



# Hjemmelavet mayonnaise

Her er opskriften på en hel plain mayonnaise. Du kan nemt variere den med eks. chili eller hvidløg.

## Ingredients

- 2 past. æggeblommer
- 1/2 tsk. peber
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. sennep
- 1 tsk. æbleeddike
- 2 dl smagsneutral olie (eks. solsikkeolie)

evt. 1 tsk chilisovs eller 1 presset fed hvidløg.

## Fremgangsmåde

1. Tag en skål og pisk æggeblommer, peber, salt, sennep og æbleeddike sammen. Hæld langsomt olien deri i en tynd stråle og pisk hele tiden. Det vi langsomt begynde at tykne og ligne mayonnaise.
2. Hvis du ønsker at give det smag af chili så tilsæt 1 tsk chilisovs. Hvis du ønsker hvidløgs mayo (aioli) så kom 1 fed presset hvidløg deri.



# Pestokartofler

Havde nogle veninder på besøg i weekenden og ville gerne lave nogle lækre kartofler, som ikke skulle 'dynges' i sovs. Og fordi jeg elsker pesto, kom jeg i tanke om at kombinere små kogte kartofler vendt med hjemmelavet grøn pesto (du kan selvfølgelig også købe en - synes bare det smager bedst med hjemmelavet og det tager kun 5 min at lave sin egen pesto).

Du kan evt. lave pestoen i god tid og have den klar i køleskabet.

## Ingredienser 6 personer

- 1 kg små kartofler, skrællede/skrubbet rene
- 2 tsk salt

Pesto:

- 30 g pinjekerner
- 1 håndfuld frisk basilikum
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk. olie
- 25 g små stykker/revet parmesan

## Fremgangsmåde

1. Sæt en gryde over med vand og 2 tsk salt.
2. Klargør imens kartoflerne (skræl dem eller skrub dem rene).
3. Kom kartoflerne i det kogende vand og kog i ca. 10-15 min (alt efter størrelse. Det er nemmest at stikke en gaffel i en kartoffel og hvis der ikke er modstand og den slipper, så er de færdige).
4. Når de er kogt færdigt, så sies vandes fra.
5. Kom alle ingredienserne i en minihakker/blender og kød til det bliver en glat masse. Smag evt. pestoen til og tilføj mere basilikum eller salt ved behov.
6. Hæld pestoen over de lune kartofler og server.



## Knækbrød

Den har opskrift på knækbrød, har jeg fået af en kollega. De er super lækre og tynde - et perfekt mellemmåltid eller tilbehør til tapas bordet.

### Ingredienser 30 stk.

- 2 dl vand
- 1 dl olie
- 1 dl havregryn
- 1 dl hørfrø

- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl græskarkerner
- 3 dl mel
- 1 tsk salt
- 1 tsk bagepulver

## Fremgangsmåde

1. Bland alle ingredienser i en skål.
2. Del dejen på 2 bageplader med bagepapir.
3. Kom bagepapir over dejen og rul dejen tynd ovenpå bagepapiret med en køkkenrulle.
4. Forskær evt. tynde riller inden bagning (så er de nemmere at brække pænt over)
5. Bag v. 200 grader i 17 minutter.



## Fladbrød med nigellafrø

De her brød kan bruges til tapas eller de er gode til gryderetter, hvor man kan dyppe brødet i eller med lækker humus til.

# Ingredienser 10 stk.

- 3 dl lunkent vand
- 25 g gær
- 1, 5 tsk salt
- 1 tsk sukker
- 1 spsk olie
- 2 æg
- 500 g mel
- 2 spsk nigellafrø

## Fremgangsmåde

1. Tag en skål og kom vand og gær deri. Udblød gæren helt i vandet.
2. Tilføj derefter salt, sukker og olie. Tilføj derefter 1 æg.
3. Til slut skal melet i.
4. Ælt dejen godt igennem og stil til hævnning i ca. 40 minutter under viskestykke.
5. Forvarm ovnen til 220 grader.
6. Når det er færdighævet, så skal dejen deles i 10 små kugler og laves til aflange boller, der mases flade. Stilles på bagepapir og pensles med 1 sammenpisket æg og drysses med nigellafrø.
7. Bag i ovnen i ca.10 minutter til de bliver gyldne og sprøde.  
Servér gerne med noget man kan dyppe i såsom pesto, humus eller lign.



