



# Torskeloins med broccolimos, smørsovs og sprøde svær

Havde købt nogle frosne torskeloins på tilbud og gået og overvejet, hvordan jeg skulle tilberede dem. Tænkte det ville se flot ud på en mos og valgt broccolimos - så der var lidt knald på farven under den hvide fisk. Derudover lidt smørsovs fra panden og sprøde flæskesvær. Blev en super lækker ret, som kun tog ca. 30 min at lave og som vil være en ret, som gæster vil elske. Det er ikke sidste gang, jeg laver denne ret.

## Ingredienser - 2 personer, 30 minutter

- 2 stk. optøede torskeloins
- 1 broccoli
- 2 spsk. smør
- Smør til stegning
- 1/2 dl fløde
- Salt, Peber
- Frisk dild
- 30 g flæskesvær

## Fremgangsmåde

1. Skær broccolien ud i mindre buketter. Put i en gryde med letsaltet vand

- og kog til de er møre. Ca. 10 min.
2. Imens tages flæskesværen og skæres i små sprøde stykker.
  3. Smelt smør på en pande og lig fisken på. Steg ved middelvarme (ca. 5 min på hver side - alt efter størrelse.)Kom godt med salt og peber på fisken.
  4. Når broccolien er kogt færdig, sies vandet fra og broccolien blendes med fløde og 1 spsk. smør. Smag til med salt og peber.
  5. Når fisken er færdig puttes ca. 2 spsk. smør på panden (smørsovs) og stilles fra varmen.
  6. Anret mosen, derefter fisken og smørsovs over, drys den sprøde svær over og pynt med frisk dild.
- 



## Tomatsupper med røde linser og kokosmælk

Er begyndt at spise mere glutenfri og knap så lchf (lowcarbhighfat). Det inspirerede mig til at lave mad med linser. Her i de brugt som fylde og giver god struktur til den lidt spicy suppe med et rund smag af kokosmælk.

### Ingredienser

- 500 hakket kylling
- 1 æg
- 2 tsk. salt, 1 tsk. peber
- 1 håndfuld persille

- 1 spsk. Husk Fibre
- 1 fintsnittet løg
- 2 ds. hakkede tomater
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. spidskommen
- 2 tsk. chilisaUCE
- Salt, peber
- 1 dl røde linser
- 1 dl kokosmælk
- Frisk basilikum

## Fremgangsmåde

1. Bland ingredienserne sammen i en skål til en sammenhængende fars.
2. Kom 1,5 liter vand i en gryde og lad det koge op. Kog bollerne i vandet og når de er færdige (stiger til tops) tages de op med en hulsi og ligges på en tallerken. OBS gem 1/2 liter af kogevandet.
3. Brug 1/2 liter kogevand (fra da du lavede kødboller). Kog linserne heri i 12 min. Tilføj tomat, kokosmælk, hvidløg, løg, spidskommen og chili. Smag til med salt og peber.
4. Put kødbollerne ned før servering.
5. Servér i en skål og pynt med frisk basilikum.



# Okseroast med asparges i svøb og bearnaise

Det her vil være perfekt gæstemad og det er ikke særlig svært at lave. Vi fik vist lidt ekstra god mandagsmad med denne ret her! Jeg vil også vædde med at de fleste drenge vil synes det er en skøn ret.

## Ingredienser

- 1 broccoli
- 12 friske asparges
- Olie
- 2 tsk. paprika
- 1 spsk. chilipulver
- Salt og peber
- 1 pakke bacon i skiver
- 1 okseroast (købte en i rema på 500 g - det var rigeligt)
- 250 g smør
- 4 pasteuriserede æggeblommer
- 2,5 tsk. bearnaiseessens
- Frisk estragon

## Fremgangsmåde

1. Skær broccolien i små buketter og lig dem på en bradepande med bagepapir
2. Hæld olie, salt, peber, chilipulver og paprika over
3. Tag aspargesene og knæk bunden af (hvis du bøjer den lidt, vil den knække naturligt et sted, så den træge ende ryger af). Tag baconskiverne og vikl rundt om et bundt på 3 asparges. Det passer med 4 bundter.
4. Lig aspargesene over på bradepanden til broccolien.

5. Rids okseroasten i fedtlaget og knid salt og peber i.
6. Steg i forvarmet oven på 210 grader i ca. 30 min. (lad hvile i ca. 10 min, når den kommer ud af ovnen).
7. Når der er ca. 5 min tilbage af kødets tid i ovnen sættes grøntsagerne ind (broccoli og asparges). De skal varme i 15 min ved samme varme.

