

Broccoli- & ostpaj

1,5 burk Kesella
4 ägg
Salt och peppar

Broccoli
Bacon
Grönmögelost
Valnötter
Riven ost

Det finns två sätt att göra denna paj på. Antingen gör du en pajbotten med fyllning enligt beskrivningen nedan. Eller så gör du en snabb och god variant där du blandar både pajbotten- och fyllningsingredienserna direkt och så in i ugnen tills pajen fått en gyllenbrun färg.

Pajbotten: Vispa äggen porösa, blanda i kesella och smaka av med salt och peppar. Häll i en form. Grädda i 200 grader tills smeten blivit fast. Lämna ugnen på.

Fyllning: Preparera broccolin, antingen genom att koka den lätt i några minuter eller genom att ugnstosta den så att den mjuknar något. Läg sedan alla ingredienserna i fyllningen på den förgratinerade pajbotten, strö den rivna osten över, och gratinera i ugn tills pajen fått en gyllenbrun färg.

Snabb köttfärssås med zucchini pasta eller pumpaspagetti

500 g köttfärs
2dl grädde
½ gul lök
1-2 vitlöksklyftor
½ buljongtärning (helst buljong från hälsokosten utan härdat fett och glutamat)
4msk tomatpuré
Salt och peppar
Smör
Eventuellt färsk eller torkad oregano och färsk basilika

1-2 zucchini eller 2 pumpor



Köttfärssås: Bryn köttfärsen och löken i smör stekpanna. Krydda med salt, peppar, vitlök och buljong. Häll på grädde och tomatpuré och låt koka ihop ett par minuter. Strö gärna hackade färska örter över.

Zucchini pasta: Hyvla med osthyvel ner zucchini i kokande vatten - koka endast några sekunder så att den fortfarande är krispig (15 -30 sek räcker). Salta, peppra och rör ner en klick smör innan servering eller **Pumpaspagetti:** Tillaga pumpa i ugnen (grädda en halva per person). Gräv sedan med en gaffel i halvorna så får du "pumpaspagetti". Servera pumpahalvan direkt på tallriken. Salta, peppra och rör ner en klick smör innan servering

Servera med valfri sallad.

Använd gärna ditt eget köttfärssåsrecept om du föredrar det

Strömminglåda med blomkålsmos

Ca 800 g sill/strömmingfiléer
1 purjolök
3 dl grädde
2 msk dijonsenap
2 msk husk (fiberhusk är puveriserat psylliumfröskal som du hittar i större butiker på glutenfri-hyllan)
Salt

1-2 blomkålshuvudenca 1,5 dl gräddeSalt, peppar och smör

Strömminglåda: Skär bort ryggfenor och torka av strömmingfiléerna. Salta dem. Vik strömmingen och lägg i ugnsfast form. Strimla purjolöken och strö över strömmingen. Blanda grädde och dijonsenap och häll över de andra ingredienserna i formen. Strö husk på toppen av allt. Grädda i ugn på 225 grader ca 25 minuter.

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 eventuellt med lingon (färska eller frysta bär, undvik helst sylt) samt med valfri sallad.

Räk- och fänkålssoppa med aijoli

500g oskalade räkor
1 gul lök
2 fänkål
1 zucchini
3 dl grädde
2 dl vitt vin
4 dl vatten
2 buljongtärningar (välj helst hälsokostbuljong, utan härdat fett och utan E621/glutamat)
Gräslök
Salt och peppar

2 äggulor
3- 4 dl rapsolja
2-3 vitlöksklyftor
Ev. sambal olek
Salt och peppar

Soppa: Hacka lök, fänkål och zucchini och fräs dem i smör. Skala räkorna och koka räskalen med det vita vinet i ca 10 minuter. Häll räk- och vinspadet genom en sil ned i grytan med de frästa grönsakerna. Tillsätt buljongen, vattnet och grädden, och koka ihop allt i 5 minuter. Klipp ner gräslök i koket och mixa sedan soppan i en mixer tills du får en slät soppa. Tillsätt räkorna precis innan servering.

