

Ottemos kokbok från vardag till fest med förrätt till efterrätt

Ver. 2023-07-15

kokbok.ottemo.se

FÖRRÄTTER	5
Hot crab meat appetizer (LCHF)	6
Champinjonssoppa (LCHF).....	7
Ingemars Tapenade (LCHF) 8-10 pers	8
Laxsoppa (LCHF).....	9
Jordärtskocksoppa med parmachips.....	10
Skagenröra (LCHF) 8 pers.....	11
Förrätt al la Jennifer o Lars	12

VARMRÄTTER	13
Tagliatelle Ottimo	14
Ugnstekt falukorv	15
Hamburgare.....	16
Köttfärslimpa med kantarellsås	17
Kantarellsås (skitgod)	17
Taco	18
Fläskköttgryta med rosmarin (LCHF)	19
Tagliatelle med lax (bredbandspasta)	20
Fisk och skaldjursgryta	21
Paella.....	22
Farmors köttssoppa med klimp.....	23
Klimp.....	23
Räksoppa (nästan LCHF)	24
Potatis och rotfruktsgratäng	25
Ugnstekt lax (LCHF)	26
Romröra (LCHF)	26
Laxfilé med parmaskinka (LCHF).....	27
Kycklingsallad Santiago (LCHF).....	28
Oxfile med ostsås på rotsaksbädd (LCHF).....	29
Flygande Jacob	30
Köttfärs och rotfruktspaj	31
Gömde fisken.....	32
Ingvors Gryta (LCHF) - 8 pers.....	33
Ugnstekt kotlett a la Lars Nilsson (LCHF)	34
Ailas Lysande gul fiskgryta (LCHF)	35
Ingemars Fisk med Jordärtskockspuré.....	36
Maija-Riittas Fisksoppa med rökta musslor (LCHF)	37
Ingvors fiskgratäng.....	38
Fiskgratäng med räkor och hummersås (LCHF)	39
Ottmousaka (LCHF).....	40
Kyckling med feta och Oliver.....	41
Lasagne med Chevré och Fetaost (LCHF).....	42
Krämig fläskfilégratäng med färskost, vitlök och bacon (LCHF).....	43
Kålsoppa á la "Mor Svea" (LCHF)	44
Croque Monsieur	45
Laxpudding	46
Amerikansk kycklingsallad LCHF	47
Per Morbergs gubbröra (LCHF)	48
Lars Renskvagsgryta	49
Pytt i Panna på stekhäll a la Sjölanda	52

EFTERRÄTTER OCH TILL KAFFET.....53

Glass eller päron med Kola sås	54
Flamberade bananer med glass.....	55
Ugnstek glass - Glass au four	56
Ulrikas hemmagjorda glass.....	57
Crème brûlée	58
Black and White – chokladmousse	59
Vit chokladmousse.....	60
Mamman marjapiiras (mammas bärpaj).....	61
Kladdkaka.....	63
Chokladbollar.....	64
Snickers.....	65
Citronmaränger.....	66
Cheesecake.....	67
Chokladtårta	68
Charlotte russe	69
Saffransstjärna.....	70
Rabarberpaj med äpple a la Maija-Riitta (LCHF).....	71
Äppelpaj (LCHF)	72
Kurres Ålandspannkaka.....	73
Ålandspannkaka LCHF	74
Jordgubbspaj med vit choklad & lime.....	75

TILLBEHÖR OCH SMÅRÄTTER - ÖVRIGT ... 76

Räkpaj	77
Mackor med legymsallad	78
Omelett.....	79
Ebbas våfflor.....	80
Maija-Riittas pannkakor	81
Mörkt bröd i långpanna	82
Ebbas "kaga" (8 st lite tjockare så de kan delas).....	83
Long Island Ice Tea Drink	85
Finsk Kålrotslåda (-gratäng).....	86
Surkål – Christian.....	87
Quiche Lorraine	88
Moasyt	89

SÅSER90

Sandefjordsås.....	91
Magnus Aioli	92

Förrätter ...

Hot crab meat appetizer (LCHF)

1 burk krabbkött
1 stort paket philadelphia ost (ev. med gräslök)
2 msk fint skuren lök
½ tsk pepparrot
1 msk mjölk
¼ tsk salt, lite peppar
ev. ½ dl skivad mandel

Blanda och mosa samman allt utan mandel i en liten ugnssäker form.
(Häll över mandeln)

Baka in i ugn 185 C i ca 15 min

Serveras varm med kalla bitar av råa morötter, blomkål och salta crackers.

Alternativt kan man servera den kall i små krustader som pryds med en kräftskjärt och en liten dillkvist.

Champinjonssoppa (LCHF)

2 grönsaksbuljong tärningar
3 dl grädde
ca 10 champinjoner

Hacka champinjonerna och fräs dom i lite smör.
Lös upp buljongtärningarna med lite vatten i mikrougnen, och häll i resen av vattnet.
Häll i buljongen.
Koka upp, och låt småputtra ca 30-40 minuter
Häll i grädden och värm upp
smaka av med salt

Ingemars Tapenade (LCHF) 8-10 pers

250-300 gram urkärnade svarta oliver
10 soltorkade tomater
1 bunt färsk basilika
4 vitlöksklyftor
2 msk kapris
1 skiva rostat vitt bröd
1 dl olivolja
Salt o peppar

Kör alla ingredienserna i en mixer. Oljan skall i sist
Mixa till en grovkornig smetig röra

Servera till ett nybakt grovt bröd, eller som dip, eller som tillbehör till stekt eller grillat kött.

Laxsoppa (LCHF)

1 ½ fiskbuljong i 2 dl vatten
2 dl grädde
1 l mjölk
1 liten varmrökt lax
salt, gräslök, purjolök, och så **dill** förstås!

Lös upp 1 ½ fiskbuljong i 2 dl vatten (i mikrougn)
Värm upp 1 l mjölk i en kastrull.
Häll i buljongen, plocka isär laxen i små bitar och häll i soppan.
Fyll på med grädde, krydda med gräslök och purjolök.
Salt lagom. Värm upp.

Jordärtskocksoppa med parmachips

4 Personer

500 g jordärtskockor
3 potatisar
2 vitlöksklyftor
1 msk smör
1 ½ dl vitt vin
½ liter vatten
2 hönsbuljongtärningar
3 dl vispgrädde
Salt, svartpeppar
8-10 timjankvistar till garnering
+ ev.
parmaskinka
grisini

1. Skala jordärtskockorna och potatisen. Skär i bitar. Finhacka vitlöken.
2. Fräs ingredienserna med smör i en tjockbottnad kastrull
3. Häll över vinet och låt det koka ihop 1 minut. Tillsätt vatten och lägg i buljongtärningarna. Rör om. Låt detta koka i 15 minuter, tills allt är mjukt.
4. Mixa soppan med en stavmixer (eller matberedare). Rör i grädden och värm. Smaka av med salt och peppar.
5. Garnera med parmachips, timjan och ett par varv med svartpeppar. Servera Grisini till.

Parmachips:

Gör gärna parmachipsen i förväg. Om de går sönder kan man bryta dem i bitar och dekorera med dessa.

1. Lägg parmaskinkorna på en bakplåtspappersklädd plåt och låt torka i ugnen i ca 5 minuter i 150 grader
2. Låt svalna på papper

Alt. Försök att torka parmachipsen så att de går att hänga över kanten över lejonskålarna.

Vitt vin – Pinot Grigio P.Lex nr: 74879 Ekologiskt Italien 89:- passar bra till.
(eller ev. ett Chardonnay –vin)

Skagenröra (LCHF) 8 pers

1 burk räkor
1 burk kräftstjärtar
1 dl majonnäs (gärna Hellmanns)
0,5 – 1 dl crème fraîche
Finrivet skal av en citron (enbart det gula – citroncest)
0,5 dl hackad dill
0,5 tsk salt
2 msk riven parmesanost (option)
Ev. 1-2 msk röd löjrom

Låt skaldjuren rinna av och torka ordentligt!
Grovhacka hälften av skaldjuren, och lägg tillsammans med de hela i en skål
Blanda ner övriga ingredienser, och smaka av med salt
Rör om ordentligt
Kyl ned, och servera svalt

Förrätt al la Jennifer o Lars

Friterat tunnbröd, smetana, gräslök, rom och parmesan (LCHF) **4 pers**

3 hela tunnbröd
Olivolja eller rapsolja
1 dl smetana eller crème fraîche
1 hackad röd lök
1 bunt hackad gräslök
Ca 2 msk röd löjrom
2 msk riven parmesanost

Skär tunnbrödet i lagom storlek(ca 3-4 x 7-8 cm)
Friterat tunnbrödet i stekpanna (ca 180 grader)
Lägg på en tallrik med hushållspapper och salta med havssalt och låt oljan rinna av.

Rör runt smetana tills den är jämt blandad och har en slät textur
Lägg upp i små fina portions-serveringsskålar
Lägg en klick hackad rödlök ovanpå, i en sida av skålen
En klick hackad gräslök på en sida
En klick röd kaviar i en tredje sida
Lägg riven parmesan i mitten eller på en fjärde sida av skålen.

Servera tillsammans med de friterade tunnbröden



Varmrätter

...

