

8 veckor med GOD OCH NYTTIG MAT

VECKA 1	VECKA 2	VECKA 3	VECKA 4
Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag
VECKA 5	VECKA 6	VECKA 7	VECKA 8
Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag



NICLAS BRUNNEGÅRD

Vecka 1



Grönsaks- och pestosoppa

280 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 msk olivolja
- 2 stjälkar selleri, hackad
- 1 lök, hackad
- 2.5dl frysta ärtor
- 4 msk pesto
- Koshersalt eller flingsalt och svartpeppar
- 2 msk tomatpuré
- 14dl grönsaksbuljong, låg salthalt
- 2 morötter, skivade
- 225g gröna bönor, halverade

- 425g kikärter, sköljdes

Förberedelser

1. Hetta upp oljan i en stor kastrull på medelhög värme. Tillsätt morötter, lök, selleri, salt, 2 nypor salt och svartpeppar; rör om då i 5 till 7 minuter tills grönsakerna mjuknar. Tillsätt tomatpuré, rör om och sedan koka i en minut tills det blir något mörkare. Tillsätt grönsaksbuljong, kikärter, frysta ärtor, och gröna bönor, sjud i 15 till 20 minuter tills grönsakerna blir mjuka. Dela upp i 4 serveringskålar och toppa med pesto.



Kyckling- och äppelsallad

220 Kalorier
Antal portioner: 2

Ingredienser

- 4 msk lättmajonnäs
- 3 msk russin
- 1 tsk currypulver
- 2 tsk vatten
- 1 selleristjälk, tärnad
- 2.5dl hackad skinn- och benfri grillad citronkyckling
- 1 litet äpple, hackat
- 1/8 tsk salt

Förberedelser

1. Blanda majonnäs, curry och vatten, rör om med en visp tills det är välblandat. Tillsätt selleri, kyckling, äpple, russin, och salt och rör om. Täck och kyla. Servera.



Ägg- och skinksandwich

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 1 msk olivolja
- 2 stora ägg
- 2.5dl babyspenat
- 2 engelska fullkornsbröd
- koshersalt eller flingsalt och svartpeppar
- 2 skivor deliskinka
- varm sås, för servering (tillval)

Förberedelser

1. Dela och rosta bröden.
2. På medelvärme, värm oljan i en stor teflon stekpanna, sedan stek äggen till önskad grad.
3. Gör 2 smörgåsar med bröden, stekt ägg, skinka och spenat. Krydda med salt och peppar. Servera med varm sås om så önskas.



Räkpasta med citron

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 9.5dl vatten
- 230g okokt spagetti
- 450g skalade och stora räkor
- 2dl extra jungfruolja
- 2 msk färsk citronsaft
- 2 nypor av salt
- 4 msk hackad färsk basilika
- 3 msk avrunnen kapis
- 4.5dl babyspenat

Förberedelser

1. Koka vattnet i en gjutjärnsgröta. Lägg i pasta och koka i 8 minuter. Tillsätt räkorna och koka i tre minuter eller tills pastan är al dente och räkorna är klara. Dränera. Överför pastablandningen till en stor skål. Rör omedelbart i basilika, spenat, citronsaft, kapis, peppar och salt. Rör om.



Kalkonkorv med rödpotatis

Antal portioner: 2



Ingredienser

- 10 små röda potatisar
- 6 kalkonkorvar
- 1 msk olivolja
- 1/2 söt gul lök, tärnad i stora bitar
- 1/2 av vardera röd och grön paprika, tärnad i stora bitar
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- Salt och peppar efter smak
- Färsk persilja, hackad
- Matlagningsspray

Förberedelser

1. Koka potatisen i saltat vatten eller tills gaffelmjuk i cirka 15 minuter. Dränera och låt svalna i 5 minuter. Skär i små bitar.
2. Belägg en stor stekpanna med matlagningsspray. Koka korven tills de är gyllenbruna och genomvärmade. Ta bort från värmen och låt svalna. Skär i lagom stora bitar.
3. Tillsätt olja till pannen och sautera lök och paprika i 2 minuter. Lägg potatisen och korven tillsammans med vitlök och krydda med salt och peppar; koka i 10 till 15 minuter under omrörning.
4. Servera toppad med hackad persilja.

Frukostgryta med dubbel ost

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 230 g kalkonkorv, flåddoch smulad
- 2 lökar, skivade
- 6 stora ägg
- 6 stora äggvitor
- 4dl 1% mjölk
- Koshersalt eller flingsalt
- Nymalen svartpeppar
- 300g hackad spenat
- 2 dl strimlad cheddar
- 1,5 dl kopp riven parmesan
- Hälften av en vetebaguette, skivad till 3/4-tum
- Matlagningsspray

Förberedelser

1. Värm oljan över "mediumlåga" i en stor stekpanna. Lägg till kalkonen och löken i pannan, under omrörning tills det är brynt och genomstekt under cirka 10 minuter, så flyttar du sedan från värmen och låter svalna något.
2. Vispa äggvita, mjölk, ägg, och 1/2 tsk av salt och peppar i en stor skål tills det är blandat. Släng i bröd, ost, spenat och korv tills ingredienserna är jämnt fördelade.
3. Spraya en 3-litersgryta med matlagningsspray. Fördela äggsmeten i skålen jämnt. Täck över och förvara i kylskåp i minst 6 timmar.
4. Värm ugnen till 180°C. Grädda i 30 minuter utan lock tills det är lätt brynt



Grillad pizza med pesto och fetaost

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1.5dl pesto
- 4 msk lätt packade färska basilikablada, rivna
- 450g pizzadeg (finns att köpa färdig)
- 1.5dl smulad fetaost
- 4 mogna medeltomater, tunt skivade
- Svartpeppar

Förberedelser

1. Värm grillen till medelhög värme.
2. Samtidigt, mjöla en arbetsyta lätt och placera degen på; dela i 4 lika stora bitar. Rulla varje bit till en 8-tums rund, omkring 1/4 tum tjock bit.
3. Placera på en mjölad plåt. Ta ut till grillen. Placera degen på grill; täcka och tillaga i 3 minuter tills degen är lätt uppblåst och undersidan ljusbrun. Vänd degen..
4. Sprid pesto över degen; toppa med tomater, sedan strö med fetaost och flera varv av peppar. Täck och koka i 3 minuter tills undersidan är lätt brynt. Strö med basilika och servera genast.



Lax- och paprikaspett

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 laxfilé (ca 450 g), skuren i 12 stycken 1/2-tumsbitar
- 1/2 röd, grön, gul och orange paprika, skuren i en 1/2-tumskvadrat
- 1/4 av en stor röd lök, skuren i 1 1/2-tumskuber, separerade skikt
- olivolja
- 1 citron, tunt skivad
- salt och svartpeppar

Förberedelser

1. Trä paprika, lax, citron och lök på grillspett, vilket lämnar tillräckligt utrymme vid basen så att du kan hantera dem lätt. Borsta alla sidor av spettet rikligt med olivolja; strö över salt och färskmalen svartpeppar.
2. Laga maten på en het grill, vänd en gång, tills den mjuknar lite och fisken är genomstekt. Se till att inte "översteka".



Persikasmoothie

212 Kalorier from Smoothie
Antal portioner: 1

Ingredienser

- 1 dl fettfri mjölk
- 2.5dl osötade frysta persikor
- 1 msk honung
- 1/8 tsk mald kanel
- 1 dl vanlig yoghurt, låg fetthalt
- Nyp mald ingefära
- Nyp malt muskot
- 1/4 tsk vaniljextrakt

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser i en mixer och mixa tills slät



Grönsaker med morötter och feta

310 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 morötter, strimlade
- 1/4 tsk havssalt
- 1/2 tsk mald svartpeppar
- 2 klasar mörka bladgrönsaker, skivade mycket tunt
- 1.5dl fetaost, smulad
- 1/2 rödlök, finhackad

- 4 msk vatten
- 1 dl råris/fullkornsrís

Förberedelser

1. Kasta grönsaker, lök och vatten in i en stor, djup stekpanna. Täck och koka på medelvärme i 5 till 8 minuter (skaka om ibland). Lägg på ost och skeda över riset.



Havre- och aprikosmåltid

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 2,5dl havregryn
- 2 msk hackade torkade aprikoser
- 4 msk lättmjölk
- 2 msk gyllene russin
- 2 msk skivade rostade mandlar
- en nypa muskot

Förberedelser

1. Gör gröt som det står på havregrynspaketet och dela upp i 2 skålar. Toppa med resten av ingredienserna.



Grillade lammburgare med avocadoyoghurtsås

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2,5dl vanlig grekisk yoghurt
- 1 dl hackad färsk koriander
- 2 msk dijonsenap
- 1 tsk koshersalt
- 1 tsk nymalen svartpeppar
- 1 stort ägg
- 1 dl hackad färsk mynta
- 450g lammfärs
- 1 mogen avokado, skalad
- 1 msk färsk citronsaft
- 4 små vallmofrö, halverade
- 4 skivor tomat

Förberedelser

1. Värm grillen till medelhög värme. Borsta ren.
2. I en medelstor skål, vispa samman yoghurt, mynta, senap, salt, koriander och peppar. Överför halva blandningen till en matberedare.
3. Tillsätt ägg till den återstående blandningen i skålen och vispa. Tillsätt lammet och blanda med händerna tills väl blandat. Med våta händer, gör 4 lika biffar. Tryck tummen i mitten av varje för att skapa en form för jämn grillning.



4. Tillsätt citronsaft och avokado till blandningen i matberedare; kör tills slät. Överföring till en serveringsskål.
5. Grilla biffarna i ca 4 minuter på varje sida. Under tiden, grilla brödet tills rostat i ca 1 minut.
6. "Montera" hamburgare med brödet, tomat, och sås; servera.

Stekt citronkyckling

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 680g kycklingbröst, skuren i bitar
- 2,5 dl lemoncurd (finns på ICA)
- 20 basilikablåd
- 4 msk fullkornsmjöl
- Grovt salt
- ett stänk av risvinäger
- 2 dl hönsbuljong
- 2 msk vegetabilisk olja
- 4 msk varmt vatten
- Skal av 1 citron

Förberedelser

1. I en låg, bred skål, lägg mjölet med lite salt. Pensla kyckling med mjöl rör sedan och stek i en stor stekpanna på hög värme tills de är gyllene (under ca 4 minuter). Ta bort kycklingen och minska värmen till medium.
2. "Stänk" i vinäger i samma panna så den avdunstar och tillsätt sedan buljong och vispa runt.
3. Blanda vatten och lemoncurd och sedan lägg i det i pannan med buljongen, visa runt.
4. Lägg tillbaka kycklingen i pannan och låt det sjuda en minut eller två för att såsen ska tjockna. Flytta från värmen, lägg i basilika och citronskal.



Muffin med vetegroddar och körsbär

12 stycken

Ingredienser

- 3.5dl mjöl
- 2dl torkade körsbär, grovt hackade
- 1 dl rostade vetegroddar
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl packat farinsocker
- 1 tsk bakpulver
- 4 msk rapsolja
- 2.5dl kärnmjök, låg fetthalt
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk mald kryddpeppar
- 1 stort ägg

Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Med hjälp av en visp, rör om och blanda alla de våta och torra ingredienserna separat i två olika skålar; med hjälp av en stor skål för torr. Häll sedan de våta ingredienserna i den torra blandningen och rör bara tills det är fuktigt.
3. Lägg ut 12 muffinsformar på en plåt, kör med lite matlagningspray. Fördela sedan smeten jämnt i muffinsformarna.
4. Grädda i ca 15 minuter och ta sedan ut ur ugnen för att svalna i 5 minuter.



Carbonara

Antal portioner: 4-6

Ingredienser

- 450g spaghetti, framställd enligt paketets instruktioner
- 2 msk extra jungfruolja
- 2.5dl pancettabacon, kubik eller skuren i små remsor
- 2 stora ägg
- 2.5dl färsk riven parmesan, och lite mer för servering
- 1 näve färsk bladpersilja, hackad
- 4 kryddnejlika, finhackad
- Nymalen svartpeppar



Förberedelser

1. Medan pastan kokar, värm olivolja i en djup stekpanna på medelvärme. Tillsätt bacon i ca 3 minuter, tills de är knapriga och fett minskar. Tillsätt vitlök i en minut. Tillsätt varm, avrunnen pasta och blanda runt i ca 2 minuter så att fettet fördelar sig.
2. Vispa ägg och ost tillsammans i en bunke; rör om väl för att förhindra klumpar.
3. Ta stekpannan från värmen och håll i ostblandningen, vispa försiktigt tills äggen tjocknar, men inte så de blir "scrambled". Krydda med svartpeppar och salt efter smak.

Kryddgnuggade biffar med grillad gazpachosås

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 ½ msk olivolja
- 1 tsk koshersalt eller flingsalt
- 1 msk rökt paprika
- 2 tsk chilipulver
- 1 ½ tsk vitlökspulver
- 1 ½ tsk lökpulver
- 1 röd paprika
- 4 benfria nötköttsbiffar, ca 1 tum tjocka, överflödigt fett putsas bort
- 1 msk färsk oreganoblada
- 2 tsk sherryvinäger
- En nypa malen spiskummin
- 2dl urkärnade och skivade oliver
- 2 plommontomater, halverade på längden
- 1/2 rödlök, skuren i 6 klyftor genom roten
- Varm sås till smak (tillval)



Förberedelser

1. Förbered en gas- eller kolgrilleld på medelhög värme.
2. I en liten skål, blanda vitlökspulver, paprika, salt, lökpulver, och chilipulver.
3. Lägg tomater, paprika, lök, 1 msk av kryddblandningen och halv matsked av oljan i en stor bunke.
4. Strö och gnugga resten av kryddblandningen på båda sidor av biffarna.
5. Grilla lök och paprika tills de mjuknat och blivit lätt förkolnade, 3 till 4 minuter på varje sida. Grilla tomat, skinsidan nedåt, i 2 minuter tills den mjuknat och även blivit lätt förkolnad. Grilla biffar, vänd en gång, tills kokta enligt dina önskemål, ca 4 minuter eller mer per sida. Överför till en tallrik och täck med folie; låt vila i 5 minuter.
6. I en matberedare, kör grilade grönsaker, oregano, spiskummin, vinäger och den kvarvarande oljan tills grovt hackad. Krydda med salt, vinäger och varm sås om du vill. Servera biffarna skurna eller.

Toast med lax och yoghurt

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 2 stora skivor lantbröd, rostade
- 1.5dl vanligt mager grekisk yoghurt
- 1/4 liten rödlök, tunt skivad
- 1 msk kapris
- 6 skivor rökt lax
- svartpeppar

Förberedelser

1. Fördela jämnt, toppa det rostade brödet med yoghurt, lax, kapris och lök. Krydda med peppar



Grekiska kycklingköttbullar

Cirka 16 köttbullar

Ingredienser

Köttbullar:

- Matlagningsspray
- 3 vitlöksklyftor
- 1 dl malen vit lök
- 4 msk pankot
- 1 ägg
- 1 ½ tsk torkad oregano
- 1 tsk torkad mynta
- 1/2 tsk koshersalt eller flingsalt
- 5 dl kyckling
- 4 msk fetaost
- Finhackad gurka

Yogurtsås:

- 2.5dl grekisk yoghurt
- ¼ tsk mald svartpeppar
- 1 msk hackad färsk dill
- 2 msk hackad färsk persilja

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C.
2. I en stor skål, rör ihop ägg, vitlök, lök, ströbröd, mynta, salt och oregano. Lägg kyckling och rör om tills det är blandat, men överdriv inte. Rulla försiktigt blandningen i



golfbollstora köttbullar med hjälp av dina händer; placera bollarna på en bakplåt besprutad med matlagingspray.

3. Baka i 18 minuter, eller tills den inre temperaturen når 70°C.
4. Samtidigt förbereder du såsen. I en skål, blanda alla ingredienser tillsammans tills det är välblandat.
5. Garnera köttbullarna med ost och gurka och servera med yoghurtsås.

Marinerad zucchinisallad

Antal portioner: 2

Ingredienser

Köttbullar:

- 1 stor zucchini, tunt skivad
- 12 stora basilikablåd, tunt hackade
- 1 gul paprika, urkärnad och hackad
- plommontomater, tunt skivade
- ½ röd medel rödlök, tunt skivad
- 6 msk fetaost, smulad

Vinägrett:

- 3 msk extra jungfruolja
- 2 msk balsamvinäger
- 2 tsk soltorkade tomater, hackad
- 2 krm koshersalt eller flingsalt

Förberedelser

1. Vinägrett: Blanda alla ingredienser i en liten burk, stäng locket och skaka kraftigt för att blanda. Justera smaker genom att lägga till mer vinäger eller olivolja.
2. Sallad: Lägg alla ingredienser i en skål. Ringla vinägrett för smak och tillsätt lite färsk svartpeppar.



Vecka 2



Rödpotatis- och spenatfrittata

176 Kalorier
Antal portioner: 6

Ingredienser

- 3 tsk olivolja
- 1 liten lök, tunt skivad
- 2.5dl kokt rödpotatis, tärnad
- 1 msk hackad färsk timjan
- 7 dl babyspenat, hackad
- 6 stora ägg
- Äggvitor från 4 stora ägg
- 1.5dl strimlad ost
- 1/2 tsk rökt paprika
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk nymalen peppar

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C.

2. I en stekpanna, värm 2 tsk olja på medelvärme. Tillsätt lök och koka tills det mjuknat. Lägg potatis, timjan och rökt paprika och koka i några minuter. Ta sedan bort från värmen.
3. Vispa ägg i en stor skål. Rör i potatisblandningen, ost, spenat, salt och peppar.
4. Tillsätt resten av oljan till stekpanna och värm på medelvärme. Häll i äggsmeten. Koka i 3 till 4 minuter, rör om försiktigt tills ägget börjar bli klart. Överför till ugnen och grädda ytterligare 4 - 5 minuter tills ägg är klart.



