

Zucchini spaghetti med tomatsås

Pasta på zucchini är ett bra alternativ för den som vill dra ner på kolhydraterna.



Ingredienser

Tomatsås

- 1 msk olivolja
- 1 st. gul lök, hackad och stekt
- 2 st. vitlöksklyftor, finhackade
- 1 burkkonserverade cocktailtomater
- 1 kruka basilika
- 1 tsk stark röd chilipeppar, krossad

Zucchini spaghetti

- 1 st. zucchini
- olivolja
- salt och peppar, efter smak

Gör så här

1. Tomatsås

Värm oljan i en gryta och lägg i lök och vitlök.

2. Stek under omrörning tills löken börjar mjukna, ca 2 min.

3. Rör i tomater, basilika och chilipeppar.

4. Sätt på lock och låt puttra ca 10 minuter.

5. Zucchini spaghetti

Riv zucchini i långa strimlor som spaghetti med hjälp av ett rivjärn.

6. Lägg ned i kokande vatten 1 minut.

7. Häll av vattnet och ringla över olivolja, salt och peppar.

8. Häll upp på tallrik och toppa med tomatsåsen.

Zucchini- och tomatgratäng

En lækker vegetarisk gratäng som passar perfekt även i matlådan.



Ingredienser

- 1 kg tomat
- 3 st. zucchini, små
- 1 knippe färsk vårlök
- 2 krukor färsk basilika
- 4 st. vitlöksklyftor
- 1 bit Parmigiano Reggiano
- 1 pkt Fetaost (eller getost)

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skiva tomat och zucchini i tunna skivor.
3. Hacka lök samt vitlök fint.
4. Hyvla parmesanosten.
5. Skär fårosten i tunna skivor.
6. Häll olivolja i en vacker ugnsfast form. Varva zucchini, tomat, örter, lök, ost.
7. Salt och peppra med het chili (torkad).
8. Upprepa tills formen är full. Avsluta med ett lager ost och ringla över lite extra olivolja.
9. Sätt in i ugnen och låt gratinera till grönsakerna smält samman, drygt 1 timma.

Trädgårdssoppa

Grönsakssoppa är fullproppad med vitaminer.



Ingredienser

4 st. tomat, mogna söta
3-4 dl. tomatjuice
0.5 st. broccoli, färsk, delad i små buketter
1 näve spenat, färsk
1 st. vitlöksklyfta
1 cm. röd chili, färsk
1 st. morot, skalad och delad i små bitar
1 dl. fänkål, färsk, delad i små tärningar
salvia, färsk
örtsalt eller havssalt:

Gör så här

1. Kör alla ingredienser i en kraftig blender eller i matberedaren under ca 6-8 minuter.
2. Späd eventuellt med lite vatten eller grönsaksbuljong.
3. Krydda med lite örtsalt alt havssalt.
4. Man kan även koka soppan 5-10 minuter om man vill efter man kört alla ingredienser till en puré.
5. Tillsätt lite vatten eller grönsaksbuljong.

Broccolisoppa

Broccoli innehåller mer c-vitamin än citrusfrukter och rikligt med järn och B-vitamin. Ökar stresstålighet, ökar immunförsvaret och minskar inflammationer. Lägg gärna ned ett kokt ägg i soppan så blir den mera mättande.



Antal portioner: 2

Färdigt på: 25 min

Ingredienser

250 g broccoli
1 st. lök (alternativt 3 schalottenlökar)
1 st. zucchini
1 msk olivolja
0.5 msk curry
0.6 l vatten
1 st. kycklingbuljongtärning ekologisk
0.5 tsk timjan
1 krm sambal oelek
salt och peppar
ev. 1 dl ekologiskt grädde alt sojagrädde för att få en lite mildare smak på soppan

Gör så här

1. Skala och hacka lök och zucchini.
2. Dela broccolin i mindre buketter.
3. Häll olivoljan i en tryckkokare, eller i en vanlig kastrull, och värm på medelhög värme.
4. Fräs lök, curry, sambal oelek och timjan i olivoljan i ca 1 minut.
5. Tillsätt zucchini och broccoli.
6. Rör om och fräs i några minuter.
7. Tillsätt vatten och buljong och sätt på locket på tryckkokaren, eller locket på en vanlig kastrull.
8. Koka på högt tryck i tryckkokare i 7 minuter, eller koka 20 minuter i vanlig kastrull.
9. Tag av soppan från värmen och släpp ut ångan försiktigt ur tryckkokaren.
10. Mixa soppan hasigt så att den fortfarande har lite bitar i sig.
11. Salta och peppra efter smak.
12. Tillsätt ev. lite grädde om du vill ha en mildare och rundare smak på soppan.

Rosétorsk med färsk spenat

Superlätt fiskrätt som alla kan laga. Passar även LCHF-are.



