

### Köttfärssoppa med ostplättar

Måndag

- 400 g färs av bra kvalitet
- 1 stor gul lök
- 5 vitlöksklyftor
- 1 msk timjan
- 1 tsk paprikapulver
- 1-2 tsk salt
- Svartpeppar
- 1 msk worcestersås
- 1 burk krossade tomater
- 1 liter vatten
- Smör
- 3dl ost
- 3 ägg
- 3 msk majonnäs
- Servera med crème fraiche

Smält smöret och låt den hackade löken steka mjuk. Blanda i färs, kryddor och worcestersås och stek tills färsen är genomstekt.

Häll på tomater och vatten. Koka ungefär en halvtimme innan du smakar av.

Toppa med en klick crème fraiche vid serveringen om du vill.

**Ostplättar** (hoppa över detta tillbehör om du vill vara strikt mejerifri)

Riv en smakrik ost och blanda ihop med ägg, majonnäs och så mycket oregano du gillar.

Dutta matskedsstora klickar av smeten på en bakplåtspappersklädd ugnsplåt.

Grädda hastigt i ugnen på ca 200 grader i ca 5 minuter. Vakta noga, så de inte bränns.

*Servera* med crème fraiche

### Fisk under täcke av Persilja med Broccolimos

Tisdag

- 8 st fiskfiléer av vit fisk
- 2 krukor färsk persilja (eller motsvarande mängd fryst)
- Citronskal från 1 ekologisk citron
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl riven ost (hoppa över om du vill vara strikt mejerifri)
- salt
- svartpeppar
- 2 dl melonkärnor
- 800 gram fryst broccoli
- 150 gram färskost (kan ersättas med en större mängd av smöret)
- en klick smör
- salt och peppar

Smöra en ugnform. Vik fiskfiléerna en gång och rada upp i formen. Har du en hel bit fisk så blir det lika bra.

Pressa över saften från citronen. Salta lätt.

Rosta melonkärnorna hastigt i en stekpanna.

Hacka persilja, vitlök, melonkärnor och blanda ihop med rivet citronskal och riven ost.

Smaka av med peppar och kanske några flingor havssalt. Bred detta över fisken i formen.

Gratinera i ugn ca 25 minuter i 200 grader.

Servera med kokt broccoli eller gör ett mos om du tål färskosten bra.

Koka broccolin. Häll av vattnet och låt ånga av en stund.

Mixa ihop med stavmixer. Blanda ner färskost och smör och mixa riktigt slätt.

Ställ grytan på svag värme igen medans du smakar av med salt och peppar.

- Servera med kokt broccoli *Servera* med kokt broccoli

### Gubbröra special

- 6 hårdkokta kalla ägg
- 1 liten burk ansjovis
- 1 röd lök
- 1/2 dl finhackad dill
- 50 gram smält smör
- Servera med kokta ärtor eller annan kokt grönsak och frökex

Låt ansjovisen rinna av i en sil.

Smält smöret.

Hacka äggen och de andra ingredienserna smått och lägg i en bunke.

Häll på smöret och blanda runt så allt binds ihop.

Dela upp smeten i 4 portions formar, tryck till så det packas i formen. Vänd upp-och-ner på varsin tallrik så gubbröran ligger i en fin form.

Onsdag

*Servera* med kokta ärtor eller annan kokt grönsak och frökex.

### Sesampanerad kyckling

- 4 kycklingfiléer
- sesamfrö
- salt
- kokosolja
- tomat
- paprika
- gul lök
- gräddost (hoppa över om du vill vara strikt mejerifri)
- örtekrydda
- flingsalt
- svart peppar
- olivolja
- 2 dl majonnäs
- 1 msk curry
- salt

Dela varje filé i tre bitar på längden. Salta.

Fyll en tallrik med massa sesamfrö och doppa kycklingen så det täcker runt om hela filéerna.

Låt detta vila en stund i kylskåp så sitter fröna på bättre när du steker.

Stek runt om i kokosolja med eller utan smak på ganska försiktig värme. Fröna får inte bli brända.

Låt dem gärna gå helt klart inne ugnen.

Hacka alla grönsaker och osten i lika små bitar och blanda ihop i en salladskål. Se till att få med all saft från tomaterna. Krydda med flingsalt, nyvalen svartpeppar, olivolja och den örtekryddan du gillar eller råkar har hemma.

Blanda runt noga.

Currymajonnäs

Blanda ihop majonnäs och curry och smaka av med salt.

Köper du en färdig majonnäs ska du välja en som är gjord på rapsolja och har en kort innehållsdeklaration.

