

Annas kyckling i ugn

Jag tycker om maträtter där allt blir klart samtidigt. Smakar de sedan ljuvligt och är fulla av nyttigheter så kan det ju inte bli bättre. Jag har ännu inte hittat ett barn eller tonåring som inte tycker om detta rätt. Även om några gärna slipper champinjoner.

- 4 kycklingfiléer
- 1 paket tärnad bacon
- 10 champinjoner
- 5 dl crème fraiche
- 2-3 dl riven ost
- Paprikakrydda
- Chilikrydda

Sätt ugnen på 200 grader.

Knaperstek bacon i en stekpanna. Lyft ur baconet. Dela champinjoner på mitten och stek dem i baconfettet. Lägg tillbaka bacon i pannan och håll över crème fraiche. Rör om, krydda med paprika och chili. Låt puttra lite på svag värme.

Ta en ugnsfast form och lägg i filéerna sida vid sida. Håll över baconsåsen och toppa med den rivna osten. Gratinera i mitten av ugnen i ca 20 minuter.

Servera med snabbsallad.

Snabbsallad

- 10-12 cm gurka
- 250 gram körbärstomater
- 1 röd paprika
- 1 grönt äpple

Kärna ur paprikan. Tärna gurka, paprika och äpple i små bitar. Dela körsbärstomaterna. Lägg allt i en skål och servera.

FÖRBERED!

Kvällen innan kan du lägga fryst kyckling i kylskåpet (om du inte köpt färsk!). Riv osten och dela champinjoner.



Ugnspannkaka

Vad gör man om har två favoritrecept till ugnspannkaka? Jo, tar med båda. Här kommer ett med keso som är fantastisk gott. Nästa recept är Birgitta Höglunds och precis lika gott men helt annorlunda. Vilket blir din favorit? (och det receptet hittar du i Annas bok!)

- 3 paket tärnad bacon
- 8 st ägg
- 1,5 dl vispgrädde
- 50 gram smör
- 250 gram keso
- 150 gram gräddost

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg bacontärningarna jämt fördelat i en långpanna. Klicka ut smöret i pannan. Sätt in i ugnen och låt baconet bli krispigt och knaperstekt.

Tärna osten. Blanda ihop ägg, grädde och keson. Ta ut långpannan ur ugnen och fördela osttärningar på baconet och håll sen äggsmeten över.

Grädda i mitten av ugnen tills pannkakan är vackert bubblig och fått gyllenbrun färg. Det tar ca 18-20 min.

Servera med rårörda lingon.

Rårörda Lingon

- 1 liter Lingon
- ½ dl Honung

Rör samman lingon och honung i en bunke. Låt stå framme i rumstemperatur till nästa dag. Rör då och då, mosa lingonen lite med slevan. Häll upp på burk och förvara i kylan

FÖRBERED!

De rårörda lingonen.



Chicken à la King

Du är sen och om en halvtimme ska middagen stå på bordet. Köp en färdiggrillad kyckling, grädde och lite grönsaker så kan du trolla ihop en Chicken à la King på nolltid.

- ½ kg färdiglagad befri kyckling
- 1 röd paprika
- 1 orange paprika
- 1 gul lök
- 2 dl svamp i bitar

Recept och inköpslista nummer **10** Recept och texter kommer denna vecka från:

Anna Hallén www.annahallen.se och boken "LCHF för familjen"

- 3 msk smör
- 1 msk tomatpuré
- 1-2 msk kycklingfond
- (några matskedar vitt vin)
- 4 dl vispgrädde
- ½ tsk fiberhusk
- havssalt
- peppar

Skär kycklingen i mindre bitar. Klyfta löken fint och skär paprikan i strimlor.

Bryn smöret och fräs svampen i 5 minuter, krydda med salt och peppar. Tillsätt lök, paprika och tomatpuré, låt fräsa med 5 minuter till.

Strö fiberhusken över grönsakerna, rör om. Häll på grädde, kycklingfond och eventuellt lite vin. Koka upp och låt puttra en liten stund till såsen tjocknar.

Rör till sist ner kycklingbitarna och låt puttra så de blir varma.

FÖRBÄR!

Skär kycklingen i bitar. Skär grönsakerna.



Laxfilé i gräddsås med curry och banan

Ett laxrecept med en touch av Indiens spännande smaker. Bananen lyfter rätten så tål du sötman som blir och mängden kolhydrater så tycker jag at du ska behålla bananen i receptet. Naturligtvis kan du välja bara en liten banan, det räcker för de flesta av oss som sällan eller aldrig äter sött.