Grönsaker med morötter och feta

310 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 morötter, strimlade
- 1/4 tsk havssalt
- 1/2 tsk mald svartpeppar
- 2 klasar mörka bladgrönsaker, skivas mycket tunt
- 1.5dl fetaost, smulad
- 1/2 rödlök, finhackad
- 4 msk vatten

- 1dl råris/fullkornsri

Förberedelser

1. Lägg grönsaker, lök och vatten in i en stor, djup stekpanna. Täck och koka på medelvärme, skaka om ibland, i 5 till 8 minuter. Lägg på ost och skeda över riset



Sandwich med kokta ägg

Antal portioner: 1

Ingredienser

- 1 kokt ägg, skivad
- 1 fullkornsbröd, rostad, halverat
- 2 msk ljus färskost
- 5 blad babyspenat, tvättas och skivas tunt
- 1 tomat, skivad tunt

Förberedelser

1. Blanda ost och spenat i en liten skål. Sprid spenat-ostblandningen på ett bröd. Placera tomatskivorna och det kokta ägget på toppen innan du lägger på den andra halvan av bröd



Musslor med tomat- och saffransås

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 3 msk olivolja
- 1 medelstor lök, hackad
- Salt & peppar efter smak
- 1/2 tsk saffrantrådar
- 1 dl torrt vitt vin
- 1.35kg musslor, rensade
- 4 msk hackad färsk persilja
- 790g hackade tomater
- 3 vitlöksklyftor, hackade

Förberedelser

1. I en stor kastrull, värm olja och stek vitlök tills den är genomsiktig. Tillsätt tomater, salt och peppar, och koka 5- 10 minuter eller tills såsen börjar tjockna. Lägg i saffran och vin och koka i 10 minuter till. Rör i rengjorda musslor under lock och koka tills skalerna öppnas; detta tar ca 5 minuter. Tillsätt persilja före servering.
2. Samtidigt kan du "grilla" bröd. Hetta upp en grillpanna på medelhög värme. Blanda olja och vitlök, sedan borstar du blandningen på båda sidor av varje bröd. Grilla och vänd en gång.
3. Överför musslor och buljong i 4 portionsskålar



Butternutfyllt rostad fläsk

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1/2 tsk torkade mejramblad
- 2 msk olivolja
- 1/2 tsk torkade salviablad
- 1/2 tsk vitlökspeppar
- 1/2 tsk salt
- 4 st 1-tums tjocka fläskkarrékotletter, med reva för stoppning
- 1 liten butternutsquash, hackad
- 1 medelstor grön paprika, skivad tunt
- 1 medelstor rödlök, hackad

Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C. Spraya en 15x10-tums bakplåt med matlagingspray.
2. I stor skål, blanda olja, mejram, vitlök, peppar, salvia, och krydda med salt; blanda väl. Pensla över båda sidor av fläskkotletter
3. Lägg paprika, squash, och lök till kvarvarande blandningen i skålen. Tryck denna blandning i fläskkotletten och placera fläskkotletter i hörnen av pannan.
4. Grädda i 35 till 40 minuter eller tills fläskkotletterna är genomstekt och squashen är mjuk.



Pannkaka med avokado och kärnmjölk

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 5 dl mager kärnmjölk
- 2 stora ägg
- 1 msk smält smör
- 1 msk honung
- 1 mogen avokado, skalad och urkärnad
- 2,5 dl mjöl
- 1 tsk vaniljextrakt
- 1,5 dl fullkornsmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk bakpulver

Förberedelser

1. Blanda ihop kärnmjölk, smält smör, honung, ägg och vanilj tills det är väl blandat. Lägg i avokado och blanda tills slät. Lägg i resten av ingredienserna, blanda.
2. Smöra en stekpanna och sätt värmen på medelhög. Skeda över 1 dl av smeten till stekpannan. När bubblor börjar visas på ytan av pannkakorna så vänd till andra sidan och tills den är gyllenbrun. Servera varm.



Bakad lax i färsk tomatsås

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 450g mogna tomater, hackade
- 1 liten vitlöksklyfta
- 1 tsk färska oreganoblada
- Koshersalt eller flingsalt
- Nymalen svartpeppar
- 4 (170g) laxfiléer
- 4 msk färska oliver, skivade
- Ett par basilikablada till garnering

Förberedelser

1. Värm ugnen till 150°C.
2. I en mixer, mosa tomater, vitlök, oregano, 1/2 tsk salt och 1/2 tsk peppar tills slät.
3. Kombinera 1/2 tsk vardera av salt och peppar och strö på båda sidor av laxfiléerna.
4. Häll såsen i en ugnform, sedan placerar du i filéer. Baka tills genomstekt, ca 25 minuter.
5. Garneras med oliver och basilika före servering.



Korv- och svamppilaff

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 ½ msk extra virgin olivolja,
- 8.5dl hönsbuljong, låg salthalt
- 3.5dl spelt/farro eller korngryn
- 3 "länkar" mild eller söt fläskkorv
- 2 msk hackad oregano
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 5 dl champinjoner, halverade
- 5 dl packad babyspenat
- Salt och peppar
- 2.5dl hackad rödlök

- 4 msk hackad persilja

Förberedelser

1. Hetta upp 1 msk olja i en medelstor kastrull på medelhög värme. Lägg i spelt/farro eller korngryn och koka i 4-5 minuter under omrörning. Häll i buljong och koka upp, sänk sedan värmen till medium, lägg på locket och rör runt ibland tills selt/farro är mörjt och vätskan absorberats, i ca 25 minuter.
2. Samtidigt, värm 1/2 matsked olja i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg i korv och bryt upp den i småbitar, tills den nästan är genomstekt, 6-8 minuter. Lägg i rödlök och vitlök och "stek" tills löken är genomskinlig. Lägg i champinjornerna, blanda väl och stek under omrörning tills svampen mjuknat, ca 5 minuter. Ta stekpannan bort från värmen och rör i babyspenaten. Krydda med salt och peppar.
3. Rör i oregano, persilja, salt och peppar i selt/farro, lägg upp på 4 tallrikar; toppa med korvsvampsblandningen.



Bakad sötpotatis från Medelhavet

313 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4 medelstora sötpotatisar, sköljda och skrubgade, halverad längd
- 425g kikärtor, sköljda och avrunna
- 1/2 msk olivolja
- 1/2 tsk av vardera: kummin, kanel, rökt paprika, koriander,
- Nypa havssalt
- 1 msk citronsaft

Vitlöksörtsås:

- 4 msk av tahini (finns köpa färdig)
- saften av en halv citron
- 1 tsk torkad dill
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- Vatten och mandelmjök
- Havssalt, smaksatt

Topping: (om man vill)

- 4 msk körsbärstomater, tärnade
- 4 msk hackad persilja, hackad
- 2 msk citronsaft
- Chilivitlökssås

Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C. Ta fram en stor plåt och lägg på bakplåtspapper.
2. Lägg på kikärtor med olivolja och kryddor.
3. Lägg på sötpotatisen nedåt med en liten mängd olivolja "pågnuggad".
4. Samtidigt förbereder du såsen genom att lägga alla ingredienser till en bunke, vispa för att blanda. Gradvis lägger du till tillräckligt med vatten. Smakjustera kryddor efter behov.
5. Förbered topping genom att lägga i persilja och tomat med citronsaft.
6. När sötpotatisen är klar och kikärtorna är gyllenbrun, ca 25 minuter, ta bort från ugnen.
7. Flippa potatisen och köttssidan uppåt och krossa insidan lite. Toppa var och en med kikärtor, sås och persiljatomat. Servera genast



Kalkonnudelsoppa

200 Kalorier
Antal portioner: 2



Ingredienser

- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 4 kvistar färsk timjan
- 2 morötter, hackade
- 2 stjälkar selleri, tunt skivade
- 10dl hönsbuljong
- 5 dl fullkornspasta
- 1 medelstor lök, hackad
- 5 dl kokt kalkonbröst, strimlad
- 9.5 dl vatten
- 1 knippe grönkål, stjälkar bort, skivad
- 1/4 tsk mald svartpeppar

Förberedelser

1. Hetta upp en stor kastrull på medelhög. Tillsätt lök, selleri, vitlök och morötter; tillaga 6 till 7 minuter eller tills grönsakerna är mjuka och börjar bli bruna under omrörning. Häll i buljong, vatten och timjan och koka upp. Lägg grönkål och pasta och återgå till att koka. Koka ca 5 minuter eller tills pastan är al dente. Rör i kalkon och peppar och koka i 2 till 3 minuter mer. Lägg på timjankvistar före servering.

Bakad avocado och bacon

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 1 stor avokado, halverad längd och urkärnad
- 2 ägg
- 1 bit kokt bacon, smulad
- 1 msk mager ost
- nypa salt

Förberedelser

1. Värm ugnen till 220°C.
2. Med hjälp av en sked, skopa ut några av avokadoköttet så det är en smula större än ägget. Placera i en "muffinplåt" eller liknande så att det blir stabilt.
3. Addera ett ägg på varje avokado. Strö lite ost på toppen med en nypa salt. Toppa med kokt bacon.
4. Grädda i 14-16 minuter.



Falliga riddare med marinerad sen- apskål och tapenade

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4 msk osaltat smör, mjukt
- 4 stora ägg
- 8 (3/4 tum tjocka) skivor ciabattabröd
- 1 msk hackad färsk timjan
- 4 msk parmesan, riven tunt
- 1.5dl helmjök
- Koshersalt eller flingsalt och nymalen svartpeppar
- 1 msk färsk citronsaft

- 1/4 msk honung
- 1 msk extra jungfruolja
- 1/4 tsk tabascosås
- 12dl rucola
- 4 msk tapenade

Förberedelser

1. Värm ugnen till 220°C. Smörj en stor bakplåt.
2. I en 9x13-tumsugnsform, vispa ihop ägg, ost, mjök, timjan, tabasco, 1/4 tsk salt



och 1/8 tsk peppar. Doppa båda sidor av bröd med äggblandningen och låt stå, vänd en gång, i 5 minuter.

3. Ordna brödet på bakplåten. Med hjälp av fingrarna, samla resterande ost från ugnform och sprid det över brödsnivåerna. Grädda tills bottenarna blir gyllene, 8 till 10 minuter. Vänd och fortsätt tillaga tills de andra sidorna är gyllene, ca 5 minuter.
4. Under tiden, i en stor skål, blanda citronsaft, honung, 1/4 tsk salt och lite peppar; vispa i olivolja. Tillsätt ruccola och blanda runt..
5. Servera tillsammans med ruccola och med tapenadesås på sidan.



Grillat lamm med mintchimichurri

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 8 (1-tums tjock) lammrevbenskotletter
- 1 msk extra jungfruolja
- 2 tsk hackad färsk rosmarin
- 1 tsk koshersalt eller flingsalt
- 3/4 tsk grovmalen peppar
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 tsk mald koriander

Chimichurri:

- 4 msk finhackad färsk persilja
- 3 msk rödvinvinäger
- 1.5dl finhackade färsk myntablåd
- 1/2 tsk salt
- 1 dl extra jungfruolja
- 1/2 tsk malen spiskummin
- 1/4 tsk nymalen peppar
- 1 vitlöksklyfta, hackad

Förberedelser

1. Värm grillen till medelhög värme.
2. Placera lammkotletter i en stor skål och ringla olivolja. Strö rosmarin, vitlök, salt, peppar och koriander, blanda väl. Låt stå 30 minuter.
3. Samtidigt förbereder du myntachimichurri. Blanda alla ingredienser i en skål, och rör om väl.
4. Placera kotletter på ett smord galler. Täck och grilla i 3 till 4 minuter på varje sida för medium-rare, 7 minuter för medium, eller 10 minuter för well-done. Ta bort från grillen; låt stå i 5 minuter. Servera med mintchimichurri.



Peach Cobbler Oatmeal

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 8,5 dl vatten
- nypa salt
- 6 dl havregryn
- 2 ¼ tsk kanel
- nypa muskot
- 2 stora persikor, hackade
- 4 msk ljusbrunt socker
- 4 msk hackade pekannötter

Förberedelser

1. Häll i vattnet i en stor kastrull, salta och koka upp. Lägg i muskot, havregryn och kanel och rör om. Koka i 4 min tills havregrynen tjocknar. Lägg i persikor och sockret. Koka i en minut till.
2. Servera genast, garnera med pekannötter.



Tunnbröd med kyckling och ost

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 2 tunnbröd
- 2.5dl spenat
- 2 msk smör
- 1 tillagat kycklingbröst (ben- och skinnfritt)
- 2.5dl körsbärstomater, skivade
- 4 msk parmesan, strimlad
- Salt & peppar efter smak
- 3.5dl mozzarella, delad och strimlad
- Basilika

Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Sprid smöret över bröd. Strö hälften av mozzarellan på brödet. Lägg till spenat, kyckling, tomater, resterande mozzarella, parmesan och basilika. Strö salt och peppar på toppen.
3. Grädda i 8-10 minuter, tills sidorna av brödet blir ljusbruna.



Sallad med räkor, avokado och majs

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 majscolvar
- 9.5dl hackad romansallad
- 3 baconremsor, tärnade
- 225g stora räkor, skalade med svansar på eller ej
- 1 avokado, skalad, urkärnad och skivad
- 1 dl riven fontinaost

Pestodressing:

- 4 msk pesto
- 1 liten schalottenlök, hackad
- 1.5dl kärnmjök
- 1.5dl grekisk yoghurt
- 1 msk citronsaft
- nypa salt och peppar, efter smak

Förberedelser

1. Torrgrilla majscolvar i en stekpanna på hög värme i ca 6-8 minuter under omrörning tills de börjar bli karamelliserade bruna. Överför majs till en tallrik och ställ åt sidan.
2. I samma stekpanna, tillsätt bacon på medelhög värme. Stek i cirka 6 minuter, skaka om ibland tills de är knapriga. Ta bort baconen, men lämna fett i stekpannan. Tillsätt räkor och koka tills de blir rosa, ca 2 minuter per sida. Överför räkor till en tallrik, ställ åt sidan.
3. Krydda med salt och peppar och blanda samman alla ingredienser.
4. Ringla över dressing och servera.



Grillade quesadillas från Medelhavet

Antal portioner: 8

Ingredienser

- 1,5 dl mjukost, mjuk
- 1,5 dl urkärnade svarta oliver, skivade
- 1,5 dl traditionell smulad fetaost
- 1,5 dl rostad röd paprika, hackad
- 4 msk strimlad parmesanost
- 8 st tortilla bröd (6 tum)
- 2,5 dl vanlig grekisk yoghurt

Förberedelser

1. Värm grillen till låg värme.
2. Blanda de 5 första ingredienserna. Fördela jämt på 4 st tortillas, täck sedan med resterande tortillas.
3. Grilla tills de är knapriga och gyllenbruna på båda sidor, två minuter för varje sida. Skär i klyftor. Servera med yoghurt.



Nötköttbullar på zucchininudlar

Antal portioner: 2

Ingredienser

Köttbullar:

- 450g magert nötkött
- 2 msk ekologisk tomatpuré
- 2 vitlöksklyftor, hackad
- 1 tsk havssalt
- 1 tsk mald peppar
- 2 msk chiafrön
- 2 msk örter (tex. Knorr Provence)
- 2 tsk 100% ren avokadoolja
- 1 zucchini, strimlad

Marinara:

- 1 medelstor lök, tärnad
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 2 msk saft av 1 citron
- 1,5dl köttbuljong
- 230g krossade tomater
- färsk rosmarin, hackad
- 230g burk ekologisk tomatsås
- 1/2 tsk havssalt
- 1/2 tsk peppar



Förberedelser

1. I en stor skål, blanda alla ingredienser för köttbullarna utom avokadoolja och zucchini, rör om väl med en gaffel. Låt vila i 10 minuter.
2. Värm avokadoolja i en stor stekpanna på medelvärme. Skeda köttbulleblandningen och gör 8 köttbullar med händerna. Placera i uppvärmd kastrull och tillaga tills det är brunt. Överför köttbullar till en tallrik för att "sätta".
3. I samma stekpanna, stek löken tills den är genomskinlig med hjälp av rester från köttbullar, ca 3-5 minuter. Tillsätt vitlök och rosmarin och koka i 1-2 minuter. Häll i citronsaft. Tillsätt tomat, tomatsås, salt och peppar, blanda väl. Koka på medelvärme tills såsen börjar tjockna, ca 18-20 minuter. Minska värmen till medium och tillsätt försiktigt köttbullar till den yttre kanten av pannan. Stek i 5-10 minuter mer, eller tills köttbullarna är genomstekta.
4. Dela upp zucchini i två serveringskålar, toppa med 4 köttbullar vardera och sås. Strö över lite riven ost.

Ägghalvor med citron

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 6 ägg, hårdkokta
- 4 msk majonnäs
- 1 ½ msk citronsaft
- En halv tsk citronskal
- 1 ½ msk färsk dill, finhackad
- 1/2 msk dijonsenap
- salt och peppar

Förberedelser

1. Dela hårdkokta ägg i hälften och ta bort äggulorna. Blanda majonnäs, senap, äggulor, citronskal, dill, och citronsaft. Lägg i blandningen i de halverade äggen och garnera med färsk dill.



Vecka 3



Vegetabilisk pestosoppa

280 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 msk olivolja
- 2 stjälkar selleri, hackad
- 1 lök, hackad
- 2.5dl frysta ärtor
- 4 msk pesto
- Koshersalt eller flingsalt och svartpeppar
- 2 msk tomatpuré
- 14dl grönsaksbuljong
- 2 morötter, skivade
- 225g gröna bönor, halverade
- 425g kikärtor, sköljda

Förberedelser

1. Hetta upp oljan i en storkastrull på medelhög värme. Tillsätt morötter, lök, selleri, salt, 2 nypor salt och svartpeppar; Rör om då och då i till 7 minuter tills grönsakerna mjuknar. Tillsätt tomatpuré, rör om och sedan koka i en minut tills det blir något mörkare. Tillsätt grönsaksbuljong, kikärtor, frysta ärtor, och gröna bönor, låt sjuda i 15 till 20 minuter. Dela upp lika i 4 serveringskålar och toppa med pesto.



