

Fresh Start

Recept på enkla, sunda, kalorinsnåla rätter som är lätta att tillaga och ser aptitliga ut.

Smaklig spis!



Innehåll

- mycket lätt och snabbt
- medelsvårt
- lite mera arbetskrävande



Dressingar och såser

1. Oäkta vit sås



Sallader

2. Gurksallad med rädisor, basilikaolja och havskraftstjärter ••
3. Krispig Waldorf Sallad ••
4. Kålsallad med saffransdressing ••
5. Ljummen sallad med fårost •
6. Rosa räksallad ••
7. Räksallad med kokos, mango och ingefära ••
8. Rödkålssallad med ingefära, nötter, päron och dadlar ••
9. Sparrissallad med fetaost och grillade räkor ••
10. Spetskålssallad med rökt lax, dill och rädisor ••
11. Tomatsallad med röda vinbär och kryddörter •
12. Varm kålsallad med stekt ägg och röd chilli ••



Skaldjur

13. Krabbiffar ••
14. Kräfstjärter med vitlökskräm och fänkål-squashsallad ••
15. Räkor med stekt ris •••
16. Ugnsbakade räkor med kokos och apelsinsås •••



Fisk

17. Bakad torsk med sellerisallad ••
18. Fisk med squashsallad med örter och mynta ••
19. Hälleflundra med persiljesås •••
20. Laxfärsbröd •••
21. Sprödstekt makrill med smörångat grönt och kompott ••
22. Stekt multe med chili och majssallad ••
23. Stekt multe med tomatkompott och oliver ••
24. Ugnsbakad fisk med libbstickasmör ••
25. Ugnsbakad honungslax ••



Fågel

26. Asiatisk kyckling med isbergssallad •••
27. Kyckling med chili- och koriandersås •••
28. Kycklingfilé med ädelostfyllda äpplen ••
29. Stekt kyckling med färska fikon och Kalamata-oliver •••



Kött

30. Chili con carne med massor av grönt •••
31. Fläskkotlett med vit sparris, brynt citronsmör och kapris •
32. Fläskkött i röd curry ••



Grönsaksrätter

33. Helrostad rotselleri med brynt apelsinmör ••



Smoothies - frukosträtter

34. Mug Cake – Frukost i en kopp •



Efterrätter - kakor

35. Glassdessert med choklad och mandelgott ••



Övrigt

36. Fettfri redning
37. Fiber müsli



Denna "oäkta" vita sås med låg fetthalt är något av det enklaste man kan föreställa sig. Att göra den tar ca en kvart från start till slut och den är vit, tjock och ganska fantastisk! Såsen kan smakas av med olika kryddor, örter eller hackad schalottenlök beroende på vad den ska serveras till.

5 ½ dl lättmjölk

4 msk potatisflingor

2 msk potatismjöl

1,2 dl fettsnål kycklingbuljong

En nypa färskriven muskotnöt eller paprika
eller 2 msk finhackade kryddor, t.ex. dill, körvel eller persilja
eller finhackad schalottenlök.

Smakas av med salt och färskmald peppar

Ev. 1 ½ tsk osaltat smör

1. Värm upp 0,6 dl mjölk i en kastrull på medelvärme. Häll potatisflingorna i mjölken och vispa till en jämn massa. Tillsätt därefter 1,8 dl mjölk lite efterhand under konstant vispning.
2. Blanda potatismjölet och ytterligare 0,6 dl mjölk i en liten skål och vispa tills potatismjölet är upplöst. Häll detta i kastrullen och vispa noga.
3. Tillsätt därefter, lite åt gången, kycklingbuljongen och resten av mjölken under konstant vispning och på medelvärme så att såsen fortsätter att vara tjock.
4. Såsen kryddas med muskotnöt eller paprika, hackade kryddor eller schalottenlök samt salt och peppar. Tillsätt ev. smör och låt detta smälta i den varma såsen. Använd såsen som den är eller avkyld till rumstemperatur.

Gurksallad med rädisor, basilikaolja och havskräftstjärtar



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter ••

- ½ knippa basilika
- Saft av en citron
- 1 vitlöksklyfta
- 1 dl olivolja
- Lite dill
- Salt och peppar
- ½ gurka
- 1 bunt rädisor
- 16-18 medelstora havskräftstjärtar
- Lite olivolja och smör att steka i
- Salt och peppar

1. *Repa av basilikabladen och mixa dem med citronsaft, vitlök, olivolja, salt och peppar.*
2. *Skala gurkan och ansa rädisorna. Skiva gurkan och rädisorna.*
3. *Skala havskräftstjärtarna, gör en skåra på ovansidan och ta bort den svarta strängen. Stek havskräftstjärtarna i en stekpanna med olivolja och lite smör, c:a 2 minuter på varje sida. Krydda med salt och peppar. Om du tycker att det är besvärligt att skala kräftstjärtarna kan du i stället dela dem på längden och lägga dem med snittytan uppåt – pensla med lite olivolja och krydda med vitlök, salt och peppar. Ställ dem i ugnen i 10-12 minuter på **200°**.*
4. *Vänd gurkorna i en skedfull basilikaolja och krydda med lite salt och peppar.*
5. *Lägg upp gurkorna på tallrikarna och häll lite basilikaolja runt dem. Strö över rädisskivor, basilikabladd och dill. Toppa med havskräftstjärtarna.*

Krispig Waldorf sallad

Källa: Fresh Start

Tillagningstid: 1 timme ••



1,2 dl	(gula) russin
1,2 dl	äppeljuice eller rom
2 msk	mager crème fraiche
1,2 dl	fettfri redning (se recept)
1 tsk	rivet limeskal
1 tsk	limesaft
2 tsk	honung
2 tsk	finhackad mynta
1	sött rött urkärnat och hackat äpple
1	syrligt grönt urkärnat och hackat äpple
2,4 dl	röda vindruvor
2,4 dl	gröna vindruvor
1,2 dl	grovhackad bladselleri
4,8 dl	grovhackade rostade valnötter

1. Blanda russin och äppeljuice i en liten skål och ställ den åt sidan i c:a 1 timme.
2. Häll crème fraiche, redning, rivet limeskal, limesaft, honung och mynta i en annan skål och blanda noga. Ställ blandningen åt sidan.
3. Lägg äpplen, vindruvor, bladselleri och valnötter i en stor skål. Häll bort saften från russinen och häll sedan över dem i den stora skålen.
4. Tillsätt dressingen och vänd salladen ett par omgångar.
5. Täck över salladen och förvara den kallt tills den ska serveras.

