

RECEPT v. 3

VINTER KICKSTART

Ulrika
Davidsson®

Frukost

Havre- och kesofrallor med russin – 7 st

4 dl havregryn
2 dl keso 4%
2 ägg
1 morot
½ dl solroskärnor
½ dl russin
1 tsk bakpulver
En nypa salt

189
kcal

Topping: 2 msk solrosfrön

Sätt ugnen på 200 grader. Riv moroten grovt. Blanda ihop alla ingredienser i en skål. Forma till bullar och lägg på en bakplåtsklädd plåt. Strö på solrosfrön och grädda i ca: 25 minuter. Låt svalna och förvara i frysen.



Havre- och kesofralla med ost och skinka - 1 portion

1 havre- och kesofralla med russin
1 tsk smör
1 skiva ost
1 skiva skinka
1 paprikaring

277
kcal

Dela brödet och bred på smör och lägg på ost, skinka och paprika

Frukost

Äggröra med bacon – 1 portion

- 50 g bacon
- 1 tsk smör
- 2 ägg
- 1 msk grädde
- Salt och svartpeppar
- 3 cocktailtomater
- 1 persiljekvist

456
kcal



Hetta upp en stekpanna och knaperstek bacon. Lägg upp på en tallrik. Dela tomater och lägg vid sidan om. Vispa ihop ägg, grädde, salt och peppar i en skål. Hetta upp en stekpanna med smör och häll ner smeten. Rör om 20 sek och lägg äggröran på tallriken. Dekorera med en persiljekvist.



Yoghurt med blandade bär - 1 portion

- 1 dl grekisk yoghurt
- 1 dl hallon
- 1 dl blåbär
- 3 jordgubbar

187
kcal

Lägg yoghurt i en skål. Toppa med bär.

Vego

Morotsbiffar med ärt- och granatäppelsallad

– 2 portioner

1 morot

1 dl kokta röda linser

½ gul lök

2 msk persilja

1 dl havregryn

½ msk fiberhusk

Salt, svartpeppar och chili/cayennepeppar

2 tsk olivolja

Ärt- och granatäppelsallad:

3 dl grön ärtor

1 granatäpple

1 msk hackad persilja

Saften av ¼ citron

Salt och svartpeppar

Citronyoghurtsås:

½ dl grekisk yoghurt

¼ saften samt skalet av en citron

338

kcal



Skala och riv morötterna grovt. Skala och hacka löken fint. Hacka persiljan. Blanda de rivna morötterna, linser, lök, persilja, havregryn och fiberhusk i en bunke. Salta och peppra. Forma till runda biffar.

Hetta upp en stekpanna med olivolja och stek på medeltemperatur i ca: 5 min på var sida.

Koka ärtorna i någon minut i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och lägg ärtor i en skål. Dela granatäpplet i bitar. Pilla därefter försiktigt ur kärnorna och blanda med ärtor, persilja och citronsaft. Strö på salt och peppar och blanda om. Blanda yoghurt med citronsaft i en skål. Servera morotsbiffarna med ärt- och granatäppelsalladen och citronyoghurten

Kyckling

Asiatisk wok med kycklingfärs — 3 portioner

2 morötter
½ gul lök
1 röd paprika
½ grön paprika
½ gul paprika
1 vitlöksklyfta
½ röd chili
2 tsk olivolja
400 gr kycklingfärs
1 msk ingefära
Salt och svartpeppar
½ dl pokésås
1 msk gräslök

257
kcal

Frys in 1
portion

Skala och skär morötterna i smala strimlor. Hacka löken fint. Strimla paprikorna i tunna strimlor. Skala och riv vitlök och finhacka chili. Hetta upp en panna med lite olivolja. Lägg i kycklingfärs, ingefära och chili. Blanda i lök, vitlök, morötter och paprika. Stek tills färsen är färdig. Häll i pokésås. Smaka av med salt och peppar. Dekorera med hackad gräslök.



Kyckling

Kycklinglårfilé med karljohansvampsås — 2 portioner

1 vitlöksklyfta
1 tsk soja
½ msk ketjap manis
Salt och svartpeppar
½ tsk örtagårdskrydda
400 gram kycklinglårfilé
1 tsk olivolja
1 morot
½ rödlök
1/3 squash
¼ aubergine
200 g blomkål
10 cocktailtomater
1 tsk olivolja
1 krm örtagårdskrydda
Salt och svartpeppar

560
kcal

Karljohansvampsås

40 gram torkad karljohanssvamp
1/4 gul lök
1/2 vitlöksklyfta
1 tsk smör
½ dl vatten
1 tsk ketjap manis
¾ dl grädde
1 krm örtagårdskrydda
Salt och svartpeppar
1 msk persilja