Tagliatelle Ottimo

4 portioner

8 nystan tagliatelle (bandspagetti) eller ca 300 gr färsk
1 stor burk ca 300 g eller färska champinjoner
200 g rökt bog (eller 4-500 gr oskalade räkor + ett paket kallrökt lax)
40-50 g smör
1- ½ dl vispgrädde
Salt och vitpeppar
ev. 1 msk parmesanost
Riven ost (smakrik)
Ärtor, majs, paprika

Koka uppvatten och lägg i tagliatelle. Låt koka 9 min.
Smält smöret på svag värme i en vid panna (lämpligen "Le Romarin-pannan")
och låt champinjonerna koka några minuter.
Skär skinkan i små tärningar och häll i pannan.
(eller skala räkorna och dela laxen i mindre bitar, och ha i dessa på slutet)
Tillsätt grädde, och koka sakta tills såsen tjocknar.
Smaka av med salt, vitpeppar och parmesanost.
Häll i tagliatellen och riv i hushållsost före serveringen.

Passande rödvin:
Cotes du Rhone Nr : 2011

Passande vitt vin (om räkor och lax): ...

Ugnstekt falukorv

4 personer

ca 500 gr falukorv
senap, ketchup
ost
1 litet pkt fryst majs
smör
ev. 1 dl grädde

Skär snitt i korven men inte helt igenom.
Spruta i senap och ketchup i skårorna.
Hyvla ost och stoppa i bitar i skårorna.
Lägg korven i en ugnssäker form. Häll i majs.
Häll ev. i lite grädde
Riv över ett lager med ost

Gratinera i ugn i 200 C ca 20 min eller till osten fått fin färg.

Servera med ris eller potatismos

Hamburgare

4 personer

400 g nötfärs, gärna grovmalen

$\frac{3}{4}$ dl vatten

1 tsk salt

$\frac{1}{2}$ krm peppar

Alternativ: Använd Högrevsfärs (gärna eco) då behövs inga andra ingredienser – bara att pressa i hamburgerpressen och steka eller grilla

Stekning:

1 msk margarin eller smör

Tillbehör:

Hamburgerbröd (gärna Brioche) ev. mörkt LCHF proteinbröd

Sallad

Blanda samman färsen med vattnet, salt och peppar till en smidig massa.

Forma 8 tunna biffar.

Bryn matfettet i en stekpanna, Lägg i biffarna och stek dem ca 2 min på varje sida.

Lägg dem i hamburgerbröd och servera genast.

Köttfärslimpa med kantarellsås

4 personer

400 g nötfärs (eller blandfärs)
¾ dl havregryn
1 msk potatismjöl
1 ½ dl vatten eller mjölk
1 ägg
1 tsk salt
1 krm peppar
1 msk råiven gul lök
ev. 1 burk (200 g) champinjoner i bitar

Blanda havregryn, potatismjöl och vatten i en skål. Låt blandningen svälla ca 10 min

Tillsätt sedan ägget, salt, peppar, lök och färsen

Arbeta alltsammans smidigt med elvispens degkrokar

Forma en slät limpa och lägg den i en smord form

Ställ in den på galler på nedersta falsen i ugnen

Stek i 175°C 45 min – 1 tim

Ös på med spadet ett par gånger under stekningen

Spadet som finns kvar i formen vispar du ihop med buljong eller vatten och använder till såsen

Bjud med sås (brun, champinjon eller kantarell)

Kokpotatis, grönsaker/ sallad

Kantarellsås (skitgod)

1 paket Kantareller, stek gärna en halv gul lök med kantarellerna

2 tsk Svampbuljongfond (knorr)

2 dl Grädde

Philadelphiaost (ev. riven annan ost)

1 msk Maderia

Tina upp kantarellerna och ta vara på spadet. Hacka och stek kantarellerna i rikligt med smör. Salta.

Svätt på madeiran i slutet av stekningen och "bränn ur" alkoholen

Värm kantarellspadet tillsammans med fonden i en kastrull, fyll på med grädde och osten. Håll på de stekta kantarellerna och låt puttra tillsammans under flitig omrörning.

Taco

2 matskedar smör eller margarin
400 g köttfärs
1 påse Santa Maria kryddmix
1 dl vatten

1 paket Santa Maria Taco Shells/ Tortillas

Finstrimlad sallad
2-3 tärnade tomater
2 dl grovt riven ost
1 burk Santa Maria Tacosås

Bryn färsen i matfettet, tillsätt kryddmixen och vattnet.
Rör om och koka utan lock i 5-10 minuter.
Värm Tacoskalen i ugnen på 125 C i ca 15 minuter.
Fyll de varma Tacoskalen med övriga ingredienser.

Fläskköttgryta med rosmarin (LCHF)

500-600 g grytbitar av fläskkött
1 dl grädde
3 dl köttbuljong
rosmarin, efter behag, kummin

ev. kyckling
dragon, kummin

Ris (obs ej LCHF)

Koka upp ris
Stek grytbitarna hastigt runt om, och håll upp dom i en stekgryta
Slå över buljongen
Häll över rosmarin
Låt puttra ca 30 min
red av med grädde

Enkelt och gott !

Tagliatelle med lax (bredbandspasta)

300-400 g Rökt (kallrökt)lax
400 g pasta färsk bandspagetti
gräslök, purjolök eller dill för garnering
lite nymald svartpeppar
2 dl grädde
riven ost
1 burk lång sparris

Skär laxen i tunna skivor (eller färdigskivad lax)
Koka pastan
Gör en pastasås av: grädden, den rivna osten, salt, peppar

Lägg upp pasta blandad med sås portionsvis
Lägg på lax
Garnera med sparris, gräslök, purjolök eller dill
Mal lite svartpeppar över
Servera

Fisk och skaldjursgryta

Till 8 personer

16 stora scampi utan skal (eller havskräftor) (eller en burk kräftskjärta)
1 kg räkor (eller en burk)
1 kg fiskfilé (lax, kummel, havskatt, torsk, skädda eller annan fast fisk)
2 färsk gurka
8 stjälkar blekselleri
3 purjolökar
4 vitlöksklyftor
2 msk smör
4 msk vetemjöl
2 msk tomatpuré
4 dl vitt vin
1 liter fisk och ev. skaldjursbuljong
4 dl crème fraîche
kryddkrasse
ev. salt

Skala räkorna och koka ev. av skalen.
Skär fisken i bitar.
Dela gurkan på längden och skrapa ur kärnorna.
Skär gurkan i skivor.
Strimla selleri, purjolök och vitlök.
Fräs grönsakerna i en stor gryta.
Späd med vin, fiskbuljong och crème fraîche.
Låt grytan koka upp.
Lägg i schampi och fisk.
Låt koka i 5 min.
Rör ned räkorna.
Lägg i krasse.

Servera direkt, gärna med vitlöks panriché

Paella

8 personer

2 grillade kycklingar
3 msk olja (majs + oliv)
4 dl långkornigt ris
2 st vitlöksklyftor
1 l buljong
2 pkt saffran, salt, peppar
1 pkt djupfrysta ärtor
1 röd paprika (använd ev. 3 dl majs i stället för paprikor
1 grön paprika eftersom inte alla tål paprika)
1 stor burk räkor (ca 500 gr räkor, tillsammans med kräftskärter)
1 burk kräftskärter
5-6 champinjoner
1 burk musslor i vatten (Abba)

Serveras med Pain riche eller baguetter

Rensa och dela kycklingen i bitar (spara låren till garnering)
Lägg upp i en stor bunke.
Skär paprikorna i bitar, alt. Värm majsen i mikrougn.
Fyll på med ärtor.
Värm oljan i en stekgryta och bryn riset
Fyll på med buljong.
Tillsätt saffran.
Salta och krydda efter behag.
Pressa i vitlök.
Låt koka på svag värme.
Innan allt vatten kokat bort, så tillsätt kyckling, paprika (majs), ärtor.
Skiva och bryn lätt champinjoner, och tillsätt dem.
Tillsätt räkor, kräftor och musslor.
Garnera med låren.

Farmors köttsoffa med klomp

Ca 1kg benfritt älg eller nötkött (eller ca 1,5 kg med ben)

6 potatisar

4 hg kålrot

3 hg rotselleri

20-30 gr (bit) pepparrot

1 purjolök

1 gul lök

6 morötter

1 bunt broccoli

3 buljongtärningar + erf. mängd vatten

15 kryddpepparkorn, salt

2 lagerblad

krusbladig persilja

Koka köttet i saltat vatten som täcker över det helt. Lägg i pepparkornen och lagerbladen. Passa locket när vattnet kokar upp. Skumma av skummet och låt småkoka i 1,5 tim eller tills du bedömer att köttet lossnat från benen.

Förbered rotfrukterna och grönsakerna m.m.

Skär dom i tärningar stora som sockerbitar. Hacka löken grovt. Strimla purjolöken. Lyft upp köttet, ta bort lagerbladen och pepparkornen, och koka de andra ingredienserna inklusive buljongtärningarna i köttavkoket. När allt är mjukkockt lägg i det urbenade köttet skuret i tärningar. Hetta upp och smaka av med salt m.m. Klipp persiljan och lägg i soppan.

Klomp

2 msk smör eller margarin

5 msk vetemjöl

4 dl mjölk

1 ägg

½ tsk salt, vitpeppar

½ tsk stött kardemumma

1 nypa socker

Smält matfett i en kastrull på svag värme. Tillsätt mjöl, rör om väl och späd med mjölken. Koka upp under ständig omrörning och låt sedan den tjocka såsen sjuda under lock 3 min. Ta kastrullen från värmen. Tillsätt ägget och rör om kraftigt. Krydda med salt, peppar och kardemumma. Håll upp klampen i en skål och servera till soppan.

