
Grönkålssoppa med brieost



Tillagningstid: 15 minuter
Antal portioner: 4

Det här behöver du:

- 1 liter vatten
- 2 st buljongtärning
- 500 gram fryst grönkål
- 1 dl mellangrädde 27 % fett
- 1 burk cannelliniönor (avrunna)
- 75 gram brieost i 4 tunna skivor
- 4 skiva gott gräddat grovbröd (pågen), eller glutenfritt bröd

Så här gör du:

Häll vatten och lägg buljongtärningar och grönkål i en gryta. Låt grönkålen koka i 5-10 minuter. Tillsätt mellangrädde och något mosade sköljda vita bönor. Låt alltsammans bli varmt. Smaka av med salt och ev mer buljongtärning.

Lägg en skiva brieost i 4 djupa tallrikar. Häll på soppan. Servera med grovt bröd.

Julig saffran och kycklinggratäng



Tillagningstid: 45 minuter + tid för marinering
Antal portioner: 4

Det här behöver du:

800 gram potatis i tjocka skivor

300 gram sötpotatis i skivor

100 gram rödlök i klyftor

1 st paprika i bitar

12 st svarta oliver i vatten (figaro)

marinad:

400 gram kycklingfilé i bitar

3 msk olivolja

1 msk konjak 40 %

2 klyfta vitlök, pressade

2 msk tomatpuré

1 pkt saffran

salt och peppar

Så här gör du:

Börja med kycklingen. Lägg kycklingen i en liten skål. Blanda olivolja, konjak, vitlök, tomatpuré, saffran, salt och peppar i en kopp. Blanda kycklingen med marinaden och låt kycklingen marineras i en timme. Blanda potatis och sötpotatis i en smord ugnsfast form. Stek rotfrukterna i 225 grader i 30 minuter. Tillsätt kyckling (i sin marinad) rödlök, paprika och oliver till rotfrukterna. Låt alltsammans steka i ytterligare 10-15 minuter. Kolla kycklingen så att den är färdig.

Lutfisk med äppelpotatismos och bacon



Tillagningstid: 40 minuter + tid för fisken att tina
Antal portioner: 4

Det här behöver du:

1 kg fryst lutfisk

äppelpotatismos:

1 kg potatis

1 st äpple i tärningar

2 msk flytande margarin, ev mjölkfritt

salt och peppar

75 gram bacon

200 gram ärter gröna

Så här gör du:

Börja med lutfisken. Följ anvisningen på paketet (dvs låt lutfisken tina täckt av vatten i 24 timmar, koka fisken under folie i ugnen osv). Koka potatisen. Häll av vattnet och tillsätt äppelbitarna. Mosa med en potatisstöt, moset får gärna innehålla lite större bitar. Tillsätt margarin, salt och peppar. Stek baconskivorna och värm ärterna i lite vatten och servera dem till.

Vegetariska köttbullar



Tillagningstid: 1 timme

Antal portioner: 4

Det här behöver du:

600 gram aubergine

1 msk olivolja

0,5 st ägg

2 skiva nyckelhålmärkt formbröd, tex rasker (ev glutenfritt)

4 msk ströbröd, ev glutenfritt

1 dl finhackad bladpersilja

1 tsk örtsalt ev mer

2 msk olivolja att steka i

Så här gör du:

Dela auberginen mitt itu på längden. Pensla snittytan med lite olja och lägg auberginen i en ugnsfast form. Stek auberginen i 200 grader i 30 minuter. Gröp ur köttet i auberginen och låt det svalna. Mixa aubergine, ägg, smulat bröd och ströbröd (använd mixerstav eller matberedare). Rör ner bladpersilja och örtsalt, det behövs ganska mycket örtsalt. Om smeten är för lös tillsätt mer ströbröd. Rulla till bullar (stora som köttbullar) och stek dem i olja i en stekpanna.

Rödkåls och apelsinsallad



Tillagningstid 15 minuter

Antal portioner: 4

Det här behöver du

500 gram strimlad rödkål

3 st apelsiner i skivor

dressing:

1.5 msk grovkornig svensk senap

2 msk olivolja

1 dl pressad apelsin

0.5 tsk kanel

salt

25 gram grovt hackade valnötter

Så här gör du

Varva rödkål och apelsinskivor på ett uppläggningsfat. Skala apelsinerna med en vass kniv så att så att du får bort det mesta av det vita. Blanda senap, olivolja, pressad apelsin, kanel och salt i en mixer. Häll dressingen över salladen. Låt salladen stå och dra till sig en stund innan det är dags att äta. Avsluta med att strö på hackade valnötter.

Jansson med rotfrukter



Tillagningstid 60 minuter

Antal portioner: 8

Det här behöver du:

2 dl mellanmjölk

2 dl kaffebrädd

0.5 dl ansjovisspad

200 gram palsternacka i skivor

150 gram rotselleri i skivor

300 gram morötter i skivor

500 gram potatis i skivor

100 gram finhackad gul lök

81 gram mycket finfördelad ansjovis

0.5 dl ströbröd, ev glutenfritt

bladpersilja

Så här gör du:

Blanda mjölk, kaffebrädd, ansjovisspad, palsternacka, rotselleri, morötter och potatis i en gryta. Låt rotfrukterna koka i 10 minuter. Varva rotfrukter i sin gräddmjölk med gul lök och ansjovis i en ugnsfast smord form. Salta något. Strö på ströbröd. Stek i ca 30 minuter i 225 grader. Strö på bladpersilja.

Alkoholfri äppelglögg



Tillagningstid: 5 minuter

Antal portioner: 4

Det här behöver du:

1 liter lättdryck, drickfärdig

2 st kanelstänger

0,5 tsk kardemummakärnor

Så här gör du:

Värm utspädd (späd gärna med en mindre mängd vatten än vad som står på paketet) äppeldryck (av lightvariant) med kanelstänger och kardemummakärnor. Häll upp i 4 glöggmuggar eller tjocka glas.