Kålsallad med saffransdressing



Källa: Fresh Start

Tillagningstid: 20 minuter ••

150 g	grön- eller svartkål
100 g	rödkål
	Salt
1 pkt	saffran
1 ½ msk	äppelcidervinäger
1 msk	flytande honung
	Olivolja
1-2	apelsiner
2	färska fikon
2	torkade eller färska fikon
3	torkade aprikoser
½ dl	rostade hasselnötter
½	granatäpple
	Flingsalt

1. Ansa och strimla grönkålen eller svartkålen grovt. Finstrimla rödkålen.
2. Förväll grön- eller svartkålen cirka 30 sekunder i kokande saltat vatten. Häll av och skölj i kallt vatten. Låt rinna av på en ren kökshandduk.
3. Vispa ihop saffran, vinäger, honung och 1 msk olja. Smaka av med salt. Dressingen ska ha en god balans mellan syra, sötma och sälta för att väcka liv i saffranssmaken.
4. Skala apelsinerna och ta bort skinnet från varje klyfta med en kniv. Skär fikonen i skivor eller hacka de torkade. Hacka nötterna.
5. Varva kål, apelsin, fikon, torkad frukt, nötter och granatäpplekärnor på ett fat. Ringla över dressing och strö över flingsalt.

Ljummen sallad med fårost

Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 20 minuter •



- 75 g riven spansk fårost eller mogen emmentaler
- 1 dl vispgrädde
- 1 nypa cayennepeppar
- 1 tsk dijonsenap
- Saft av en halv citron
- 1 finhackad schalottenlök
- Lite blandade kryddörter, t.ex. gräslök, dill och basilika
- 2 nävar salladsmix

1. *Grädden kokas i en tjockbottnad gryta och smakas av med senap, cayennepeppar och citronsaft.*
2. *Strax innan serveringen vänds sallad, ost, lök och blandade kryddörter i den tjocknade grädden. Smaka av med salt och färskmald peppar och håll salladen i en skål.*



- 12 stjälkar färsk timjan
- 6 vitlöksklyftor
- 12 råa jätteräkor utan skal (c:a 250 g), befriade från den svarta strängen och delade på längden
- 1 liten tomat, finhackad (c:a 120 ml)
- 1 bladselleri, finhackad (c:a 80 ml)
- 20 skivor finhackad gurka
- 1 tsk finhackad dragon
- ½ tsk tomatpuré
- 3 msk fettfri redning (**se recept**)
- 1 msk majonnäs
- 1 nypa cayennepeppar
- Salt och färskmald peppar
- Salladsblad till uppläggning
- Ev. honungsmelon och jordgubbar att dekorera med

1. *Häll tillräckligt mycket vatten i en gryta för att täcka räkorna tillsammans med timjan och vitlök och koka upp. Lägg i räkorna och låt dem koka 3-4 minuter, tills de är möra och rosa. Häll av vattnet och skölj med kallt vatten.*
2. *Blanda tomat, bladselleri, gurka och dragon i en stor skål. Häll i räkorna och blanda salladen.*
3. *Blanda tomatpuré, fettfri redning och majonnäs i en liten skål. Smaka av med cayennepeppar, salt och peppar. Blanda dressingens omsorgsfullt med räksalladen och låt kallna.*
4. *Lägg upp räksalladen på salladsblad, ev. med skivor av honungsmelon och jordgubbar bredvid.*

Räksallad med kokos, mango och ingefära



Källa: Landskronaposten

Tillagningstid: 30 minuter ••

Sallad:

- 1 dl riven kokos
- 500 g tinade räkor med skal
- 3 cm färsk ingefära, riven
- 1-2 vitlösklyftor, rivna
- Olivolja
- Flingsalt
- 1 påse machésallad
- 1 mango, i klyftor
- 1 knippa rädisor, i klyftor
- 2 salladslökar, strimlade

Dressing:

- 1 msk limesaft
- 1 tsk sesamolja
- ½ msk fisksås
- 2 msk sweet chilisås

1. Skala räkorna. Blanda dem väl med ingefära, vitlök, lite olivolja och salt. Låt stå medan du fixar resten.
2. Lägg upp salladsbladen på ett fint fat. Tillsätt mango, rädisor och salladslök.
3. Blanda ingredienserna till dressingen och ringla över salladen. Fördela räkorna ovanpå och strö över riven kokos. Servera genast.