Räksoppa (nästan LCHF)

(som förrätt eller lättare måltid)

4-6 pers

Ca 6 finrivna morötter

1 paket räkost (eller Philadelphia)

2 (eller fler) pressade vitlöksklyftor

1-2 fiskbuljongtärningar

1 burk crème fraîche (kokbar)

+ ca 3-5 dl vatten

...

låt puttra 20 min om morötterna är råa (jag brukar mikra de rivna i ca 4 min på full effekt så behövs inte så lång koktid).

Lägg i 6-8 dl räkor och ev. kräftstjärtar och hetta upp utan att de får koka (med risk att skaldjuren blir sega).

Smaka av ifall det behövs mer salt.

Potatis och rotfruktsgratäng

300 g mjölig potatis (4-6 st)

5-6 st jordärtskockor

1 morot

1 palsternacka

1 fänkålshuvud

3 vitlöksklyftor, finhackade

2 dl matlagingsgrädde

1 tsk salt

svartpeppar

ost (hushålls), parmesanost

smör till formen

Sätt ugnen på 200 grader

Skala potatis och rotfrukter. Skär dem i tunna skivor (potatis och morot med osthyvel). Palsternackan och fänkålen kan förkokas lite i mikrougnen på en djup tallrik med lite vatten. Lägg potatis och rotfrukterna samt vitlök i en smord form med lite salt, peppar och ost och grädden fördelad mellan varje lager. Överst riven ost så det täcker rotfrukterna. Toppa med att riva över lite parmesanost.

Grädda i ugnen ca 40-50 minuter eller tills den känns klar.

Ugnstekt lax (LCHF)

8 personer

en hel filead laxsida
citron
sesamfrö
salt
ev. dill

sätt ugnen på grill 300°C
klä en långpanna med aluminiumfolie
lägg på laxen, kläm över lite citron, salta
strö över sesamfrö
sätt in i ugn i 15 min
lyft folien över till serveringstallriken
ev. garnera med citron och dill

serveras med potatis eller ris (Hasselbackspotatis om man vill lyxa till det)
blå bands lime-sås passar bra till
Romröra enl. nedan passar bra till

Romröra (LCHF)

1 burk crème fraiche
1 burk löjrom (eller ishavsrom)
½ tsk salt
1-2 vitlöksklyftor
2 msk majonnäs

Laxfilé med parmaskinka (LCHF)

(den nakna kocken)

4 personer

4 laxfiléer à 225 g styck

1 liten bukett färsk citrontimjan eller vanlig timjan

salt och peppar

8-12 tunna skivor parmaskinka

olivolja

skölj timjan, skär bort de grova stjälkarna och krossa bladen helt i en mortel med en liten nypa salt.

Blanda i lite olivolja och gnid in laxfiléerna med örtoljan. Mal lite peppar över, inget salt. Packa in varje filé i 2-3 skivor parmaskinka. Ringla till sist lite olivolja över dem.

Stek fisken i 225°C ugn i ca 10 min.

Rätten kan förberedas i förväg och förvaras i kylskåp.

Kycklingsallad Santiago (LCHF)

4 personer

- 1 färdiggrillad kyckling
- 1 pkt fryst majs
- 2 gröna paprikor
- 1 bit gurka
- 200 g champinjoner
- 2 avokados

Dressing:

- 5 msk olja (ev. var av 3 msk är olivolja)
- 1 msk pressad citron
- 1 msk vinäger
- 1 krossad vitlöksklyfta
- 1 krm oregano
- 1 krm paprikapulver
- 2 tsk senap salt, svartpeppar

Skär kycklingen i bitar och tina majsen. Strimla paprikan och skär gurka, champinjoner och avokado i skivor. Blanda alla ingredienserna i en salladsskål och slå över den väl smaksatta dressingen.

Oxfile med ostsås på rotsaksbädd (LCHF)

(snabbt och lätt)

4 pers

Sås

En stor skiva Cambozola

1 dl grädde

2-4 tsk koncentrerad köttbuljong (i flaska)

2-3 msk vitt vin

salt

senare även - steksky och cognac från flamberingen

Rotsaksbädd (obs ej LCHF)

Sötpotatis – i tärningar

Rotselleri – i tärningar

Palsternacka – i tärningar

Lägg i en djup tallrik, salta, lite vatten och kör i mikrougn i några minuter

Oxfilé

Stek några minuter på varje sida

Salta och peppra

Låt vila lite

Flambera oxfilén i cognac och håll över stekskyn i såsen

Lägg upp och garnera med t.ex. ärtskidor, purjolök, körsbärstomat

Gör en spegel av såsen

Alternativt kan man ha klyftpotatis i ugn, salt och vitlök.

Flygande Jacob

8-10 personer

8 färska (eller frysta) kycklingfiléer (ca 1 kg)
2 paket bacon
2 dl salta jordnötter
4 bananer
8-10 champinjoner ev. burkchampinjoner
salt, peppar
1 köttbuljongstärning
2 dl vatten
2 dl grädde
1 burk lätt crème fraîche

krydda med chilipulver, cayennepeppar, dragon, lite curry

skär kycklingfiléerna i bitar och stek håll upp i stekgrytan.
Gör buljong och håll på
Stek bacon, skiva champinjoner och stek lätt.
Häll på grädden. Häll i jordnötter och skivade bananer.
Krydda med salt, peppar, chilipulver, försiktigt med cayennepeppar och curry.
Vänd ned en burk crème fraîche, blanda.
Servera med ris, en sallad och ugnsvärmd pain riche med vitlökssmör.

Köttfärs och rotfruktspaj

Botten:

250 g smör

9 dl vetemjöl

1 tsk salt

2 tsk bakpulver

4 dl gräddfil el. crème fraiche

Fyllning:

600g köttfärs

2 gula lökar

4 dl rivna morötter

2 dl riven rotselleri

2 dl vispgrädde

100-150 g riven ost

2 tsk oregano

1 tsk salt

½ tsk svartpeppar

Till pensling:

1 ägg

Rör ihop mjukt smör och de torra ingredienserna. Tillsätt gräddfil och rör degen tills den är slät. Bearbeta inte för mycket så att det inte blir segt. Låt degen stelna i kylskåpet 1-2 timmar. Bryn köttfärs och finhackad lök lätt i smöret. Blanda ingredienserna i fyllningen. Kavla $\frac{3}{4}$ av bottendegen till en platta på baklåtspapper. (35*40cm) Vik upp kanterna ca 1 cm. Bred ut fyllningen på pajbotten. Kavla resterna av degen till en rektangulär platta. Pensla den med vispat ägg. Skär med degskärare till tunna band. Lägg dem i rutmönster över fyllningen. Grädda pajen i 225* på nedre falsen i ugnen i 20-25 min.

Gömda fisken

400-500 g fiskfilé (torsk ev + lax –block) Färsk eller fryst

Salt, citron

2 msk smör

1 msk vetemjöl (Majzena)

1 burk krabba (ca 100 g)

1 burk sparris (ca 225 g)

2 dl grädde

1 äggula

2 msk torrt vitt vin

Salt, vitpeppar

Ris eller potatis

Sätt ugnen på 200 grader varmluft

Salta på fisken. Lägg den i smord form. Droppa på lite citron

Koka fisken i ugn under lock eller folie i ca 15 min

Fräs 1 ½ msk smör med mjölet och späd med vin, spad från sparris och krabban samt grädde. Blanda också i spadet från fiskkokningen. Rör ner äggulan. Krydda

Lägg på krabbköttet

Fördela sparrisen över och häll på såsen

Ställ åter formen i ugnen tills såsen fått fin färg (ca 15 min)

Ingvors Gryta (LCHF) - 8 pers

1,4 kg oxgrytbitar
1,5 hg bacon
2 stora gula lökar
1 stor röd lök
2 vitlöksklyftor
1 röd, 1 grön, 1 gul paprika
2 hg färska champinjoner
1 burk hela tomater (utan spad)
1 köttbuljongtärning
Salt, peppar, mexikansk kryddblandning
1 dl vispgrädde
Lite redning
1 dl jordnötter

Bryn köttbitarna
Bryn bacon
Bryn lökarna
Häll upp i köttgrytan och tillsätt kryddorna
Tillsätt buljong + 1 ½ del vatten + vitlök
Låt puttra en timma
Hacka paprikorna och häll i
Skiva och lättstek champinjonerna och häll i
Låt puttra 15 min
Smaka av
Häll i redningen och låt puttra 3 min
Häll i tomater och grädde
Värm upp

Servera med ris eller klyftad mandelpotatis

Ugnstekt kotlett a la Lars Nilsson (LCHF)

8 pers

8 fläskkotletter (med eller utan ben)

2 dl crème fraiche

3 dl vispgrädde

2 tsk sambal olek

1 dl soja, gärna japansk

3-4 pressade vitlöksklyftor

Tillagas i ugn 175 grader

Lägg kotletterna i ugnsfast form

Vispa ihop ingredienserna och håll över

Gratinera i ugn ca 60-75 minuter

Ailas Lysande gul fiskgryta (LCHF)

4 personer

1/2 purjolök

1/2 gul lök

Smör Hacka och bryn ca 2 min.

1-3 vitlöksklyftor ev. en stjälk blekselleri

1 ½ msk tomatpuré

1 ½ tsk salt

1 tsk timjan

1 tsk basilika

2 ½ dl torrt vitt vin

1 ½ fiskbuljong tärning

Låt puttra ca 2 min

2 dl grädde

1 dl crème fraîche

2 dl vatten

Saffran

Låt småkoka ca 15 min. (**kan förberedas hit**) (bara bra om den får stå i några timmar och dra in smakerna)

400 g torsk

300g lax i lagom stora munsbitar.