Kyckling- och äpplesallad

220 Kalorier
Antal portioner: 2

Ingredienser

- 4 msk lättmajonnäs
- 3 msk russin
- 1 tsk currypulver
- 2 tsk vatten
- 1 selleristjälk, tärnad
- 2.5dl hackad grillad kyckling
- 1 litet äpple, hackad
- 1/8 tsk salt

Förberedelser

1. Blanda majonnäs, curry och vatten, rör om med en visp tills det är välblandat. Tillsätt selleri, kyckling, äpple, russin, och salt och rör om. Täck och kyl. Servera.



Minifrittata

Antal portioner: 3

Ingredienser

- 5 ägg
- 2 msk lättmjölk
- 1 paket med hackad fryst spenat
- 1.5dl mjuk getost
- salt och peppar
- 2 dl hackad röd paprika

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C.
2. Mikra spenat på högsta effekt i 2 minuter. Kläm försiktigt med händerna för att avlägsna överflödigt vätska.
3. Vispa ägg med mjölk i en liten skål. Lägg i getost. Lägg i spenat och röd paprika. Krydda med salt och peppar. Häll blandningen i muffinsformar.
4. Grädda i 12 till 15 minuter, eller tills de är gyllene på toppen.



Vegetabilisk tian

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 msk olivolja, uppdelad
- 2 vitlöksklyftor, hackad
- Havssalt och färsk svartpeppar, efter smak
- 1 gul squash
- 3 stora tomater
- 1,5 dl riven parmesanost
- 1 stor gul lök, halverad och skivad
- Torkad timjan
- 2 delikatesspotatisar, oskalade
- 1 zucchini



Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C, spraya en ugnform med matlagingspray eller olivolja.
2. Hetta 1 msk olivolja i en stor stekpanna på medelvärme. Tillsätt lök och stek tills genomskinlig. Tillsätt vitlök och stek i ytterligare en minut. Lägg över all lök i ugnformen.
3. Skiva zucchini, squash, potatis och tomater till 1/4-tums tjocka skivor. Lägg dem växelvis i skålen ovanpå lök-vitlökblandningen. Krydda med torkad timjan, salt, svartpeppar, efter smak. Ringla resterande matskeden olivolja över toppen. Täck skålen med aluminiumfolie.
4. Grädda i 35 minuter, eller tills potatisen är klar. Strö ost ovanpå och baka i ytterligare 25 minuter eller tills det är brynt.

Potatissoppa

Antal portioner: 8

Ingredienser

- 1,9 dl kycklingbuljong
- 1 liten gul lök, tärnad
- 3 morötter, skalade och tärnade
- 2 vitlöksklyftor
- 6 stora delikatesspotatisar, skalade och tärnade
- Nypa av cayennepeppar
- Havssalt och färsk peppar efter smak
- 3 stjälkar selleri, tärnad
- 2,5 dl mjölk
- 1,5 dl grädde
- Lite riven cheddarost
- Färsk persilja, hackad
- 3 magra baconskivor, hackade i bitar

Förberedelser

1. Tillaga bacon i en stor teflonpanna på medelvärme tills de är knapriga. Ta sedan bort från pannan och stek vitlök och lök i olja tills de är mjuka. Rör i potatis och morötter, stek i 5 minuter. Rör i selleri och kycklingbuljong och koka upp. Rör i cayennepeppar och krydda med salt och peppar. Häll i mjölk, grädde och ost, rör om. Sänk värmen till medium; täck och låt sjuda i 10-15 minuter eller tills potatisen är mjuk. Ta bort från värmen, svalna något.
2. Toppa med baconbitar och riven ost. Och persilja före servering.



Fattiga riddare med jordnötssmör och bananer

Antal portioner: 8

Ingredienser

- 4 stora ägg
- 1,5 dl vispgrädde
- 1,2dl ljusbrunt socker
- 6 msk smör
- 2,5 dl ren lönsirap
- 3/4 tsk mald kanel
- 1/2 tsk ren vaniljextrakt
- 8 skivor bröd
- 3 msk krämig jordnötssmör
- 1 tsk ren vanilj eller romextrakt
- 4 msk grädde
- 3-4 medelstora bananer, skivade

Förberedelser

1. Värm en stor stekpanna på medelvärme. Placera ägg, kanel, grädde, socker och vanilj i en stor bunke, vispa för att blanda. Doppa båda sidor av varje brödskiva i äggsmeten, en i taget. Smält en matsked smör i het stekpanna. Toasta de äggdoppade bröden i stekpannan, kör i en minut eller två per sida eller tills de är gyllenbruna och genomstekta. Placera kokta toast på en ren tallrik och upprepa proceduren för resten av brödet.
2. Värm lönsirap och jordnötssmör i stekpanna på medelvärme, rör smält jordnötssmör och blanda med sirap. Rör i vanilj och grädde. Låt blandningen sjuda i 5 minuter, rör om ofta för att det inte ska tjockna. Lägg i skivade bananer och koka i ytterligare 1 minut.
3. Häll jordnötssmör, sirapsås och bananer över de varma riddarna



Grillade biffwraps

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 stor apelsin, skalad och hackad
- 1 msk hackad färsk mynta
- 1 benfri nötköttsbiff
- 4 tortillas
- 1 paket (113g) traditionell smulad fetaost
- 1.5dl hackad rödlök
- 1.5dl italiensk dressing

Förberedelser

1. Värm den smorda grillen till mediumvärme. Blanda apelsiner, ost och lök i medelstor skål.
2. Blanda dressing och mynta. Skeda halva av dressingblandningen och blanda ihop med den orangefärgade ostblandningen.
3. Grillstek i 5 till 6 minuter på varje sida.
4. Skär biffen i tunna strimlor; fördela jämnt bland tortillas. Toppa med apelsindressingblandningen. Rulla upp. Servera.



Räkpasta med citron

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 9.5 dl vatten
- 230g okokt spagetti
- 450g skalade och stora räkor
- 2dl extra jungfruolja
- 2 msk färsk citronsaft
- 2 nypor salt
- 4 msk hackad färsk basilika
- 3 msk avrunnen kapris
- 4.5dl babyspenat

Förberedelser

1. I en gjutjärnsgröta, koka vatten. Lägg i pasta och koka i 8 minuter. Tillsätt räkorna och koka i tre minuter eller tills pastan är al dente och räkorna är klara. Dränera.
2. Överför pastablandningen i en stor skål. Rör i basilika, spenat, citronsaft, kapris, peppar och salt; klart att servera.



Kyckling- och äpplesallad

220 Kalorier
Antal portioner: 2

Ingredienser

- 4 msk lättmajonnäs
- 3 msk russin
- 1 tsk currypulver
- 2 tsk vatten
- 1 selleristjälk, tärnad
- 2.4dl hackad grillad kyckling
- 1 litet äpple, hackat

- 1/8 tsk salt

Förberedelser

1. Blanda majonnäs, curry och vatten, rör om med en visp tills det är väl blandat. Tillsätt selleri, kyckling, äpple, russin, och salt och rör om. Täck och kyl. Servera.



Trädgårdsmästarpaj

276 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 dl röda linser
- 1.5kg potatis,
- 5 msk mjölk
- 2 msk olivolja
- 1 msk rapsolja
- 3 pinnar selleri, hackad
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 1 stor lök, hackad
- 2 stora palsternacka, tärnad
- 2 stora morötter, tärnade
- 7dl grönsaksbuljong
- 2 msk tomatpuré
- 3 msk gräslök, hackad



Förberedelser

1. Lägg i de röda linserna i en stor kastrull kokande saltat vatten; sjud i 20 minuter eller tills de är mjuka. Töm och ställ åt sidan.
2. Under tiden, i en separat kastrull med kokande saltat vatten, lägg i potatisen, sjud sedan i 15 minuter. Lägg tillbaka potatisen i pannan och tillsätt mjölk, olivolja och krydda med salt och peppar. Mosa tills slät.
3. Värm ugnen till 200°C.
4. Värm rapsolja i en kastrull, tillsätt löken och koka i 5 minuter tills genomskinlig. Tillsätt morötter, palsternacka, vitlök och selleri; koka i 5 minuter. Tillsätt buljongen och tomatpuré till grönsakerna och låt sjuda 20 minuter tills grönsakerna är mjuka. Ta kastrullen från värmen och rör i de kokta linserna, blanda runt.
5. Häll grönsakerna i en stor ugnsfast form. Sprid potatismos ovanpå, jämna ut ytan.
6. Grädda i 20 minuter eller tills potatisen blir gyllene.
7. Strö över med gräslök och servera.

Yoghurtblandning med jordgubbar

Antal portioner: 3

Ingredienser

- 3.5dl lättmjölk
- 2.4dl mager vaniljyoghurt
- 1 ½ tsk drinkmix med jordgubbssmak
- 2,5dl frysta jordgubbar (eventuellt uppvärmda innan)

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser i mixer tills slät.



Grekisk grönsakssallad i vinägrett

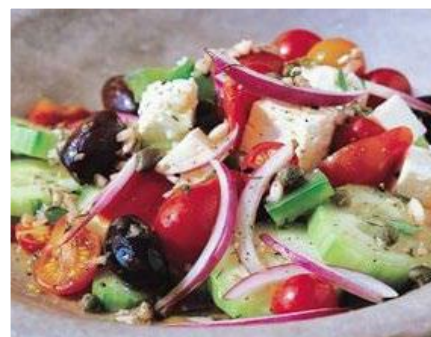
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2,5 dl tomater (heirloom variant om du hittar) halverade
- 1/2 gurka, skivad
- 1/4 rödlök, tunt skivad
- Havssalt och färsk peppar efter smak
- Vinägrett, efter smak
- Några kalamataoliver, halverade
- Fetaost, tärnad, om så önskas

Förberedelser

1. Placera tomat i en skål och tillsätt lök, gurka, ost och oliver. Krydda med lite havssalt och färsk peppar efter smak. Ringla med vinägrett. Låt det stå i 20 minuter för att smakerna ska komma till sin rätt.



Kryddade lammfärsbiffar med aprikoscouscous



Antal portioner: 4

Ingredienser

- 5dl hönsbuljong
- 1 dl torkade aprikoser, skuren i medelstora tärningar
- Koshersalt eller flingsalt
- 1 tsk mald spiskummin
- 3.5dl couscous
- 560g lammfärs
- 2 stora vitlöksklyftor, pressade med en nya salt i
- Nymalen svartpeppar
- 5 msk vanlig grekisk yoghurt
- 1 tsk mald koriander
- 3 msk extra jungfruolja
- 2 msk finhackad färsk mynta, plus mer för garnering

Förberedelser

1. I en kastrull blanda kycklingbuljong, aprikoser, 1/2 tsk salt, och 1/4 tesked kummin; koka upp på hög värme. Rör i couscous, ta bort kastrullen från värmen och täck. Låt stå till all vätska absorberas, ca 5 minuter.
2. Under tiden, i en stor skål, blanda lamm, 1 msk yoghurt, vitlöken, koriander, resterande kummin, 1 tsk salt, och 1/2 tsk peppar. Blanda med hjälp av handen. Forma till 8 st biffar.
3. Hetta upp 2 msk olivolja i en stor stekpanna på medelvärme. Lägg i biffarna och stek tills brynt på utsidan och vänd en gång... totalt ca 5-7 minuter.
4. Blanda i en liten skål det återstående av; 4 msk yoghurt och mynta.
5. Fluffa till couscousen. Blanda i resten av oljan och krydda med salt och peppar. Dela upp couscous och biffar på 4 uppläggningsfat. Toppa var och en med en sked av yoghurt.

Frukostbruschetta

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4 rostade brödskivor
- 1,5 dl getost
- 2 tsk mjölk
- 2,5 dl körsbärstomater
- 2 msk färsk basilika, hackad, plus extra till garnering
- Salt och peppar
- 4 ägg
- 1 tsk färsk pesto

Förberedelser

1. Blanda ägg, pesto, mjölk och en skvätt salt och peppar i en liten skål och vispa runt. Lägg blandningen i en stekpanna och tillaga på medelvärme. Ställ det sen åt sidan.
2. I en annan skål, lägg i tomater med basilika och en skvätt salt och peppar.
3. Lägg på ett lager av getost på varje brödskiva, sedan toppar du med äggblandningen och tomater.



Kycklingpaj

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 5dl frysta blandade grönsaker (majs, gröna bönor, ärtor, morötter)
- 2.5dl mjöl
- 2 tsk bakpulver
- 5 dl hackat, kokt kycklingbröst
- 1 dl grädde
- 1.5dl strimlad mozza-cheddarost
- 1.5dl färskost
- 5 msk mjölk



Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Blanda grönsaker, kyckling och grädde; skeda i 4st ugnsfasta småformar och toppa med cheddar.
3. Blanda mjöl och bakpulver i en skål. Skär i osten med hjälp av en mixer tills blandningen liknar korniga smulor. Rör i mjölk med gaffel tills blandningen bildar degen. Dela upp degen i 4 bollar. På ett lätt mjölat bakbord, klappa ut varje boll till en cirkel. Gör några hål med en gaffel så att ångan kan komma ut där. Täck sedan över skålarna.
4. Grädda i 25-30 minuter eller tills degen blir gyllenbrun och kycklingblandningen blivit varm.

Kronärtskock- och bönsallad

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 1 burk (540 g) vita bönor, avrunna
- 1 dl extra jungfruolja med italiensk dressing
- 4 msk hackad rödlök
- 1 burk (400g) kronärtskockshjärtan, avrunna
- 1 dl riven ost
- 2,5dl halverade körsbärstomater
- 1.5dl urkärnade svarta oliver
- 2 msk hackad färsk persilja
- 1 burk tonfisk(fast), avrunnen och separerad i stora bitar

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser. Servera



Toast med lax och yoghurt

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 2 stora skivor lantbröd, rostat
- 1.5dl vanligt mager grekisk yoghurt
- 1/4 liten rödlök, tunt skivad
- 1 msk kapris
- 115g skivad rökt lax
- Svartpeppar

Förberedelser

1. Fördela jämnt, toppa det rostade brödet med yoghurt, lax, kapris och lök. Krydda med peppar.



Fläsksouvlaki med tzatzikisås

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 4 bambuspett, indränkt i vatten i 30 minuter
- 450g fläskkarré
- 1/4 tsk salt
- 1.5dl extra jungfruolja
- 4 msk färsk citronsaft

Marinad:

- 2 msk rödvinsvinäger
- 2 msk hackad färsk oregano
- 2-3 vitlöksklyftor, riven
- 1/4 tsk svartpeppar

Att servera:

- Färska oreganokvistar, hackade
- Tzatzikisås
- 2 pitabröd



Förberedelser

1. Blanda ingredienser till marinaden. Lägg i fläsktärningar. Marinera i minst 2 timmar. Värm grillen till medelhög.
2. Sätt de marinerade fläskkuberna på bambuspett.
3. Häll marinaden i en liten kastrull och koka i 2-3 minuter.
4. Grilla spetten i 2 minuter per sida, borsta med marinad flera gånger. Låt vila i 5 minuter före servering.
5. Lägg souvlaki med pitabröd på två uppläggningsfat. Ringla återstående marinad på souvlaki, strö över färsk oregano. Och servera med tzatzikisås.

Potatissallad från Medelhavet

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 1 msk olivolja
- 2,5 dl strimlad grillad kyckling
- En liten lök, tunt skivad
- 1 kryddnejlika, krossad
- 1 tsk oregano, färska eller torkade
- 200g körsbärstomater
- 2 rostade röda paprikor, skivade
- 10 potatisar, halverade
- 2 msk skivad svart oliv
- näve basilikablåd, riven

Förberedelser

1. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt lök; koka i 5-10 minuter tills de är mjuka. Tillsätt vitlök och oregano och koka i en minut. Tillsätt tomater och paprika, krydda väl och låt sjuda sakta i 10 minuter.
2. Samtidigt, ta saltat vatten och koka sedan potatis i 10 till 15 minuter eller tills de är mjuka. Häll ut vattnet.
3. Blanda kyckling och potatis med sås och servera varm, garnerad med oliver och basilika.



Vecka 4



Persikasmoothie

212 Kalorier from Smoothie
Antal portioner: 1

Ingredienser

- 1 dl fettfri mjölk ev. lättmjölk
- 2.5dl osötade frysta persikor
- 1 msk honung, eller smak
- 1/8 tsk mald kanel
- 1 dl vanlig yoghurt
- Nyp mald ingefära
- Nyp mariken muskot
- 1/4 tsk vaniljextrakt

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser i en mixer och mixa tills slät.



Grönsaker med morötter och feta

310 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 morötter, strimlade
- 1/4 tsk havssalt
- 1/2 tsk mald svartpeppar
- 2 klasar mörka bladgrönsaker, skivas mycket tunt
- 1.5dl fetaost, smulad
- 1/2 rödlök, finhackad
- 4 msk vatten
- 1dl råris/fullkornsrís

Förberedelser

1. Lägg grönsaker, lök och vatten in i en stor, djup stekpanna. Täck och koka på medelvärme, skaka om ibland, i 5 till 8 minuter. Lägg på ost och skeda över riset.



Muffin med vetegroddar och körsbär

12 stycken

Ingredienser

- 3.5dl mjöl
- 2dl torkade körsbär, grovt hackad
- 1 dl rostade vetegroddar
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl packat farinsocker
- 1 tsk bakpulver
- 4 msk rapsolja
- 2.5dl låg fetthalt kärnmjök
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk mald kryddpeppar
- 1 stort ägg

Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Med hjälp av en visp, rör om och blanda alla de våta och torra ingredienserna separat i två olika skålar; med hjälp av en stor skål för torr. Häll sedan de våta ingredienserna i den torra blandningen och rör bara tills det är fuktigt.
3. Lägg ut 12 muffinsformar på en plåt, kör med lite matlagningspray. Fördela sedan smeten jämnt i muffinsformarna.
4. Grädda i ca 15 minuter och ta sedan ut ur ugnen för att svalna i 5 minuter.



