2 msk smör
- havssalt och nymald vitpeppar
- riven muskot
- 100 gr smör
- finrivet skal och saft av ½ ekologisk citron
- havssalt

Låt smöret ligga en stund i rumstemperatur. Riv citronskalet och pressa citronsaften över smöret i en bunke. Tillsätt havssaltet och rör smöret riktigt mjukt. Lägg upp i en skål och ställ in i kylan några minuter.

Snabb Chicken Korma (4 portioner)

4 kycklingbröst
 2 små gula lökar
 2 rivna vitlösklyftor
 8 msk ekologiskt kokosfett med smak
 4 dl kokosgrädde
 8 msk mandelmjöl
 4 tsk pressad citron
 4 tsk gurkmeja
 4 krm kardemumma
 4 krm kanel
 havssalt och nymald vitpeppar

Servera med sallad, persilja, tomatklyftor och rostade kokosflagor.

Skär kycklingen i tunna strimlor och löken i smala klyftor. Stek i kokosfettet, tills det fått lite färg.

Krydda med salt, peppar, vitlök, gurkmeja, kanel och kardemumma. Låt alltsammans fräsa en minut under omrörning.

Tillsätt mandelmjöl, kokosgrädde och citronsaft. Koka upp och låt puttra några minuter, tills grytan tjocknat.

Lammburgare (4 portioner)

- 500 gr lammfärs
 - 2 små gula lökar
 - 2 vitlösklyftor
 - 2 msk hackad bladpersilja
 - 2 tsk hackad timjan
 - 1 msk olivolja
 - havssalt och svartpeppar
 - 8 skivor aubergine
 - 4 msk smör
- Till burgaren: bladpersilja, cornichons, färskost, tomatsallad med olivolja och citron

Salta auberginen på båda sidor, lägg på ett fat. Låt saltet dra ut vätskan ur auberginen i en halvtimme. Då försvinner den lite bittra smaken och så blir skivorna mörare efter stekning. Hacka löken fint och rör ihop med färsen. Blanda ner örter och kryddor. Låt stå i kylen en stund så smakerna kommer fram. Forma till biffar. Gör morotsröran.

Morotsröra

- 4 morötter
- 6 msk smör
- havssalt
- 2 dl turkisk yoghurt

Riv morötterna. Smält smöret i stekpanna, rör ner morötter och salt och stek under omrörning tills de är mjuka. Blanda ner yoghurten och mixa röran slät med stavmixer. Smaka av om det behövs mer salt. Röran är god både varm och kall.

Bryn smör och stek biffarna och de avsköljda och torkade aubergineskivorna. Lägg en skiva färskost på varje biff. Lägg ihop som en vanlig hamburgare, servera med morotsröran.

Bladpersilja, cornichons och en tomatsallad med kallpressad olivolja och citron till.

Mejerier/Ost

___ 9 vitlöksklyftor

___ 6 tomater

___ 1 chili

___ 1 rödlök

___ 2 tärnade, röda

spetspaprikor

___ 2 ekologisk citron

___ 10 mangoldblad

___ 2 msk hackad bladpersilja

___ 1 aubergine

___ 4 morötter

Kött/Chark/Skaldjur

___ 1 kg nötfärs av

gräsbetesdjur

Snacks/Nötter/Dryck

Papper/Städ/Produkter vid kassan

___ 5 gul lök

___ motsvarigheten till 1,3 liter

finstrimlad vitkål

___ 2 paprika

___ 2 tsk hackad timjan

___ 2 msk hackad oregano

___ 2 msk persilja

___ 4 cocktailtomat

___ finhackad dill

___ 2 msk hackad gräslök

___ 2 tsk hackad timjan

___ 24 små strömmingsfileér

___ 500 gr lammfärs

___ 12 ekologiska ägg

___ 3 dl grädde

___ 200 gr smör

Kolonial/Kaffe/Te

___ Worcestersauce

___ 4 tsk Änglamark Spice Mix

___ 40 mandlar

___ 2 dl sesamfrön

___ Druvans senap med fläder

Special/beställning

___ 2 msk rödvin

___ 8 msk mandelmjöl

___ 2 paket fetaost

___ 8 dl riven gräddost

___ 2 dl turkisk yoghurt

___ 1 dl små, kärnfria

Kalamataoliver

___ chiliflingor

___ 8 saltorkade tomater i olja

___ äppelcidervinäger

___ muskot

___ 4 dl kokosgrädde

___ gurkmeja

___ kardemumma

___ kanel

___ ekologiskt kokosfett med
smak