

Parmesanöverbakad kyckling

4 kycklingfiléer
1 dl vitt vin
2 dl grädde
1 msk kycklingfond, alternativt buljong (helst buljong från hälsokosten utan härdat fett och glutamat)
1,5 dl riven parmesanost (färsk parmesan)
Örtsalt
Timjan
Salt och peppar

1-2 blomkålshuvuden

Banka ut kycklingen och krydda med örtsalt och peppar.
Stek i smör tills de är nästan genomstekta och lägg dem sedan i en ugnsfast form.

Koka ihop vin, grädde och fond. Smaka av med salt och peppar.

Strö den rivna parmesanen över kycklingen och håll sedan såsen över alltsammans.

Grädda i ugn vid 200 grader i 15 minuter.
Strö timjan över innan servering.

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



Foto: Piyato, FreeDigitalPhotos.net

Lyxig fiskgratäng

500 g vit fisk, t.ex. torsk eller sej
1 paket bacon
2 dl crème fraiche
3 dl grädde
1 broccolibukett
2 st zucchini
2-3 st vitlöksklyftor
Soltorkade tomater
Färsk parmesanost
Mozzarella
Ev. fond eller buljong

Lägg fisken i en ugnsfast form. Strimla bacon, stek upp den och strö över fisken. Hacka broccoli och zucchini i bitar och lägg i formen. Fördela soltorkad tomat över de andra ingredienserna.

Häll grädde och crème fraiche i en skål. Pressa ner vitlök och salta och peppra. Om du vill kan du även tillsätta lite fond eller buljong, men tänk på att bacon tillför sätta. Häll blandningen över fisken.

Riv rikligt med parmesan och mozzarella och strö överst i formen.
Gratinera i ugnen vid 200 grader i ca 25 minuter.

Servera med valfri sallad och ev. en bit citron.

Korvgryta med blomkålsris

500 g korv med högt köttinnehåll (går att hitta med 96% köttinnehåll, men minst 70% kött och max 5% kolhydrater). Blanda gärna t.ex. chorizo, kabanoss mm, eller använd lammkorv

1 paket bacon
4 dl passerade eller krossade tomater
4 dl vispgrädde
1 paprika
1 zucchini
ca 200 g champinjoner
Chili eller chilipeppar
Oregano
Salt och peppar

1-2 blomkålshuvuden

Skär alla grönsaker i bitar.

Skär korv och bacon i bitar och stek på medelvärme.

Häll i tomater och grädde.

Krydda med chili, oregano, salt och peppar.

Koka upp och häll i grönsaksbitarna.

Låt sjuda mellan 5 och 10 minuter

Blomkålsris: Riv blomkål med grovt rivjärn.

Lägg i kokande vatten ca 10-30 sekunder.

Salta, peppra och rör ner en klick smör innan servering

Gulaschsoppa med crème fraiche

400 g nötkött, t.ex. fransyska eller grytbitar (om du vill förkorta tillagningstiden kan du använda ryggbiff)

1 röd paprika
1 msk paprikapulver
1 lök
2 buljongtärningar (använd helst buljong från hälsokosthyllan utan härdat fett och glutamat)
Skalet av ½ citron
3 vitlöksklyftor
2 msk mör
1 msk tomatpuré
2 dl crème fraiche
Gräslök eller persilja

Crème fraiche

Gräslök eller persilja

Tärna kött, paprika och lök.

Bryn kött och grönsaker i en tjockbottnad gryta.

Tillsätt paprikapulver.

Häll på 1 liter vatten och buljongen när köttet fått färg. Koka upp.

Finhacka citronskal och vitlöksklyftor. Blanda med smöret.

Rör ner smörblandningen i soppan tillsammans med tomatpurén.

Sjud gulaschen i 2-3 timmar, tills köttet nästan faller sönder.

Om du använder ryggbiff istället för fransyska kan du korta denna tid till ca 40 minuter.

Smaksätt med salt och peppar.

Servera soppan med crème fraiche och gräslök eller persilja.



Foto: Simon Howden, FreeDigitalPhotos.net

Entrecote med kokos- och avokadoröra 4 rejäla köttbitar (t.ex. entrecote)

4-6 avokados
1 gurka
2 röda chili
1 dl riven kokos
Färsk mynta (ca 1 kruka)
Juice från 2 lime
Salt och peppar

Skär avokadon i bitar. Hacka gurkan. Strimla chilifrukterna. Blanda allt och tillsätt riven kokos, mynta, och limejuice. Salta.

Fördela på fyra tallrikar (en klick avokadoröra per tallrik).

Salta och peppra biffarna. Grilla eller stek några minuter på varje sida. Lägg biffen på avokadoröran och servera.



Fläskfilé med bearnaisesås, aubergine- & zucchinigratäng

1 fläskfilé

3 st zucchini
2 st aubergine
Olivolja
3 dl passerade tomater
2 dl riven ost
50 g smör
salt och peppar

Bearnaisesås *eller*

150g smör
1 msk hackad schalottenlök eller gul lök
4 krossade vitpepparkorn
1-2 msk vitvinsvinäger
2 + 2 msk vatten
2 äggulor
1-2 msk hackad färsk dragon eller 1-2 tsk torkad dragon
2 msk finhackad persilja

Bearnaisesås: smält smöret

Koka upp vinäger, 2 msk vatten, lök och vitpeppar i en kastrull. När vätskan nästan kokats bort, tillsätt 2 msk vatten igen.

Sätt kastrullen i ett varmt vattenbad

Tillsätt äggulorna lugnt medan du vispar i kastrullen. Såsen tjocknar.

Tillsätt det smälta smöret under vispning.

Vispa ner dragon och persilja

Fläskfilé: Bryn fläskfilén i rikligt med smör i en stekpanna. Salta och peppra. Lägg i en ugnsfastform och tillaga i ugnen vid 200 grader med stektermometer eller ca 20 minuter. Lägg köttet i lite folie och låt det vila en liten stund innan du skär upp det.

Receptet fortsätter på nästa sida!

forts. från föregående sida!

Aubergine- & zucchinigratäng: Skiva auberginen och zucchinin. Stek först zucchiniskivorna och sedan aubergineskivorna, salta och peppra. Varva zucchini och aubergine med tomat och riven ost i en ugnsfast form. Avsluta med riven ost på toppen. Lägg smöret i klickar och sätt i ugnen i 20 minuter vid 200°. Ringla lite olivolja över före servering.



Foto: Carlos Porto, FreeDigitalPhotos.net

Bär med kokosgrädde

Valfria bär, t.ex. hallon. Välj gärna färska om säsongen tillåter, annars frysta
Vispgrädde
Riven kokos

Vispa grädden. Blanda ner riven kokos i grädden. Lägg bär och kokosgrädde på tallrikar och strö riven kokos över alltsammans.



Foto: Paul, FreeDigitalPhotos.net

Stekt lax med blomkålsmos

500 g lax (t.ex. de som säljs som 4x125g) Salt och peppar
Smör

1 burk crème fraiche
Valfria färska örter
Dijonsenap
Citron

1-2 blomkålshuvudena 1,5 dl grädde Salt, peppar och smör

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.

Stek laxen på relativt låg värme i rikligt med smör till dess att den fortfarande är på gränsen till lite rosa i mitten. Salta och peppra.

Gör en kall crème fraiche-sås där du blandar ner dijonsenap och färska örter som du tycker om.

Servera ev. med valfri sallad och citron.