Pannbiff

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 450g köttfärs
- 1.5dl fint tärnad lök
- 1 msk smör
- 1 msk Worcestershire-sås
- 3 msk färsk persilja, hackad
- 1 msk torkad schalottenlök och rostad vitlök
- 4 msk ströbrödsulor



- 1 ägg
- 1/2 tsk svartpeppar
- 1/2 tsk koshersalt eller flingsalt
- 1 msk smör, för pannstekning

Till svampsåsen:

- 1 msk smör
- 1 msk färska timjanblad, hackade

- 2 msk mjöl
- 2.5dl skivade champinjoner
- 2 schalottenlökar, tunt skivade
- 5 dl köttbuljong
- salt & peppar

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser och forma till 4 ovala biffar. Värm smöret i en stor stekpanna, stek biffar i 4 till 5 minuter per sida på medelvärme tills de är fint brynta. Ta bort från pannan.
2. I samma stekpanna, tillsätt smör, schalottenlök, skivade champinjoner och stek i 5 minuter. Tillsätt färsk timjan och koka i ytterligare en minut. Strö mjöl och koka i 1-2 minuter tills det tjocknar. Gradvis rör du i köttbuljong, en halv kopp i taget, så att blandningen sjuder mellan varje tillsats. Tillsätt mer buljong för att uppnå önskad tjocklek. Krydda med salt och peppar.
3. Stek biffarna i stekpannan med såsen, minska värmen till låg, och låt steka tills biffarna är genomstekta.
4. Toppa med färsk persilja och servera. Till detta är potatismos gott.

Korv- och svamppilaff

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 ½ msk extra virgin olivolja,
- 8.5dl hönsbuljong, låg salthalt
- 3.5dl spelt/farro eller korn-gryn
- 3 "länkar" mild eller söt fläskkorv
- 2 msk hackad oregano
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 5 dl champinjoner, halverade
- 5 dl packad babyspenat
- Salt och peppar
- 2.5dl hackad rödlök
- 4 msk hackad persilja



Förberedelser

1. Hetta upp 1 msk olja i en medelstor kastrull på medelhög värme. Lägg i spelt/farro eller korngryn och koka i 4-5 minuter under omrörning. Häll i buljong och koka upp, sänk sedan värmen till medium, lägg på locket och rör runt ibland tills selt/farro är mört och vätskan absorberats, i ca 25 minuter.
2. Samtidigt, värm 1/2 matsked olja i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg i korv och bryt upp den i småbitar, tills den nästan är genomstekt, 6-8 minuter. Lägg i rödlök och vitlök och "stek" tills löken är genomskinlig. Lägg i champinjornerna, blanda väl och stek under omrörning tills svampen mjuknat, ca 5 minuter. Ta stekpannan bort från värmen och rör i babyspenaten. Krydda med salt och peppar.
3. Rör i oregano, persilja, salt och peppar i selt/farro, lägg upp på 4 tallrikar; toppa med korvsvampsblandningen.

Ägg- och skinksandwich

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 1 msk olivolja
- 2 stora ägg
- 2.5dl babyspenat
- 2 engelska fullkornsbröd
- koshersalt eller flingsalt och svartpeppar
- 2 skivor deliskinka
- varm sås(valfri)

Förberedelser

1. Dela och rosta bröden.
2. På medelvärme, värm oljan i en stor teflonstekpanna, sedan stekar du äggen till önskad grad.
3. Gör 2 smörgåsar med bröden, stekt ägg, skinka och spenat. Krydda med salt och peppar. Servera med valfri varm sås.



Grillade quesadillas från Medelhavet

Antal portioner: 8

Ingredienser

- 1.5dl mjukost, mjukt
- 1.5dl urkärnade svarta oliver, skivade
- 1.5dl traditionell smulad fetaost
- 1.5dl rostad röd paprika, hackad
- 4 msk strimlad parmesanost
- 8 st tortillabröd (6 tum)
- 2.5dl vanlig grekisk yoghurt

Förberedelser

1. Värm grillen till låg värme.
2. Blanda de 5 första ingredienserna. Fördela jämt på 4 st tortillas, täck sedan med resterande tortillas.
3. Grilla tills de är knapriga och gyllenbruna på båda sidor, två minuter för varje sida. Skär i klyftor. Servera med yoghurt.



Bakad lax i färsk tomatsås

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 450g mogna tomater, hackade
- 1 liten vitlöksklyfta
- 1 tsk färska oreganoblada
- Koshersalt eller flingsalt
- Nymalen svartpeppar
- 4 (170g) laxfiléer
- 4 msk färska oliver, skivade
- Ett par basilikablada till garnering

Förberedelser

1. Värm ugnen till 150°C.
2. I en mixer, mosa tomater, vitlök, oregano, 1/2 tsk salt och 1/2 tsk peppar tills slät.
3. Kombinera 1/2 tsk vardera av salt och peppar och strö på båda sidor av laxfiléerna.
4. Häll såsen i en ugnform, sedan placerar du filéerna. Tillaga tills genomstekt, ca 25 minuter.
5. Garneras med oliver och basilika före servering.



Kyckling- och äpplesallad

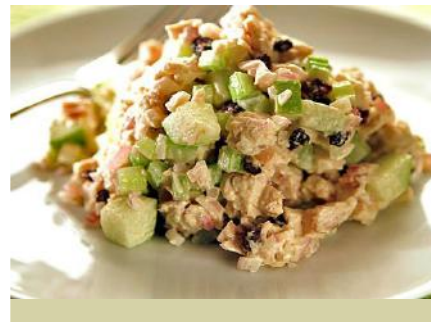
220 Kalorier
Antal portioner: 2

Ingredienser

- 4 msk lättmajonnäs
- 3 msk russin
- 1 tsk currypulver
- 2 tsk vatten
- 1 selleristjälk, tärnad
- 2.5dl hackad grillad kyckling
- 1 litet äpple hackat
- 1/8 tsk salt

Förberedelser

1. Blanda majonnäs, curry och vatten, rör om med en visp tills det är väl blandat. Tillsätt selleri, kyckling, äpple, russin, och salt och rör om. Täck och kyl. Servera.



Vegetabilisk pestosoppa

280 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 msk olivolja
- 2 stjälkar selleri, hackad
- 1 lök, hackad
- 2.5dl frysta ärter
- 4 msk pesto
- Koshersalt eller flingsalt och svartpeppar
- 2 msk tomatpuré
- 14dl grönsaksbuljong
- 2 morötter, skivade
- 225g gröna bönor, halverade
- 425g sköljda kikärter

Förberedelser

1. Hetta upp oljan i en storkastrull på medelhög värme. Tillsätt morötter, lök, selleri, salt, 2 nypor salt och svartpeppar; Rör om då och då i 5 till 7 minuter tills grönsakerna mjuknar. Tillsätt tomatpuré, rör om och sedan koka i en minut tills det blir något mörkare. Tillsätt grönsaksbuljong, kikärter, frysta ärter, och gröna bönor, sjud i 15 till 20 minuter. Dela upp lika i fyra serveringsskålar och toppa med pesto före servering.



Havre- och aprikosmältid

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 2,5dl havregryn
- 2 msk hackade torkade aprikoser
- 4 msk lättmjölk
- 2 msk gyllene russin
- 2 msk skivade rostade mandlar
- en nypa muskot

Förberedelser

1. Gör gröt som det står på havregrynspaketet och dela upp i 2 skålar. Toppa med resten av ingredienserna.



Tortellinipasta med sallad

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 1 medelstor lök, skivad
- 4 msk feta, smulad
- 227g ost tortellini, kokt, avrunnen
- 10 körsbärstomater, skivade
- 1 gurka, tärnad
- 1 paprika, skivad
- 12 kalamataoliver
- 3 msk citron
- 3 msk extra jungfruolja
- 1 tsk oregano
- 1 vitlöksklyfta, riven
- salt och peppar

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser och blanda runt.



Musslor med tomat- och saffransås

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 3 msk olivolja
- 1 medelstor lök, hackad
- Salt & peppar efter smak
- 1/2 tsk saffrantrådar
- 1 dl torrt vitt vin
- 1.35kg musslor, rensade
- 4 msk hackad färsk persilja
- 790g hackade tomater
- 3 vitlöksklyftor, hackad

Förberedelser

1. I en stor kastrull, värm olja och stek vitlök tills den är genomskinlig. Tillsätt tomater, salt och peppar, och koka 5- 10 minuter eller tills såsen börjar tjockna. Lägg i saffran och vin och koka i 10 minuter till. Rör i rengjorda musslor under lock och koka tills skalen öppnas; detta tar ca 5 minuter. Tillsätt persilja före servering.
2. Samtidigt kan du "grilla" bröd. Hetta upp en grillpanna på medelhög värme. Blanda olja och vitlök, sedan borstar du blandningen på båda sidor av varje bröd. Grilla och vänd en gång.
3. Överförmusslor och buljong i 4 portions-skålar och servera med varmt grillat bröd.



Sandwich med kokta ägg

Antal portioner: 1

Ingredienser

- 1 kokt ägg, skivade
- 1 fullkornsbröd, rostad, halverade
- 2 msk ljus färskost
- 5 blad babyspenat, tvättas och skivas tunt
- 1 tomat, skivade tunt

Förberedelser

1. Blanda ost och spenat i en liten skål. Sprid spenatostblandningen på ett bröd. Lägg på tomatkivor och kokt ägg.



Capresepanzanella med räkor

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 7dl kubad baguette
- 4.8dl tärnade tomater
- 225g ångade skalade räkor
- 4 msk färsk basilika
- 2 msk olivolja
- 1 msk balsamvinäger
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1.2dl färsk mozzarella
- havssalt och svartpeppar

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C.
2. Sprid brödkuberna på en plåt och rosta i ugnen i 5-7 minuter tills det är krispigt.
3. Placera brödkuber, tomat, räkor, basilika och mozzarella i en stor skål.
4. Vispa olivolja, vinäger och vitlök tillsammans och sprid det över salladen. Krydda med salt och peppar.
5. Låt salladen stå i 15 minuter. Servera.



Butternutsquash, äpple- och salviafyllad tenderloinkalkon

Antal portioner: 2

Ingredienser

- ca 700g kycklingfilé
- 1.2dl äppeljuice
- 1 liten butternut-squash, skalad och tärnad
- 1/2 tsk salt
- svartpeppar
- 1 äpple, skalat och tärnat
- 1 lök, tärnad
- 10 färska salviablåd
- 2 msk olivolja
- 1 tsk vitlök- & örtekrydda

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C.
2. Blanda tärnad butternutsquash, salvia, äpple och lök med kryddor och olivolja. Bred ut blandningen i ett lager i en grund plåt. Grädda i 20 minuter eller tills squashen är mjuk.
3. Under tiden, Dela kycklingen i 6 stycken 12-tumsbitar och skär en skåra i varje. Portionera ut fyllningen från punkt 2 i varje skåra. Använd garn för att knyta så inte all fyllning "åker" ut. Häll i resten av olivoljan i stekpannan och stek kycklingen tills den är brun på alla sidorna.
4. Överför kycklingen till ugnen och grädda i 30 minuter. Låt svalna 5 till 10 minuter innan skivning.



Grillad ostsmörgås med spenatpesto

Antal portioner: 1

Ingredienser

- 1 msk smör
- 2 skivor bröd
- 1.2dl gruyere ost eller annan hårdost, riven
- 2 msk spenatpesto

Förberedelser

1. Hetta upp en teflonpanna på medelvärme.
2. Stryk utsidan av varje bit bröd med smör, strö hälften av osten på insidan av en bit bröd, och toppa sedan med spenatpesto. Gör på samma sätt med de återstående bröden. Placera smörgåsen i pannan och toasta tills den är gyllenbrun och osten smälter, cirka 2-4 minuter per sida.



Tunnbröd med kyckling och ost

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 2 tunnbröd
- 2.4dl spenat
- 2 msk smör
- 1 tillagat kycklingbröst (ben- och skinnfritt)
- 2.4dl körsbärstomater, skivade
- 4 msk parmesan, strimlad
- Salt & peppar efter smak
- 3.5dl mozzarella, delad och strimlad
- Basilika

Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Sprid smöret över bröd. Strö hälften av mozzarella på brödet. Lägg på spenat, kyckling, tomater, resterande mozzarella, parmesan och basilika i lager. Strö salt och peppar på toppen.
3. Grädda i 8-10 minuter, tills sidorna av brödet blir ljusbruna.



Foliepackad florentinsk fisk

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 1.5dl snabbris, okokt
- 2.4dl varmt vatten
- 1 hälleflundrafilé (225 g), skuren på tvären i hälften
- 2 msk saltorkad tomat och oreganodressing
- 4.8dl babyspenatblad, grovt hackad
- 1 msk riven parmesanost

Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C.
2. Skeda över hälften av riset till mitten av var och en av 2 stora folieark. Vik upp alla sidor av folie en aning. Häll 1.5dl vatten över varje kulle av ris; toppa vardera hälften med spenat; 1 filé av fisk; ringla över dressing. Ta upp foliesidorna. Dubbelvik topp och botten för att täta varje paket, vilket ger utrymme för värmecirkulation inuti. Placera paketen i en stekpanna.
3. Grädda i 15 minuter eller tills fisken är klar. Skär i folien med hjälp av vass kniv för att frigöra ånga innan du öppnar paketet. Toppa med ost före servering.



Vecka 5



Kalkonnudelsoppa

200 Kalorier
Antal portioner: 2

Ingredienser

- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 4 kvistar färsk timjan
- 2 morötter, hackade
- 2 stjälkar selleri, tunt skivade
- 4 dl hönsbuljong
- 5 dl fullkornspasta
- 1 medelstor lök, hackad
- 5 dl kokt kalkonbröst, strimlad
- 9.5 dl vatten
- 1 knippe grönkål, stjälkar bort, skivad
- 1/4 tsk mald svartpeppar

Förberedelser

1. Hetta upp en stor kastrull på medelhög värme. Tillsätt lök, selleri, vitlök och morötter; laga 6 till 7 minuter eller tills grönsakerna är mjuka och börjar bli bruna under omrörning. Häll i buljong, vatten och timjan och koka upp. Lägg grönkål och pasta och återgå till att koka. Koka ca 5 minuter eller tills pastan är al dente. Rör i kalkonen och pepparn och koka i 2-3 minuter till. Lägg på timjankvistar före servering.



Bakad sötpotatis från Medelhavet

313 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4 medelstora sötpotatisar, sköljda och skrubgade, halverad längd
- 425g kikärtor, sköljda och avrunna
- 1/2 msk olivolja
- 1/2 tsk av vardera: kummin, kanel, rökt paprika, koriander,
- Nypa havssalt
- 1 msk citronsaft



Vitlöksörtsås:

- 4 msk av tahini (finns köpa färdig)
- saften av en halv citron
- 1 tsk torkad dill
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- Vatten och mandelmjök
- Havssalt, smaksatt

Toppning: (om man vill)

- 4 msk körsbärstomater, tärnade
- 4 msk hackad persilja, hackad
- 2 msk citronsaft
- Chilivitlökssås

Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C. Ta fram en stor plåt och lägg på bakplåtspapper.
2. Lägg på kikärter med olivolja och kryddor.
3. Lägg på sötpotatisen nedåt med en liten mängd olivolja "pågnuggad".
4. Samtidigt förbereder du såsen genom att lägga alla ingredienser till en bunke, vispa för att blanda. Gradvis lägger du till tillräckligt med vatten. Smakjustera kryddor efter behov.
5. Förbered toppning genom att lägga i persilja och tomat med citronsaft.
6. När sötpotatisen är klar och kikärterna är gyllenbrun, ca 25 minuter, ta bort från ugnen.
7. Flippa potatisen och köttssidan uppåt och krossa insidan lite. Toppa var och en med kikärter, sås och persiljatomat. Servera genast

Crescentring från Medelhavet

Antal portioner: 8

Ingredienser

- 2 msk pinjenötter, lätt rostade
- ca 340g marinerad kronärtskocka (på burk) hackad
- 1,5 dl vitlök- och örtsmaksatt fetaost
- 285g hackad spenat
- 1/4 tsk färsk peppar
- 4 msk majonnäs
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 4 msk finhackad kalamataoliver
- 2 tsk färsk hackad dill
- 1,5 dl tärnad rostad röd paprika
- 2,5 dl strimlad mozzarellaost

Topping:

- 1 äggvita
- 2 msk färsk parmestost
- Matlagingspray
- Croissantdeg (finns på burk)

Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C.
2. I en skål, blanda ihop alla fyllningsingredienserna.
3. Spreja en stor plåt med matlagingspray, lägg på degen, separera degen i trianglar längs revor: lägg degtrianglarna överlappande lite i hörnen, så att de korta ändarna av trianglarna bildar en cirkel.
4. Beredd spenatfyllning runt cirkeln som bildas av de överlappande trianglarna. Vik försiktigt den långa änden av varje triangel över fyllningen.
5. Pensla äggvita runt degen och strö över parmestost.
6. Grädda i 20 minuter eller tills fyllningen är genomstekt och degen är brynt och lite skarp.



Prosciutto- och senapskålspaj

Antal portioner: 4

Ingredienser

- ca 320 gram smördeg (finns frysta plattor att köpa)
- 150g mjuk getost
- 75g sol-torkade tomater
- 8 skivor parmaskinka, riven
- mjölk för att pensla degen med
- 1 rödlök, skivad
- liten näve ruccola

Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Lägg ut degen och ta en gaffel och pricka degen i mitten, lämna kvar kanterna "oprickade". Pensla med lite mjölk på kanterna för att få en mer gyllene färg. Grädda i 20-25 minuter.
3. Samtidigt, blanda 1 msk olja med tomater och ost.
4. Ta degen ur ugnen och överför till en tallrik. Sprid ostblandningen i mitten. Sprid ovanpå detta tomaterna, parmaskinkan och ruccolan. Ringla över lite extra tomatolja innan du serverar.



