

# KÖTTGRYTA MED GRÄDDE OCH TIMJAN

## Ingredienser

900 g grytbitar av nöt  
1½ gul lök  
1½ msk smör  
salt och peppar  
3 msk tomatpuré  
9 dl vatten  
3 köttbuljongtärning  
3 tsk kinesisk soja  
3 lagerblad  
3 tsk torkad timjan  
2,25 dl vispgrädde  
3 msk vetemjöl, till redning

### *Tillbehör*

900 g skalad potatis  
400 g broccoli  
färsk timjan



## Gör så här

1. Bryn kött och grovhackad lök i smör i en stekpanna, salta och peppra under stekningen. Lägg över det i en gryta. Tillsätt tomatpuré, vatten, buljongtärning, soja, lagerblad och timjan till köttet i grytan.
2. Låt grytan sjuda under lock tills köttet är mörkt, ca 30-60 minuter. Tiden kan variera beroende på storlek på grytbitarna.
3. Häll på grädden, red av med mjöl utrört i lite vatten och sjud 3–5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
4. Koka potatisen i saltat vatten tills den är mjuk. Koka broccolin mjuk i saltat vatten.
5. Krossa potatisen grovt och servera den och broccolin till grytan. Garnera gärna med färsk timjan.

# CHIAPUDDING

## Ingredienser

6 msk chiafrön  
6 dl mjölk  
0,75tsk vaniljpulver  
1,5 lime – finrivet skal

### *Tillbehör*

Färska eller frysta, tinade bär till servering



## Gör så här

1. Blanda alla ingredienser i en bunke på kvällen och ställ den i kylan över natten. (Det är endast skalet på limen som ska användas, inte någon saft.)
2. Rör om ordentligt på morgonen och servera i portionsformar. Toppa gärna med färska eller frysta, tinade bär.

# BANANPANNKAKOR

## Ingredienser

3 bananer  
6 ägg  
3 krm vaniljpulver  
En nypa salt  
Smör till stekning  
Grädde, bär och honung till servering



## Gör så här

1. Mosa bananen med en gaffel i en bunke. Knäck ner äggen, strö ner vaniljpulvret och salt och vispa ihop till en kladdig massa.
2. Klicka ut smeten som små plättar eller lite större pannkakor i en stekpanna med smör. Grädda på båda sidorna på låg värme.
3. Servera pannkakorna med tillbehören.

# Granola

## Ingredienser

4 dl havregryn  
1 dl havrekli  
0,5 msk flytande honung  
0,5 dl linfrö, hel  
1 dl sötmandel, hackade  
1 tsk kardemumma, malen  
1 dl vatten  
0,5 dl mörk sirap  
0,5 dl rapsolja  
1 dl pumpakärnor  
2 tsk malen kanel  
0,5 dl kokoschips  
0,5 dl russin



## Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader. Ta fram en plåt med bakplåtspapper.
2. Blanda havregryn, havrekli, pumpakärnor, linfrö och hackad mandel i en bunke.
3. Blanda vatten, kanel, kardemumma, sirap, honung och olja i en kastrull. Värm blandningen och tillsätt sedan till bunken med torra ingredienser. Blanda runt och fördela granolan på plåten.
4. Rosta granolan i mitten av ugnen i ca 30 min. Rör runt då och då så att granolan inte bränns vid.
5. Ta ut den rostade granolan och låt svalna något. Blanda sedan ner russin och kokoschips. Förvara granolan i en lufttät burk.

# Kycklingwraps med grönsaker och yoghurtsås

## Ingredienser

### *Kycklingen*

600 g kycklingfilé  
2 msk olivolja  
1 tsk paprikapulver  
1 tsk spiskummin  
1 tsk torkad oregano  
1/2 tsk chilipulver (valfritt för extra hetta)  
Salt och peppar efter smak

### *Yoghurtsåsen*

3 dl naturell yoghurt (grekisk eller turkisk)  
1,5 vitlöksklyfta, riven  
1,5 msk färskpressad citronjuice  
1,5 msk olivolja  
Salt och peppar efter smak