Rödkålssallad med ingefära, rostade nötter, päron och dadlar



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 20 minuter ••

400-500 g rödkål
2 stjälkar bladselleri
75 g hasselnötter
1 apelsin, saften
4 msk balsamvinäger
3 msk flytande honung
1 tsk finriven ingefära
2 päron
75 g dadlar
50 g torkade tranbär
Lite salt och malen torkad chili
En halv knippa bredbladig persilja

1. *Strimla rödkålen fint och skär bladselleristjälkarna i tunna skivor. Hacka hasselnötterna grovt och rosta dem gyllenbruna i en torr stekpanna.*
2. *Rör ihop apelsinsaft med balsamvinäger, honung, ingefära, salt och lite chili.*
3. *Kärna ur päronen och skiva dem. Skär dadlarna i mindre bitar.*
4. *Blanda rödkål med dressing, päron, dadlar och tranbär. Smaka ev. av salladen med lite mera syrligt eller sött (balsamvinäger eller honung) samt med lite salt och peppar.*
5. *Strö hackade rostade hasselnötter och persilja över salladen.*

Sparrissallad med fetaost och grillade räkor



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter ••

- 1 bunt gröna sparrisar
- 400-500 färska eller djupfrysta ärtor
- 1 schalottenlök
- 1,5 msk citronsaft
- Rivet citronskal
- 2 msk olivolja
- Lite salt
- 200 g råa tigerräkor
- 75 g fetaost

Marinad:

- 1 vitlöksklyfta
- Citronsaft
- 1 ½ msk olivolja
- Salt och peppar

1. *Bryt av den träiga delen av de gröna sparrisarna och skär dem i små bitar.*
2. *Värm upp en gryta med vatten till kokpunkten och koka sparrisarna i en minut. Ta upp dem och låt dem kallna i kallt vatten. På detta sätt bevaras sprödheten och den fina gröna färgen.*
3. *Sprita ärtorna och blanda dem med de gröna sparrisarna, finhackad schalottenlök, citronsaft och lite rivet citronskal, olivolja och en nypa salt.*
4. *Rör ihop en marinad av finhackad vitlök med lite citronsaft, olivolja, salt och peppar.*
5. *Skala räkorna och lägg dem i marinaden. Grilla eller stek dem i stekpannan i c:a två minuter på varje sida.*
6. *Lägg räkorna på salladen och dekorera med små bitar fetaost.*

Spetskålsallad med varmrökt lax, dill och rädisor



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter ••

¼ - ½	spetskålshuvud
4 msk	grekisk yoghurt
1 tsk	dijonsenap
	Salt
	Citronsaft
1 msk	finhackad dill
1 nypa	cayennepeppar
400 g	varmrökt lax
	Peppar
	Dill
1 bunt	rädisor

1. *Strimla spetskålen fint.*
2. *Rör ihop en dressing med yoghurt, senap, salt, citronsaft, dill och cayennepeppar.*
3. *Vänd spetskålen i dressingen och smaka av spetskålsalladen med extra salt och cayennepeppar. Lägg upp salladen på ett fat.*
4. *Dela laxen i mindre bitar och fördela dem över salladsfatet. Peppra med färskmald peppar och strö över plockad dill och rädisor delade i två eller fyra bitar.*

Tomatsallad med röda vinbär och kryddörter



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter •

- 4 tomater
- 1 ½ msk äppelvinäger
- ½ msk flytande honung
- 1 ½ msk olivolja
- Salt och peppar
- 2 handfulla blandade salladstyper
- 1,5 msk finhackad rödlök
- 1 liten knippa kryddörter, t.ex. körvel och dill
- ½ liter röda vinbär

1. Skär tomaterna i skivor.
2. Rör ihop äppelvinäger, honung, olivolja, salt och peppar.
3. Skölj salladen och slunga den torr i en salladsslunga.
4. Vänd salladen med den hackade rödlöken och dressingen.
5. Lägg upp tomatskivorna på ett fat och fördela sallad, fint sönderplockade kryddörter och vinbär över dem.

Varm kålsallad med stekt ägg och röd chili

Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter ••



2 msk	jordnötsolja
4 tsk	senapsfrön
2 tsk	malen spetskummin
2	rödlökar
400 g	spetskål eller vitkål
2 tsk	gurkmeja
6	tomater
4 msk	vatten
1	röd chili
2 msk	riven kokos
1	lime, pressad saft
¼	knippa koriander
4	ägg
2 tsk	Nigella frön

1. *Värm upp oljan i en stekpanna och tillsätt senapsfrön och spetskummin – bryn kryddorna under omrörning i c:a 1 minut.*
2. *Skär lökar och kål i mycket tunna strimlor och tillsätt dessa tillsammans med gurkmeja och tomater i små tärningar. Blanda allt väl och låt puttra i c:a 3-4 minuter. Tillsätt därefter lite vatten.*
3. *Låt puttra några minuter till och rör därefter i finhackad chili, riven kokos, limesaft och koriander.*
4. *Smaka av och servera med stekta ägg och nigellafrön på toppen.*



2 dl	risoni
250 g	krabbkött
100 g	skalade räkor
1 dl	ströbröd
1	ägg
1 riven	vitlösklyfta
1 msk	hackad gräslök
1 msk	hackad dill
1 msk	rapsolja
100 g	babyspenat
3 msk	färskost max 15%
1	citron
	Salt och peppar

1. *Koka risonin.*
2. *Lägg krabbkött och grovt hackade räkor i en skål. Blanda i ströbröd och ägg. Tillsätt vitlök, gräslök, dill och krydda med salt och peppar. Forma färsen till biffar. Stek biffarna gyllenbruna i oljan på båda sidor.*
3. *Blanda risoni med spenat, färskost och rivet citronskal. Servera biffarna med risoni.*



- 12 stora fina havskraftstjärter
- 2 msk olivolja
- Lite citronsaft
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- Salt och peppar

Vitlökskräm

- 2 dl crème fraiche, 38% fetthalt
- ½ - 1 tsk wasabi
- 1 fänkål
- 1 liten grön squash
- 1 dl finklippt dill
- Lite citronsaft

1. *Dela på längden. Ta bort den svarta strängen och släng den.*
2. *Lägg stjärterna på bakplåtspapper på en bakplåt med snittytan uppåt.*
3. *Rör ihop olivoljan med lite citronsaft, hälften av vitlöken, salt och peppar. Pensla kräftstjärterna med oljan och ställ dem i ugnen på **225°** i 8-10 minuter, tills de är färdiga.*
4. *Rör ihop crème fraiche med resten av vitlöken, lite wasabi, salt och peppar.*
5. *Halvera fänkålen och skär den och squashen i tunna skivor på en mandolin (äggskärare) eller på annat sätt. Blanda fänkål och squash med dill, lite citronsaft, salt och peppar.*
6. *Servera havskraftstjärterna med vitlökskräm, sallad av fänkål och squash samt citron-klyftor.*



