

Snabbt Mjölfritt bröd (1 person)

1 dl nötter (eller mandelmjöl) – t.ex. mandel och valnötter, blanda gärna även i lite linfrön
1 ägg
ca 1 msk smör
lite salt
(ev. brödkryddor)

Kör nöterna i mixer (alternativt kan du använda färdigt mandelmjöl), tills du får ett nötmjöl.

Smält smöret i en djup tallrik i micron.

Vispa ägget så att äggulan och äggvitan blandar sig. Blanda ner samtliga ingredienser i smöret och rör om så att det blir en jämn smet.

Tillaga i micron i 1-2 minuter (beroende på micro), ta ut tallriken och vänd på brödet och tillaga i 10-15 sekunder till.



Foto: Paul, FreeDigitalPhotos.net

Oopsies (ca 6 st)

Oopsies är vid det häl laget ett välkänt begrepp inom LCHF-kost. Det är ett enkelt recept på mjölfritt bröd som kan användas till allt från bröd, wraps, hamburgare och pizzabotten, till rulltårta och smörgåstårta.

3 ägg

100 gram färskost (philadelphiaost) – Du kan också byta ut en del av färskosten mot lite riven hårdost och vispgrädde

En nypa (ca 2 krm) bakpulver

Salt

Smaksätt gärna smeten med färska kryddor från trädgården (timjan el oregano tex)

Dela på äggvitor och gulor.

Vispa äggvitorna hårt med lite salt och bakpulver.

Vispa ihop äggulorna med philadelphiaosten.

Vänd försiktigt ner färskostsmeten i vitorna.

Klicka ut (ca 6 st) på bakplåtspapper och grädda i ugnen vid 150 grader i ca 25 minuter.

Vill du istället använda smeten till t.ex. smörgåstårta så kan du fördela ut smeten på hela bakplåtspappret (troligtvis behöver du göra lite mer smet)

Kycklinggryta med blomkålsris

Bas:

1 kg kycklingfilé
Smör
1 hel vitlök
salt
peppar
5 dl grädde
2 dl crème fraiche

Övrigt (kan varieras efter önskemål – byt t.ex. nötter och kokos mot stark korv och oliver):

2 dl nötter (t.ex. valnötter och/eller cashew)
Ca 150 g kokosflingor
Ca 200g champinjoner
Ca 250g broccoli
Soltorkade tomater hackade i bitar
Dragon
Cayennepeppar

1-2 blomkålshuvuden

Grytan: Skär och bryn kycklingen och champinjonerna i smör i stekpanna och lägg sedan över i en gryta.

Häll sedan övriga ingredienser i grytan, men vänta med broccolin och nötterna. Koka på låg värme ca 10 minuter (broccoli och nötter endast sista minuten)

Blomkålsris: Riv blomkål med grovt rivjärn. Lägg i kokande vatten ca 10-30 sekunder. Salta, peppra och rör ner en klick smör innan servering

Köttbullar med blomkålsmos

600 gram blandfärs
1 ägg
1 tsk sambal oelek eller lite färsk hackad chili
2 klyftor vitlök
Salt & svartpeppar
1 dl vispgrädde
smör till stekning

2 dl grädde

1-2 blomkålshuvuden
ca 1,5 dl grädde
Salt, peppar och smör



Köttbullar: Pressa vitlöken och blanda allt utom grädden. Rör ner vispgrädden så att du får en jämn smet.

Forma köttbullar. Blöt gärna händerna med kallt vatten så blir det lättare att forma köttbullarna.

Smält smöret i stekpannan och stek köttbullarna i ett par omgångar.

Gräddsås: Häll grädde över de stekta köttbullarna, krydda med valfria kryddor/ kryddblandning (men undvik kryddblandningar med glutamat/E621). Tillsätt lite soja

Blomkålsmos: Gör blomkålsmos som vanligt potatismos, dvs. koka blomkålen tills den mjuknar. Häll av vattnet och vispa samman den med grädden. Salta, peppra och rör ner en klick smör.

Servera gärna med lingon (helst färska eller frysta bär istället för sylt)

Fläskkottlett med ungsgratinerade grönsaker och gräddsås

4-6 fläskkottletter

Grädde

3 lökar (gul och/eller röd)

1 purjolök

1-2 vitlöksklyftor

3 paprikor (valfria/blandade färger)

100-200 gram champinjoner

1 zucchini

1 aubergin

Färska hackade örter (t.ex. timjan eller oregano)

Salt & peppar

Smör, kokosfett eller rapsolja

Ev. ost

Ungsgratinerade grönsaker:

Smörj en form, hacka samtliga grönsaker. Laga i ugnen vid 200 grader ca 20 minuter. Lägg på de färska hackade örterna, salt, peppar och eventuellt ost och gratinera i 10-20 minuter till.