Kycklingfylld paprika

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1,5 dl långkornigt ris, kokta enligt paketets instruktion
- 1 tsk vegetabilisk olja
- 4 gula och röda paprikor
- 1 dl kycklingbröst, skuren i bitar
- 1 tsk torkade blandade örter
- Svartpeppar
- 2 tomater, hackade
- 1 vitlöksklyfta, krossad
- 1 dl frysta ärter, tinade
- 2 tsk paprika mild (krydda)
- 1 liten lök, finhackad
- Riven ost



Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C.
2. Placera paprikorna, skurna i sidan, upp i en stekgryta.
3. Hetta upp oljan i en stor stekpanna och stek lök och vitlök tills det mjuknat, ca 3 minuter. Lägg i kycklingen och stek snabbt i ca 5 minuter. Tillsätt tomater, paprikakryddan, örter och ärtor, sedan bort från värmen. Rör i det kokta riset. Krydda med peppar.
4. Skeda i fyllningen, sedan strö ost ovanpå. Täck med folie.
5. In i ugnen i 20 till 25 minuter. Servera genast.

Havremåltid med ägg

Antal portioner: 1

Ingredienser

- 2,5 dl vatten- eller grönsaksbuljong
- 1,5 dl havregryn
- 1 liten vitlöksklyfta, hackade
- 1 msk tärnad lök
- 1/2 tsk torkade örter
- salt efter smak
- 2 ägg, tillagade som du föredrar
- 1 tsk kapris
- 2 msk soltorkade tomater
- 1 msk hackad kalamataoliver, urkärnade och skivade
- 1 msk salladslök(sommarlök

- om det finns),, hackad
- nymalen peppar
- duggregn av olivolja

Förberedelser

1. För havregryn: blanda de första 6 ingredienserna i en liten kastrull. Få vattnet till att koka och sedan minska värmen under lock, och låt sjuda i ca 10 minuter tills vatten absorberas och havren är mjuk.
2. Blanda havregryn med kapris, oliver, tomater, paprika, salladslök och olivolja.
3. Placera måltiden på ett serveringsfat, tillsätt äggen på topp och några extra tillägg som du föredrar.



Tonfisk och vegetarisk wrap

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 (340 g) tonfisk i ditt val, avrunnen
- 1 msk fint hackad persilja
- 2 msk färskpressad citronsaft
- 8 stora grönkålsblad, tvättas
- 1 msk fint hackad färsk dill
- 4 msk krämig dressing

Vegetabilisk Fyllning:

- 1 dl strimlade rödbetor
- 1,5 dl strimlad rödkål
- 1 morot, strimlad
- 1.2dl mycket tunt skivad gurka



Förberedelser

1. Med hjälp av en vass kniv, ta bort de tjocka stammarna från mitten av grönkålen.
2. Blanda tonfisken med dill, citronjuice och persilja.
3. Lägg ett par grönkålsblad som wrap, sedan ordna en del av var och en av den vegetabiliska fyllningen och en del av tonfisken i mitten av änden närmast dig. Vik botten av grönkålswrapen, med slutet närmast dig, upp och in mot mitten. Rulla upp det som en burrito och säkra den med tandpetare. Upprepa proceduren till resten av grönkålen och fyllningarna är använda.
4. Servera gärna med en krämig dressing.

Fläsk- och pastasallad från Medelhavet

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 340g kokt fläsk grillat, skuren i tunna strimlor
- 1 (340g) paket rotinipasta, kokt och avrunnen enligt paketets instruktion
- 1 liten gurka, tärnad
- 25 g körsbärstomater, halverade

- 170g ost feta, smulad
- 1 dl färsk mynta, hackad
- 1,5 dl grekisk yoghurt

Förberedelser

1. I stor skål, och blanda väl. i alla ingredienser med dressing och blanda väl.



Fisk- och bönstuvning

249 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- En timjan kvist
- 1/2 tsk rivna apelsinskal
- 1 (400 g) burk vita bönor, sköljda och avrunna
- 1 msk extra jungfruolja
- 2 vitlöksklyftor, krossade
- 1/4 tsk saffrantrådar, krossade
- 1 450g flundrafilé, skuren i 2-tums bitar
- 1 tsk mald fänkål
- 2,5 dl hackad lök
- 1/2 tsk mald koriander
- 3.5dl vatten

- 3.5dl musseljuice
- 1 (400 g) burk krossade tomater
- 1/8 tsk salt

Förberedelser

1. Värm på oljan i en stor gjutjärnspanna på medelhög värme. i lök, fänkål, koriander, och timjankvist, vitlök; stek under 5 minuter. Rör i de rivna apelsinskalen och saffran. Lägg i musseljuice, vatten, och tomater. Koka upp, minska värmen och låt sjuda i 5 minuter. Rör i fisk, salt och bönor; koka i 5 minuter.



Blomkåls- och granatäpplesallad

247 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- ca 150g rucola
- 340g färsk blomkål
- 1 dl rivna parmesanost
- 2 msk curry
- 4 msk olivolja
- 1 dl granatäpplekärnor



Förberedelser

1. I en stor kastrull med kokande saltat vatten, lägg blomkål; koka i ca 8 minuter och häll av vattnet.
2. Under tiden, blanda 1/3 av ruccolan och olja i en mixer och blanda tills slät. Krydda med salt och peppar efter smak.
3. Blanda blomkålen med resten av ruccolan, ruccola-oljeblandningen, granatäpplekärnor och parmansanost.

Grekisk ananas- och banansmoothie med grönkål

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 1 mogen banan, hackad
- 4 msk grekisk yoghurt
- 4 msk standardmjölk
- 5 dl hackad grönkål
- 3.5dl hackad ananas

- Vatten

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser i en mixer och mosa tills slät, lägg gradvis till mer vatten för att uppnå önskad konsistens.



Sallad med räkor, avokado och majs

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 majscolvar
- 9.5dl hackad romansallad
- 3 baconremsor, tärnade
- 225g stora räkor, skalade med svansar på eller ej
- 1 avokado, skalad, urkärnad och skivad
- 1 dl riven fontinaost

Pestodressing:

- 4 msk pesto
- 1 liten schalottenlök, hackad
- 1.5dl kärnmjök
- 1.5dl grekisk yoghurt
- 1 msk citronsaft
- nypa salt och peppar, efter smak

Förberedelser

1. Torrgrilla majscolvar i en stekpanna på hög värme i ca 6-8 minuter under omrörning tills de börjar bli karamelliserade bruna. Överför majs till en tallrik och ställ åt sidan.
2. I samma stekpanna, tillsätt bacon på medelhög värme. Stek i cirka 6 minuter, skaka om ibland tills de är knapriga. Ta bort baconen, men lämna fett i stekpannan. Tillsätt räkor och koka tills de blir rosa, ca 2 minuter per sida. Överför räkor till en tallrik, ställ åt sidan.
3. Krydda med salt och peppar och blanda samman alla ingredienser.
4. Ringla över dressing och servera.



Stuvad kyckling med tomater och vita bönor



Antal portioner: 6

Ingredienser

- 1 hel kyckling, skuren i 8 bitar, överflödigt fett bort
- 800g krossade tomater
- Salt och peppar
- 2 msk smör
- 2 msk vegetabilisk olja
- 1 stor lök, hackad
- 3 vitlöksklyftor, hackad
- 2 (440 g) burkar vita bönor, avrunna, sköljdes
- 3 kvistar färsk timjan

Förberedelser

1. Krydda alla sidor av kycklingen med salt och peppar.
2. Smält smöret med olja i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg i 4 bitar av kycklingen och stek i 5 till 7 minuter tills alla sidor blivit bruna. Överför till en stor gryta eller "slowcooker" Upprepa för de återstående kycklingbitarna.
3. Ta en 1 matsked fett från kycklingen i stekpanna. Tillsätt lök och stek under omrörning tills det mjuknat. Tillsätt vitlök och stek under en halv minut. Tillsätt tomater och koka upp under omrörning för att avlägsna eventuella brynta bitar på botten av pannan. Rör i timjan och bönor.
4. Häll stekta tomater och bönor över kycklingen i grytan/slowcookern. Stäng locket och koka på låg värme under 3 till 4 timmar, tills kycklingen och bönor är mjuka. Överför kycklingen till ett fat och täck löst med folie.
5. Höj värmen på grytan/slowcookern och låt det sjuda. Koka börnorna tills vätskan reduceras och förtjockas, i ca 10 minuter. Krydda med salt och peppar. Avlägsna timjankvistarna. Skeda över bönor över kyckling. Servera.

Fattiga riddare med jordnötssmör och bananer



Antal portioner: 8

Ingredienser

- 4 stora ägg
- 1,5 dl vispgrädde
- 1.2dl ljusbrunt socker
- 6 msk smör
- 2,5 dl ren lönnsirap
- 3/4 tsk mald kanel
- 1/2 tsk ren vaniljextrakt
- 8 skivor bröd
- 3 msk krämig jordnötssmör
- 1 tsk ren vanilj eller romextrakt
- 4 msk grädde
- 3-4 medelstora bananer, skivade

Förberedelser

1. Värm en stor stekpanna på medelvärme. Placera ägg, kanel, grädde, socker och vanilj i en stor bunke, vispa för att blanda. Doppa båda sidor av varje brödskiva i äggsmeten, en i taget. Smält en matsked smör i het stekpanna. Toasta de äggdoppade bröden i stekpannan, kör i en minut eller två per sida eller tills de är gyllenbruna och genomstekta. Placera kokta toast på en ren tallrik och upprepa proceduren för resten av brödet.
2. Värm lönnsirap och jordnötssmör i stekpanna på medelvärme, rör smält jordnötssmör och blanda med sirap. Rör i vanilj och grädde. Låt blandningen sjuda i 5 minuter, rör om ofta för att det inte ska tjockna. Lägg i skivade bananer och koka i ytterligare 1 minut.
3. Häll jordnötssmör, sirapsås och bananer över de varma riddarna

Lax- och paprikaspett

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 laxfilé (ca 450 g), skuren i 12 stycken ½-tumsbitar
- 1/2 röd, grön, gul och or-ange paprika, skuren i en ½-tumskvadrat
- 1/4 av en stor röd lök, skuren i 1 ½-tumskuber, separerade skikt
- olivolja
- 1 citron, tunt skivad
- salt och svartpeppar

Förberedelser

1. Trä paprika, lax, citron och lök på grillspettet, vilket lämnar tillräckligt utrymme vid basen så att du kan hantera dem lätt. Borsta alla sidor av spettet rikligt med olivolja; strö över salt och färskmalen svartpeppar.
2. Laga maten på en het grill, vänd en gång, tills den mjuknar lite och fisken är genomstekt. Se till att inte "översteka".



Bakad och fylld fläskkotlett

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1/2 tsk torkade mejramblad
- 2 msk olivolja
- 1/2 tsk torkade salviablاد
- 1/2 tsk vitlökspeppar
- 1/2 tsk salt
- 4 st 1-tumstjocka fläskkarré kotletter, med reva för att stoppa
- 1 liten butternutsquash, hackad
- 1 medelstor grön paprika, skivad tunt
- 1 medelstor rödlök, hackad

Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C. Spraya en 15x10-tums stor bakplåt med matlagingspray.
2. I en stor skål, blanda olja, mejram, vitlök, peppar, salvia och krydda med salt; blanda väl. Pensla blandningen över båda sidor av fläskkotletterna. Lägg paprika, squash, och lök till kvarvarande blandningen i skålen. Tryck in denna blandning i fläskkotletterna och säkra med tandpetare. Placera fläskkotletter i hörnen av spannan.
3. Grädda i 35 till 40 minuter eller tills fläskkotletterna är genomstekta och squashen är mjuk.



Frukosttostada

Antal portioner: 5

Ingredienser

- 5 tostadas
- 4 salladslökar, hackade
- 1,5 dl rostad röd paprikahummus
- 1 liten röd paprika, tärnad
- 8, ägg
- 1,5 dl lättmjölk
- 1/2 tsk vitlökspulver
- 1 medelstor tomat, tärnad
- 1/2 tsk oregano
- 1/2 medellång gurka, urkärnad och hackad
- 5 msk feta smulad

Förberedelser

1. I en stor teflonstekpanna på medelvärme, tillsätt röd paprika och koka i 2-3 minuter tills det mjuknat. Tillsätt mjölk, vitlökspulver, oregano, ägg och lök till stekpannan, under ständig omrörning tills äggvitorna inte längre är genomskinliga.
2. Toppa varje tostada med hummus, äggsmeten, fetaost, gurka och tomater. Servera på en gång.



Grillade lammburgare med avocadoyoghurtsås

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2,5dl vanlig grekisk yoghurt
- 1 dl hackad färsk koriander
- 2 msk dijonsenap
- 1 tsk koshersalt
- 1 tsk nymalen svartpeppar
- 1 stort ägg
- 1 dl hackad färsk mynta
- 450g lammfärs
- 1 mogen avokado, skalad
- 1 msk färsk citronsaft
- 4 små vallmofrö, halverade
- 4 skivor tomat



Förberedelser

1. Värm grillen till medelhög värme. Borsta ren.
2. I en medelstor skål, vispa samman yoghurt, mynta, senap, salt, koriander och peppar. Överför halva blandningen till en matberedare.
3. Tillsätt ägg till den återstående blandningen i skålen och vispa. Tillsätt lammet och blanda med händerna tills väl blandat. Med våta händer, gör 4 lika biffar. Tryck tummen i mitten av varje för att skapa en form för jämn grillning.

Quinoa- och broccolisallad

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 3,5 dl quinoa, kokt enligt anvisningarna i paket
- 1 (200 g) broccoli, skär i små bitar
- 200g fetaost, smulad
- 1 knippe salladslök, tunt skivad
- 3 msk citronsaft
- 1 stor näve pumpafrön
- Fröer av ett granatäpple
- 1 rejäl näve myntablad, grovt hackad
- 1 rejäl handfull bladpersilja, grovhackad
- 3 msk extra jungfruolja
- 4 mogna tomater, urkärnade och hackade

Förberedelser

1. Ånga broccolin lätt, 4 till 5 minuter. Ställ åt sidan för att svalna.
2. Hetta upp en liten stekpanna och rosta pumpafrön lätt tills de blir något krispiga. Ta bort från pannan och ställ åt sidan att svalna.
3. När broccoli och quinoa är kall, rör ihop med resten av ingredienserna. Smaka av med lite salt och mängd svartpeppar. Blanda ihop allt väl. Servera direkt.



Vecka 6



Persikasmoothie

212 Kalorier from Smoothie
Antal portioner: 1

Ingredienser

- 1 dl fettfri mjölk ev. lättmjölk
- 2.5dl osötade frysta persikor
- 1 msk honung
- 1/8 tsk mald vanilj
- 1 dl vanlig yoghurt
- Nyp mald ingefära
- Nyp mald muskot
- 1/4 tsk vaniljextrakt

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser i en mixer och mixa tills slät.



Grönsaker med morötter och feta

310 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 morötter, strimlade
- 1/4 tsk havssalt
- 1/2 tsk mald svartpeppar
- 2 klasar mörka bladgrönsaker, skivas mycket tunt
- 1.5dl fetaost, smulad
- 1/2 rödlök, finhackad
- 4 msk vatten
- 1 dl råris/fullkornsris

Förberedelser

1. Lägg grönsaker, lök och vatten in i en stor, djup stekpanna. Täck och koka på medelvärme, skaka om ibland, i 5 till 8 minuter. Lägg på ost och skeda över riset.



Pannkaka med avokado och kärnmjölk

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 5 dl mager kärnmjölk
- 2 stora ägg
- 1 msk smält smör
- 1 msk honung
- 1 mogen avokado, skalad och urkärnad
- 2,5 dl mjöl
- 1 tsk vaniljextrakt
- 1,5 dl fullkornsmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk bakpulver

Förberedelser

1. Blanda ihop kärnmjölk, smält smör, honung, ägg och vanilj tills det är väl blandat. Lägg i avokado och blanda tills slät. Lägg i resten av ingredienserna, blanda.
2. Smöra en stekpanna och sätt värmen på medelhög. Skeda över 1 dl av smeten till stekpannan. När bubblor börjar visas på ytan av pannkakorna så vänd till andra sidan och tills den är gyllenbrun. Servera varm.



Kycklingpaj

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 5dl frysta blandade grönsaker (majs, gröna bönor, ärtor, morötter)
- 2.5dl mjöl
- 2 tsk bakpulver
- 5 dl hackat, kokt kycklingbröst
- 1 dl grädde
- 1.5dl strimlad mozza-cheddarost
- 1.5dl färskost
- 5 msk mjölk



Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Blanda grönsaker, kyckling och grädde; skeda i 4st ugnsfasta småformar och toppa med cheddar.
3. Blanda mjöl och bakpulver i en skål. Skär i osten med hjälp av en mixer tills blandningen liknar korniga smulor. Rör i mjölk med gaffel tills blandningen bildar degen. Dela upp degen i 4 bollar. På ett lätt mjölat bakbord, klappa ut varje boll till en cirkel. Gör några hål med en gaffel så att ångan kan komma ut där. Täck sedan över skålarna.
4. Grädda i 25-30 minuter eller tills degen blir gyllenbrun och kycklingblandningen blivit varm.