3,6 dl	brunt ris
2 msk	finhackad vitlök
7,2 dl	plus 2 msk fettsnål kycklingbuljong, plus lite till vid behov
½ tsk	hackad färsk timjan
1 tsk	sesamolja
2 msk	finriven ingefära
1 msk	finrivet citronskal
0,8 dl	finhackad schalottenlök
250 g	skalade räkor
1,8 dl	halverad och tunnskivad lök
2,4 dl	tärnad paprika
4,8 dl	grovskuren kinakål
2,4 dl	böngroddar
2 msk	sojasås
2 msk	torr sherry
0,6 dl	finskuren färsk gräslök
2	lätt vispade äggvitor (använd stora ägg eller 3 små)
2,4 dl	djupfrysta ärtor, tinade

1. *Blanda ris, 1 msk vitlök, 7,2 dl kycklingbuljong och timjan i en panna och koka upp på hög värme. Sätt ned värmen, lägg på lock och låt puttra i 45-55 minuter, tills riset är mjukt och har sugit upp vätskan.*
2. *Värm upp oljan och de resterande 2 msk buljong på hög värme i en wok eller djup panna. Stek den resterande msk vitlök, ingefära, citronskal och schalottenlök i 1-2 minuter under omrörning tills det är mjukt. Se upp, så att det inte vidbränns!*
3. *Tillsätt räkor, lök, paprika, kål och böngroddar, och låt rätten koka under konstant omrörning i 2 minuter. Tillsätt sojasås, sherry och vid behov mera buljong. Blanda rätten genom att skaka den i 1 minut. Tillsätt gräslök och det kokta riset. Skaka igen. Gör en liten fördjupning i mitten av riset och häll i äggvitorna. Vänd dem i risblandningen. Häll i ärtorna och koka i 1 minut. Servera omedelbart.*

Ugnsbakade räkor med kokos och apelsinsås



Källa: Fresh Start

Tillagningstid: 1 timme beroende på antalet räkor ●●●

- 2 stora äggvitor
- 3 dl fint ströbröd
- 0,5 tsk malen kummin
- 6 msk riven kokos
- 2 msk finhackad vitlök
- Färskmald peppar
- 24 stora räkor utan skal

Apelsinsås

- 1,2 dl osötad apelsinmarmelad
- 0,5 tsk krossad röd chilipeppar
- 0,5 tsk mörk sirap
- 4 – 6 droppar tabasco
- 1 nypa kanel
- 1 nypa kummin

Blanda ingredienserna noga i en skål.

Räkorna

1. Förvärm ugnen till **250°**. Smörj en bakplåt fint med olivolja.
2. Vispa äggvitorna lätt med en gaffel i en liten skål. Blanda ströbröd, kummin, kokos, vitlök och peppar i en liten plastpåse.
3. Doppa räkorna en åt gången i äggvitorna och lägg dem därefter i plastpåsen. Skaka påsen så att räkorna täcks av ströbröd. Lägg räkorna på bakplåten och baka dem i 10 till 12 minuter tills de är gyllenbruna och genombakade. Vänd räkorna efter halva tiden. Servera omedelbart med apelsinsås till.

Bakad torsk med selleri- och äppelsallad



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter ••

750 g torskfilé
1 msk citronolivolja
Salt och peppar
Dill

Selleri- och äppelsallad

1 liten grovt rivnen rotselleri
1-2 stjälkar fint skuren bladselleri
1 urkärnat äpple i tärningar

Dressing

0,75 dl apelsinsaft
1 msk honung
1-2 msk balsamvinäger
75 g rostade hassel- och valnötskärnor

1. *Lägg fisken på en bakplåt med bakplåtpapper, pensla med citronolivolja och strö på salt, peppar och dill.*
2. *Baka fisken i ugnen på **200°** 12-15 minuter, tills den är fast.*
3. *Riv sellerin grovt och lägg den i en skål med iskallt vatten med tillsatt citronsaft. Låt den rivna sellerin rinna av och pressa den torr innan den blandas med bladselleri och äpple.*
4. *Blanda och smaka av dressingen väl innan den blandas med salladen och nötterna och serveras med fisken.*

Fisk med squashsallad med ärtor och mynta



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter ••

600-800 g vit fisk, gärna med skinn
3 mellanstora squash
150-200 g färsk fetaost på getmjölk
100 g färska eller djupfrysta ärtor
1 liten bunt färsk mynta
Balsamvinäger
Virgin olivolja
Salt och peppar

1. Skär squashen i skivor på längden, c:a 1 cm tjocka, och pensla dem med lite olja. Lägg dem på en varm grill eller grillpanna 1-2 minuter.
2. Häll kokande vatten över ärtorna och låt dem stå en minut innan vattnet hälls av.
3. Pensla fisken på skinnet med lite olja och stek fiskbitarna på medelhög värme med skinnsidan nedåt c:a 4-5 minuter beroende på tjockleken. Är fisken inte helt genomstekt kan den vändas och stekas en halv minut på köttssidan.
4. Lägg upp de grillade squashskivorna med ärtor, grovhackad mynta och getost. Ös med balsamvinäger, ett stänk olivolja samt salt och peppar.
5. Lägg på den varma fisken och servera.

Hälleflundra med persiljesås



Källa: Fresh Start

Tillagningstid: 45 minuter ...

Denna metod att tillbereda hälleflundra, som jag också har hittat i min amerikanska kokbok, är inspirerad av l'Arpege i Paris. Hälleflundran serveras med en helt fantastisk persiljesås från den grekiska ön Mykonos – det bästa från två världar.