Låt småkoka tills fisken är vit.

300 g räkor med skal + ev. 300g Kräftstjärtar

Ev. 1 burk musslor

Värm upp

Servera med aioli (med mycket vitlök) och krutonger Gärna vitlöksbröd till

Passande Vin: *Nr 81401 Jean Biecher, Pinot Gris, Organic vine från Alsace passar utmärkt till !*

Ingemars Fisk med Jordärtskockspuré

2 personer

Puré (obs ej LCHF)

3 rätt så stora jordärtskockor

1 msk smör

1 dl vitt vin

1 vitlöksklyfta

½ hönsbuljongtärning + 1 dl vatten

½ - 1 dl Matlagingsgrädde

Salt, peppar

Fisk (LCHF)

2 torskfiléer (ca 200g vardera) (alt. ett fryst torkblock 400g)

25 g smör

Lite Dill eller persilja, om du har hemma

1 ½ del vitt vin

1 citron

Salt, Peppar

Puré

Skala jordärtskockorna under rinnande vatten, och skär i bitar

Finhacka vitlöken

Häll på en liten skvätt vatten och kör i mikrougnen ca 4-5 min

Fräs i smör i en tjockbottnad kastrull

Häll över vinet och låt det koka ihop 1 minut

Tillsätt vattnet och låt koka 5-10 min tills jordärtskockorna känns mjuka

Mixa purén med en stavmixer

Rör i lagom med grädde för att få en bra konsistens, och värm upp

Smaka av med salt och peppar

Under tiden ...

Smält smöret i en traktörpanna eller kastrull

Lägg i dillen eller persiljan (hackad) och fräs lätt en minut

Lägg i fisken och Häll på vinet

Strö över salt och mal på med svartpeppar

Pressa i all saften från citronen

Lägg på locket och låt fisken sjuda sakta i ca 8 minuter

Servera ev. med färska räkor och gärna ett vitlöksbröd

Tja ... har man lite aioli till räkorna så är det ju fulländat...

Maija-Riittas Fisksoppa med rökta musslor (LCHF)

4 pers

1 finhackad gul lök (+ ev. en bit purjolök i tunna skivor)
3 msk smör
2 fiskbuljongtärningar
1 msk hummerfond + 3 dl vatten – smaka av
1 paket Philadelphia ost
1 burk crème fraîche (kokbar)
1-2 dl grädde
Salt (smaka av)
2 frysta torskbitar a 125 g
2 frysta laxbitar a 125 g
1 burk Abbas rökta musslor i olja (inkl. oljan), ev. räkor

Fräs löken i smöret.

Tillsätt buljongtärningen, vattnet, och hummerfonden samt ost och crème fraîche och grädde.

Koka upp

Lägg i fisken i tärningar, och koka upp

Sjud sedan till fisken är färdig. Tar bara några minuter – Kolla konsistensen.

Lägg i musslorna inkl. oljan

Smaka av.

Värm upp till kokpunkt, men koka inte.

Smycka med dill och persilja

Ingvors fiskgratäng

4 PERS

Torsk ca 600 gr (färsk eller fryst)
2 st stora Tomater
1 ½ dl Chilisås
2 dl Crème Fraiche
½ dl hackad färsk dill
1 dl riven ost (smakrik) (Västerbotten)

Skär fisken i stora tärningar och lägg ut i en smord form
Salta fisken
Bred ut dillen över fisken
Skär tomaterna i skivor och täck över fisken
Gör en sås av chilisås, crème fraiche, och håll över tomaterna
Strö över riven ost

Gratinera ca 30 min i 225 C

Servera med ris och en sallad (ev potatisgratäng eller grönsaksgratäng)

Fiskgratäng med räkor och hummersås (LCHF)

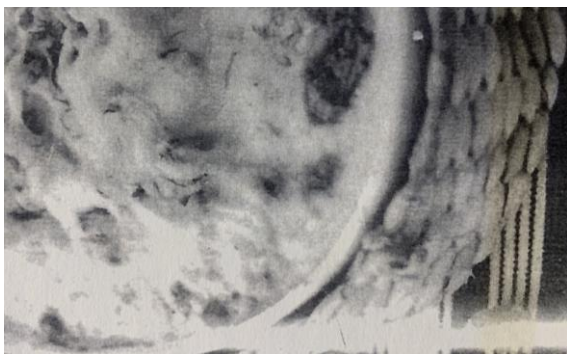
4 portioner

800 g fryst torskfilé
1 dl gröna ärtor
1 dl skalade räkor
2 dl grädde
1 msk hummerfond
½ fiskbuljongtärning
2 msk hackad dill (ös gärna i lite extra)
Lite vitpeppar
1 dl riven stark ost

Tina torskfiléerna
Sätt ugnen på **200 grader**
Salta fiskfiléerna
Smörj en ugnsfast form med smör och lägg i fisken
Lägg räkor och ärtor över fisken

Koka upp grädde i en kastrull
Tillsätt hummerfond och fiskbuljong
Rör ner den hackade dillen
Smaka av med salt och peppar
Häll såsen över fisken
Strö över riven ost

Gratinera i ugn ca 30 min



Vinförslag: 78967 Brochet Reserve Sauvignon Blanc (ekologiskt)

Ottemousaka (LCHF)

8 pers

ca 3-400 gram vitkål

olja

400 gram färs, gärna 50/50 (eller Lammfärs eller allra helst Hjortfärs !)

1 gul lök

2-4 vitlöksklyftor

2 msk tomatpuré

oregano, salt och vitpeppar, kummin, anis

smör till stekning

1 dl grädde plus eventuellt 1/2 dl vatten

2 dl cocosmjölk, lite sambal olek, lite aijvar relish



Oststanning:

2 ägg

1 dl majonnäs

2-3 dl riven fet ost, gärna blandad med smak

Gör så här

Tillagas på spis och i ugn i 225 grader

Hacka löken fint och låt svettas i smöret.

Tillsätt färsen och bryn.

Blanda ner tomatpurén och låt även den bryna med ett litet slag för att minimera risken med frän tomatmak.

Krydda och slå på grädde.

Låt puttra till en kort köttfärsröra.

Späd eventuellt med vatten om det verkar bli för torrt.

Strimla vitkålen, och skär i bitar. Värm i mikro 4 min och bryn i en aning olja.

Lägg i ugnsfast form.

Täck och fördela med köttfärsröran.

Vispa upp äggen och bland med majonnäs och ost.

Slå oststanningen på toppen gratinera till vackert gyllenbrun färg.

Vinförslag: Borgogno Langhe Rosso – 70384

Kyckling med feta och Oliver

1 – 1,2 kg kycklinglårfilé (gärna ekologisk)

8 tomater (eko)

2 citroner (eko)

100 g svarta urkärnade oliver

4 knipplökar (eller annan lök)

3 kvistar rosmarin

Salt och peppar

1 dl olivolja

200 g fetaost

Couscous och gärna lite kokt Broccoli

Skär ner kycklingen i mindre bitar och lägg i en bunke

Dela tomaterna, oliverna och löken och blanda ner i bunken. Salta och peppra

Riv skalet från citronerna samt saften från en citron till blandningen

Hacka rosmarin fint och blanda ner. Häll på olivoljan. Blandningen får gärna stå och marinera medan ugnen blir varm. Slå upp allt i en (eller 2) eldfasta formar. Placera tomaterna ovanpå kycklingen.

Baka sedan i 175 grader i ca 30 (40) minuter tills kycklingen är helt klar.

Toppa med fetaost

Servera med Couscous och bjud även Broccoli till.

*Passande vin - t.ex. **Errázuriz Estate** Pinot Noir (nr 6294)*

Lasagne med Chevré och Fetaost (LCHF)

4-6 portioner

2 gula lökar
2-3 vitlöksklyftor
1 msk smör
600 g lamm eller nötfärs
1 röd chili
1 burk krossade tomater
2 msk tomatpuré
1 msk chilisås
2 msk aijvar relish
1 msk kalvfond
3 dl grädde
1 tsk torkad basilika
salt o svartpeppar
2 auberginer
2 msk olivolja
200 g fetaost
1 kruka färsk basilika
150 g Chevré ost (kan uteslutas om någon inte gillar)
1 röd paprika

Sätt ugnen på 225 C. Skala och finhacka löken. Hetta upp en gryta med smör och bryn löken. Bryn färsen tillsammans med löken och krydda med salt o peppar

Finhacka chilin och blanda ner i färsen. Tillsätt tomater, tomatpure, chilisås, aijvar relish, kalvfond och grädde. Låt koka upp. Krydda med basilika och smaka av med salt och peppar.

Låt koka i 15 min.

Skiva auberginen på längden så att det blir som lasagneplattor. Smörj en ugnsfast form med olja och lägg ett lager köttfärs i botten. Lägg på ett lager lasagneplattor och ringla över lite olja. Salta och peppra. Strö smulad fetaost och hackad basilika över auberginplattorna. Lägg på resterande köttfärssås och ett topplager med auberginplattor. Ringla över olivolja, salta och peppra. Strö över smulad Chevréost. Skär paprikaskivor och lägg dem överst.

Gratinera i mitten av ugnen i ca 30 minuter

Täck eventuellt lasagnen med folie när den fått rätt färg så den inte blir bränd

Organic Shiraz (ecovin) passar bra till

Krämig fläskfilégratäng med färskost, vitlök och bacon (LCHF)

6-8 personer

1 kg fläskfilé
2 paket bacon
200 gram färskost med vitlökssmak
400 gram champinjoner (en stor burk)
5 dl crème fraiche
3 dl vispgrädde
1 vitlöksklyfta
Chilisås efter eget tycke
Smör och kryddor

Gör såhär:

Sätt ugnen på 175 grader, varmluft.