Ostöverraskning med kalkonköttbullar och marinarasås

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 225g italiensk kalkonkorv
- 2 msk lättmjölk
- 680 g mager kalkon
- 225 g färsk mozzarella, uppdelad i 16 små bitar
- 4 msk ströbröd
- 1 ägg, lätt slagen
- 1/2 tsk vardera av havssalt och nymalen svartpeppar
- Parmesanost
- 1 (737g) burk marinarasås du valt
- Hackad färsk persilja

Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C.
2. Lägg upp en plåt med bakplåtspapper.
3. I stor skål, använd händerna för att blanda kalkonkorv,

brödsmlur, kalkon, mjölk och ägg, salt och peppar tills det är väl blandat. Forma blandningen i 16 kulor (storleken på en golfboll). Med fingret, gör grop i en boll, men gå inte hela vägen igenom. Sätt en bit ost i hålet; håll fast osten genom att klämma hål tillbaka och rulla i hand för att jämna ut dess yta. Placera köttbullen på den förberedda bakplåten. Gör detta med återstående kalkonblandning och ostbitar.

4. Grädda i 15 till 20 minuter eller tills inget längre är rosa eller genomstekt. Ta bort från ugnen.
5. Samtidigt, värm pastasås i en liten kastrull tills den är varm.
6. Fördela såsen mellan 4 pastaskålar. Placera 4 köttbullar ovanpå såsen, och toppa med parmesanost.



Bakad avocado och bacon

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 1 stor avokado, halverad längd och urkärnad
- 2 ägg
- 1 bit kokt bacon, smulad
- 1 msk mager ost
- nypa salt

Förberedelser

1. Värm ugnen till 220°C.
2. Med hjälp av en sked, skopa ut några av avokadoköttet så det är en smula större än ägget. Placera i en "muffinplåt" eller liknande så att det blir stabilt.
3. Addera ett ägg på varje avokado. Strö lite ost på toppen med en nypa salt. Toppa med kokt bacon.
4. Grädda i 14-16 minuter.



Sjötunga och svamp med vin- och smörsås

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 8 (75g) filéer av sjötunga, flådd
- 1 msk olivolja
- 2.4dl kastanj- champinjoner, skivade
- 4 msk grön olivtapenade
- 1 dl torrt vitt vin eller vermouth
- 1 tsk dijonsenap
- 4 msk smör, rumstemperatur
- 1 msk färsk dragon, finhackad

Förberedelser

1. Skär en kvadrat med plastfolie och lägg plant på en yta. Lägg fisken, med sidan uppåt, i mitten och sprid 1/2 msk tapenade. Rulla upp fisken från den smala änden till den breda och rulla upp plastfolien för att linda fisken, som bildar en korvform. Fortsätt vrida tätt i sidorna för att täta.
2. I en liten kastrull med kokande vatten, lägg fisken och låt sjuda i ca 8 minuter, tills genomstekt.



3. Samtidigt hettar du upp oljan i en stor stekpanna, tillsätt svamp och en generös nypa salt och stek i 10 minuter, tills djupt gyllen.
4. Värm vinet och senap i en kastrull, låt bubbla tills det reducerats till ca 3 msk. Vispa i smör, rör om tills krämig och slät. Tillsätt dragon och den kokta svampen och värm genom ständig omrörning.
5. Ta bort fisken från plastfolie till serveringsfat, skeda över såsen och servera med lök.

Potatissoppa

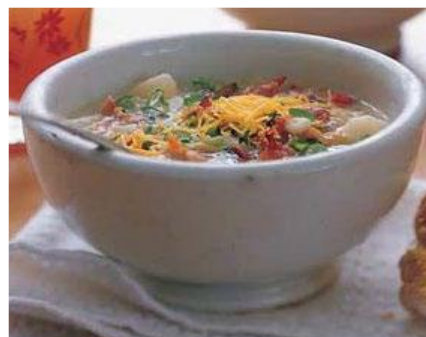
Antal portioner: 8

Ingredienser

- 19dl kycklingbuljong
- 1 liten gul lök, tärnad
- 3 morötter, skalade och tärnade
- 2 vitlöksklyftor
- 6 stora delikatesspotatisar, skalade och tärnade
- Nypa av cayennepeppar
- Havssalt och färsk peppar efter smak
- 3 stjälkar selleri, tärnad
- 2.5dl mjölk
- 1.5dl grädde
- Lite riven cheddarost
- Färsk persilja, hackad
- 3 magra baconskivor, hackade i bitar

Förberedelser

1. Tillaga bacon i en stor teflonpanna på medelvärme tills de är knapriga. Ta sedan bort från pannan och stek vitlök och lök i olja tills de är mjuka. Rör i potatis och morötter, stek i 5 minuter. Rör i selleri och kycklingbuljong och koka upp. Rör i cayennepeppar och krydda med salt och peppar. Häll i mjölk, grädde och ost, rör om. Sänk värmen till medium; täck och låt sjuda i 10-15 minuter eller tills potatisen är mjuk. Ta bort från värmen, Svalna något.
2. Toppa med baconbitar och riven ost. Och persilja före servering.



Trädgårdsmästarpaj

276 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 dl röda linser
- 1.5kg potatis,
- 5 msk mjölk
- 2 msk olivolja
- 1 msk rapsolja
- 3 pinnar selleri, hackad
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 1 stor lök, hackad
- 2 stora palsternacka, tärnad
- 2 stora morötter, tärnade
- 7dl grönsaksbuljong
- 2 msk tomatpuré
- 3 msk gräslök, hackad

Förberedelser

1. Lägg i de röda linserna i en stor kastrull kokande saltat vatten; sjud i 20 minuter eller tills de är mjuka. Töm och ställ åt sidan.
2. Under tiden, i en separat kastrull med kokande saltat vatten, lägg i potatisen, sjud sedan i 15 minuter. Lägg tillbaka potatisen i pannen och tillsätt mjölk, olivolja och krydda med salt och peppar. Mosa tills slät.
3. Värm ugnen till 200°C.
4. Värm rapsolja i en kastrull, tillsätt löken och koka i 5 minuter tills genomsiktig. Tillsätt morötter, palsternacka, vitlök och selleri; koka i 5 minuter. Tillsätt buljongen och tomatpuré till grönsakerna och låt sjuda 20 minuter tills grönsakerna är mjuka. Ta kastrullen från värmen och rör i de kokta linserna, blanda runt.
5. Häll grönsakerna i en stor ugnsfast form. Sprid potatismos ovanpå, jämna ut ytan.
6. Grädda i 20 minuter eller tills potatisen blir gyllene.
7. Strö över med gräslök och servera.



Rostad sparris och tomater

221 Kalorier
Antal portioner: 2

Ingredienser

- 2 msk olivolja
- 16 stycken tunna sparrisar, halverade
- 1 vitlöksklyfta, skivad
- 10 körsbärstomater, skivade eller hela
- 2 medelstora ägg, pocherade
- 2 nypor rökt paprika eller kummin
- Salt och svartpeppar

Förberedelser

1. Hetta upp oljan i en stekpanna, tillsätt sparris och stek i några minuter. Tillsätt vitlök, stek i en minut. Tillsätt tomat, salt och peppar. Steki 2 minuter mer.
2. Toppa med pocherat ägg. Strö över rökt paprika och spiskummin. Servera.



Frukostgryta med dubbel ost

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 230 g kalkonkorv, flåddoch smulad
- 2 lökar, skivade
- 6 stora ägg
- 6 stora äggvitor
- 4dl 1% mjölk
- Koshersalt eller flingsalt
- Nymalen svartpeppar
- 300g hackad spenat
- 2 dl strimlad cheddar
- 1,5 dl kopp riven parmesan
- Hälften av en vetebaquette, skivad till 3/4-tum
- Matlagningsspray

Förberedelser

1. Värm oljan över "mediumlåga" i en stor stekpanna. Lägg till kalkonen och löken i pannen, under omrörning tills det är brynt och genomstekt under cirka 10 minuter, så flyttar du sedan från värmen och låter svalna något.
2. Vispa äggvita, mjölk, ägg, och 1/2 tsk av salt och peppar i en stor skål tills det är blandat. Släng i bröd, ost, spenat och korv tills ingredienserna är jämnt fördelade.
3. Spraya en 3-litersgryta med matlagningsspray. Fördela äggsmeten i skålen jämnt. Täck över och förvara i kylskåp i minst 6 timmar.
4. Värm ugnen till 180°C. Grädda i 30 minuter utan lock tills det är lätt brynt.



Rotselleri och moröt i ugn

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 medelstor rotselleri (ca 700 g), skalad och tärnad
- 6 dl varm grönsaksbuljong
- 1,5 dl korngryn, 2 morötter, skalade och delade i småbitar
- 2 msk olivolja
- 2 vitlöksklyftor, skalade och finhackade
- 1,5 dl torrt vitt vin
- 1 msk grovkornig honungssenap
- Färsk persiljablad, rivna



Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Blanda grönsakerna, olja och vitlök i en stor ugnsfast form. Häll i hälften av beståndet, sedan täcker du skålen tätt med folie. Baka i 30 minuter.
3. Ta bort folien, rör om grönsakerna. Rör i korn, vin, och kvarvarande lager och grädda i ytterligare 40 minuter eller tills grönsakerna är mjuka.
4. Rör i senap. Toppa med persilja före servering. Servera med grillat kött eller fisk.

Fläsksouvlaki med tzatzikisås

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 4 bambuspett, indränkt i vatten i 30 minuter
- 450g fläskkarré

Marinad:

- 2 msk rödvinvinäger
- 2 msk hackad färsk oregano
- 2-3 vitlöksklyftor, riven
- 1/4 tsk svartpeppar
- 1/4 tsk salt
- 1.5dl extra jungfruolja
- 4 msk färsk citronsaft

Att servera:

- Färska oreganokvistar, hackade
- Tzatzikisås
- 2 pitabröd

Förberedelser

1. Blanda ingredienser till marinaden. Lägg i fläsktärningar. Marinera i minst 2 timmar. Värm grillen till medelhög.
2. Sätt de marinerade fläskkuberna på bambuspett.
3. Häll marinaden i en liten kastrull och koka i 2-3 minuter.
4. Grilla spetten i 2 minuter per sida, borsta med marinad flera gånger. Låt vila i 5 minuter före servering.
5. Lägg souvlaki med pitabröd på två uppläggningsfat. Ringla återstående marinad på souvlaki, strö över färsk oregano. Och servera med tzatzikisås.



Bröd och vegetabilisk frukostskål

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4 tjocka skivor bröd, sönderrivna i småbitar
- 1 dl olivolja
- 2 msk rödvinäger
- 3 msk hackad färsk oregano eller basilika
- 3 ägg, pocherade
- 1/3 gurka, halverad på längden och skivad
- 1/2 rödlök, tunt skivad
- 1 medelstor vitlöksklyfta, hackad
- Salt och nymalen svartpeppar, efter smak
- 2 mogna tomater, skurna i tunna klyftor
- 1 dl svarta oliver
- 1 (170 g) burk tonfisk

- Nypa socker
- 7 dl hackad bladsallad

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C. Grädda brödet på bakplåten i 15 minuter, eller tills de är lätt rostade.
2. Blanda olivolja, vinäger, oregano, vitlök, socker och salt och peppar i en stor salladsskål, rör om väl. Tillsätt rostat bröd, tomater, gurka, lök, oliver och tonfisk, sedan blandar du runt. Låt det stå i 10 minuter för att brödet ska absorbera smakerna. Lägg i salladen.
3. Fördela salladen i 4 skålar. Toppa varje sallad med ägg och servera.



Kryddiga räkor med majsrisallad

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 2 dl långkornigt ris
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk olivolja
- Chiliflingor
- 1 tsk paprikapulver
- Skal av en lime
- 1,5 dl babymajs
- 6 vårlökar, skivade
- 250g skalade, kokta stora räkor
- Koriander, stjälkar bort och rivna blad



Förberedelser

1. Blanda ris, paprika, tomatpuré, olivolja, limeskal och paprika. Ställ åt sidan för att svalna.
2. Koka minimajs i 2 minuter innan du skivar den grovt. Blanda majs, salladslök, räkor och korianderblad i den kylda risblandningen och kyl tills den ska serveras.

Butternutsquash, äpple- och salviafyllad tenderloinkalkon

Antal portioner: 2

Ingredienser

- ca 700g kycklingfilé
- 1.2dl äppeljuice
- 1 liten butternut-squash, skalad och tärnad
- 1/2 tsk salt
- svartpeppar
- 1 äpple, skalat och tärnat
- 1 lök, tärnad
- 10 färska salviablåd
- 2 msk olivolja
- 1 tsk vitlök- & örtekrydda

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C.
2. Blanda tärnad butternutsquash, salvia, äpple och lök med kryddor och olivolja. Bred ut blandningen i ett lager i en grund plåt. Grädda i 20 minuter eller tills squashen är mjuk.
3. Under tiden, Dela kycklingen i 6 stycken 12-tumsbitar och skär en skåra i varje. Portionera ut fyllningen från punkt 2 i varje skåra. Använd garn för att knyta så inte all fyllning "åker" ut. Häll i resten av olivoljan i stekpannan och stek kycklingen tills den är brun på alla sidorna.
4. Överför kycklingen till ugnen och grädda i 30 minuter. Låt svalna 5 till 10 minuter innan skivning.



Fattiga riddare med marinerad senapsskål och tapenade

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4 msk osaltat smör, mjukt
- 4 stora ägg
- 8 (3/4 tum tjocka) skivor ciabattabröd
- 1 msk hackad färsk timjan
- 4 msk parmesan, riven tunt
- 1.5dl helmjök
- Koshersalt eller flingsalt och nymalen svartpeppar
- 1 msk färsk citronsaft
- 1/4 msk honung
- 1 msk extra jungfruolja
- 1/4 tsk tabascosås
- 12dl ruccola
- 4 msk tapenade

Förberedelser

1. Värm ugnen till 220°C. Smörj en stor bakplåt.
2. I en 9x13-tumsugnsform, vispa ihop ägg, ost, mjök, timjan, tabasco, 1/4 tsk salt och 1/8 tsk peppar. Doppa båda sidor av bröd med äggblandningen och låt stå, vänd en gång, i 5 minuter.
3. Ordna brödet på bakplåten. Med hjälp av fingrarna, samlar resterande ost från ugnensform och sprid det över brödskiorna. Grädda tills bottenarna blir gyllene, 8 till 10 minuter. Vänd och fortsätt tillaga tills de andra sidorna är gyllene, ca 5 minuter.
4. Under tiden, i en stor skål, blanda citronsaft, honung, 1/4 tsk salt och lite peppar; vispa i olivolja. Tillsätt ruccola och blanda runt..
5. Servera tillsammans med ruccola och med tapenadesås på sidan.



Nötkött och couscous med fyllda tomater

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 tomat, hackad
- 1/8 röd paprika, tärnad
- 1/4 tsk nymalen peppar
- 4 stora röda "Biff"tomater
- 1,5 dl garbanzoböner, sköljda och avrunna
- 2,5 dl couscous, kokt



- 1 tsk salt, fria italienska kryddor
- 225g magert hackat oxkött
- 1 msk hackad schalottenlök
- 4 msk smulad fetaost, låg fetthalt

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C.
2. Smörj en 9x9-tumsugnsform.
3. I stor skål blanda couscous, paprika, den hackade tomaten, garbanzos, (italienska kryddor), och peppar.
4. 4. Spraya en stor teflonstekpanna. Lägg i nötkött och lök och stek på medelhög värme i 5 minuter eller tills köttet är brynt.
5. 5. Blanda nötköttsblandningen med couscousblandningen och rör runt.
6. 6. Skeda fyllningen i de stora tomaterna. Toppa med fetaost. Placera i en ugnform.
7. Grädda i 10 till 15 minuter eller tills tomaterna är mjuka och osten smält.

Snabbstekt bergtunga

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 msk kapris, grovhackad
- 50g smör, plus extra för stekning
- 1 msk finhackad persilja
- nypa cayennepeppar
- 4 benfria bergtungafiléer
- 2 msk vetemjöl
- 60g skalade räkor räkor
- Malen vitpeppar
- halv citron
- kokt potatis, för att servera

Förberedelser

1. Värm smöret i en liten kastrull. Tillsätt kapris och värme genom ett par minuter, rör sedan i persiljan.
2. Använd mjöl och krydda med cayennepeppar, salt och peppar på båda sidorna av fiskfiléerna.
3. Värm en klick smör i en stor stekpanna. När det är bubblande, lägg i fisken, skinnsidan nedåt, stek i 2 minuter. Vänd fisken och stek i ytterligare 1 eller 2 minuter tills den är genomstekt.
4. Lägg räkorna i kaprissmör, krydda med peppar och pressad citron.
5. Sked över räkorna och sås på toppen. Servera med kokt potatis.



Vecka 7



Rödpotatis- och spenatfrittata

176 Kalorier
Antal portioner: 6

Ingredienser

- 3 tsk olivolja
- 1 liten lök, tunt skivad
- 2.5dl kokt rödpotatis, tärnad
- 1 msk hackad färsk timjan
- 7 dl babyspenat, hackad
- 6 stora ägg
- Äggvitor från 4 stora ägg
- 1.5dl strimlad ost
- 1/2 tsk rökt paprika
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk nymalen peppar

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C.
2. I en stekpanna, värm 2 tsk olja på medelvärme. Tillsätt lök och koka tills det mjuknat. Lägg potatis, timjan och rökt paprika och koka i några minuter. Ta sedan bort från värmen.
3. Vispa ägg i en stor skål. Rör i potatisblandningen, ost, spenat, salt och peppar.
4. Tillsätt resten av oljan till stekpanna och värm på medelvärme. Häll i äggsmeten. Koka i 3 till 4 minuter, rör om försiktigt tills ägget börjar bli klart. Överför till ugnen och grädda ytterligare 4 - 5 minuter tills ägg är klart.