Hälleflundra:

- 2 hälleflundra filéer eller kotletter à 200 g
- 8 färska basilikablåd
- 8 lagerbärsblad
- 2 msk finhackad lök
- 1 tsk finrivet limeskal
- 1,2 dl torrt vitt vin
- 1,2 dl fettsnål kycklingbuljong

Sås:

- 2 msk hackad lök
- 1 msk finhackad vitlök
- 180 g färska persiljeblad
- 1 tsk citronsaft
- 60 g hackad färsk basilika
- 2-3 msk fisk- eller kycklingbuljong
- ¼ - ½ tsk krossad röd chili
- Salt och färskmalad peppar
- ¼ tsk balsamvinäger

1. Värm upp ugnen till **190°**.
2. **Fisken:** Lägg hälleflundran i ett fat med skinnsidan nedåt. Strö basilika, lagerbärsblad, vitlök och limeskal över. Tillsätt därefter vin och kyckling-buljong. Stek fisken utan lock i 15-20 minuter, beroende på tjocklek, tills köttet är fast och delar sig i flak när du petar i det med en gaffel.
3. **Såsen:** Blanda lök, vitlök, krossad röd chili, persilja, citronsaft, salt och peppar, vinäger, basilika samt fiskbuljong till en puré i matberedaren. Häll över puréblandningen i en skål.
4. Tag bort lagerbärs- och basilikablåd från fisken och servera med såsen till. Lägg på den varma fisken och servera.



200 g	kallt benfritt laxkött delat i flak
80 g	ströbröd
2 msk	fettfri redning (se recept)
0,6 dl	grovhackad lök
0,6 dl	grovhackad selleri
1,2 dl	finhackad persilja
1 tsk	revet citronskal
1 tsk	dijonsenap
½ tsk	Worcester sås
1 – 2	droppar tabascosås
1	lätvispad äggvita
	En halv portion oäkta vit sås (se recept), utan smör
2 tsk	finhackad färsk dill
2,4 dl	färska eller tinade djupfrysta örter

1. Värm upp ugnen till **180°**.
2. Blanda lax, ströbröd, fettfri redning, lök, selleri, persilja, rivet citronskal, senap, Worcester sås och tabasco i en stor skål och blanda noga. Tillsätt äggvitan och blanda försiktigt. Häll lite olivolja i en liten ugnspanna. Häll laxblandningen i ugnspannan och forma den till ett bröd. Baka färsbrödet i 30 – 45 minuter eller tills det är ljusbrunt.
3. Blanda den oäkta vita såsen med hackad dill och örter och värm upp såsen försiktigt, den får inte koka.
4. Lägg laxbrödet på ett fat och täck det med såsen. Servera omedelbart.

Sprödstekt makrill med smör ångat grönt och kompott av rabarber samt lök



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter ••

6-8 makrillfiléer eller t.ex. multe i 6-8 bitar

Kompott:

3 rödlökar
2 msk olivolja
4 msk rörsocker
½ dl vatten
400 g rabarber, i bitar à 1-2 cm
1 tsk finhackad färsk rosmarin
Salt och peppar

Smörångat grönt:

1 spetskål
3 färska lökar
Citron
10 g smör
Salt och peppar
Dill
Olja till stekning

1. Skåra skinnet på fisken med en vass kniv, 3-4 skårer i varje filé. Stek fisken i olivolja i en stekpanna med skinnsidan nedåt, 2-3 minuter på varje sida. Pressa fisken lätt mot stekpannan med en stekspade så att skinnet blir sprött. Servera den stekta makrillen med smörångat grönt och kompott gjort på rabarber och lök.
2. **Kompott av rabarber och lök:** Skala och halvera lökarna, skär dem i skivor och stek dem möra i olivolja. Tillsätt socker, vatten, rabarber och rosmarin och låt puttra i 8-10 minuter. Smaka av med salt och färskmald peppar samt ev. lite extra rörsocker – det ska smaka både syrligt och sött.
3. **Smör ångat grönt:** Plocka av de yttersta bladen från kålen – låt stockarna vara – och skär kålen i 6-8 klyftor. Skala lökarna och skär dem i klyftor som hålls i en gryta tillsammans med rivet citronskal. Täck halvvägs med vatten. Låt puttra i 4 minuter.
4. Tillsätt kål och smör. Lägg lock på grytan och låt ånga i 4-5 minuter. Vänd försiktigt emellanåt. Häll av vattnet

Stekt multe, koriandersmör med chili och majssallad



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter ••

500-600 g multefilé med skinn eller t.ex. makrill

Salt och peppar

Koriandersmör med chili:

75 g smör

½ dl hackad koriander

1 msk citronsaft

Salt

Röd chili, finhackad

Majssallad:

2 majskolvar

Olivolja

Salt

Röd chili, finhackad

Citronsaft

2 hjärtsalladshuvud

3 vårlökar

Färsk koriander

1. Skär fisken i 4 bitar, skrapa skinnet fritt från fjäll och skåra det med en vass kniv.
2. Stek fisken i olivolja, först med skinnsidan nedåt – c:a 5 minuter på medelvärme tills skinnet är sprött (pressa fisken lätt mot pannan med en stekspade under stekningen). Vänd fisken och stek den i 2-3 minuter på andra sidan. Krydda med salt och peppar.
3. Servera den sprödstekta fisken med en skiva kallt koriandersmör smaksatt med chili och med majssallad som tillbehör.
4. **Koriandersmör med chili:** Rör ihop mjukt smör, koriander, citronsaft, lite salt och chili beroende på hur starkt du vill ha smöret. Ställ kryddsmöret kallt.
5. **Majssallad:** Skär av kornen från majskolvarna och stek dem i olivolja i 2-3 minuter. Krydda med salt, chili och citronsaft. Plocka bort de grova yttersta bladen från hjärtsalladen och skär resten i fjärdedelar på längden. Skär vårlökarna i tunna skivor på snedden. Blanda majs, hjärtsallad, vårlök, plockad koriander och lite olivolja.

