

Sallad med getost och valnötter

- 600 g chèvre (getost)
- 250 g blandad grönsallad
- 1 grön paprika
- 1 ask körsbärstomater
- 1 rödlök
- 4 rödbetor (kan uteslutas om du vill minska kolhydraterna)
- 2 nävar valnötter
- Olivolja

Frallor

- 4 dl bakerix (från Ichfbutiken.se)
- 4 ägg
- Sesamfrön
- Färskost, naturell eller vitlök

Baka frallorna enligt förpackningens anvisningar. Strö sesamfrön över frallorna innan gräddning. (Eller använd annat LCHF-bröd som du gillar). När frallorna svalnat, dela dem och bred färskost på. Koka rödbetorna i lättsaltat vatten tills de är lagom mjuka med lite tuggmotstånd kvar. Skölj dem i kallt vatten och gnugga bort skalet. Låt rödbetorna svalna och tärna dem. Skölj salladen, skiva paprikan och löken och halvera körsbärstomaterna. Blanda samtliga ingredienser till salladen, ringla över olivolja och strö över valnötter.

Kräftstjärtar med vitlök, creme fraiche och baconströssel

- 2 burkar kräftstjärtar
- 5 dl creme fraiche
- 1-2 vitlöksklyftor
- 0,5-1 dl hackad dill
- Salt och peppar
- 1 paket bacon
- 1 litet eller ½ stort vitkålshuvud

Strimla vitkålen fint. Låt kräftstjärtarna rinna av. Strimla bacon och stek i en stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper. Lägg creme fraiche i en kastrull och pressa i vitlöken. Värm upp och lägg i kräftstjärtar. Salta och peppra. Låt allt bli varmt.

Koka upp lättsaltat vatten i en stor kastrull och lägg i vitkålen. Låt den få ett snabbt uppkok så att den behåller lite tuggmotstånd. Låt vitkålen rinna av i ett durkslag.

Servera vitkålen som pasta, häll över såsen och toppa med baconströssel.

Kyckling i grön currysås

- 4 kycklingfiléer (det är också gott att byta ut kycklingen mot vit fisk, t.ex. pangasius)
- 1 paprika
- 2 burkar kokosmjölk
- 0,5-1 tsk grön currypasta (kan bytas ut mot röd currypasta)
- 1,5 tsk limeblad
- 1 litet blomkålshuvud
- Haricot verts

Strimla paprikan och bryn lätt i kokosfett i en stekpanna utan att de blir för mjuka. Lägg åt sidan. Strimla kycklingfiléerna och bryn dem pannan. Salta lätt. Häll över kokosmjölken. Om du vill ha en krämigare sås, gröp bara ur den vita kokosmassan ur burkarna och lämna vattnet. Blanda i limeblad och currypasta efter smak. Tänk på att den gröna currypastan är väldigt stark, så prova dig fram. Låt puttra tills kycklingen är färdig. Vänd ner paprikan och låt den bli genomvarm.

Under tiden som kycklingen puttrar färdigt, stek färska eller frysta haricot verts i smör i en stekpanna och servera till. Riv blomkålsbuketterna på grövsta sidan på rivjärnet. Koka upp lättsaltat vatten i en kastrull och vänd ner blomkålen. Häll av den direkt i ett durkslag, den ska bara ner i vattnet och vända så den blir lite varm.

Lax bakad i pecorino- och citronvinägrett

- 4 laxfiléer eller laxkotletter
- 1 dl olivolja
- 1 citron, rivet skal och saft
- 1 dl pecorino, riven (fårost av parmesantyp)
- 1 dl hackad persilja, basilika och rosmarin
- 0,5 msk flytande honung
- Salt och peppar
- 1 knippe grön sparris
- 1 ask körsbärstomater

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda olivolja, citron, pecorino, örter och honung till dressingen. Lägg laxen på bakplåtspapper i en ugnsfast form. Salta och peppra. Häll dressingen över laxen och tillaga i ugnen i ca 20 min.

Salta och stek färsk eller fryst grön sparris i smör i en stekpanna. Ringla lite olivolja över den stekta sparrisen och servera den och tomaterna till laxen.