Antal portioner:2

Färdigt på: 40 min

Ingredienser

400-500 g torsk
3 dl grädde
rosépeppar
5 dl babyspenat
10 st. körsbärstomater
0.5 st. fiskbuljongtärning
salt och peppar
ruccolasallad
pinjenötter

Gör så här

1. Koka upp grädden, tillsätt fiskbuljongen och häll i rosépeppar efter smak.
2. Salta och peppra.
3. Lägg 5 dl babyspenat i en ugnssäker form.
4. Lägg på fisken och häll över såsen samt körsbärstomaterna.
5. Grädda fisken i 200 grader i ca 25 minuter.
6. Servera med ruccolasallad och pinjenötter.

Ugnsbakad torsk med rotfruktstäcke

En nyttig favorit från det svenska köket.



Antal portioner:1

Ingredienser

150 g torskfilé
saften av en halv citron
0.25 st. palsternacka
0.25 st. kålrabbi
0.25 dl grönsaksbuljong
smör till formen
salt och vitpeppar
lite persilja
0.5 dl fiskbuljong
0.5 dl crème fraîche

Gör så här

1. Lägg upp filéerna på ett fat och droppa över 2/3 av den färskpressade citronen.
2. Riv potatis, palsternacka och kålrabbi grovt.
3. Koka upp grönsaksbuljongen, lägg i de rivna rotfrukterna och koka 2 min.
4. Sätt ugnen på 225°C.
5. Smörj en ugnsfast form med smör.
6. Lägg i torskfiléerna, salta och peppra.
7. Hacka bladpersiljan grovt.
8. Sjud upp buljongen och blanda ner crème fraîche och persilja. Smaka av med resten av citronsaften, salt och peppar.
9. Blanda ner de rivna rotfrukterna i såsen och bred ut den över torskfiléerna.
10. Sätt in i ugnen, 10–13 min. Servera med grönsallad.

Karibiska kycklingspett med papayasallad

Kycklingspett som är goda till lunch middag eller som småplock på buffén. Receptet ger 10 små spett.



Ingredienser

10 st. små träspett, blötlagda
450 g kycklinglårfilé

Glaze

2 st. schalottenlökar, finhackade
0.5 st. liten röd chili, finhackad
1 st. lime, saften
1 dl färsk slätbladig persilja, finhackad
2 msk nyttig ketchup
2 msk olja
1 nypa salt

Papayasallad

2 dl omogen papaya, riven
3 msk fisksås
2 cm färsk ingefära, riven
2 st. vitlöksklyftor
1 dl färsk, slätbladig persilja, hackad
1 dl färsk koriander, hackad
2 tsk honung
2 st. lime, pressade
2 nävar färsk spenat, späd
2 nävar rucola, späd

1. Putsa kycklingfiléerna och trä upp på blötlagda spett.

2. Glaze

Blanda alla ingredienser till glazen.

3. Pensla på spetten och låt marinera minst 1-2 timmar.

4. Grilla eller stek kycklingspetten på grillen alternativt i ugnen tills de är genomstekta.

5. Papayasallad

Blanda ingefära, vitlök, fisksås, honung, persilja, koriander, och lime i en separat skål.

6. Lägg spenat, rucola och papaya i en stor salladsskål.

7. Slå över dressingen och blanda runt försiktigt.

Fyllda kycklingrullader

Kyckling fylld med parmesanost och soltorkade tomater - både nyttigt och gott!



Ingredienser

450 g kyckling lårfiléer
1 ask soltorkade tomater i olja, grovt hackade
1 bit Parmigiano Reggiano, hyvlat
1 kruka basilika
torkad dragon och timjan
Salt och peppar
Vitt vin
1 st. citron, saften av
fransk senap, efter smak
grädde
Sallad
Späda gröna sallads- eller primörblad
parmesanost, hyvlat
pinjenötter

Gör så här

1. Banka ut kycklinglårfiléerna till tunna schnitzlar och dela dem 3 lika delar.
2. Fyll de bankade schnitzlarna med en liten bit tomat, några blad basilika, en skiva parmesanost.
3. Salta och peppra.
4. Rulla ihop och lägg ned i en ugnsfast form.
5. Krydda rikligt med dragon, timjan och pressa över färsk citron.
6. Ringla över olivolja.
7. Stek i ugn på 200 g ca 15-20 minuter tills rullarna är genomstekta.
8. Ös ett par gånger under tillagningen och tillsätt ev. lite vitt vin.
9. När rullarna är klara, klicka ned fransk senap, lite mera vin och grädde.
10. Rör om och låt gå ytterligare 10 minuter i ugnen.
11. Servera med sallad på späda gröna löv, hyvlat parmesan och pinjenötter

Souvlaki med sallad och tsatsiki

En klassiker till sommarens alla grillkvällar. Du kan även välja kyckling eller nötkött på spettet, allt efter smak.