Stekt multe med tomatkompott och oliver



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 20 – 30 minuter ••

400 g	multe
1	rödlök
1	vitlösklyfta
1,5 msk	olivolja
2-3	tomater
1 msk	äppelvinäger
1 tsk	rörsocker
	Chili
	Salt och peppar
2 msk	finhackad gräslök
75 g	svarta oliver
	Olivolja till stekning

1. Skär fisken i 4-8 portionsbitar och skåra dem med en vass kniv på skinnsidan. Ställ dem i kylan tills 10 minuter före servering.
2. Halvera och skär löken i skivor. Hacka vitlösklyftan fint. Tärna tomaterna fint. Stek lökskivorna i en gryta med olivolja tills de är nästan möra. Tillsätt vitlök och tomat. Fortsätt steka i några minuter på låg värme. Tillsätt lite äppelvinäger, rörsocker och chili, och låt puttra tills en del av vätskan från tomaterna har förångats. Tag bort grytan från värmen och krydda med salt och peppar, gräslök och oliver.
3. Stek fisken i en stekpanna med olivolja, skinnsidan nedåt, c:a 5-6 minuter på medelvärme så att skinnet blir sprött. Vänd fisken och stek den ett par minuter på andra sidan. Krydda med salt och peppar.
4. Servera den stekta fisken med tomatkompott och grovt bröd.

Ugnsbakad fisk med libbstickasmör



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 1 – 1,5 timme ••

75 g	mjukt smör
2 msk	finhackad libbsticka
1 msk	finhackad lök
1 tsk	rivet citronskal
2 tsk	citronsaft
1 nypa	cayennepeppar (eller chili)
	Salt
200 g	små tomater
2 msk	olivolja
1 klyfta	vitlök, finhackad
	Salt och peppar
1	fänkål
	Olivolja
	Torkad chili, malen
	Persilja, hackad
700-800 g	fisk, t.ex. kummel, torsk eller hälleflundra
	Olivolja
	Peppar

- 1. Rör ihop smör, libbsticka, rödlök, citronskal, citronsaft, cayennepeppar och salt. Lagg smöret på bakplåtspapper, forma till en rulle och lagg det i kylskåpet.*
- 2. Halvera tomaterna och lagg dem på bakplåtspapper på en bakplåt med snittytan uppåt. Ringla olivolja över tomaterna och krydda med vitlök, salt och peppar. Baka tomaterna i ugnen i c:a 45 minuter på **175°**, tills de blivit mjuka och läckra. Håll ett öga på dem, så att de inte blir mörka. Du kan också baka dem på lägre värme under längre tid.*
- 3. Skär lite av toppen på fänkålen och skär den i 0,5 cm tjocka skivor och stek dem mjuka i en stekpanna med lite olivolja. Stek dem på båda sidor tills de är lätt gyllenbruna. Det tar minst 15 minuter på medelvärme. Krydda med salt, lite chili och persilja.*
- 4. Skär fisken i 4 portionsbitar och lagg dessa i en ugnform. Ringla lite olivolja över fisken och krydda med salt och peppar. Stek fisken i 10-12 minuter på **175°**.*
- 5. Lagg upp den stekta fisken med en skiva libbstickasmör, stekt fänkål och rikligt med långtidsstekta tomater. Strö över hackad persilja (eller libbsticka).*

Ugnsbakad honungslax



Källa: Fresh Start

Tillagningstid: 30 minuter ••

Då vi omöjligt kunde äta så mycket på en gång gjorde jag ett laxfärsbröd av resten, återigen enligt ett recept från min amerikanska kokbok. Det fanns fortfarande mat till mer än en person så jag bjöd min dotter Eva på det. Vi var överens om att det smakade jättegott – både ljummet och kallt. Ganska enkelt att laga när man har den förberedda fisken klar i kylan.

- 6 msk honung
- 6 msk sojasås
- 1 kg laxfilé med skinn
- ¼ tsk malen röd peppar
- 1 stor tsk hackade fänkålsblad eller persilja

1. Värm upp ugnen till **200°**.
2. Lägg aluminiumfolie i en ugnspanna. Blanda honung och sojasås noggrant i en liten skål. Placera laxen i ugnspannan med skinnsidan nedåt.
3. Ös laxen med en fjärdedel av såsen och strö över peppar och fänkål. Baka laxen längst ned i ugnen 10 – 15 minuter beroende på tjockleken. Ös varannan till var tredje minut med resten av såsen tills laxen är ogenomskinlig och mörkt mahognyfärgad. Köttet ska dela sig i flak när du petar i det med en gaffel.

OBS! Akta så att laxen inte blir bränd. Servera omedelbart.

Asiatisk kyckling med isbergssallad



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 45 minuter ●●●

4-6	kycklingöverlår
	Salt
	Torkad chili, krossad
2 msk	sesamfrön
2 msk	fisksås
1 msk	soja
½ msk	sesamolja
1 msk	rörsocker eller flytande honung
	Saft av 1 lime
2 tsk	finhackad chili
	Salt
2-3	morötter
½	rödlök
½	isbergssalladshuvud
6	myntablåd, grovhackade
½	knippa färsk koriander

1. Skär köttet från benen på kycklinglåren. Stek köttet på skinnsidan i en stekpanna med olivolja i c:a 15 minuter. Vänd köttet och stek det 10 minuter till på andra sidan, tills det är genomstekt. Krydda med salt och lite krossad torkad chili.
2. Rosta sesamfröna en kort stund i en torr stekpanna.
3. Rör ihop fisksås, soja, sesamolja, rörsocker, limesaft, chili och lite salt.
4. Skala morötterna och skär dem och rödlöken i tunna skivor.
5. Dela isbergssalladen i grova bitar.
6. Skär det stekta kycklingköttet i skivor och vänd det tillsammans med dressingen, salladen, morötterna, rödlöken, mynta och sönderplockade korianderblad.