Putsa fläskfilén och stek i omgångar så att bitarna får fin färg.

Lägg över i en ugnsfast form.

Stek svamp och bacon så att allt får fin färg. Fördela blandningen över köttet.

Blanda grädde, crème fraiche, ost och diverse kryddor i en kastrull. Låt koka upp och smaka av. Tillsätt ev. mer vitlök och chilisås om du vill ha såsen hetare.

Häll såsen över köttet och gratinera i ugnen, i ca 20-25 minuter.

Servera med sallad och/eller potatis eller ris.



Kålsoppa á la "Mor Svea" (LCHF)

4 port.

½ vitkålshuvud (ca 1 kg)

2-3 liter vatten

3-4 köttbuljongtärningar

6-10 kryddpepparkorn (gärna i en "te-skopa")

1 msk kummin

Häll upp vattnet i en rymmlig gryta (4 liter eller mer)

Skär vitkålen i lagom stora bitar (obs den skall inte brynas)

Lägg alla ingredienserna i grytan

Småkoka under lock i ca 1 ½ tim

Smaka av och tillsätt ev. mera vatten

Servera med frikadeller eller med Bratwurst eller Tyringer skurna i bitar

Croque Monsieur

4 port.

1 paket smördeg
1 paket skinka
2-3 msk crème fraîche
9 skivor emmentaler (eller ost som täcker skinkan)
1 ägg

Rulla ut smördegen
Smeta ut crème fraîche
Lägg på skinkan
Lägg på osten
Rulla ihop och vik runt den till en ring.
Skär snitt som lagom stora brytbitar
Vispa ägget och pensla över

Grädda i ugn på 180 grader i ca 30 minuter



Laxpudding

3-4 port

400 g varmrökt lax (bryt i bitar)

4 kokta kalla potatisar och/eller Palsternacka och/eller Jordärtskockor

½ - 1 gul lök

2 msk smör

1 knippe hackad dill

Vitpeppar, svartpeppar och salt

3-4 ägg

1 dl grädde

Gröna ärtor

Sätt ugnen på 225 grader

Hacka löken och låt den svettas i smöret

Bottna en hög form med lök och täck med ett lager av valda rotfrukter

Lägg på ett lager lax, krydda

Packa inte för hårt

Strö över dill

Börja sedan om igen med lök, rotfrukt, lax och dill, avsluta med rotfrukter

Vispa samman äggen och mjölken väl, och häll över puddingen

Grädda i 45-50 minuter

Servera med skirat smör och gröna ärtor

Amerikansk kycklingsallad LCHF

Ca 20 min 3-4 port. Hos Monica 2020-08-09 (som fått receptet av Pernilla)

150 g Bacon Tärnat
2 st Ägg
400 g Salladskyckling
3 msk Rödlök
3 msk Rotselleri (eller Själselleri – det är gott)
1 st Isbergssallat eller annan krispig sallad
2 msk Ajvar relish
0.5 dl Majonnäs
1 tsk Salt Fint
1 krm Svartpeppar
1 kryddmått Rökt paprikapulver - om man vill

Receptet är snålt tilltaget för 4 pers, så öka på !

Knaperstek baconet och låt svalna.

Hacka äggen och lägg i en skål. Blanda ner kyckling, bacon, lök och selleri.

Blanda ajvar relish, majonäs, salt och peppar i en separat skål. Häll över kycklingen och rör om.

Riv isbergssalladen fint och lägg upp på tallrik eller serveringsfat. Fördela kycklingröran på salladsbädden.

Per Morbergs gubbröra (LCHF)

4 port. Ca 20 min.

4 tunna skivor LCHF/Proteinbröd (eller kavring / Upplandskubb)

125 g Grebbestads anjovis

4 hårdkokta ägg

1 rödlök

½ dl crème fraîche

½ dl majonnäs (Hellmanns)

½ dl hacka dill

½ dl gräslök

Vitpeppar, ev. lite salt

Till garnering:

4 gröna salladsblad

2 cocktailtomater

Några dillkvistar och gräslöksstrån

Hacka ansjovisen, äggen och rödlöken

Lägg i en bunke och blanda ner övriga ingredienser

Smaka av med peppar och ev. lite salt

Kantskär brödsnivorna och bred på smör

Lägg på salladsblad och en rejäl klick gubbröra

Garnera med tomathalva, dillkvist och gräslök

Lars Renskavsgryta 4 personer

Recept

500 g Renskav (tinad), går även med Älg- eller Hjortskav men Ren är att föredra.

5 dl Grädde

0,5 dl Koncentrerad bra svartvinbärssaft

0,5 dl Rödvin (gärna ett från Bordeaux på Cabernet Sav. eller Merlot som smakar mycket bär)

4 tsk Torkad timjan

10 st Torkade enbär

1 msk Touch of Taste "Brynt scharlottenlöksfond"

1 msk Touch of Taste "Kantarellfond"

2 msk Kinesisk soja

Nymalen svartpeppar efter smak

En hel del smör till stekning

Serveras med Potatismos eller kokt potatis men även spaghetti fungerar bra. Välj helst fast potatis.

Topping:

2 gula lökar

Rårörda lingon

Färsk persilja (bladpersilja är lite mildare än krusig)

Smörstekta kantareller (om man har lyxen)

Dryck: Rött vin:

- Låg Budget: Gärna en Bordeaux Viktigt att det smakar mycket bär för att möta svart vinbärssmaken i maten. Ett tips kan vara Chateau Morillon Nr 74729 men det är inte alltid tillgängligt.
- Hög Budget. En Syrah från Norra Rhone, gärna från Cote Rotie.
- Alkoholfritt: Saxhyttegubbens Blåbär 100%, Nr 1964.

Gör så här:

1. Duka bordet (glöm inte vinglas).
2. Fundera på om vald dryck behöver kylas eller till och med dekanteras.
3. Skala rätt mängd fast potatis som skall kokas eller göras mos på. Men koka inte upp än.
4. Skiva löken till lökringar och lägg åt sidan i en skål så länge.
5. Hacka upp kantareller så de är redo att stekas senare men lägg åt sidan så länge

6. Ta fram en tillbringare att blanda "sås" ingredienserna i och håll i följande: Grädden, Svartvinbärssaften, Vinet, Timjan, Enbären (mosa varje lite med fingret eller kniv så det släpper mer smak), båda fonderna (eller 2 msk om du bara ha en sort), och Sojan
 1. Blanda med sked och ställ åt sidan så länge
 2. Sätt kastrullen med skalad potatis på en platta och börja koka upp den med saltat vatten.
 3. Sätt på en 28 cm stekpanna på lite varmare än medelvärme
 4. Dela upp renskavsköttet i två högar för att stekas var för sig. Annars blir det för mycket i pannan och det börjar koka istället för att stekas
 5. Lägg i en generös klick med smör och stek första högen av renskavskött. Peppra med nymalen peppar. När den fått stekyta, håll upp i en annan skål så länge.
 6. Lägg i en till generös klick med smör och stek den andra högen av renskavskött tills den fått stekyta och peppra med nymalen peppar. Nu kan du även lägga tillbaka den första högen av kött i pannan så det kan götta ihop sig
 7. Kokar potatisen med lock och ha koll på tiden så den kokar lagom länge.
 8. Häll i tillbringaren med såsen över köttet och blanda ihop det väl. Koka upp (utan lock). Såsen skall sjuda och bli av med rätt mycket vätska så det blir mer av en kletig köttröra kvar snarare än en rinnig sås. Detta tar ungefär så lång tid som det tar för potatisen att bli klar. Se till att röra så det inte bränner fast i pannan.
 9. Ta fram en mindre stekpanna för att steka löken och sätt på medelvärme.
 10. Lägg i en generös klick smör och stek löken försiktigt så den blir mjuk men inte får stekyta.
 11. Rensa och hacka persiljan
 12. När löken är färdig, lägg åt sidan i en skål.
 13. Återanvänd stekpannan för att steka kantarellerna med ytterligare en generös klick smör.
 14. Nu borde potatisen och köttgrytan vara färdig.
 15. (gör potatismoset om det skall göras mos)
- Ta fram en tallrikar och lägg upp Potatis (eller mos), $\frac{1}{4}$ av grytan per person (den kommer ta slut), Lägg på lite stekt lök, Lägg på stekta kantareller, Pynta med persilja, Lägg en klick rårörda lingon vid sidan av.
16. Servera och njut!

2023-07-16

(I grunden ett veganskt recept från <https://javligtgott.se/recept/veganskinskav/> men en del har justerats av Lars Netzel)

Pytt i Panna på stekhäll a la Sjölanda

4 port.

5 stora potatisar
2 stora morötter
2 gula lökar
1 röd lök
1 röd paprika
1 1/4 rotselleri
1 djup tallrik vitkål ()
Kummin
Salt och peppar
340g Stekfläsk av god kvalitet
1 knapp deciliter grädde
Smör och Olja till stekning

Koka Potatisen, morötterna och rotselleri tillsammans. Morötterna går lite snabbare, så ha i dem när potatisen kokat en stund.

Hacka lökarna och paprikan i rätt så stora bitar.