Dekoration: färsk persilja

Blötlägg den torkade svampen i lite vatten i en skål. Sätt ugnen på 200 grader. Skala och riv vitlök fint. Lägg i en skål och blanda ner soja, ketjap manis, salt, peppar och lite örtagårdskrydda. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn kycklinglårfiléerna runt om i några minuter. Lägg över i en ugnsfast form. Sätt in i ugnen tills kycklingen är genomstekt, ca:20 min. Skala och skär morot i stavar. Skala och skär rödlök i klyftor. Skär squash och aubergine i stavar och skär blomkål i buketter. Lägg alla grönsaker på en ugnsplåt och blanda ner tomat, olja, salt, peppar och lite örtagårdskrydda. Ställ in i ugnen i 15 minuter. Skala och finhacka lök och riv vitlök. Hetta upp en kastrull med smör och stek lök och vitlök i några minuter. Tillsätt de blötlagda och avrunna karljohansvampen. Häll i grädde, vatten och ketjap manis. Låt koka ihop och smaka av med örtagårdskrydda, salt och peppar. Blanda ner hackad persilja. Servera kycklingen men såsen och de rostade grönsakerna. Garnera med hackad persilja.



Fisk

Fisk- och skaldjursgryta med curry – 4 portioner

250 g grön sparris
150 g haricots verts
1 morot
1 vitlöksklyfta
½ röd chili
1 tsk olivolja
2 tsk malen curry
400 ml kokosmjölk
1 fiskbuljongtärning
250 g torskfilé
250 g laxfilé
Salt och svartpeppar
2 dl frysta skalade räkor
2 dl frysta gröna ärtor
10 cm purjolök
½ dl bladpersilja

435
kcal

Frys in 2
portioner



Skär sparris och haricots verts i bitar. Skala och skär morot i bitar. Riv vitlök och finhacka chili. Hetta upp en kastrull med olivolja och fräs vitlök och chili. Tillsätt curry och häll på kokosmjölk. Smula ner buljongtärningen och låt koka upp. Skär fisken i mindre bitar. Strö på salt och svartpeppar. Lägg ner fisk och morötter i grytan. Tillsätt räkor, sparris, haricot verts, gröna ärtor och purjolök. Låt sjuda några minuter tills fisken är klar. Smaka av med salt och peppar. Blanda ner hackad persilja och servera grytan i djupa skålar.

Stekt torsk med räksås – 2 portioner

250 g fryst torskrygg
salt och svartpeppar
¼ gul lök
½ vitlöksklyfta
1 tsk smör
½ dl vatten
½ fiskbuljongtärning
¾ dl grädde
2 msk gräslök
Zest från ¼ citron
1 tsk smör
2 dl frysta gröna ärtor
1 dl handskalade räkor

349
kcal

Dekoration: färsk gräslök

Tina fisken och strö på salt och peppar. Skala och finhacka lök och riv vitlöken fint. Hetta upp en kastrull med smör och bryn lök och vitlök någon minut. Häll på vatten och smula ner buljongtärningen. Häll på grädde och låt koka upp. Tillsätt gräslök och citronzest. Låt puttra på svag värme i 5 minuter. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn torskfiléerna runt om i några minuter. Lägg upp på ett djupt fat. Blanda ner ärtor och räkor i såsen. Smaka av med salt och peppar. Häll såsen över fisken och dekorera med gräslök.



Kött

Köttfärsås med glutenfri spagetti – 2 portioner

1 tsk olivolja
salt och svartpeppar
300 g nötfärs
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
1 morot
1 stjälkselleri
200 g konserverade krossade tomater
½ msk stark chilisås
1 krm torkade örter
Lite färsk basilika
100 g glutenfri spagetti

498
kcal

Skala moroten och skär i tärningar. Skär selleri i små tärningar. Skala och finhacka löken och riv vitlöken fint. Hetta upp en stekpanna med olivolja. Stek nötfärsen i några minuter. Strö på salt och peppar. Tillsätt lök, vitlök, morötter och selleri och stek i ytterligare några minuter. Rör ner krossade tomater, chilisås och örter. Låt köttfärsåsen koka ihop i cirka 30 minuter. Koka pastan enligt anvisningen på paketet. Lägg spagetti i en djup tallrik och lägg på köttfärsåsen. Dekorera med basilika.



Dessert

Frys in i
portionsbitar

Kladdkaka med grädde och bär – ca 10 bitar

Kladdkaka

150 g smör
100 g mörk choklad
4 ägg
1 dl sötströ
½ krm vaniljpulver
1,5 dl mandelmjöl
1 msk kakao
1 tsk bakpulver

471
kcal

Topping per portion

½ dl grädde
1 dl bär
10 g riven vit choklad



Sätt ugnen på 175 grader. Smält smör och choklad i en kastrull. Vispa ägg och sötströ fluffigt. Rör ner choklad- och smörblandningen och tillsätt vaniljpulver, mandelmjöl och bakpulver. Vispa ihop och häll smeten i en bakplåtsklädd bakform, ca 20 cm x 15 cm. Grädda 8 minuter i ugnen. Låt svalna. Skär i rutor och toppa med grädde, bär och riven vit choklad.