Kyckling med chili- och koriandersås



Källa: DASH Diet Cooking

Tillagningstid: 1 timme ●●●

1,2 dl	plus 1 tsk färskpressad limejuice
3 ½ msk	canola- eller rapsolja, i två portioner
1 ½ tsk	paprika
2 tsk	malen kummin
4	kycklingfiléer med skinn (c:a 1,25 kg)
3	jalapeño chilifrukter, utan frön och grovt hackade
2 ½ dl	cilantro korianderblad, grovt hackade
1	vitlösklyfta, pressad
0,8 dl	fettsnål majonnäs
1 tsk	vatten
¼ tsk	salt
¼ tsk	färskmald svart peppar

1. Blanda 1,2 dl av limejuicen, 2 tsk canola olja, paprika och kummin i en liten skål.
2. Lägg kycklingen i en plastpåse och håll marinaden över. Förslut påsen noga och vänd den åt alla håll för att fördela marinaden. Lägg för säkerhets skull påsen i en skål (ifall den inte är tät) och ställ den i kylan i 2-3 timmar.
3. Tillaga såsen under tiden: Purea chili, hackade korianderblad, vitlök, majonnäs, resten av limejuicen, vatten, salt och peppar i mixern. Purea tills såsen är slät, 30-60 sekunder. Smaka av med salt och limejuice. Förvara såsen i kylan tills den ska serveras.
4. Värm upp ugnen till **200°**.
5. Värm upp 1 ½ msk canola olja i en stor ugnform på stark värme. Krydda kycklingen med salt och peppar och lägg den försiktigt i formen med skinnsidan nedåt. Stek kycklingen tills den är brun, c:a 8 minuter. Vänd kycklingen och stek den 2 minuter till.
6. Stek kycklingfiléerna i ugnen i 15-20 minuter, till en temperatur på 80° i mitten.
7. Servera med jalapeño/cilantro såsen.

Kycklingfilé med ädelostfyllda äpplen



Källa: ViktVäktarna

Tillagningstid: 30 – 45 minuter ••

500 g	kycklingfilé
1 msk	flytande margarin
4	äpplen
100 g	ädelost
8	valnötter, halverade

1. *Bryn kycklingfiléerna i margarin. Lägg över i en ugnform.*
2. *Halvera och kärna ur äpplena, lägg dem i formen runt kycklingen.*
3. *Fördela ost och nötter i äpplehalvorna.*
4. *Tillaga i ugn på **200°** c:a 20 min.*
5. *Servera med t.ex. broccoli.*

Stekt kyckling med färska fikon och Kalamata-oliver



Källa: Fresh Start Tillagningstid: Marinering minst 8 timmar. Stektid c:a 1 timme ●●●

3	kycklingfiléer, halverade, med ben men utan skinn
0,6 dl	finhackad vitlök
0,6 dl	fettsnål kycklingbuljong
1 msk	torkad oregano
¼ tsk	färskmald svartpeppar
2 msk	rödvinsvinäger
2 msk	urkärnade Kalamata-oliver (6 eller 7 oliver)
2 msk	kapris med lite lake
3	lagerblad
3 msk	ljus farin
1,2 dl	torrt vitt vin
1,8 dl	färska halverade fikon eller 1,2 dl torkade fikon, aprikoser eller katrinplommon

1. Blanda kyckling, vitlök, buljong, oregano, peppar, vinäger, oliver, kapris med lake och lagerblad i en stor skål. Om du använder torkade fikon, aprikoser eller katrinplommon ska dessa tillsättas nu. Täck skålen och marinera kycklingen i kylskåp minst 8 timmar.
2. Värm upp ugnen till **190°**.
3. Lägg kycklingen i en liten ugnspanna och täck med marinaden. Strö över farin och tillsätt vinet. Stek kycklingen i c:a 1 timme eller tills den är mör. Ös med marinad var tionde minut. Efter 15 minuter tillsätts fikonen om du använder färska. Ta bort lagerbladen.
4. Garnera kycklingen med sås, oliver och fikon. Servera omedelbart.

Chili con carne med massor av grönt



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 2 – 3 timmar ●●●

- 1 msk vindruvskärnolja
- 500 g nötfärs, 3 - 6 % fetthalt
- 2 vitlöksklyftor
- 2 rödlökar
- 2 tsk oregano
- 2 tsk paprika
- 2 tsk malen spiskummin
- 1 tsk malen chili
- 1 färsk chili, grön eller röd
- 2 burkar krossade tomater
- 1 squash
- 1 paprika
- 1 burk röda kidneybönor
- 1 burk majs
- 2 ½ -3 dl vatten
- Salt och peppar

Tillbehör: limeklyftor, färsk koriander och 4 msk avrunnen yoghurt

1. *Värm upp oljan i en gryta och bryn nötköttet.*
2. *Hacka vitlök och rödlök fint och tillsätt det i grytan tillsammans med oregano, paprika, spiskummin, malen chili och finhackad chili. Stek det hela under omrörning i c:a 2-3 minuter. Därefter tillsätts tomaterna.*
3. *Skär squash och paprika i grova tärningar och lägg dem i grytan tillsammans med kidneybönor, majs och vatten.*
4. *Låt det hela puttra vid låg värme i c:a 1 timme, gärna mera om du har tid. Smaka av med salt och peppar och ev. mera chili.*
5. *Chili con carnen serveras med massor av färsk koriander, en klick yoghurt och en lime-klyfta.*

Fläskkotlett med vit sparris, brynt citronsmör och kapris



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter •

1 kg vit sparris
4 fläskkotletter
100 g smör
1 citron
1 glas kapris
5 vårlökar
Salt och peppar