## **Bearnaise:**

1. Til bearnaisen varmes smørret i en gryde v. middelvarme. Afkøl lidt og hæld forsigtigt det øverste klare smør over i en anden skål- du skal IKKE bruge det hvide bundfald fra smørret.
2. Lav derefter et vandbad. Jeg tager en gryde med lidt vand i (ca.1/3 fyldt op) og en plastikskål over.
3. Vandet skal småkoge - ikke for meget, da bearnaise skiller ved for høj varme!
4. Hæld æggeblommerne i skålen over vandbadet sammen med essensen og pisk det luftigt.
5. Hæld derefter det klarede smør i skålen, lidt af gangen imens du rører rundt (jeg fik min kæreste til at hjælpe).
6. Fortsæt til smørret er brugt - og konsistensen bliver tyk.
7. Tilslut smages til med salt og puttes frisk estragon i.



## **Oksekød med lynstegt spidskål**

Jeg havde en rest spidskål i grøntsags skuffen, som skulle bruges. Det blev en simpel lowcarb ret, med få ingredienser. Fond og pikantost gav den god smag, og

det er ikke sidste gang jeg laver denne ret (som i øvrigt er meget billig).

## Ingredienser - 2 personer, 15 min.

- 1/2 spidskål
- 1 gulerod
- 1 løg
- 500 g hakket oksekød
- 1 spsk. flydende oksefond
- 2 spsk. pikant ost
- Salt, Peber
- Smør eller olie til stegning

## Fremgangsmåde

1. Snit løg fint.
2. Steg smør/olie i en wok. Put løg og kød deri.
3. Steg smør/olie i en wok. Put løg og kød deri.
4. Imens hakket kålen til lange strimler.
5. Når kødet er gennemstegt, puttes fond og pikantost deri.
6. Kom kålen deri og steg i ca. 4-5 min. (jeg kan godt lide, at der er lidt 'bid' i kålen).



# Laksesteak med blomkålsmos og sprød salat

Efter at have talt med min mor, begyndte jeg at udtænke denne ret. Hun fortalte om blomkålsmos og jeg syntes, at det lød interessant. Det var et hit herhjemme og særligt mosen gled meget nemt ned. Så kan man jo spørge, om det var fordi det er mos eller fordi at det smagte godt

## Ingredienser - 2 personer

- 1/2 blomkål
- 1 spsk. smør
- 1 dl piskefløde
- Salt og peber
- 1 appelsin
- 1/3 lille spidskål
- 1 pære
- 2 laksesteak (250 g)
- Smør/olie til stegning

## Fremgangsmåde

1. Start med at skære spidskålen i tynde strimler, put det i en skål. Skær appelsinen i små tern og skær pæren i tynde skiver. Bland det hele sammen i skålen til en sprød salat.
2. Steg laksen på panden i smør/olie. Lig den på skindsiden først i ca. 8 min. Vend laksen og steg i kort tid (ca. 2 min).
3. Mens laksen steger, skal du skære blomkålen i mindre stykker. Lig kålen i en gryde og dæk med vand.
4. Drys 1,5 tsk. salt i vandet. Kog til kålen er mør (stik i den med en gaffel og mærk om det slipper- så den er let at blende).

5. Tag gryden af varmen og blend med smør og piskefløde. Smag til med salt og peber.
6. Server det hele pænt og brug evt. en bage ring til at lægge mosen i. Velbekomme!



## Kåldolmer med pandesovs

Jeg mindes kåldolmer fra min barndom og fik lyst til, selv at prøve kræfter med den gammeldags ret. Det er ikke sidste gang, jeg laver det!

### Ingredienser - 6 stk. ca. 50 min.

- 1 hvidkål
- 1 æg
- 1 dl mandelmel
- 1 dl vand
- 2 tsk. salt x 2
- 1 tsk. peber
- 500 g kalv/flæsk
- 1 løg
- 2 spsk. flydende koncentreret oksefond
- 1,5 dl fløde
- 1 tsk. sukrin
- Frisk timian
- Smør til stegning



## Fremgangsmåde

1. Sæt en gryde over med vand i bunden og ca. 2 tsk. salt.
2. Skær bunden af hvidkålen og put i gryden med vand. Lig låg på og damp så bladene bliver bløde.
3. Tag op fra vandet og pil bladene af i 6 hele stykker.
4. Hak løget fint.
5. Tag en skål og bland æg, mandelmel, vand, 2 tsk. salt, peber, kød og finthakket løg sammen til en fars.
6. Tag kålbladene og put en klat fars på og pak den sammen, som en lille pakke.
7. Steg smør på en pande og steg kåldolmerne i ca. 2 min på hver side. Derefter skrues ned til middelvarme.
8. Hæld fløde, fond, timian og sukrin ned i panden til kåldolmerne. Lad simre i ca. 8-10 min. på hver side.
9. Tag evt. en af panden og skær over og tjek at kødet er stegt.
10. Serveres med pandesoves og evt. salat.