Torsdag

- Sallad och currymajonnäs

*Servera* med sallad och currymajonnäs

### Ratatouille och fetaostfyllda jättebiffar

Fredag

- 1 zucchini
  - 1 röd paprika
  - 1 grön paprika
  - 1 aubergine
  - 1 gul lök
  - 3 vitlöksklyftor
  - 400 g krossade tomater
  - 1 tsk sambal oelek
  - salt
  - svartpeppar
  - färsk timjan
  - basilika
  - 600 g nötfärs av bra kvalitet
  - 1 ägg
  - 0,5 dl vispgrädde (hoppa över om du vill vara strikt mejerifri)
  - salt
  - vitpeppar
  - 200 gram fetaost
- 
- Servera med persilja

Hacka alla grönsaker i ganska rejäla jämnstora bitar. Stek allt hastigt i smakfri kokosolja och håll i tomaterna. Krydda, men spara örtekryddorna till slutet av kocktiden. Koka försiktigt under lock i minst 20 minuter. Den blir extra god att äta dagen efter.

Blanda färsen med resten av ingredienserna. Dela fetaosten i bitar. Gör rejäla runda biffar, tryck ett hål med fingret och peta i fetaost. Knip ihop och gör bollen fin. Stek biffarnas yta i smakfri kokosolja på ganska hög värme och låt dem sen gå klart i ugnen på 200 grader.

Servera i en lite djupare tallrik med ratatouille i botten och biffen ovanpå..

*Servera* med persilja

### Lax i Parmaskinka med grillad Blomkål

Helg

- 4 lax filéer
  - 4-8 skivor lufttorkad skinka
  - 200 gram färskost
  - 2 blomkåls huvuden
  - 5 klyftor vitlök
  - hyvlat smör
  - flingsalt
  - torkad timjan
- 
- Servera med flingsalt o timjan

Snitta varje laxfilé på längden och fyll med en klick färskost. Salta lätt. Linda sen in varje filé i varsin skinka. Lägg alla bitar i en smörad gratängform.

Dela blomkålen i fina buketter och bred ut i en ugnform. Skär vitlök i delar och strö över. Krydda med flingsalt och timjan. Blanda runt och hyvla ganska rikligt med smör över.

Sätt in båda formarna i ugnen på 200 grader i ca 25 minuter.

Rör runt i blomkålen efter halva tiden.

*Servera* med flingsalt och timjan

**Grönsaker**

1 stor gul lök  
5 vitlöksklyftor  
Citronskal från 1 ekologisk citron  
2 vitlöksklyftor  
800 gram fryst broccoli  
1 röd lök  
1/2 dl finhackad dill  
kokta ärtor eller annan kokt grönsak  
tomat  
paprika  
gul lök  
1 zucchini  
1 röd paprika  
1 grön paprika  
1 aubergine  
1 gul lök  
3 vitlöksklyftor  
2 blomkåls huvuden  
5 klyftor vitlök

**Frukt****Mejeri**

Smör  
3 msk majonnäs  
50 gram smält smör  
2 dl majonnäs  
0,5 dl vispgräddde (hoppa över om du vill vara strikt mejerifri)  
hyvlat smör

**Ost**

3dl ost  
3 ägg  
2 dl riven ost (hoppa över om du vill vara strikt mejerifri)  
150 gram färskost (kan ersättas med en större mängd av smöret)  
6 hårdkokta kalla ägg  
gräddost (hoppa över om du vill vara strikt mejerifri)  
1 ägg  
200 gram fetaost  
200 gram färskost

**Chark**

400 g färs av bra kvalitet  
4 kycklingfiléer  
600 g nötfärs av bra kvalitet  
4 lax filéer  
4-8 skivor lufttorkad skinka

**Fryst** (köp hellre färskt om det finns tillgängligt)  
8 st fiskfiléer av vit fisk

**Skafferi**

1 msk timjan  
1 tsk paprikapulver  
1-2 tsk salt  
Svartpeppar  
1 msk worcestersås  
1 burk krossade tomat  
2 krukor färsk persilja (eller motsvarande mängd fryst) salt  
svartpeppar  
2 dl melonkärnor  
1 liten burk ansjovis  
sesamfrö  
salt  
örtkrydda  
flingsalt  
svart peppar  
olivolja  
1 msk curry  
salt  
400 g krossade tomater  
1 tsk sambal oelek  
salt  
svartpeppar  
färsk timjan  
basilika  
vitpeppar  
flingsalt  
torkad timjan

**Specialaffär**

kokosolja

*OBS! När det står t.ex. "3dl skivade champinjoner" så är det alltså den mängd champinjoner som motsvarar 3 dl skivade champinjoner, du köper dem troligen hela.*

Tips på att ha hemma för att göra snabba luncher/snacks: konserver med tonfisk i vatten, makrill i tomatsås, skinka, keso, avokado, Babybel, Brie-ost, nötter, kokta ägg, korv med högt kötthinnehåll.