- ½ gurka
- 10 cm purjo
- 2 små bananer (eller 1 stor)
- 2+2 msk smör
- 4 skinn och benfria laxfiléer à 125 gr
- 1 msk buljongpulver (utan socker eller glutamat)
- 1 msk curry
- 2 dl crème fraiche
- 2 dl grädde
- salt och peppar

Tillbehör

- 4 msk pumpakärnor
- 1 gurka
- 1 paket cocktailtomater
- hackad persilja

Skär gurka och purjo i grova strimlor. Dela bananerna i fyra delar på längden, skär sen i små tärningar.

Recept och inköpslista nummer **10** Recept och texter kommer denna vecka från:

Anna Hallén www.annahallen.se och boken "LCHF för familjen"

Kostrådgivarna

Så mycket godare!

Stek laxen i 2 msk brynt smör, en minut på var sida. Sänk värmen och stek ytterligare några minuter. Krydda med salt och peppar.

Bryn resterande smör i pannan och fräs banan, purjo och gurka. Krydda med salt, peppar, buljongpulver och curry. Currysmaken kommer fram mer när den får brynas i smör en liten stund.

Häll på crème fraiche och grädde, koka upp och låt puttra på svag värme i 15 minuter. Späd med lite mer grädde om såsen blir för tjock.

Fördela såsen på 4 tallrikar och lägg laxfiléerna mitt på. Garnera med pumpakärnor, gurka, cocktailtomat och persilja.

FÖRBERED!

Skär gurka och purjo.



Capricciosa pizza med pizzasallad

Jag brukar välja att göra pizza med bara fyllningen men många barn och speciellt tonåringar vill ha den mer klassiska pizzan. Här kommer en riktig höjdare. Jag har valt ett säkert kort i capricciosa. Men jag rekommenderar att hämta hem en meny från favoritpizzastället och inspireras av alla fantastiska kombinationer.

Pizzadeg

- 150 g cream cheese, gärna med vitlök & örter
- 6 ägg
- 2,5 dl vispgrädde
- 1/2 dl smakrik riven ost
- 6 dl riven ost
- 1 matsked oregano
- Smör till plåten.

Sätt ugnen på 175 grader. Riv osten.

Lägg cream cheese och ägg i en bunke och vispa till en jämn smet med elvisp. Häll i grädden, all ost och oregano. Rör om noga.

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och häll pizzadegen i mitten. Bred ut till en passande pizzabotten. Du kan göra den rund eller fyrkantig.

Förgrädda pizzabotten i mitten av ugnen i ca 25 minuter eller tills den stelnat och fått fin färg.

Under tiden botten är i ugnen gör du tomatsåsen och förbereder fyllningen.

Tomatsås

- 1 burk krossade tomater
- 1 msk oregano
- 1 krm chili

Recept och inköpslista nummer **10** Recept och texter kommer denna vecka från:

Anna Hallén www.annahallen.se och boken "LCHF för familjen"

Kostrådgivarna

Så mycket godare!

- ½ msk paprikapulver
- salt.

Blanda tomater, oregano, chili, paprikapulver och salt i en kastrull och låt puttra i ca 10 minuter på medelvärme. Ställ åt sidan och låt svalna lite.

Fyllning

- Mozzarellaost
- Kokt skinka
- Champinjoner

Öka upp ugnen till 200 grader. Låt botten svalna lite.

Under tiden så strimla skinkan, skiva champinjoner och riv mozzarellan grovt. Bred ut tomatsåsen jämt över botten och lägg på skinka och champinjoner. Strö över osten och ställ pizzen mitt i ugnen ca 5-10 minuter. Osten ska smälta och bli vackert gyllengul.

Pizzasallad

Tänk på att pizzasalladen blir allra bästa om den görs dagen innan. Har du ont om tid kan du köpa pizzasalladen från din lokala pizzeria på vägen hem. Fråga bara så de gör den på rapsolja och inte majsolja eller matolja.

- 1 st litet vitkålshuvud, ca ½ kilo
- 4 msk rapsolja
- 3 msk vitvinsvinäger
- ½ tsk salladskrydda
- ½ tsk salt
- 2 krm grovmalen svartpeppar

Strimla vitkålen med en osthyvel. Knåda vitkålen med händerna så får du en pizzasallad som liknar den på pizzerian. Häll över rapsolja, vitvinsvinäger, salladskrydda, salt och peppar och rör om. Allra bäst blir pizzasalladen om den får stå i kylskåp över natten innan servering.

FÖRBERED!

Pizzasalladen. Tomatsåsen. Riv osten. Eventuellt: strimla skinka, skär champinjoner och riv mozzarella.