## Kødsovs med squashbånd

En ny version af klassikeren: spaghetti med kødsovs. Pastaen er byttet ud med squashstrimler og der er en smule fløde i kødsovsen. Det er en dejlig nem hverdagsret, når tiden er knap.

## Ingredienser - til 2 personer. ca. 20 min

- 1 squash
- 500 g hakket oksekød
- 1 fed hvidløg
- 1 løg
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 spsk. tomatpure
- Salt, Peber
- 1 dl piskefløde
- 2 spsk. worcheistersauce
- 2 spsk. oksebouillon (flydende, koncentreret)
- 1 kanelstang
- 1 laurbærblad
- Smør/olie til stegning
- Evt. bacon

## Fremgangsmåde

1. Tag en gryde og smelt smør/olie til stegning.
2. Tilsæt det hakkede kød og steg det gennemstegt.
3. Hak løg og hvidløg og tilføj det i gryden og evt. bacon.
4. Tilsæt kanel, laurbærblad, oksefond, tomatpuré, dåsetomat, worcheistersauce, salt og peber.
5. Kog sammen i ca. 10 min.
6. Tilsæt fløden og lad simre imens du gør squashstrimlerne klar.
7. Skyl squashen og lav strimler. (Jeg har en 'Spirelli', som er en skræller, der laver lange spaghettilignende strimler. Hvis du ikke har sådan en, kan du bruge en kartoffelskræller og bare skrælle så meget du kan.)
8. Server strimlerne med kødsovs ovenpå.



# Hotdogs - LCHF

Når du har lyst til fastfood og en lækker hotdog, så kan du lave dem her med god samvittighed. Det tager lidt tid at lave tilbehøret selv - men det er super lækkert og et sikkert hit! Jeg lavede det til en veninde og hun var helt vild med det.

## Ingredienser - hotdogbrød

- 350 g. grøntsager (blomkål, broccoli, gulerod mm.)
- 2 æg
- 100 g revet ost
- 1/2 dl hørfrø
- 1 spsk. FiberHusk
- 1 tsk. salt
- 1 håndfuld frisk persille (kan undlades)

## Fremgangsmåde

1. Start med at tænde ovnen på 175 grader.
2. Riv grøntsagerne fint på et rivejern. Put dem ned i en skål.
3. Bland de øvrige ingredienser i og rør sammen. Dejen er ikke særlig klistret og virker ikke så sammenhængende.
4. Tag en bageplade med bagepapir og læg 'dejen' på pladen i ca. 5 aflange brød.

5. Bag i ovnen ca. 18 minutter ved 175 grader (de skal være gyldne og kunne slippe bagepapiret).

## Ingredienser - tilbehør

- 1 pakke pølser (med højt kød indhold og lav på kulhydrater)
- 1 portion hjemmelavet remoulade og agurkesalat (find dem under LCHF - tilbehør)
- Ketchup med reduceret sukker (Beauvais)
- Sennep
- 2 rå løg i små tern
- 1/2 dl mandelmel
- 2 dl koldpresset rapsolie

## Fremgangsmåde

1. Stil ketchup og sennep frem
  2. Lav de hjemmelavede ristede løg; skær 1 løg i tynde skiver. Vend det i mandelmel og fjern overskydende mel. Varm 2 dl olie op i en lille gryde og steg løgene, til de begynder at tage farve (minder om en blanding af ristede og bløde løg).
  3. Varm pølserne på en varm pande, til de får farve.
  4. Server hotdogbrød, med pølser, sennep, ketchup, hjemmelavet remoulade, rå løg, hjemmelavede ristede løg og hjemmelavet agurkesalat på toppen.
-



# Grøn karry wok-suppe med kylling

## Ingredienser

- 450 g kyllingefilet
- 1 broccoli
- 1 ds bambusskud
- 2 tsk green curry (kan også bruge red curry)
- 1 ds kokosmælk
- 2 spsk Soya
- 1 spsk østerssauce
- 1 spsk creme fraiche 18 %
- 1 håndfuld peanuts
- 2 spsk sesamolie til stegning
- frisk koriander - er ikke på billedet, men havde givet et lækkert pift til retten

## Fremgangsmåde

1. Du starter med at varme sesamolien op i panden. Kyllingen skæres i små tern og steges i olien. Når den er tæt på gennemstegt tilsættes green curry, broccoli skåret i mindre stykker, kokosmælk, bambusskud, Soya sauce og østerssauce. Det skal småkoge i ca.8 minutter (alt efter hvor meget bid du ønsker broccolien skal have). Til slut puttes creme fraiche i. Anret i tallerken og pynt med peanuts og evt. frisk koriander. Det kan

spises som suppe (LCHF). Ellers kan du serveres med nudler eller ris til.