### *Fyllningen*

12 små tortillabröd  
1 rödlök, tunt skivad  
1,5 paprika, strimlad  
1 gurka, strimlad eller skivad  
1,5 morot, riven  
1,5 näve färsk spenat eller sallad  
1 små påse fryst majs  
Färsk koriander eller persilja (valfritt)



## Gör så här

1. Skär kycklingfiléerna i strimlor. Blanda olivolja, paprikapulver, spiskummin, oregano, chilipulver, salt och peppar i en skål. Lägg i kycklingstrimlorna och blanda väl så att de täcks av kryddorna. Stek kycklingen i en varm panna tills den är genomstekt (ca 5-7 minuter). Ställ åt sidan.
2. Blanda yoghurt, riven vitlök, citronjuice, olivolja, salt och peppar i en skål. Smaka av och justera kryddningen om det behövs.
3. Strimla och skiva alla grönsaker enligt önskemål. Lägg dem i separata skålar för enkel åtkomst. Värm tortillabröden i en torr stekpanna eller mikrovågsugn. Lägg en näve spenat eller sallad i mitten av brödet. Lägg på kyckling, grönsaker och en klick yoghurtsås. Toppa med färska örter om du vill. Vik ihop.

# Ägg i olika former

## Ingredienser

12 ägg  
Smör  
Vinäger  
Salt  
Mjök



## Gör så här

### **Kokta ägg:**

9-12 min hårdkokta  
6-8 min mellanhårda ägg  
4-6 min löskokta ägg

Koka upp tillräckligt med vatten för att täcka äggen i en kastrull. Lägg försiktigt i äggen i kastrullen och sänk temperaturen så att det sjuder. Koka tills de är färdiga.

### **Stekt ägg:**

Sunny side up – Stek ägget enbart på den ena sidan så att gulan förblir lite lös.  
Over easy – Stek ägget på båda sidorna tills de är färdigt.

### **Pocherade ägg:**

Kokar upp rikligt med vatten. Tillsätt en skvätt vinäger och en nypa salt. Knäck ägget i en liten skål. Skapa en strömvirvel i vattnet med en slev. Häll ägget försiktigt i mitten av strömvirveln. Detta gör att ägget hålls ihop i mitten av kastrullen. Koka ägget i 3-5minuter.

### **Äggröra:**

Rör ihop ägg med lite mjök. Smält smör i en stekpanna på medelvärme. Häll äggmjölkblandningen i en stekpanna och börja genast röra om den. Ta bort från värmen med jämna mellanrum och fortsätt röra. Salta efter smak.

# Frasig fiskburgare med kall örtsås

## Ingredienser

### *Hamburger*

600 g ekologisk torskfilé  
3 st salladslök, finhackad  
3/4 dl för matlagingsgrädde  
1,5 msk potatismjöl  
1/2 tsk salt  
1/2 tsk malen vitpeppar  
1/2 krm cayennepeppar  
1,5 dl panko ströbröd  
smör till stekning

### *Kall örtsås*

3 msk dill  
2 msk persilja  
2 msk gräslök  
2 dl gräddfil  
3 msk majonnäs  
1 tsk pressad citron  
2 krm salt  
1 krm strösocker  
1 nypa svartpeppar



### *Servering*

Hamburgarbröd  
Sallad  
Tomat  
Gurka  
Franskar

## Gör så här

1. Häll upp panko på en plan tallrik.
2. Skär filéerna i centimeterstora kuber. Finhacka salladslöken. Lägg fisk och lökhack i en matberedare. Tillsätt potatismjöl, kryddorna och grädden. Mixa snabbt ihop till en hyfsat slät färs.
3. Häll upp några matskedar matolja i en skål. doppa fingrarna och fördela oljan i handflatorna.
4. Forma biffar (ganska tunna, ca centimetertjocka) av färssmeten och vänd dem i paneringen. Lägg på en skärbräda så länge.
5. Hetta upp en stekpanna med smör eller matolja. Sänk sedan värmen till svag/medelhög temperatur och stek ett par fiskbiffar i taget ca två-tre minuter per sida.
6. Hacka dill, persilja och gräslök fint. Blanda alla ingredienser till såsen och ställ kallt före servering.