Skär upp vitkålen och förkoka den i micron med lite vatten i tallriken

Skär upp stekfläsk i bitar

Grönsakerna får gärna vara lite al dente

Skär upp dem i bitar

När allt är väl förberett, är det dags att värma på stekhällen

Rikligt med smör och olja

Börja med att steka fläsk

Fortsätt med grönsakerna

Häll över grädde och låt det koka ihop

Krydda med kummin och salt och peppar

Njut !

Dricka: beerbibliotek session ipa

Efterrätter och Till kaffet...

Glass eller päron med Kola sås

Kolasås: (kinuski)

1,5 dl vispgrädde

1 msk socker

½ tsk kakao

1½ tsk vanilj

Blanda allt och låt sjuda på spisen till önskad konsistens.

Färdig!

Flamberade bananer med glass

4 personer (Obs sittande vid bordet, detta går snabbt)

3-4 msk Smör

3-4 msk Farinsocker

2 Bananer

1 skvätt Calvados

½ liter vaniljglass

Ta ut glassen ur frysen, så att den hinner mjukna lite.

Smält smöret i en traktörpanna.

Smält farinsockret i smöret.

Dela bananerna på längden och på mitten till 4 bitar.

Stek bananerna i sockersmöret.

Stäng spisfläkten. Dra pannan av spisen. Häll på calvadosen. Låt calvadosen hettas upp så det fräser, och tänd på. Skaka pannan lite lätt samtidigt som den bärs fram till bordet.

Vó lá

Ugnstek glass - Glass au four

Sockerkaksbotten: (Ett lyxalternativ är M-R:s "Mamman Marjapiiras" på äpple och med kardemumma)

3 ägg
2 dl socker
2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver

Sätt ugnen på 180 grader
Vispa hårt ägg och socker
Blanda vetemjöl och bakpulver, och häll ner i smeten.

Häll upp på bakplåtspapper i en långpanna och grädda ca 25-30 min

Marängen:

5 äggvitor
2 tsk pressad citronsaft
1 dl strösocker
2 – 3 msk florsocker till karamellisering

Sätt ugnen på 250 grader grillvärme

Skär ut lämpligt format ur sockerkakan, passande formatet på glassen
Lägg på ett ugnssäkert fat. Fukta bottnen med likör.

Häll äggvitor, citronsaft, och $\frac{1}{2}$ dl socker i en bunke och vispa till en fast smet.
Tillsätt resten $\frac{1}{2}$ dl socker och vispa till en fast och blank maräng.

Se till att gästerna sitter vid bordet

Lägg hårdfryst glass på sockerkaksbottnen. Bred över marängen. Sikta över florsocker och sätt in i ugnen.
Passa noga det går fort !

Garnera med bär eller frukter eller flambera med cognac eller calvados

Ulrikas hemmagjorda glass

3 dl vispgrädde
1 tsk vaniljsocker
3 ägg
1 ½ dl socker
100 gr Philadelphia ost
3-4 digestivekex

Vispa vispgrädden och vaniljsockret.
Äggulorna vispas tillsammans med sockret och Philadelphia osten.
Äggvitorna vispas till hårt skum
Blanda allt försiktigt.
Smula ett par digestivekex och häll över.
Frys den färdiga glassen.

Crème brûlée

Till 6 personer

1 vaniljstång (+ ev. 2 tsk kardemumma)
4 dl vispgrädde
1 dl mjölk
1 dl strösocker
6 äggulor
2 msk råsocker eller strösocker
6 portionsformar á 1 ½ dl

Sätt ugnen på 150 grader. Dela vaniljstången på mitten och skrapa ner fröna i en kastrull och lägg även ner stången. Tillsätt grädde, mjölk och ½ dl av sockret. Koka upp under omrörning. Ta kastrullen från värmen. Vispa äggulor och resterande ½ dl socker vitt och pösigt. Ta upp vaniljstången ur kastrullen. **Rör försiktigt** ner den varma gräddblandningen i äggsmeten. Fördela smeten i portionsformar och ställ dessa i en långpanna med hett vatten upp till halva höjden på formarna. Grädda i nedre delen av ugnen ca 40 minuter tills krämen har stannat. Låt krämen svalna och sätt in formarna i kylskåp.

Vid servering:

Sikta över socker och bränn med gasolbrännare tills sockret smält till en gyllenbrun (men inte bränd) karamell.

Black and White – chokladmousse

Detta behövs till 2 portioner:

100 g vit blockchoklad
2 msk ljus Rom
1 st äggula
2 dl vispgrädde
mörk blockchoklad spåner
1 msk smör

6-8 portioner

250 g
½ dl
2 st
5 dl
100 g
2 ½ msk

Gör så här:

1. Skär den mörka chokladen i småbitar.
2. Lägg bitarna i en tallrik och placera den över en kastrull med sjudande vatten. Se till att ingen vattenånga kommer i kontakt med chokladen för då blir den grynig.
3. Smält chokladen.
4. Tillsätt äggulan och 1 msk av grädden under omrörning och låt sedan svalna.
5. Vispa grädden så att den blir krämig, men inte fast.
6. Rör försiktigt ner chokladsmeten i grädden.
7. Fördela den mörka moussen i portionsglas och ställ in i kylan. (Luta glasen så blir det vackert!)
8. Smält den vita chokladen på samma sätt. Gör samma procedur som ovan, men tillsätt även rom
9. Låt stå några timmar i kylskåp

(Hos Aila 2013-12-06 men modifierad 20141206 av Ottemo)

Passande vin:

Chateau Menota nr 4087 Frankrike, Bordeaux 74:- 37cl 119:- 75cl

Vit chokladmousse

3 dl grädde
600 gr vit choklad (helst Fazers)
75 gr smör
1 – 1 ½ msk Calvados (eller liknande)

Man kan naturligtvis göra mindre sats, men det är ju synd 😊

Värm grädden till kokpunkt
Lägg i chokladen och låt smälta
Rör i smöret
Häll i Calvadosen
Forma till bollar
Rulla i florsocker

Servera en boll på en assiett med lite god saftsås och några goda vackra bär

Serverades hos Kerstin Kaluza 2022-12-09 på Nobelfesten

Mamman marjapiiras (mammas bärpaj)

Botten:

100 gr	smör/margarin
3/4 dl	socker
1	ägg
1 ½ dl	vetemjöl
1 tsk	bakpulver

Plattas ut i en pajform. Förgräddas inte

Fyllning:

2 dl	gräddfil / cr. fr.
½ - 1 dl	socker
1	ägg
1 tsk	vaniljsocker
2 ½ dl	röda vinbär

Gräddas i ca 200 C i ca 20 min
Kolla färgen

Alternativ utvecklats av Maija-Riitta 2009-10-18:

Botten:

100 gr	smör
3/4 dl	socker
1	ägg

(Vispa smör o socker poröst o tillsätt ägg o vispa igen. Rör ihop med de blandade torra ingredienserna nedan)

1 dl	vetemjöl
½ dl	sojamjöl
1 dl	grahamsmjöl
1 tsk	bakpulver

Platta ut i en pajform. Förgrädda inte

Fyllning:

Strö på smeten:

2 dl grovrivet äpple

10 tsk-klickar äpplemos

2 dl blåbär

Blanda ihop nedan ingredienserna väl och häll upp på alltihopa.

1½ dl gräddfil

1 dl creme fraiche

125 gr Philadelphia ost

½ dl socker

5 ägg

1 tsk vaniljsocker

Grädda i ca 200 C i ca 20 min ev längre; kolla färgen

Kladdkaka

2½ dl Socker

2 st Ägg

125g Smält smör

1½ dl Vetemjöl

4 msk Kakao

1 tsk Vanila

1 nypa Salt

Rör först ihop socker och ägg. Blanda sedan allt (vispas ej). Grädda i ugn på 175° C 15-20 min.

Färdigt!

Chokladbollar

1 dl socker
100 g smör
2 msk kakao
1 tsk vanillinsocker
2 msk kokt kallt kaffe

Rör ihop sockret med smöret. Blanda kakao och vanillinsocker och rör sedan ihop allt med kaffet. Forma små bollar. Rulla bollarna i havregryn, kokos eller pärlsocker.

Tid för tillagning ca: _____

Snickers

3 dl Socker
3 dl Sirap
2 dl Kokosflingor
1 burk Jordnötssmör
2 tsk Vaniljsocker
1½ l Kellogg's Rice Krisp

1½ kaka blockchoklad

Blanda allt utom blockchokladen och Rice Krispet i en kastrull på spisen. Rör sedan ner Rice Krispet lite i taget. När det är trögflytande, håll ut det på ett smörpapper. Låt svalna. Smält blockchokladen i en skål över en kastrull med kokande vatten och smeta ut det på snickersen. Låt stelna.

Tips! När du smält chokladen, håll det kokande vattnet i kastrullen med snickers-rester, det är enklare att diska då.

Färdigt!

Citronmaränger

8st.

2 äggvitor

1½ dl socker

2 krm bakpulver

folieformar

Fyllning:

4 äggulor

1 dl vispgrädde

1 msk vetemjöl

125 g smör

skal av en citron

Garnering:

ev. vispgrädde

1 citron

citronmeliss

Ugn: 225°C

Vispa äggvitorna till hårt skum. Tillsätt socker och bakpulver och fortsätt vispa till fastare konsistens. Splitsa marängen i smorda aluminiumformar. Sätt formarna på plåt i en 225°C varm ugn. Stäng av ugnen, låt torka och kallna i några timmar. Vispa ihop gulor och grädde i en kastrull. Låt sjuda på svag värme under omrörning tills krämen tjocknar. Dela smöret i mindre bitar och vispa ner dem i krämen. Ställ krämen att kallna. Skär av ett litet lock på marängbakelserna och splitsa eller klicka i fyllningen. Splitsa eventuellt en klick grädde på toppen. Förvara bakelserna i frysen tills de skall serveras, då blir de jättegoda. Garnera sedan med citron och citronmeliss.