# Avokado hummus

Den her hummus, smager rigtig meget af avokado, selvom den kun indeholder 1 avokado. Og så er kikærter rige på proteiner, så en god måde at lave en ekstra sund variant af almindelig guacemole.

## Ingredienser

- 1 avokado
- 1 spsk. olie
- 2 spsk. græsk yoghurt/creme fraiche
- 130 g kikærter (halv dåse)
- 1 fed hvidløg

## Fremgangsmåde

1. Blend avokado, ca.130 g kikærter (halv dåse), hvidløg, olie og græsk youghurt/creme fraiche sammen
2. Smag til med salt og peber.
3. Server evt. med lidt olie, persille og kikærter på toppen.



# Sommerspyd med melon, mozzarella, lufttørret skinke og basilikum

De her spyd er super lækre og kan serveres til grillmaden eller til tapas. Du kunne også nemt komme små cherrytomater på.

## Ingredienser 8 stk.

- 1/4 vandmelon (16 små kugler)
- 1/4 cantaloup melon (8 små kugler)
- 16 basilikumsblade
- 16 små mozzarella kugler (kan købes i små kugler)
- 8 skiver lufttørret skinke/serranoskinke
- 8 træspyd

## Fremgangsmåde

1. Skær en skive af melonerne og brug et parisiennejern til at forme små kugler af både vandmelon og cantaloupmelonen.
2. Tag et spyd og kom skiftevis melon, mozzarella, skinke og basilikum på.



# Pesto

Jeg elsker hjemmelavet grøn pesto. Jeg bruger den gerne som 'dressing' i pasta- eller kartoffelsalat.

## Ingredienser

- 1 håndfuld frisk basilikum
- 1 fed hvidløg
- 100 g parmesan
- 2 dl solsikkeolie
- 2 spsk. pinjekerner
- Salt og peber.

## Fremgangsmåde

1. Blend alle ingredienserne i en minihakker.



## Hjemmelavet rødkål

Rødkål du køber i supermarkedet er fyldt med sukker, så hvis du spiser LCHF er det bedre, at lave din egen. Det er ikke så svært. Jeg kan godt lide, at den ikke er



så sød. Hvis du gerne vil have en der minder om købeversionen, skal du enten reducere eddiken eller øge mængden af sukrin.

## Ingredienser

- 1/3 rødkål
- 6 tsk. sukrin
- 1/2 dl æbleeddike
- 1/2 dl vand
- 1 spsk. smør

## Fremgangsmåde

1. Snit kålen fint.
2. Smelt smørret i en gryde og steg kålen i nogle minutter.
3. Tilsæt de øvrige ingredienser og lad det småsimre i ca. 10 min.
4. Afkøl og si den overflødige væske fra.



## Hjemmelavet remoulade

# Ingredienser

- 1 dl mayonnaise (Heinz)
- 1/2 dl creme fraiche 18 %
- 1 tsk. karry
- 1 tsk. sennep
- 2 cornichoner
- 1/2 dl gulerod (ca. 1 lille en)
- 1 spsk. finthakket rødløg
- 1/2 sukrin (evt. sukker)
- Salt og peber

# Fremgangsmåde

1. Bland mayonnaise og creme fraiche sammen. Tilsæt karry og sennep og rør rundt. Snit gulerod, rødløg og cornichoner fint (kommer an på, hvor grov remoulade du ønsker). Put grøntsagerne op i. Put til sidst sukrin i og smag til med salt og peber. Stil på køl for at trække, indtil maden er færdig.