Sesampanerade fiskpinnar *Mejerifritt!*

Har du någon gång provat att plocka bort paneringen på köpta fiskpinnar för att se hur mycket fisk det faktiskt blir kvar? Resultatet är både skrämmande och sorgligt. Men samtidigt är ju fiskpinnar den enda sorts fisk många barn äter. Prova Birgitta Höglunds både goda och nyttiga fiskpinnar. Dessa tål att granskas

- 500 g torsk eller annan vit, fast fisk
- salt och vitpeppar
- fiberhusk

Recept och inköpslista nummer **10** Recept och texter kommer denna vecka från:

Anna Hallén www.annahallen.se och boken "LCHF för familjen"

- 2 ägg
- 2 dl sesamfrön
- 50 g smör

Sätt ugnen på 175 grader. Skär fisken i avlånga, fiskpinneliknande bitar. Krydda dem runtom med salt och peppar. Förbered två djupa tallrikar, en med lätt uppvispat ägg, den andra med en blandning av sesamfrön och fiberhusk. Doppa sen en och en i uppvispat ägg och doppa sen fisken noga i skålen med sesamfrön. Se till så att fröna fastnar runt om, har du tid så låt gärna fisken ligga på ett fat och torka lite innan stekningen. Stekytan blir då finare. Bryn smöret lätt, stek dem ett par minuter på var sida, försiktigt så det inte bränns. Stek i omgångar och lägg upp de färdiga fiskbitarna på ett ugnssäkert fat. Torka ur pannan väl med hushållspapper mellan varje stekning, så inte brända sesamfrön fastnar på nästa omgång fiskpinnar. Efterstek i mitten av ugnen i 5 minuter strax innan serveringen. Servera med blomkålsrisotto och tomatsmör.

Blomkålsrisotto

Det finns många spännande och goda sätt att variera blomkålsris på. Till vardags blir det i alla fall i min familj, oftast det snabba enkla blomkålsriset som serveras. Men till helgen när det finns mer tid att stå vid spisen så rekommenderar jag att ni provar blomkålsrisotto. Haloumin sätter en jättegod smak.

- 5 dl grovriven blomkål
- 150 gr haloumi
- 1 morot
- 1 gul lök
- 1 grön paprika
- 3 msk smör
- havssalt
- peppar

Skär haloumin och alla grönsaker i lika små tärningar. Bryn smöret och stek haloumitärningarna en minut.

Rör ner den rivna blomkålen och morotstärningarna, fräs en minut till. Krydda lätt med salt och peppar. Tänk på att haloumin är ganska salt. Tillsätt paprika och lök, stek ett par minuter till.

Tomatsmör

- 100 gr rumsvarmt smör
- 3 Cocktailtomater
- 2 msk finhackad purjolök
- ½ tsk torkad timjan
- chiliflingor
- salt

Rör ihop det rumsvarma smöret med finhackad tomat och purjo. Smaksätt med lite salt och kryddor. Lägg i kylen att stelna en timme. Skär skivor med en tandad kniv och servera till fiskpinnarna.

FÖRBERED!

Tomatsmöret. Riv blomkålen. Skär grönsakerna till risotton. Tina fisk om det behövs.

Kostrådgivarna

Så mycket godare!

Frukt & grönt	Mejeri & ost
<p>10 champinjoner 2 dl svamp i bitar Champinjoner till pizza 10-12 cm gurka 1 ½ gurka 250 gram körbärstomater 1 paket cocktailtomater 3 Cocktailtomater 1 röd paprika 1 röd paprika 1 orange paprika 1 grön paprika 1 grönt äpple 1 liter Lingon 1 gul lök 1 gul lök 10 cm purjo 2 msk finhackad purjolök 2 små bananer (eller 1 stor) 4 msk pumpakärnor hackad persilja 1 st litet vitkålshuvud, ca ½ kilo 5 dl grovriven blomkål 1 morot</p>	<p>5 dl crème fraiche 2 dl crème fraiche 2-3 dl riven ost 150 gram gräddost 1/2 dl smakrik riven ost 6 dl riven ost Mozzarellaost till pizza 8 st ägg 6 ägg 2 ägg 1,5 dl vispgrädde 4 dl vispgrädde 2 dl grädde 2,5 dl vispgrädde 250 gram keso 150 g cream cheese, gärna med vitlök & örter Smör (till nästan alla recept) 150 gr haloumi</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>Frysdisken (välj hellre färskt för smakens skull!)</p><p>4 kycklingfiléer ½ dl Honung 4 skinn och befria laxfiléer à 125 gr 500 g torsk eller annan vit, fast fisk</p></div>
Chark	Kolonialt
<p>1 paket tärnad bacon 3 paket tärnad bacon ½ kg färdiglagad benfri kyckling Kokt skinka till pizza</p>	<p>Chilikrydda 1-2 msk kycklingfond (utan socker/glutamat!) 1 msk buljongpulver (utan socker eller glutamat) 1 burk krossade tomater ½ tsk salladskrydda 2 dl sesamfrön chiliflingor</p>
Specialvaror (att beställa, hälsokost eller annat)	
<p>(några matskedar vitt vin)</p>	

Recept och inköpslista nummer **10** Recept och texter kommer denna vecka från:

Anna Hallén www.annahallen.se och boken "LCHF för familjen"