Tid för tillagning ca: _____

Cheesecake

12 bitar

Botten:

400 g digestivekex

1 msk strösocker

100 g smält smör

Fyllning:

3 pkt, à 200 g, Philadelphia ost

125 g osaltat, rumstempererat smör

1¾ dl strösocker

3 ägg

2 tsk vaniljsocker

Bryt sönder digestivekexen och krossa dem till smulor. Rör i socker och smör. Smöra en form (ca 22 cm i diameter) med löstagbar kant och fördela blandningen i botten. Tryck sedan till med baksidan av en matsked så att botten blir jämn och fast. Låt den stå kallt. Sätt ugnen på 170° C.

Rör färskost och smör till en mjuk, slät konsistens. Tillsätt socker och vaniljsocker och kör med elvisp i 5 min. Tillsätt äggen - ett i taget - och vispa ordentligt efter varje. Häll fyllningen i formen och grädda i ca 40 min. Låt svalna. Servera kakan rumstempererad eller kylskåpskall. Garnera gärna med färska bär om det är säsong.

Tips!

Du kan göra en glasyr genom att koka upp frysta bär med lite socker och tillsätta lite gelatin. Låt svalna. Skeda upp glasyren över kakan och ställ i kylskåpet att stelna.

Man får fina skivor om man sköljer kniven i varmt vatten innan man skär.

Tid för tillagning ca: _____

Choklادتارتا

Tårtbotten:

3 ägg

3 dl socker

2 dl vetemjöl

1½ dl potatismjöl

3 msk kakaopulver

2 tsk bakpulver

1½ dl kokande vatten

Choklادsmörkräm:

3 äggulor

3 dl kaffeegrädde

1½ msk socker

¾ dl kakaopulver

1 msk potatismjöl

1 msk vanillinsocker

250 g smör eller margarin

2½ dl florsocker

Garnering:

Mintplattor, chokladkyssar eller annat godis

Sätt ugnen på 200° C. Smörj och bröa en liten långpanna ca 25x35 cm. Vispa ägg och socker mycket poröst. Blanda de båda mjölsorterna med kakao och bakpulver. Rör ned blandningen. Tillsätt kokande vatten under omrörning. Häll smeten i långpannan. Grädda omedelbart i nedre delen av ugnen

Charlotte russe

1 rulltårta

1 paket fromage

klä en skål med rulltårteskivor.

Häll sedan i fromage t.ex. Citronfromage och ställ in i frysen tills det är hårt.

Vänd upp!

Servera

Saffransstjärna

1 pkt (0,2 g) saffran
2 dl socker
2-3 ägg
100 g smör eller margarin
1 dl mjölk
3 dl extra fint mjöl
1 krm ingefära
1 tsk kanel

Stöt saffran i en mortel med en nypa av sockret.
Vispa ägg, socker och saffran pösigt.
Smält matfettet i en kastrull eller i en skål i mikrovågsugnen på full effekt (max 800W), ca 1 min.
Vänd försiktigt ner mjölet.
Häll smeten i en smord bröad stjärnform, ca 1,5 liter.
Grädda i nedre delen av ugnen i 175°C, ca 30 min.
Prova med att sticka att kakan är torr. Låt kakan stå några minuter innan den stjälpes upp på galler.

Rabarberpaj med äpple a la Maija-Riitta (LCHF)

Botten:

100 g smör

$\frac{3}{4}$ dl Stevia (isf. socker)

1 ägg

1 – 1 $\frac{1}{2}$ dl mandelmjöl

1 dl kokosmjöl

1 tsk fiberhusk

1 tsk bakpulver

Fyllning:

3 dl korta rabarberbitar (1 cm)

1 äpple i små tärningar

ev. 1 dl röda vinbär (för att ge lite färg)

2 dl crème fraiche

1 ägg

$\frac{1}{2}$ tsk vaniljpulver (eller 1 tsk vaniljsocker)

$\frac{3}{4}$ dl stevia (eller socker)

Vispa ihop smör och stevia/socker, vispa sedan in ett ägg. Tillsätt mjölblandningen med bakpulvret till smeten. Bred botten smeten i en pajform och upp på kanterna (ca 23 cm dia). Lägg på rabarber, äpple-tärningar och ev. bär.

Blanda ihop ingredienserna till fyllningen, och håll över rabarberna och äpplet. Grädda i 175 C (varmluftsugn) i ca 30 minuter – Håll koll !

Äppelpaj (LCHF)

4 pers.

2 stora äpplen

Kanel

75 g sötmandel, (gärna rostade och saltade)

25 g kokosflingor

50 g smör

Gör så här:

Skala och skiva äpplena i tunna klyftor och lägg i en smörad ugnform. Pudra på kanel efter smak (om man vill kan man ha lite äkta vaniljpulver på också).

Mixa mandel och kokos i en matberedare till ganska små bitar och tillsätt Fördela över äpplena.

Klicka ut smöret lite fördelat här och där

Grädda i ca 15 minuter i 200 grader i mitten av ugnen.

Servera med vispad grädde, vaniljgrädde eller vaniljsås.



Den här äppelpajen är enkel att göra och otroligt god.

Den har någon gång bakats med salt, men det är inget man kan rekommendera.

En perfekt efterrätt. Den här pajen behöver ingen sötning eftersom äpplena är söta i sig.

Kurres Ålandspannkaka

4-6 ägg
1 liter helmjölk
1 ¼ kaffekopp socker
2 msk florsocker
1 tsk kardemumma
1 tsk kanel
½ tsk salt
1 tsk krossad fänkål
1 tsk krossad anis
1 ½ kaffekopp grovt vetemjöl

1 liter helmjölk
1 ½ kaffekopp mannagryn
½ tsk salt
150 gr smält smör

Gör så här:

Vispa upp äggen och blanda sedan ner 1 liter mjölk, socker, florsocker, kardemumman, kanel, salt, fänkål, anis, vetemjöl. Vispa ordentligt

Blanda sedan resten av mjölken, mannagryn och salt i en kastrull och koka under omrörning till en fast konsistens. Mannagrynsgröten skall sedan blandas med äggsmeten och vispas ordentligt.

Smörj eller klä en långpanna med ugnspapper, håll sedan alltsammans ner i långpannan. Smält 150 gr smör och håll det över smeten i långpannan.

Grädda i 175 grader C i ca 40-50 minuter

Ålandspannkaka LCHF

Modifierad av Ingemar

<http://kolhydrater.ifokus.se/discussions/4d714befb9cb46224405f96d->

alandspannkaka

6 ägg
3 dl grädde
3 dl kokos mjöl
1 dl sötningsmedel - Stevia
1 tsk kardemumma
1 tsk kanel
1 tsk krossad fänkål
1 tsk krossad anis
½ tsk salt

Blanda ihop allting och sväll en stund. Häll sedan smeten i en ugn's form och in i ugnen.

225 Grader i ca 20 minuter så den är fint brun.

Skall helst serveras kall. (Egentligen skall man ju ha vispad grädde och sviskon kräm eller sylt till...).



Jordgubbspaj med vit choklad & lime

Tid 30 min + tid i kyl (pajen kan göras dagen före och bara garneras inför serveringen)

10-12 bitar

Botten

200 g digestivekex

100 g smör

Fyllning

175 g vit choklad

1 dl vispgrädde

250 g mascarpone

1 lime

Garnering

500 g jordgubbar, delade

25 g vit choklad

1 lime, Strimlat eller rivet skal

Botten:

Smula digestivekexen, gärna i en matberedare. Bryn smöret på medelvärme tills det är ljusbrunt. Blanda smöret med smulorna. Tryck ut smulorna i en pajform med löstagbar kant, ca 24cm i diameter. Ställ i kylan tills den har kallnat.

Fyllning:

Hacka chokladen fint. Koka upp grädden, ta den från värmen och blanda ner chokladen. Rör tills den smält. Rör sedan ner mascarpone, limeskal och limesaft. Vispa med elvisp en stund till allt blandats väl.

Fördela krämen i det kalla pajskalet. Låt kallna i kyl. (Hit kan det förberedas dagen före)

Garnera med jordgubbar, hyvlad choklad och limeskal strax före servering

Tillbehör och smårätt - Övrigt ...

Räkpaj

Pajskalet:

150 g margarin

3 dl mjöl

1 msk kallt vatten

Gräddas i 20min i 200* C.

Låt skalet kallna.

Fyllningen:

500 g skalade räkor

1 dl majonnäs

1 dl grädde vispad

1 liten röd lök finhackad

10 cm hackad färsk gurka

ev. ½ ABBAS Kaviar Ishavsrom

2 hårdkokta hackade ägg

½ dl finklippt dill

salt/peppar

Rör ihop fyllningen och servera i pajskalet kallt. Dekorera.

Mackor med legymsallad

(Ebbas legymsallad)

2 dl grädde

lite majonnäs

1 liten påse (eller paket) djupfrysta ärtor

1 liten påse majs

2 äpplen (gula eller röda)

2 hg rökt bogskinka

salt

salladsblad

Ljust bröd

Vispa grädden hårt

Häll i lite majonnäs

Omelett

Fransk (LCHF)

1 omelett (lagom till 2)

3 ägg

½ kaffekopp mjölk

½ tsk salt

lite svart och vitpeppar

Vispa upp äggen, tillsätt mjölk och kryddor.