# Smoothie

## Ingredienser

1,5 l vaniljyoghurt  
3 bananer  
3 kiwi  
12 mangobitar (fryst)

## Gör så här

Skala bananer och kiwi. Lägg allting i en mixer och mixa slät. Servera genast.



# Smörgröt

## Ingredienser

8 dl vatten  
8 dl mjölk  
6 dl havregryn  
48 g smör  
Lönnsirap, banan och mjölk till serveringen

## Gör så här

1. Smält smöret i en kastrull. Rosta havregrynen i smöret på medelvärme tills de är lite gyllene.
2. Tillsätt vatten och mjölk och sänk värmen. Låt gröten sedan sjuda tills den är krämig. Rör om då och då.
3. Servera med lönnsirap, banan och mjölk.



# Vegolasagne

## Ingredienser

300 g champinjoner  
1 gul lök  
300 g färsk spenat  
3 msk olja  
1,5 vitlöksklyfta  
Salt och peppar  
3 msk chilisås  
1,5 grönsaksbuljongtärning  
1,5 förp passerade tomater (à 500 g)  
375 g cottage cheese  
3 dl crème fraiche  
1,5 tsk torkad timjan  
18 torra lasagneplattor  
1,5 förp mozzarella



## Gör så här

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Ansa och halvera svampen samt skiva den tunt. Skala och hacka löken. Stek svamp, lök och spenat i omgångar i oljan i en stor stekpanna och pressa i vitlök.
3. Blanda svampen och löken med spenaten i stekpannan och krydda med salt och peppar. Rör i chilisås, smulad buljongtärning och passerade tomater. Låt det bli varmt.
4. Blanda cottage cheese med crème fraiche och timjan. Smaka av med salt och peppar.
5. Varva svampsåsen och crème fraicheblandningen med lasagneplattor i en ugnform, ca 20x30 cm (för 4 port). Skiva och lägg mozzarellan överst.
6. Gratinera mitt i ugnen ca 25 minuter.

# Dippgrönsaker och såser

## Ingredienser

- 2 Gurkor
- 6 Morot
- 2 Paprikor
- 100g grillade paprikor i lag
- 150g färskost
- 2 vitlöksklyftor
- 3 msk finklippt gräslök
- Honung
- 50g fetaost
- 2 ½ dl turkisk yoghurt
- 1 lime
- 1 citron
- ½ dl finhackad gräslök
- ¼ kruka persilja



## Gör så här

1. Skär gurka, morot och paprika i bitar.
2. Paprika röra: Låt den grillade paprikan rinna av och hacka den fint, spara lite till garnering. Rör ihop paprikan med färskosten. Finhacka vitlöksklyftorna och blanda ner tillsammans med den finklippta gräslöken. Vid servering, ringla på flytande honung och garnera med paprikatärningar.
3. Fetaostkräm: Smula fetaosten och blanda den med yoghurten. Riv skalet fint från limen och citronen, finhacka gräslöken och persilja och blanda ner nästan allt. Smaka av med salt och svartpeppar. Garnera med finrivet citrusskal och grovhackad persilja och gräslök.

# Grön ärtsoppa med mynta och lime

## Ingredienser

### *Soppa*

2 schalottenlökar (ekologiska)  
2 dl vatten blandad med 1 msk  
vitvinsvinegär  
1 l grönsaksbuljong  
3 dl grädde (ekologisk)  
600 g gröna ärtor (ekologisk)  
2 limefrukter, zest från (ekologisk)  
1 limefrukt, saft från (ekologisk)  
salt (efter smak och några drag på  
svartpepparkvarnen)  
1 stort knippe mynta  
olja, att steka i

### *Krutonger*

surdegsbröd  
smör, att steka i (ekologisk)  
0,5 limefrukt, saften (ekologisk)  
Salt

### *Servering*

mynta  
olivolja (ekologisk)



## Gör så här

1. Hacka löken och svetta den i lite olja i en kastrull. Slå på vinet och koka ner. Slå på grönsaksfonden och grädden, koka ihop i 5 minuter.
2. Kör du på färsk spritärtor behöver de koka tills de är klara i buljongen medan om du väljer frysta ärter köpta i påse i frysdisker så är de redan blancherade. I det fallet behöver de inte koka med utan då bara lägger du i dem och mixar direkt.
3. Dra kastrullen åt sidan, riv i limen, och mixar i kantmixer tillsammans med myntan. Mixa ordentligt och sila sedan soppan för att få bort skalet på ärtorna och eventuella myntkvistar. Pressa i limesaften och salta efter smak men var inte rädda för saltet, det behövs för balansen.
4. Tärna ett gott surdegsbröd och stek i smör i en panna med lite salt, pressa över en halv lime.
5. Servera soppan med krutonger, lite strimlad mynta och några stänk med en god ekologisk olivolja!