Antal portioner:2

Ingredienser

Souvlaki

250 g lammfilé
0.25 dl olivolja
2 tsk oregano
0.25 d lvtitt vin
1 st. gul paprika
1 st. rödlök
salt och peppar, efter smak

Tsatsiki

5 dl grekisk yoghurt, fet
1 st. gurka
4 st. vitlöksklyftor, pressade
2 mskolivolja
0.5 tsk salt
1 krm peppar

Grekisk sallad

1 st. gurka , skär i halvmånar
4 st. tomat, dela i klyftor
1 st. rödlök, skiva tunt
romasallad, riv i mindre bitar
fetaost
oliver
färsk oregano
olivolja
balsamvinäger

Gör så här

1. Souvlaki

Skär köttet i tärningar och lägg i en skål.

2. Rör ihop olivolja, oregano, vin, salt och peppar.

3. Marinera köttet i 2-3 timmar.

4. Skär grönsakerna och trä upp på spett varvat med köttet.

5. Lägg spetten på grillen och pensla med marinaden.

6. Grilla i ca 5-10 minuter tills köttet är stekt efter önskemål.

7. Tsatsiki

Blanda yoghurt, vitlök, olivolja, salt och peppar.

8. Skala gurkan och riv den grovt.

9. Pressa ur vätskan och rör ner gurkan i yoghurten.

10. Grekisk sallad

Blanda grönsakerna i en skål.

11. Smula över fetaost och oregano.

12. Häll över olivolja och lite balsamvinäger, salta och peppra

Kronärtskocka med örtolja och räkor

Nyttigt fredagsmys med kronärtskocka, rikt på inulin (ett slags kostfiber) som stöttar den goda tarmfloran.



Antal portioner:2

Färdigt på: 45 min

Ingredienser

2 st. kronärtskockor

2 dl räkor, färska

Örtolja

4 msk timjan, färsk

4 msk salvia

10 msk persilja, finhackad

1 st. lime, saft och rivet skal

1 krm salt

1 krm peppar

2 dl olivolja, ekologisk

Gör så här

1. Koka kronärtskockorna i ca 45 minuter tills bladen lossnar lätt.

2. Skala räkorna och lägg i en skål.

3. Örtoljan

Blanda alla ingredienser förutom oljan i en mixer.

4. Mixa ner oljan i en långsam stråle och mixa alla ingredienser till en grov röra.

5. Lägg upp kronärtskockan på en tallrik.

6. Häll upp örtoljan och räkorna i två separata skålar.

Gratinerade havskräftor

Färska skaldjur är både nyttigt och gott!



Ingredienser

12 st. havskräftor, färska, okokta
Salt
Några kvistar färsk dill, fint hackad
Några kvistar persilja, fint hackad
100 g smör
4-6 st. vitlöksklyftor, pressade
0.5 dl olivolja

Tillbehör

parmesanost, hyvlad
rucolasallad

Gör så här

1. Klyv kräftorna på längden genom att lägga dem på rygg och skär ett snitt längs med stjärten till huvudet.
2. Lägg halvorna på en plåt.
3. Strö över salt.
4. Lägg på den fint hackade färska dillen och persiljan.
5. Blanda ihop smöret med de pressade vitlöksklyftorna.
6. Klicka vitlökssmöret över halvorna.
7. Häll till sist över olivoljan.
8. Gratiner kräftorna i ugn på 225° på översta falsen i ugnen i 5 minuter.
9. Ös över spadet och gratinera ytterligare 5 minuter. (Används kokta havskräftor ska de endast gratineras i några minuter på översta falsen.)
10. Servera med rucolasallad och hyvlad parmesanost.

Räksallad med avokado och kokos

En nyttig och god sallad med karibiska smaker. Toppa med cashewnötter!



Antal portioner:2

Färdigt på: 15 min

Ingredienser

Sallad

200 g räkor, skalade
2 st. avokado
2 dl groddar
10 cm gurka, dela på mitten och kärna ur, skär i båtar
3 nävar späd bladspenat

Kokosdressing

2 msk kallpressad olja
1 st. lime, saft samt rivet skal
1 tsk grön currypasta
1 tsk honung
4 msk kokosmjölk
1 st. vitlöksklyfta, riven
2 cm röd chili, färsk, finhackad

Gör så här

1. Sallad

Skala räkorna.

2. Tag ut kärnorna ur gurkan och skär i båtar.

3. Skala morot och riv eller skär i tändsticksstora strimlor.

4. Kärna ur avokadon och skär i tunna skivor.

5. Lägg upp alla grönsaker på tallrikarna. Toppa med räkorna.

6. Rosta kokos samt cashewnötterna i en torr stekpanna.

7. Kokosdressing

Blanda samman alla ingredienser till dressingen i en blender eller mixa med en stavmixer.

8. Häll dressingen över grönsakerna och toppa med cashewnötterna/kokosen.