Aioli: Alla ingredienser bör vara rumstempererade, annars skär det sig lätt. Kläck äggen i en skål. Blanda i oljan droppvis under konstant omrörning (kör t.ex. elvisp på låg effekt) tills det ser ut som majonnäs. Pressa ner vitlöken, tillsätt eventuellt en liten klick sambal olek och smaka av med salt och peppar.



Foto: Paul, FreeDigitalPhotos.net

Pizza (2-4 personer)

Botten:

4 ägg

3 dl nötmjöl eller valfria nötter som du mixar själv

3 dl riven ost

3 msk smör

3 msk fiberhusk (fiberhusk är psylliumfröskal. Säljs i välsorterade butiker, ofta tillsammans med glutenfri mat)

2 msk grädde

Fyllning:

Valfri pizzafyllning, tex tomat, ost, skinka, svamp, lök eller tonfisk, lök, oliver

Om du har hela nötter, mixa dem till ett mjöl i en bra matberedare/ mixer eller med en stavmixer i en shaker (kan vara lättare att då ta 1dl nötter i taget).

Blanda alla ingredienserna till pizzabotten.

Smörj en plåt med smör eller använd bakplåtspapper.

Bre ut pizzabotten.

Grädda botten i 225 grader i ca 5-8 minuter (tills den börjar stelna).

Ta ut botten ur ugnen, men lämna ugnen på

Lägg på fyllningen

Ställ in pizzen i ugnen ca 7-10 minuter (tills osten fått fin färg)

Oxfile med grönsaksgratäng

600g oxfile i bit

Salt och peppar

Smör

Grönsaker t.ex. zucchini, blomkål, svamp och/ eller aubergine

Ca 2 dl grädde

2 vitlöksklyftor

Ost för gratinering

100g smör

2-3 vitlöksklyftor

Salt och peppar



Oxfile: Salta och peppra oxfilén. Stek i smör för att få lite yta och fin färg. Lägg i ugn med en stektermometer tills innetemperaturen är 55 grader i köttet. Ta ut köttet och låt det vila i 5 minuter innan du skär upp det. Servera det med en ordentlig klick vitlökssmör enligt följande:

Grönsaksgratäng: Gratiner grönsaksskivor och vitlök med grädde, salt, peppar och ost i ugnen vid ca 200 grader i ca 15-30 min (beroende på vilka grönsaker)

Vitlökssmör: Låt smöret mjukna. Pressa vitlöken och blanda ingredienserna. Rulla in i smörpapper eller folie och lägg i kylan.

Hemmagjord chokladglass

4 äggulor
4 dl vispgrädde
Lite äkta vaniljpulver (obs! inte vaniljsocker, utan rent vaniljpulver som finns i välsorterade butiker)
Lite honung (eller stevia) om så önskas
150-200g mörk choklad (>70% kakao) (men det går även bra att smaksätta med kakao, kanel eller något annat om man föredrar det)

Smält chokladen. Rör ner äggulorna i chokladen. Vispa grädden hårt. Blanda ner vaniljpulvret i grädden. Blanda chokladröran med vaniljgrädden. Frys in. Rör om ibland och servera när glassen fått bra konsistens.

Färskostfylld lövbiff med ugnsrostade grönsaker

Lövbiffar:
4-10 lövbiffar (ca 600 gram)
200g färskost, gärna med vitlökssmak (t.ex. Cantadou vitlök)
Salt och peppar
Smör
Tandpetare

Lök
Vitlök
Valfria blandade ovan-jord-grönsaker, t.ex. aubergine, zucchini, paprika och svamp

Kött: Lägg ut lövbiffarna på en skärbräda. Salta och peppra. Fördela färskosten så att varje lövbiff får lika mycket och bre sedan ut den på lövbiffarna. Vik ihop köttet och fäst varje lövbiff med en tandpetare. Värm upp en stekpanna och stek i smör, ca 2-3 minuter på varje sida.

Ugnsrostade grönsaker: Smörj en form. Hacka alla grönsaker och lägg i formen. Rosta i ugnen vid 175 grader i ca 20-30 minuter.

Rätten kan med fördel även serveras med vitlökssmör, särskilt om du väljer naturell färskost istället för smaksatt.



Foto: Carlos Porto,
FreeDigitalPhotos.net