Ugnsomelett (Ebba)

Lagom till 4-8 pers.

7 ägg

7 tsk vetemjöl

lite socker och salt

7 dl mjölk

smöra formen väl

200°C 45-50 min – 1 tim

STUVNING

75 g smör

1-2 msk maizena (eller hellre 2 msk Philadelphiaost)

grädde

salt

svamp

Tina ett paket kantareller i mikrougnen.

Häll upp spadet i ett mått och tillsätt grädde tills det blir 2 dl

Häll vätskan i en kastrull och tillsätt 2 msk maizena

Koka upp

Hacka och stek kantarellerna i smör och blanda dem i stuvningen

Rör om flitigt i stuvningen så den tar till sig av kantarellsmaken

Lägg ev. lite ost i omeletten

Häll på stuvningen.

Ebbas våfflor

2 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 ägg
2 ½ dl grädde (eller mjölk)
2 msk smält smör

vispa äggen till hårt skum
rör ner resten av ingredienserna
stek

njut!

Maija-Riittas pannkakor

4 ägg
1 tsk salt
½ dl socker
3 ½ dl mjölk
2 ½ dl mjöl

Lägg en liten smörklick i stekpannan och håll i lite smet
Stek en efter en

Ät med socker eller sylt

Mums!

Mörkt bröd i långpanna

1 l fil
3,5 dl sirap
4 tsk bakpulver
4 tsk bikarbonat
2 msk anis
2 msk fänkål
2 l rågsikt

Blanda och rör till simmig gröt. Hälls i smord långpanna.

Bakas ca 1 timma i 175 °C

Ebbas "kaga" (8 st lite tjockare så de kan delas)

Reservera upp till ca 3 timmar till projektet inklusive två jäsningar och gräddning.

Ta fram alla grejerna: tex assistent, bunkar, kastrull, slev, plåtar, mått, (ev kavel, våg, degtermometer), kniv, bakdukar/lakan, filt/filtar.

Mät upp alla ingredienser färdigt innan du börjar.

1,2 dl linfrön

1,2 dl solrosfrön

1 msk stött eller malen fänkål

15-16 dl (1 kg) vetemjöl + 4-5 dl (300 g) extra vetemjöl till, om degen skulle kännas för lös vid knådningen (vetemjöl kan bete sig lite olika) + ca 2 dl vetemjöl till utbaket

4 dl (250 gr) grahamsmjöl

100 g smör

1 ½ tsk salt

1 pkt (50 gr) jäst för matbröd

9 dl röd mjölk + 1 dl till jästblandningen

3 dl vatten

1-2 msk socker + 1,5 dl honung eller ljus sirap (kan minska om du inte vill att brödet smakar så sött)

Mät upp alla ingredienser först.

Smält smöret i en kastrull, tillsätt honung/sirap, häll i solrosfrön, fänkål, linfrön och salt.

Tillsätt vatten o mjölk och värm till ljummet, fingervarmt, ca 36 grader C.

Häll i "smörblandningen" i assistenten.

Häll i grahamsmjölet + ung lika mycket vetemjöl och kör runt någon minut.

Smula jästen i en skål eller tallrik, tillsätt 1 msk socker och 1 dl mjölk och rör om så jästen löser upp sig.

Häll i jästblandningen i assistenten.

Häll i resten av mjölet och kör runt tills det är väl blandat (drygt 5 minuter) och tillsätt "extra" mjölet tills degen är väl blandad o knådad så den släpper från blandaren/handen. Ta bort "kniv" och knåda ur assistenten och låt degen jäsa till sin dubbla storlek (ca 30-40 min) under lock/duk.

Häll degen ut på bakkbordet och knåda den med utbakningsmjölet till en smidig rulle.

Dela i 8 bitar och kavla/platta ut till kakor med ca 20-22 cm i diameter.

Låt jäsa under bakduk till dubbel höjd (filt + lakan under – lakan + filt ovanpå).

Kan ta upp till en halvtimme beroende på hur varmt du har i rummet.

2023-07-16

Sätt på ugnen på 275 grader C (260 grader om varmluft) när gräddning närmar sig. Förvärm två plåtar i ca 4 min innan bröden läggs på.

När bröden jäst färdigt picka dem med en gaffel.

Lägg på 1:a kagan ca 5 min, sätt in en plåt i mitten. Lyft upp och lägg kaga 1 på mellanplåten, och lägg in en ny under.

Båda ligger där tills den översta är klar (ca 5 min).

Ta ut den, och lägg den upp och ner på en bakduk (filt + lakan)

Fortsätt att grädda så, i tur och ordning.

Ät med god aptit !

Ebba delade kagan o frös ner två halvor per påse.

Long Island Ice Tea Drink

Några stänk citronjuice

2 cl vodka

2 cl gin

2 cl tequila

2 cl rom (ljus)

2 cl cointreau

Toppa det sista med Coca Cola

Fyll glaset med is och häll över spriten

Finsk Kålrotslåda (-gratäng)

En ganska liten sats.

Ingredienserna: 1-2 medelstora kålrötter
1 l vatten (så det täcker kålotsbitarna)
2 tsk salt
50 gr smör eller margarin
1-2 msk vetemjöl
2 dl grädde
2 st uppvispade ägg
1-2 msk sirap
1 msk socker
1 krm kanel
1 tsk salt
1 dl ströbröd

Gör så här:

Skala kålrötterna. Klyv dem i jämna bitar. Koka dem i saltat vatten så mjuka att det går att mosa dem. Häll av vattnet och gör ett tjockt rotmos. Rör ner smöret. När det har smält, tillsätt vetemjöl och grädde, sirap, socker, kanel och salt och sedan de lätt uppvispade äggen. Smaka av! Smakar det gott? Fattas det salt? Smakar det mumsigt så smörj en ugnssäker form eller flera t ex aluminiumformar. Strö dem med veteströ. Häll smeten i formarna. Fyll inte för fullt. Det expanderar lite. Jämna ytan med en gaffel och strö över veteströ. Grädda i ugnen i 200 grader i ca 40 minuter.

Jag tycker det är gott som det är, men man brukar äta det till skinka, annat kött eller korv som delikatess. Detta är det godaste på ett finskt julbord och så doftar det så himla gott ur ugnen under tiden!

Surkål – Christian

Blir både syrlig och söt – passar till späck (tyskt bacon), pepparrot, mörkt bröd, korvar (Nürnberger wurst)

Svål / späck

1 stor hackad gul lök

2 äpplen – i tärningar – fräses tillsammans

1 stor burk surkål (800 g)

1/4 liter vitt vin

ca 2 msk kummin

4-5 lagerblad

5-6 hela nejlikor

10 st enbär

½ kkp socker

½ grönsaksbuljong

ca 2 msk salt (smaka av)

red av med potatismjöl eller 1-2 rivna potatisar

Kokas 20 minuter

Går att frysa

Quiche Lorraine

(Fransk ostpaj)

4 personer

Pajdeg:

2 ½ dl vetemjöl

100 g smör

2 msk vatten

Fyllning:

3 ägg

3 dl = drygt 100g, riven lagrad ost. T.ex Grevé eller Svecia

100 g rökt skinka

1 krm svartpeppar

½ - 1 tsk paprikapulver

1 dl mjölk

Hacka samman mjöl och smör med en kniv.

Tillsätt vattnet och jobba snabbt ihop degen.

Låt den vila kallt ca ½ timma.

Platta ut degen direkt i en ugnssäker pajform med handen.

Grädda pajskalet i ugn ca 15 min. i 200 C

Vispa ihop ägg och mjölk.

Tillsätt osten, skinkan skuren i små tärningar svartpeppar och paprikapulver.

Häll smeten i pajskalet.

Grädda pajen ytterligare 20-25 minuter i 200 C tills äggstanningen stelnat och fått vacker färg.

Njut av den lätta och pösiga pajen het, med lite sallad. Den är även god kall.

Moasylt

1kg svart vinbär - repade och sköljda
8 dl vatten

Koka upp och skumma av

Småkoka i ca 15 min

Häll i 1 kg socker (kanske lämpligt att minska på sockermängden !)

Koka upp igen

Låt stå och kallna - rör då och då.

Såser

Ottemos Såskokbok

Sandefjordsås

4 port

1,5 dl vispgrädde
1,5 dl crème fraîche
150 g smör, i tärningar
1/2 knippe gräslök, finhackad
1/2 knippe dill, finhackad
1 citron, rivet skal + 1 tsk citronsaft
ca 15–30 g rom, efter smak
salt, vitpeppar efter smak

Koka upp grädde och crème fraîche. Låt koka ihop någon minut.

Ta bort från plattan och mixa ner smöret med stavmixer (går att vispa ner också)

Smaka av med salt, vitpeppar. Rör ner dill, gräslök, citron och rom (börja med mindre och smaka av till önskad smak är nådd. Tänk på att romen är salt.

Smaka av med salt och vitpeppar.

Såsen går att värma upp på svag värme, ska helst inte koka.

(Recept - 56kilo Åse Falkman)

Magnus Aioli

1 dl rapsolja
1 ägg
1 tsk vitvinsvinäger
1 tsk dijonsenap (eller liknande)
1 kryddmått peppar
1 kryddmått salt
1 pressad vitlöksklyfta

Obs ! Allt rumsvarmt vid samma temperatur

Häll allt i mixerburken
Stoppa ned mixern
Starta mixern och dra sakta upp
Wola – klart !