Skaldjursstuvning

310 Kalorier
Antal portioner: 6

Ingredienser

- 2-3 msk olivolja
- 1 medelstor lök, skivad
- 2 selleristjälkar, hackade
- 1 gul och 1 orange paprika, urkärnade och grovhackade
- 5 medelstora potatisar, skalade och skurna i små tärningar
- 1 dl torrt vitt vin



- 1 tsk rökt paprikapulver
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- Nya cayennepeppar
- 1 fiskbuljong
- 200g råskalade jätteräkor
- 350g havsabborrefiléer, skuren i stora bitar
- 5 stora plommontomater, flådd, styckad och urkärnad
- 6 dl varmvatten
- 1 msk färsk hackad persilja

Förberedelser

1. Hetta upp oljan i en stor kastrull, tillsätt löken och selleri och stek i några minuter. Tillsätt paprika och koka i några minuter och sedan släng i vitlök och potatis. Öka värmen, häll i vinet och krydda med paprikapulver och cayenne. Sjuda i några minuter, tills vätskan nästan minskat med hälften. Lägg i fiskbuljongen. Sjud i 10 minuter eller tills potatisen är klar. Lägg till räkorna, havsabborre, tomater och persilja. Sänk värmen och låt sjuda några minuter mer, rör försiktigt en gång.
2. Servera, ringla lite olivolja och strö med persilja och citronskal om så önskas.

Havremål med ägg

Antal portioner: 1

Ingredienser

- 2,5 dl vatten- eller grönsaksbuljong
- 1,5 dl havregryn
- 1 liten vitlöksklyfta, hackade
- 1 msk tärnad lök
- 1/2 tsk torkade örter
- salt efter smak
- 2 ägg, tillagade som du föredrar
- 1 tsk kapris
- 2 msk saltorkade tomater
- 1 msk hackad kalamataoliver, urkärnade och skivade

- 1 msk salladslök (sommarlök om det finns),, hackad
- nymalen peppar
- duggregn av olivolja

Förberedelser

1. För havregryn: blanda de första 6 ingredienserna i en liten kastrull. Få vattnet till att koka och sedan minska värmen under lock, och låt sjuda i ca 10 minuter tills vatten absorberas och havren är mjuk.
2. Blanda havregryn med kapris, oliver, tomater, paprika, salladslök och olivolja.
3. Placera måltiden på ett serveringsfat, tillsätt äggen på topp och några extra tillägg som du föredrar.



Prosciuttopizza

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 400g pizzadeg (finns att köpa färdig)
- 1.5dl i förväg strimlad mozzarellaost
- Majsmjöl och vanligt mjöl, efter behov
- 2 stora vitlöksklyftor, skivade
- 1.5dl tomatpuré
- 4 msk riven parmesanost
- 100g prosciutto (lufttorkad skinka)
- 8 till 10 små tomater, halverade
- 1.5dl färsk babyspenat
- 1.5dl Kalamataoliver, urkärnade och skivade
- 1/8 tsk rött chilipulver



Förberedelser

1. Värm ugnen till 220°C.
2. Placera degen på ett lätt mjölat bakbord och rulla ut den till en cirkel. "Damma" en plåt med majs mjöl och lägg på degen. Sprid ut tomatpuré på degen, sedan toppa med resten av ingredienserna.
3. Grädda i ugnen (längst ner) i 8 minuter eller tills osten smält riktigt och ytan på brödet blivit "krispig". Servera.

Tortellinipasta med sallad

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 1 medelstor lök, skivad
- 4 msk feta, smulad
- 227g ost tortellini, kokt, avrunnen
- 10 körsbärstomater, skivade
- 1 gurka, tärnad
- 1 paprika, skivad
- 12 kalamataoliver
- 3 msk citron
- 3 msk extra jungfruolja
- 1 tsk oregano
- 1 vitlöksklyfta, riven
- salt och peppar

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser och blanda runt.



Sandwichfrukost med äggvita

Antal portioner: 1

Ingredienser

- En liten Ciabatta eller annat färskt bröd
- Peppar
- Handfull babyspenat
- 1 skiva långsamt rostad tomat
- 1 msk pesto
- 2 äggvitor
- 1 skiva vit cheddarost

Förberedelser

1. Dela brödet och lägg ost på nedre halvan. Lätttoasta hälften med ost i en brödrost.

2. Samtidigt, spray rikligt en kaffemugg med matlagingspray och häll i äggvitorna. Lägg på ett lock. Mikrovågsugna på medelvärme i 45-60 sekunder, beroende på mikrovågsugn. Placera tomatskivan ovanpå det kokta äggvitorna och micra i ca 10 sekunder till.
3. Lägg sedan på allt på brödet som toastat klart. Peppra lite och sprid ut pesto på den "övre" brödhalkan och lägg på lite babyspenat och sätt ihop smörgåsen. Servera.



Pannbiff

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 450g köttfärs
- 1.5dl fint tärnad lök
- 1 msk smör
- 1 msk Worcestershire-sås
- 3 msk färsk persilja, hackad
- 1 msk torkad schalottenlök och rostad vitlök
- 4 msk ströbrödsulor
- 1 ägg
- 1/2 tsk svartpeppar
- 1/2 tsk koshersalt eller flingsalt
- 1 msk smör, för pannstekning

Till svampsåsen:

- 1 msk smör



- 1 msk färska timjanblad, hackade
- 2 msk mjöl
- 2.5dl skivade champinjoner
- 2 schalottenlökar, tunt skivade
- 5 dl köttbuljong
- salt & peppar

Förberedelser

1. Blanda alla ingredienser och forma till 4 ovala biffar. Värm smöret i en stor stekpanna, stek biffar i 4 till 5 minuter per sida på medelvärme tills de är fint brynta. Ta bort från pannan.
2. I samma stekpanna, tillsätt smör, schalottenlök, skivade champinjoner och stek i 5 minuter. Tillsätt färsk timjan och koka i ytterligare en minut. Strö mjöl och koka i 1-2 minuter tills det tjocknar. Gradvis rör du i köttbuljong, en halv kopp i taget, så att blandningen sjuder mellan varje tillsats. Tillsätt mer buljong för att uppnå önskad tjocklek. Krydda med salt och peppar.
3. Stek biffarna i stekpannan med såsen, minska värmen till låg, och låt steka tills biffarna är genomstekta.
4. Toppa med färsk persilja och servera. Till detta är potatismos gott.

Kryddad aubergine- och zucchinitaloulé

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 Aubergine, skuren i 8 skivor
- 2 zucchini, , varje skuren i 4 skivor
- 5 msk olivolja
- 1 tsk mald kanel
- 250g bulgur, kokt
- Skal och saften av en citron
- 1 msk sweetchilisås
- 4 vårlökar(salladslök) klippta och skivade
- 6 tomater, urkärnade och hackade
- 3 msk hackad persilja och mynta, blandat
- 1/2 gurka, urkärnad och tärnad
- 200g fetaost
- Salt och peppar efter smak
- 4 msk krämig örtdressing



Förberedelser

1. Hetta upp en grillpanna.
2. Sprid skivor av aubergine och zucchini på en bricka. Blanda kanel och olja i en liten skål och "borsta" detta på båda sidor av zucchinin och auberginen. Grilla i omgångar tills det är brunt. Placera dem i ugnen för att hålla dem varma.
3. Blanda bulgur, gurka, citronskal och saft, chilisås, salladslök, persilja och mynta, tomater och krydda med en generös mängd salt och peppar.
4. Lägg de grillade grönsaksskivorna på en stor tallrik. Skeda ut blandningen och strö över fetaost. Servera.

Fiskkakor med sötpotatis

321 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 sötpotatisar, kokta och mosade
- 2 små zucchini, riven
- 200g torsk eller kolja, hackad
- Skal och saften av en lime
- 2 bakpotatisar, kokta och mosade
- 2 msk färsk koriander, hackad
- Vetemjöl
- Salt och nymalen peppar
- 1/2 tsk rökt paprikapulver

- 2 msk solrosolja

Förberedelser

1. I en skål, blanda torsken, potatis, sötpotatis, limeskal och saft, koriander och rökt paprikapulver. Fördela blandningen i 8 lika stora biffar. Damma till biffarna med mjöl, salt och svartpeppar.
2. Hetta upp oljan i en stor kastrull och koka fiskbiffarna tills de är genomvarma och gyllenbruna på båda sidor.
3. Servera eventuellt med lite grönsallad.



Risoni- och kronärtskockssallad

192 Kalorier
Antal portioner: 8

Ingredienser

- 2.5dl risoni
- 1 (400 g) burk kronärtskockshjärtan, avrunna väl och skivade
- 3 msk olivolja
- 2 msk färsk citronsaft
- 125 gram fetaost, smulad
- 1dl urkärnade svarta oliver, halverade
- 2 vitlöksklyftor, krossade
- 8 körsbärstomater

- 4 msk hackad färsk basilika
- Salt och nymalen svartpeppar efter smak

Förberedelser

1. Koka risonin i cirka 7 till 8 minuter. Låt rinna av väl, låt svalna i iskallt vatten och lägg i en skål. Tillsätt resterande ingredienser och blanda. Ställ in i kylskåp tills du vill servera.
2. Blanda salladen försiktigt igen strax före servering.



Ägg-, svamp- och zucchiniröra

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 6 ägg
- 1 liten lök, finhackad
- 2 zucchini tunt skivad
- 6 champinjoner tunt skivade
- 4 msk olivolja
- Salt och peppar, efter smak

Förberedelser

1. Hetta upp oljan i en stor stekpanna. Tillsätt zucchini och svamp och stek tills det är lätt brynt.
2. Samtidigt, vispa äggen. Häll försiktigt äggen i pannan med grönsaker och stek. Fortsätt röra tills äggen är genomstekta.
3. Servera med bröd till.



Grillade biffwraps

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 stor apelsin, skalad, hackad
- 1 msk hackad färsk mynta
- 1 benfrit nötköttsbiff
- 4 tortillas
- 1 paket (113g) traditionell smulad fetaost
- 1.5dl hackad rödlök
- 1.5dl italiensk dressing

Förberedelser

1. Värm den smorda grillen till mediumvärme. Blanda apelsiner, ost och lök i medelstor skål.
2. Blanda dressing och mynta. Skeda halva av dressingblandningen och blanda ihop med den orangefärgade ostblandningen.
3. Grillstek i 5 till 6 minuter på varje sida.
4. Skär biffen i tunna strimlor; fördela jämnt bland tortillas. Toppa med apelsindressingblandningen. Rulla upp. Servera.



Capresepanzanella med räkor

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 7dl baguettekuber
- 5 dl tärnade tomater
- 225g ångad skalade räkor
- 4 msk färsk basilika
- 2 msk olivolja
- 1 msk balsamvinäger
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1.5dl färsk mozzarella
- havssalt och svartpeppar

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C. Sprid brödkuberna på en plåt och rosta i ugnen i 5-7 minuter tills det är krispigt.
2. Placera brödkuber, tomat, räkor, basilika och mozzarella i en stor skål.
3. Vispa olivolja, vinäger och vitlök tillsammans och sprid det över salladen. Krydda med salt och peppar.
4. Låt salladen stå i 15 minuter. Servera.



Långkokta fattiga riddare med äpple och pekannöt

276 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- Fattiga riddare:
- ca 24dl långfranska, gör till bitar
- 8 ägg
- 1.5dl mjölk
- 1 dl ljus farinsocker
- 1 ½ tsk vanilj
- 1/2 tsk mald kanel

Äpple/pekan-fyllning:

- 8 msk smör, mjukt
- 3 äpplen, skalade och grovt hackade
- 2.5dl ljust farinsocker
- 1 tsk mald kanel
- 2.5dl grovt hackade pekannötter

Topping(valfritt):

- Karamellsås(saltad)
- Pudrat socker



Förberedelser

1. Värm ugnen till 150°C.
2. Sprid brödbitarna på en stor plåt med kanter och grädda i 20 till 30 minuter eller tills de är torra.
3. Vik en folie i tredjedelar och placera ut den i en stor gryta(slowcooker) så att kanterna är täckta(ej botten). Fetta in folien med matlagningsspray.
4. I stor skål, blanda ihop de återstående ingredienserna för fattiga riddare. Lägg i brödtärningar. Låt stå i 15 minuter,
5. Till fyllningen, smält 2 msk smör i en mindre stekpanna. Lägg i äpplena, och stek i ca 5 minuter under omrörning. Under tiden, i en liten skål, rör ihop resterande 6 msk smör, farinsocker, pekan, och kanel tills smulig.
6. Lägg i hälften av brödet i grytan(slowcooken). Lägg på hälften av de stekta äpplena och strö över hälften av den smuliga sockerblandningen. Upprepa lagren och lägg på ett lock och låt "koka" i 2,5-3 timmar på låg värme eller tills temperaturen når strax över 70°C i mitten.
7. Ta bort folien före servering genom att lossa kanterna med en bordskniv. Strö över florsocker och karamellsås. Servera.

Apelsinmarinerade kycklingtacos

Antal portioner: 5

Ingredienser

- 5 stora kycklinglår
- strimlad vitkål
- 10 tortillas
- matlagingspray
- Guacamole så det räcker

Marinad:

- 2dl apelsinjuice
- 2 jalapenos
- 1/2 knippe koriander
- 1 msk koshersalt
- 2 stora vitlöksklyftor
- 1/4 tsk färsk peppar

Förberedelser

1. Mixa marinadens ingredienser i en mixer eller matberedare tills den är slät.

Överför till en återförslutningsbar plastpåse och lägg i kycklinglår. Ställ i kylskåp i minst 2 timmar eller över natten.

2. Tortillas: Spraya i en uppvärmd teflonstekpanna med matlagingspray och lägg i en tortilla. Rosta ena sidan lätt. Spraya en liten mängd matlagingspray på toppen, vänd, och rosta den andra sidan. Upprepa denna procedur för de återstående tortilla bröden.
3. Grilla kycklingen på hög värme i 10 till 15 minuter. Ställ åt sidan i några minuter för att kyla, dra sedan köttet av benen och hacka.
4. Lägg på generös mängd guacamole på varje tortilla, toppa med kyckling och kål. Servera.



Grillad nötstek

Antal portioner: 8

Ingredienser

- 4 (450g) oxfileér (vardera ca 1 tum tjock), garnerade
- 2 msk malen spiskummin
- 1 ½ tsk mald ingefära
- 1 ½ tsk mald koriander
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk mald svartpeppar
- 1/4 tsk cayennepeppar
- 2 tsk olivolja
- 8 citroner
- Salt, smak



Förberedelser

1. Blanda alla kryddorna i en liten skål. Blanda i olja för att skapa en slät massa. Gnid denna blandning över köttet och lägg i en ugnform. Täck sedan och kyl i minst 3 timmar eller över natten.
2. Värm grillen på medelhög temperatur.
3. Strö salt på köttet. Grilla till önskad temperatur, ca 5 minuter på varje sida för medium-rare.
4. Placera på skärbräda; låt stå i ett par minuter. Skär biffar i 1/2-tums tjocka skivor. Överföring till tallrik. Servera med citron och grön sallad.

Frukostbruschetta

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4 rostade brödskivor
- 1,5 dl getost
- 2 tsk mjölk
- 2,5 dl körsbärstomater
- 2 msk färsk basilika, hackad, plus extra till garnering
- Salt och peppar
- 4 ägg
- 1 tsk färsk pesto

Förberedelser

1. Blanda ägg, pesto, mjölk och en skvätt salt och peppar i en liten skål och vispa runt. Lägg blandningen i en stekpanna och tillaga på medelvärme. Ställ det sen åt sidan.
2. I en annan skål, lägg i tomater med basilika och en skvätt salt och peppar.
3. Lägg på ett lager av getost på varje brödskiva, sedan toppar du med äggblandningen och tomater.



Kycklingfylld paprika

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1,5 dl långkornigt ris, kokta enligt paketets instruktion
- 1 tsk vegetabilisk olja
- 4 gula och röda paprikor
- 1 dl kycklingbröst, skuren i bitar
- 1 tsk torkade blandade örter
- Svartpeppar
- 2 tomater, hackade
- 1 vitlöksklyfta, krossad
- 1 dl frysta örter, tinade
- 2 tsk paprika mild (krydda)
- 1 liten lök, finhackad
- Riven ost

Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C.
2. Placera paprikorna, skurna i sidan, upp i en stekgryta.
3. Hetta upp oljan i en stor stekpanna och stek lök och vitlök tills det mjuknat, ca 3 minuter. Lägg i kycklingen och stek snabbt i ca 5 minuter. Tillsätt tomater, paprikakryddan, örter och örter, sedan bort från värmen. Rör i det kokta riset. Krydda med peppar.
4. Skeda i fyllningen, sedan strö ost ovanpå. Täck med folie.
5. In i ugnen i 20 till 25 minuter. Servera genast.



Ägghalvor med citron

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 6 ägg, hårdkokta
- 4 msk majonnäs
- 1 ½ msk citronsaft
- En halv tsk citronskal
- 1 ½ msk färsk dill, finhackad
- 1/2 msk dijonsenap
- salt och peppar

Förberedelser

1. Dela hårdkokta ägg i hälften och ta bort äggulor. Blanda majonnäs, senap, äggulor, citronskal, dill, och citronsaft tillsammans. Lägg i blandningen i de halverade äggen och garnera med färsk dill.



Vecka 8



Persikasmoothie

212 Kalorier from Smoothie
Antal portioner: 1

Ingredienser

- 1 dl fettfri mjölk eller lättmjölk
- 2.5dl osötade frysta persikor
- 1 msk honung, eller smak
- 1/8 tsk mald kanel
- 1 dl vanlig yoghurt
- Nyp mald ingefära
- Nyp marken muskot
- 1/4 tsk vaniljextrakt

Förberedelser

1. Blanda alla Ingredienser i en mixer och mixa tills slät.



Potatis och sparris i pestosallad

311 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- 250g körsbärstomater, halverade
- 1 tsk socker
- 2 vitlöksklyftor krossade
- 2 msk balsamvinäger
- Toppar av 2 buntar av sparris
- 500g små potatisar (färskpotatis om det finns)
- Salt och peppar

För peston:

- Liten handfull färska myntablåd
- 1 näve ruccola
- 2 msk valnötter
- 1/2 vitlöksklyfta
- 4 msk olivolja
- 4 msk riven parmesan
- Citronsaft, smak

Förberedelser

1. Värm ugnen till 150°C.
2. Placera tomaterna på en bakplåt. Tillsätt vitlök, balsamvinäger, socker, och grädda i 1 timme. Ta bort från ugnen.
3. Värm ugnen till 200°C.
4. Placera sparris på en bakplåt, ringla över med lite olja, krydda med salt och peppar och stek i 6 till 8 minuter.
5. Samtidigt kokar du halva färskpotatisar tills de är genomstekta. Ställ åt sidan.
6. För pesto, placera mynta i en mixer tillsammans med ruccola, vitlök och valnötter. Gradvis ringla oljan under blandning tills en lös konsistens uppnås. Tillsätt riven ost, krydda med salt och peppar och citronsaft efter smak.
7. På med sparris och potatis med pesto och sprid över några av de rostade körsbärstomater. Blanda allt väl. Servera.