Fläskkottletter och gräddsås:

Stek fläskkottletterna i smör. Häll grädde över det stekta köttet, krydda med valfria kryddor/kryddblandning (men undvik kryddblandningar med glutamat/E621). Tillsätt lite soja

Makrill med gräddfil och varma grönsaker

800 gram rökt makrillfilé eller 1kg (ca 2 st) hel rökt makrill

2 rejäla knippen broccoli

1 blomkålshuvud

1 paket gräddfil

Valfria grönsaker till sallad (välj av dem som växer ovan jord, t.ex. isbergssallad, ruccola, gurka, tomat, vitkål)

Koka broccoli och blomkål ca 10 minuter. Salta, peppra och rör ner en klick smör innan servering
Hacka ner de kalla grönsakerna till en sallad och servera gärna med oliv- eller rapsolja



Foto: Paul, FreeDigitalPhotos.net

Tacos med kålskal och ostchips

750 g nötfärs
Smör
1 finhackad lök
2 vitlöksklyftor

Du kan köpa tacokrydda, men gör helst din egen utan tillsatser och utan tillsatt socker/stärkelse:

1 msk salt
½ tsk svartpeppar
2 msk chilipulver
2 msk spiskummin
1 msk lökpulver
1 msk vitlökspulver
1 msk paprikapulver
1 msk koriander eller 4 krm cayennepeppar

Tips: Gör mer tacokrydda än du behöver och förvara i en kryddbuk i skafferiet

Du kan välja att äta utan skal eller så serverar du i stora salladskålsblad som ersättare till mjuka tacoskal

Du kan också servera med ostchips och behöver då en smakrik hårdost

Exempel på tillbehör:

Finhackade grönsaker: tomat, lök, gurka, isbergssallad
Crème fraiche och/eller guacamole

Ingredienser för guacamole:

2 st mogna avokado
1 dl crème fraiche
1 msk lime- eller citronsaft
Salt och chilipeppar eller sambal oelek efter behag
1 vitlöksklyfta

Ostchips: Riv osten (eller hyvla om du har ont om tid) Läg som små öar/ högar på bakplåtspapper och grädda i 200 grader tills de fått färg. Experimentera gärna med kryddor
Det är också gott att blanda osten med äggula innan man klickar ut den på plåten.

Guacamole: Mixa alla ingredienser i mixer till en slät smet

Fyllning: Bryn köttfärsen samt löken i smöret. Tillsätt kryddmixen och pressa ner vitlök. Låt ingredienserna stekas tillsammans 5-10 minuter



Chokladmousse

2 dl vispgrädde
2 st äggulor
100 g mörk choklad (minst 70% kakaohalt)

Smält chokladen i en skål i vattenbad eller långsamt i microvågsugn. Vispa grädden (ej för hårt). Rör ner en äggula i taget i den smälta chokladen. Vänd sedan ner chokladsmeten i den vispade grädden. Fördela moussen i 4 portionskoppar och låt moussen stå i kylan ca en timme.

Lammfärsbiffar med fetaost och färsk timjan (för 2 personer)

250g lammfärs
1 ägg
1 msk grädde
½ finhackad gul lök
2-3 klyftor pressad vitlök
1 tsk hackad färsk timjan
Salt & peppar
1 fetaost (ca 150g)
Smör till stekning

Grädde eller turkisk yoghurt
1-2 tsk soja
Salt & peppar
1 tsk färsk timjan

1-2 zucchinis
Ost för gratinering

Biffar: Blanda ihop alla ingredienser till biffarna i en stor bunke. Rör om tills du har en krämig smet. Dela upp smeten i 4 lika delar. Skär upp fetaosten i 4 delar. Ta en del smet och lägg fetaosten i mitten. Forma till en biff. Stek biffarna på medelvärme tills biffen fått lite yta. Använd rikligt med smör. Ta av biffarna från stekpannan innan de är helt färdiga. Lägg på en tallrik.

Sås: Häll grädden eller yoghurten i stekpannan med stekspadet från biffarna kvar i pannan. Färga med soja (ej för mycket) och smaksätt med timjan, salt och peppar. Koka upp och låt sjuda i någon minut. Lägg tillbaka biffarna i stekpannan och ös över med sås. Garnera med färsk timjan.

Gratinera zucchiniskivor med ost i ugnen på 200 grader ca 10 min, Du kan även hålla en skvätt grädde samt salt och peppar på zucchini

Thaigryta med kyckling, kokos och turkisk yoghurt

4 st kycklingfiléer
ca 4 dl (eller 1 burk) kokosgrädde eller kokosmjölk
1-1,5 dl turkisk yoghurt
5-6 klyftor vitlök
1 stor gul lök
Grönsak: t.ex. paprika, zucchini eller broccoli. Variera efter smak.
Färsk thaibasilika
Färskt eller torkat citrongräs
Röd currypasta (stark)
Salt och peppar
Smör till stekning

1-2 blomkålshuvuden

Thaigryta: Lägg en stor klick smör i stekpannan. Pressa eller krossa och finhacka vitlöken. Bryn currypastan tillsammans med vitlöken på medelvärme.

Skär kycklingen i bitar och håll ner i stekpannan. Höj värmen något och stek upp kycklingen med currypastan och vitlöken. När kycklingen börjar bli klar häller du i den hackade gullöken och valfri hackad grönsak. Stek ytterligare en minut, krydda med salt och peppar och håll sedan på kokosmjölk och turkisk yoghurt.

Lägg ner några kvistar citrongräs och hälften av thaibasilikan. Koka upp och låt sjuda på svag värme 5-10 minuter.

Stäng av värmen och låt svalna något innan servering.

Garnera grytan med resten av thaibasilikan precis före servering.

Blomkålsris: Riv blomkål med grovt rivjärn. Lägg i kokande vatten ca 10-30 sekunder. Salta, peppra och rör ner en klick smör innan servering

Servera eventuellt med sallad och en sked kall turkisk yoghurt.



Foto: Carlos Porto,
FreeDigitalPhotos.net