1. *Skala den vita sparrisen och bryt av den tråiga ändan. Dela ev. sparrisen på längden om den är mycket tjock (det är alltid bäst att välja den tjockaste sparrisen!)*
2. *Stek fläskkotletterna i lite av smöret c:a 5 minuter på varje sida. Salta och peppra, låt dem vila tills de ska serveras.*
3. *Stek sparrisen gyllenbrun på ena sidan. Tillsätt resten av smöret och låt det bli brunt och nötdoftande. Tillsätt citronskal och – saft, kapris samt vårlök skuren i tunna ringar. Ta bort stekpannan från värmen med det samma.*

Fläskkött i röd curry



Tillagningstid: 1 – 1,5 timme ••

- 1 burk kokosmjölk, fet
- 8 kaffirlime- eller libbstickablad
- 2 tsk röd currypasta
- 600 g fläskkött i mindre bitar
- 1 paket sockerärtor
- 1 paket babymajs
- 1 gul paprika i bitar
- 1 nypa torkad chili
- 2 msk fisksås
- 1 tsk flytande sötningsmedel
- Salt och peppar

1. *Bryn fläskköttet i en gryta. Tillsätt kokosmjölk, kaffirlimeblad och currypasta. Låt puttra tills köttet är mört.*
2. *Tillsätt de övriga ingredienserna och låt rätten puttra ytterligare 10 minuter.*

Helrostad rotselleri med brynt apelsinsmör



Tillagningstid: 20 minuter + 2 timmar i ugnen ••

C:a 1 kg rotselleri
200 g smör
2 msk finhackad dill
1 apelsin, rivet skal
 Olivolja
 Flingsalt

1. Sätt ugnen på **175°**.
2. Tvätta rotsellerin och lägg på en plåt. Gnid in med olja och strö över flingsalt.
3. Rosta hela rotsellerin cirka 2 timmar i mitten av ugnen tills den är helt mjuk inuti.
4. Bryn smöret i en kastrull tills det doftar nötig karamell och är gyllenbrunt. Dra av från värmen och låt de små brynta smulorna falla ned till botten.
5. Sila av smöret i en skål och ställ kallt i frysen cirka 20 minuter tills smöret stelnar.
6. Ta fram smöret när det stelnat och vispa fluffigt med elvisp.
7. Vispa in finhackad dill och apelsinskal. Krydda med flingsalt.
8. Servera den varma rotsellerin tillsammans med smöret.

Mug Cake - Frukost i en kopp

I bästa (och nyttigaste) amerikanska stilen



Tillagningstid: 10 minuter •

- 1 dl havreflingor
- 1 ägg
- ½ banan, i skivor
- 1 msk kokos
- 2 msk hackade nötter
- 1 tsk kanel
- ½ rivet äpple eller 2 msk frysta bär

1. Mixa havreflingor, ägg, banan, kokos, hackade nötter och kanel med stavmixer.
2. Blanda med rivet äpple eller 2 msk frysta bär. Häll i en stor kopp smord med olja.
3. Mikra 1 ½ minut på full effekt. Stjälp upp och ät med keso, yoghurt och frukt.

Glassdessert med choklad och mandelgott

Inspirerad av den italienska klassikern stracciatella



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 15 minuter ••

30 g	mandlar
20 g	linfrön
3 msk	fibermüsli (se recept)
2 msk	sötningsmedel
200 g	sockerfri vaniljglass
2 dl	grädde, 38 % fetthalt
1 tsk	vaniljpulver
75 g	sockerfri choklad (minst 70 % kakao)
	Ev. lite färska jordgubbar

1. Hacka mandlarna grovt och rosta dem i en torr stekpanna tillsammans med linfrön c:a 3 minuter. Skaka ofta under tiden.
2. Tillsätt fibermüsli och sötningsmedel och rör grundligt tills sötningsmedlet har smält. Häll över mandelgottet från stekpannan på bakplåtspapper och låt kallna.
3. Lägg glassen i en skål c:a 10 minuter så att den tinar lite. Vispa grädden tillsammans med sötningsmedel och vaniljpulver. Hacka chokladen grovt. Rör ihop alltsammans till en läcker krämig stracciatella glass.
4. Toppa med mandelgott och servera.



Källa: Fresh Start

Denna redning gör författaren till min amerikanska kokbok en portion av en gång i veckan. Hon förvarar den i en plastburk i kylan och använder en kopp- eller skedfull åt gången i många olika sammanhang under veckans lopp. Den ersätter crème fraiche, majonnäs och vispgrädde.

OBS! Redningen måste göras i mixern, inte köksassistenten, då denna är för kraftfull och gör redningen vattnig.

2,4 dl mager yoghurt naturell

2,4 dl mager keso

1. *Blanda yoghurt och keso i mixern tills jämn konsistens.*
2. *Häll blandningen i en burk med lock. Kan förvaras i kylskåp upp till en vecka.*



Källa: Google

50 g	margarin, 80 % fetthalt
3 msk	honung (flytande)
1 dl	äppeljuice (koncentrerad)
7 dl	fiberhavregryn
2 dl	linfrön
1 dl	pumpakärnor
2 msk	kanel
½ dl	tranbär, torkade
½ dl	gula russin
½ dl	gojibär (bocktörne)

1. Sätt ugnen på **150°**.
2. Blanda margarin, honung och äppeljuice i en kastrull. Värm så att margarinet smälter. Blanda alla ingredienser, utom de torkade bären, i en skål.
3. Lägg bakplåtspapper i en ugnspanna. Bred ut müslin jämnt i ugnspannan. Ställ in mitt i ugnen i c:a 30 min eller tills müslin fått fin färg. Rör om då och då.
4. Ta ut müslin, låt kallna och blanda i de torkade bären. Förvara müslin i en burk.