Crescentring från Medelhavet



Antal portioner: 8

Ingredienser

- 2 msk pinjenötter, lätt rostade
- ca 340g marinerad kronärtskocka (på burk) hackad
- 1,5 dl vitlök- och örtsmaksatt fetaost
- 285g hackad spenat
- 1/4 tsk färsk peppar
- 4 msk majonnäs
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 4 msk finhackad kalamataoliver
- 2 tsk färsk hackad dill
- 1,5 dl tärnad rostad röd paprika
- 2,5 dl strimlad mozzarellaost

Topping:

- 1 äggvita
- 2 msk färsk parmesanost
- Matlagingspray
- Croissantdeg (finns på burk)

Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C.
2. I en skål, blanda ihop alla fyllningsingredienserna.
3. Spreja en stor plåt med matlagingspray, lägg på degen, separera degen i trianglar längs revor: lägg degtrianglarna överlappande lite i hörnen, så att de korta ändarna av trianglarna bildar en cirkel.
4. Beredd spenatfyllning runt cirkeln som bildas av de överlappande trianglarna. Vik försiktigt den långa änden av varje triangel över fyllningen.
5. Pensla äggvita runt degen och strö över parmesanost.
6. Grädda i 20 minuter eller tills fyllningen är genomstekt och degen är brynt och lite skarp.

Rostade rotfrukter och fetasallad

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 500g blandade rotfrukter, som palsternacka, kålrot, rödbetor, kålrot, eller morot, skalade och hackade till samma storlek
- 1 msk olivolja
- 1 msk hackad färsk persilja
- 50g ruccola
- 5dl riven senapskål
- 4 msk granatäpplekärnor
- 100g ost feta, smulad

För dressingen:

- 1 msk tahini
- 4 msk grekisk yoghurt
- Vatten
- Saften av en halv citron

Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Blanda ihop grönsaker med olivolja och krydda blandningen. Grilla i 20 till 30 minuter, Blanda efter halva tiden.
3. Blanda ihop ingredienserna för dressingen och lägg gradvis till vatten tills det börjar droppa sig.
4. Lägg sedan i de "rostade" grönsakerna med persilja.
5. Fördela ruccola i 2 tallrikar och lägg på grönsakerna, granatäpplekärnor, feta. granatäpplekärnor, feta och extra dressing, om så önskas.



Ost- och kycklinggryta

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 8 skinn- och benfria kycklinglår
- 2 msk kryddat mjöl
- 1 lök, skivad
- 250g champinjoner
- 3 vitlöksklyftor, krossade
- 2 tsk färska timjanblad
- 2.5dl het kycklingbuljong
- 30g pack osaltade chips
- 100g riven ost

Förberedelser

1. Lägg kycklingen tillsammans med mjöl i en påse och skaka. Lägg kycklingen i en stor gryta (slowcooker). Tillsätt champinjoner, lök, vitlök och timjan. Häll över varm buljong och täck sedan över. Ställ på medelhög värme och koka i 3 till 4 timmar. Överför blandningen till en ugnform och låt svalna. När svalnat, sprid över osten och chips på toppen. Grädda i 30 minuter vid 200°C. Servera.



Rostad sparris och tomater

221 Kalorier
Antal portioner: 2

Ingredienser

- 2 msk olivolja
- 16 stycken tunna sparrisar, halverade
- 1 vitlöksklyfta, skivad
- 10 körsbärstomater, skivade eller hela
- 2 medelstora ägg, pocherade
- 2 nypor rökt paprika eller

- kummin
- Salt och svartpeppar

Förberedelser

1. Hetta upp oljan i en stekpanna, tillsätt sparris och stek i några minuter. Tillsätt vitlök, stek i en minut. Tillsätt tomat, salt och peppar. Steki 2 minuter mer.
2. Toppa med pocherat ägg. Strö över rökt paprika och spiskummin. Servera.



Vegetabilisk tian

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 2 msk olivolja, uppdelad
- 2 vitlöksklyftor, hackad
- Havssalt och färsk svartpeppar, efter smak
- 1 gul squash
- 3 stora tomater
- 1,5 dl riven parmesanost
- 1 stor gul lök, halverad och skivad
- Torkad timjan
- 2 delikatesspotatisar, oskalade
- 1 zucchini

Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C, spraya en ugnform med matlagingspray eller olivolja.
2. Hetta 1 msk olivolja i en stor stekpanna på medelvärme. Tillsätt lök och stek tills genomskinlig. Tillsätt vitlök och stek i ytterligare en minut. Lägg över all lök i ugnformen.
3. Skiva zucchini, squash, potatis och tomater till 1/4-tums tjocka skivor. Lägg dem växelvis i skålen ovanpå lök-vitlökblandningen.



Krydda med torkad timjan, salt, svartpeppar, efter smak. Ringla resterande matskeden olivolja över toppen. Täck skålen med aluminiumfolie.

4. Grädda i 35 minuter, eller tills potatisen är klar. Strö ost ovanpå och baka i ytterligare 25 minuter eller tills det är brynt.

Ostöverraskning med kalkonköttbullar och marinarasås

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 225g italiensk kalkonkorv
- 2 msk lättmjölk
- 680 g mager kalkon
- 225 g färsk mozzarella, uppdelad i 16 små bitar
- 4 msk ströbröd
- 1 ägg, lätt slagen
- 1/2 tsk vardera av havssalt och nymalen svartpeppar
- Parmesanost
- 1 (737g) burk marinapastasås du valt
- Hackad färsk persilja

Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C.
2. Lägg upp en plåt med bakplåtspapper.
3. I stor skål, använd händerna för att blanda kalkonkorv, brödsmlur, kalkon, mjölk och ägg, salt och peppar tills det är väl blandat. Forma blandningen i 16 kulor (storleken på en golfboll). Med fingret, gör grop i en boll, men gå inte hela vägen igenom. Sätt en bit ost i hålet; håll fast osten genom att klämma hål tillbaka och rulla i hand för att jämna ut dess yta. Placera köttbullen på den förberedda bakplåten. Gör detta med återstående kalkonblandning och ostbitar.
4. Grädda i 15 till 20 minuter eller tills inget längre är rosa eller genomstekt. Ta bort från ugnen.
5. Samtidigt, värm pastasås i en liten kastrull tills den är varm.
6. Fördela såsen mellan 4 pastaskålar. Placera 4 köttbullar ovanpå såsen, och toppa med parmesanost.



Fisk- och bönstuvning

249 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- En timjan kvist
- 1/2 tsk riven apelsinskal
- 1 (400 g) burk vita bönor, sköljda och avrunna
- 1 msk extra jungfruolja
- 2 vitlöksklyftor, krossade
- 1/4 tsk saffrantrådar, krossade
- 1 450g flundrafilé, skuren i 2-tums bitar
- 1 tsk mald fänkål
- 2,5 dl hackad lök
- 1/2 tsk mald koriander
- 3.5dl vatten

- 3.5dl musseljuice
- 1 (400 g) burk krossade tomater
- 1/8 tsk salt

Förberedelser

1. Värm på oljan i en stor gjutjärnspanna på medelhög värme. i lök, fänkål, koriander, och timjankvist, vitlök; stek under 5 minuter. Rör i de rivna apelsinskalen och saffran. Lägg i musseljuice, vatten, och tomater. Koka upp, minska värmen och låt sjuda i 5 minuter. Rör i fisk, salt och bönor; koka i 5 minuter.



Blomkåls- och granatäpplesallad

247 Kalorier
Antal portioner: 4

Ingredienser

- ca 150g ruccola
- 340g färsk blomkål
- 1 dl riven parmesanost
- 2 msk curry
- 4 msk olivolja
- 1 dl granatäpplekärnor

Förberedelser

1. I en stor kastrull med kokande saltat vatten, lägg blomkål;

koka i ca 8 minuter och häll av vattnet.

2. Under tiden, blanda 1/3 av ruccolan och olja i en mixer och blanda tills slät. Krydda med salt och peppar efter smak.
3. Blanda blomkålen med resten av ruccolan, ruccola-oljeblandningen, granatäpplekärnor och parmesanost.



Bröd och vegetabilisk frukostskål

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4 tjocka skivor bröd, sönderrivna i småbitar
- 1 dl olivolja
- 2 msk rödvinvinäger
- 3 msk hackad färsk oregano eller basilika
- 3 ägg, pocherade
- 1/3 gurka, halverad på längden och skivad
- 1/2 rödlök, tunt skivad
- 1 medelstor vitlöksklyfta, hackad
- Salt och nymalen svartpeppar, efter smak
- 2 mogna tomater, skurna i tunna klyftor
- 1 dl svarta oliver

- 1 (170 g) burk tonfisk
- Nypa socker
- 7 dl hackad bladsallad

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C. Grädda brödet på bakplåten i 15 minuter, eller tills de är lätt rostade.
2. Blanda olivolja, vinäger, oregano, vitlök, socker och salt och peppar i en stor salladsskål, rör om väl. Tillsätt rostat bröd, tomater, gurka, lök, oliver och tonfisk, sedan blandar du runt. Låt det stå i 10 minuter för att brödet ska absorbera smakerna. Lägg i salladen.
3. Fördela salladen i 4 skålar. Toppa varje sallad med ägg och servera.



Pizza med fyra ostar

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1 medelstor lök, skalad
- 2 vitlöksklyftor, krossade
- 1 stor färdig pizzadeg
- 300g passerade tomater
- 1 färsk röd chili, skivad
- 50g ost ricotta
- 30g lagrad ost med låg fetthalt, riven
- 20g Gorgonzola
- 2 tsk parmesan, riven
- några basilikablada, rivna



Förberedelser

1. Värm ugnen till 200°C.
2. Placera lök, passerade tomater, "Italienska kryddor", och vitlök i en mixer och mixa grovt.
3. Placera degen på en bakplåt. Skeda tomatblandningen över och sprid runt. Sprid skivad chili och toppa med alla ostar. Grädda på den översta ugnshyllan i 20 minuter eller tills degen är krispig och osten smält.
4. Toppa pizzan med basilika. Servera.

Fläsk- och pastasallad från Medelhavet

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 340g kokt fläsk grillat, skuren i tunna strimlor
- 1 (340g) paket rotinipasta, kokt och avrunnen enligt paketets instruktion
- 1 liten gurka, tärnad
- 25 g körsbärstomater, halverade
- 170g ost feta, smulad
- 1 dl färsk mynta, hackad
- 1,5 dl grekisk yoghurt

Förberedelser

1. I stor skål, och blanda väl. i alla ingredienser med dressing och blanda väl.



Minifrittata

Antal portioner: 3

Ingredienser

- 5 ägg
- 2 msk lättmjölk
- 1 paket med hackad fryst spenat
- 1.5dl mjuk getost
- salt och peppar
- 2 dl hackad röd paprika

Förberedelser

1. Värm ugnen till 180°C.
2. Mikra spenat på högsta effekt i 2 minuter. Kläm försiktigt med händerna för att avlägsna överflödigt vätska.
3. Vispa ägg med mjölk i en liten skål. Lägg i getost. Lägg i spenat och röd paprika. Krydda med salt och peppar. Häll blandningen i muffinsformar.
4. Grädda i 12 till 15 minuter, eller tills de är gyllene på toppen.



Fyllda zucchinibåtar

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 4 zucchini, halverade på längden
- 2 st röda paprikor, "rostade"
- 5 dl vitlökskrutonger, fullkorn
- 4 msk skivade kalamataoliver
- 1.5dl smulad fetaost
- Salt och peppar
- 2 msk olivolja
- Saft av 1 citron

Förberedelser

1. Ta en medelstor kastrull med vatten och koka upp. Placera zucchinierna och koka i 5 minuter. Ta bort från vattnet och klappa torrt.
2. Skopa ut den lösare kött delen av zucchinierna för att skapa en båtform. Hacka och spara det lösa "köttet". Placera båtarna på en plåt.



3. Blanda krutonger, röd paprika, oliver och fetaost i skålen som innehåller det hackade zucchiniköttet. Smaka av med lite salt och peppar. Häll olivolja och citronsaft över och rör om väl. Skopa ner blandningen i båtarna och fyll dem så fullständigt som möjligt. Placera de fyllda båtarna på grillen eller grillstekpanna och grilla eller stek i 3-5 minuter tills de blir bruna och osten smälter.
4. Servera varm!

Mediumkryddad kyckling med kikärter

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 8 kycklinglår, överflödigt fett trimmas av
- Salt och nymalen svartpeppar
- 1 msk olivolja
- 2 medelstora lökar, skurna i tunna klyftor
- 1 msk vardera av kummin, koriander och paprikapulver
- 4 stora vitlökar, krossade
- 410g burk kikärter, sköljda och avrunna
- 3 dl varm kycklingbuljong
- 3 msk grekisk yoghurt
- En handfull färska korianderblad, till garnering
- Bröd, för att servera

Förberedelser

1. Trimma bort överflödigt fett från kycklinglåren. Krydda med salt och peppar.
2. Hetta upp oljan i en stor stekpanna, placera kycklingen, med skinnsidan nedåt, och stek i 8 till 10 minuter eller tills huden blir gyllene. Vänd dem och stek i ytterligare 5 minuter. Överför köttet till en tallrik och ställ åt sidan. Lämna kvar ca 1 msk av fettets i pannan.
3. Tillsätt lök och vitlök i stekpannan med fett och koka i 5 minuter. Rör i kryddor i pannan och koka i ytterligare 5 minuter. Tillsätt kikärter och koka upp, tillbaka med kycklinglåren igen, med skinnsidan upp och sjud, utan lock i cirka 15 till 20 minuter eller tills köttet är mört. Rör i grekisk yoghurt och låt den bli varm igenom, men inte koka.
4. Överför till ett serveringsfat, strö över korianderblad och servera varm med bröd.



Frukosttostada

Antal portioner: 5

Ingredienser

- 5 tostadas
- 4 salladslökar, hackade
- 1,5 dl rostad röd paprikahummus
- 1 liten röd paprika, tärnad
- 8, ägg
- 1,5 dl lättmjölk
- 1/2 tsk vitlökspulver
- 1 medelstor tomat, tärnad
- 1/2 tsk oregano
- 1/2 medellång gurka, urkärnad och hackad
- 5 msk feta smulad

Förberedelser

1. I en stor teflonstekpanna på medelvärme, tillsätt röd paprika och koka i 2-3 minuter tills det mjuknat. Tillsätt mjölk, vitlökspulver, oregano, ägg och lök till stekpannan, under ständig omrörning tills äggvitorna inte längre är genomskinliga.
2. Toppa varje tostada med hummus, äggsmeten, fetaost, gurka och tomater. Servera på en gång.



Foliepackad florentinsk fisk

Antal portioner: 2

Ingredienser

- 1.5dl snabbris, okokt
- 2.4dl varmt vatten
- 1 hälleflundrafilé (225 g), skuren på tvären i hälften
- 2 msk saltorkad tomat och oreganodressing
- 4.8dl babyspenatblad, grovt hackad
- 1 msk riven parmesanost



Förberedelser

1. Värm ugnen till 190°C.
2. Skeda över hälften av riset till mitten av var och en av 2 stora folieark. Vik upp alla sidor av folie en aning. Häll 1.5dl vatten över varje kulle av ris; toppa vardera hälften med spenat; 1 filé av fisk; ringla över dressing. Ta upp foliesidorna. Dubbelvik topp och botten för att täta varje paket, vilket ger utrymme för värmecirkulation inuti. Placera paketen i en stekpanna.
3. Grädda i 15 minuter eller tills fisken är klar. Skär i folien med hjälp av vass kniv för att frigöra ånga innan du öppnar paketet. Toppa med ost före servering.

Krabbfyllda musslor

Antal portioner: 6

Ingredienser

- 900g levande musslor, tvättade och skrubgade väl
- 6 msk smör
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 dl krabbkött
- 1 dl vatten
- 1 dl ströbröd
- 1 dl finhackade valnötter
- 4 msk hackad persilja
- 1 dl färsk riven parmesan
- Skal av en citron
- Saft av 1/2 citron
- Salt & pepper

Förberedelser

1. Värm ugnen till 220°C.
2. I ett kastrull med en tättslutande lock, placera musslor och vatten och

koka upp. Ånga under några minuter, tills musslorna öppnar upp; kassera dem som inte öppnades. Låt svalna till rumstemperatur.

3. Bryt försiktigt skalen, och ös ut köttet för att ta loss den från botten, men lämna köttet i halvskalet för presentation och servering.
4. I en liten kastrull, smält smör på medelvärme. Tillsätt vitlök och rör om och låt vitlöken koka i en minut. Ta sen bort från värmen och ställ åt sidan.
5. För fyllningen till en skål, blanda krabbkött, ströbröd valnötter, parmesan, citronskal, persilja, citronsaft, smör och vitlök. Blanda väl.
6. Placera en generös skopa av stoppningsblandningen på toppen av varje musselskal och placera ut sen på en plåt.
7. Grädda i 5 till 8 minuter tills det är krispigt och gyllene.
8. Låt svalna lite och servera varmt.