Tacotallrik ala LCHF

- 500 g nötfärs
- Valfri mängd tacokrydda från Ichfbutiken.se (utan tillsatser)
- 2 dl riven ost
- 2 paprikor
- 2 tomater
- ½ gurka
- 1 rödlök
- 3 dl Creme fraiche
- Guacamole
- 2 avokado
- 1 pressad/riven vitlöksklyfta
- En nypa salt

Tacosås

- 2 tomater
- 2 msk tomatpuré
- ½ gul lök
- ½ vitlöksklyfta
- 1 tsk sambal oelek (eller mer om du vill ha en starkare sås)
- Salt
- Spiskummin
- Tacokrydda

Bryn köttfärsen i smör, krydda efter smak och häll på ½ dl vatten. Låt vattnet koka in. Grovhacka och mixa samtliga ingredienser utom kryddorna till tacosåsen i en liten mixer eller med stavmixer. Smaka av med kryddor. Riv osten och tärna alla grönsaker smått. Mosa ihop samtliga ingredienser till guacamolen i en skål, tills det blir en slät röra utan klumpar. Lägg upp allt i små skålar och låt var och en mixa sin egen tacotallrik.

Per Morbergs oxrullader i gräddsås (LCHF-anpassad)

- 600 g lövbiff eller tunt skivat oxytterlår eller –innanlår
- 1 st morot
- 1 st gul lök
- 2 msk fransk senap
- 100 g bacon
- 50 g cornichoner
- 1 l oxbuljong (eller annan buljong du hittar utan glutamat)
- 2 msk tomatpuré
- salt och peppar
- Buljongen från rulladerna
- 3 dl vispgrädde
- 1 pkt suger snaps
- Blandad grönsallad
- Fetaost
- Olivolja

Skala moroten och löken. Skär moroten i stavar och skiva löken. Lägg köttskivorna på bänken. Bred på senap, salta och peppra och lägg en skiva bacon ovanpå. Lägg lök, morotsstavar och cornichoner längst ner på köttskivan och rulla ihop. Trä rulladerna på grillspett och bryn spetten i en stekpanna. Lägg ner dem i en kastrull och häll på buljongen. Bräsa köttet i cirka 45 minuter. Lyft upp rulladerna och lägg dem åt sidan.

Koka ner buljongen tills 1/3 återstår. Tillsätt grädden och tomatpurén. Låt koka upp och smaka eventuellt av med salt och peppar. Vill du ha tjockare sås, red av med lite redix (finns hos Ichfbutiken.se).

Lägg upp salladen på ett fat, smula över fetaosten och ringla olivolja över. Koka upp lättsaltat vatten i en kastrull, lägg i suger snaps och låt dem bli genomvarma. Servera grönsakerna till rulladerna.

Frukt & grönt

- 250 g blandad grönsallad
- 1 grön paprika
- 1 ask körsbärstomater
- 1 rödlök
- 4 rödbetor (kan uteslutas om du vill minska kolhydraterna)
- 1-2 vitlöksklyftor
- 0,5-1 dl hackad dill
- 1 litet eller ½ stort vitkålshuvud
- 1 paprika
- 1 litet blomkålshuvud
- Haricot verts
- 1 knippe grön sparris
- 1 ask körsbärstomater
- 1 dl hackad persilja, basilika och rosmarin
- 1 citron, rivet skal och saft
- 2 paprikor
- 2 tomater
- ½ gurka
- 1 rödlök
- 2 avokado
- 1 pressad/riven vitlöksklyfta
- 2 tomater
- ½ gul lök
- ½ vitlöksklyfta
- 1 st morot
- 1 st gul lök
- 1 pkt sugar snaps
- Blandad grönsallad

Mejeri, ägg, ost

- 600 g chèvre (getost)
- färskost, naturell eller vitlök
- 4 ägg
- 5 dl creme fraiche
- 1 dl pecorino, riven (fårost av parmesantyp)
- 2 dl riven ost
- 3 dl Creme fraiche
- 3 dl vispgrädde
- Fetaost

Förbrukningsvaror

Kolonial

- 2 nävar valnötter
- Sesamfrön
- 2 burkar kokosmjölk
- 0,5-1 tsk grön currypasta (kan bytas ut mot röd currypasta)
- 1,5 tsk limeblad
- 0,5 msk flytande honung
- 2 msk tomatpuré
- Spiskummin
- 1 tsk sambal oelek
- 2 msk fransk senap
- 50 g cornichoner
- 1 l oxbuljong (eller annan buljong du hittar utan glutamat)
- 2 msk tomatpuré

Chark, fisk, kyckling

- 2 burkar kräftstjärtar
- 1 paket bacon
- 4 kycklingfiléer (det är också gott att byta ut kycklingen mot vit fisk, t.ex. pangasius)
- 4 laxfiléer eller laxkotletter
- 500 g nötfärs
- 600 g lövbiff eller tunt skivat oxytterlår eller -innanlår
- 100 g bacon

Beställningsvaror/Specialvaror

- 4 dl bakerix (från Ichfbutiken.se)
- Valfri mängd tacokrydda från Ichfbutiken.se (utan tillsatser)