# Baconlindad kyckling med krämig vitlökssås

## Ingredienser

### *Kyckling*

4 kycklingfileer  
Salt & peppar  
140 g skivad bacon  
1 msk smör

### *Vitlökssås*

5 dl Creme Fraiche  
1 st köttbuljongtärning  
2 st Vitlösklyftor  
Salt och Peppar



## Gör så här

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Salta och peppra filéerna. Rulla baconet runt filéerna och lägg dem i en ugnssäker form. Bred lite smör på varje filé. Sätt in formen mitt i ugnen ca 20 minuter eller tills innetemperaturen på kycklingen är 72°C.
3. Blanda Creme Fraiche, Köttbuljongtärningen samt vitlöken i en kastrull. Låt koka upp. Smaka av med salt och peppar.

# Krämig potatisgratäng

## Ingredienser

1 kg fast potatis  
1 stor gul lök  
Salt, svartpeppar, vitlökspulver  
4-5dl vispgrädde  
1-2 dl riven ost



## Gör så här

7. Sätt ugnen på 225°C. Skala och skiva potatisen tunt. Finhacka löken.
8. Smöra en ugnsfast form på cirka 30×20 centimeter och fördela ut ett lager potatis. Salta, peppra och pudra över vitlökspulver. Strö över ett lager hackad lök. Fortsätt på samma vis hela vägen upp och avsluta med ett lager potatis överst.
9. Slå på grädde, men inte hela vägen upp (annars bubblar det över). Grädda potatisgratängen i 50–60 minuter. Strö över osten när det är 20 minuter kvar.

# Ugnsrostade grönsaker

## Ingredienser

4 palsternackor  
2 morötter  
2 röda paprikor  
8 vitlöksklyftor  
1 msk smör  
2 msk olivolja  
1/2 tsk salt, 1 krm peppar



## Gör så här

1. Sätt ugnen på 225°C och sätt i en långpanna. Skala palsternackor och morötter. Skär dem på längden i bitar. Dela, kärna ur och skär paprikorna i stora bitar. Skala vitlöksklyftorna.
2. Lägg grönsakerna i den förvärmde långpannan. Klicka över smör och ringla över olivolja. Krydda med salt och peppar. Tillaga mitt i ugnen 30-40 minuter. Vänd om grönsakerna då och då.

# Vaniljpannacotta med Blåbärstopp

## Ingredienser

### *Pannacotta*

6 dl vispgrädde  
1,5 dl strösocker  
1 vaniljstång  
3 gelatinblad

### *Kräm*

225g blåbär  
1,5 dl strösocker  
1,5 msk färskpressad citronsaft

### *Topping*

3 dl havregryn  
4,5 msk rörsocker  
1,5 msk smör  
150 g blåbär till garnering



## Gör så här

1. Pannacotta: Lägg gelatinet i kallt vatten 5 min. Klyv vaniljstången och skrapa ur fröna. Koka upp grädden med vaniljstång, -frön och socker. Ta upp vaniljstången ur gräddblandningen. Rör ut gelatinet i den varma grädden och fördela i sechs glas, låt stelna ca 3 tim.
2. Blåbärskräm: Koka blåbären med socker och citronsaft. Låt det sakta puttra tills det tjocknat en aning. Låt svalna.
3. Havresmulor: Smält smöret och sockret i en stekpanna. Tillsätt havregryn och rosta på svag värme 5 min, rör hela tiden. Låt svalna på bakpapper.
4. Fördela blåbärskrämen på pannacottan, strö över havresmulorna och garnera med blåbär.