



LCHF matkasse

Jennys familjekasse

Meny 3

Veckans matsedel

A Spenatplättar med räkor och citruskräm

B Broccolipaj

C Kycklingdelar i ugn med blomkålsris och gräddsås

D Ugnspannkaka

E Grillade hamburgare

Alla recept är beräknade till 4 portioner

Bra att ha hemma

Smör
Virgin kokosfett
Salt
Herbamare örtsalt
Svartpeppar
Olivolja och rapsolja
Fiberhusk
Frysta örter, persilja och gräslök
Ev. Muskotnöt
Ev. Soja
Mandelmjöl
Dragon
Paprikapulver
Tomatpuré

Ingredienser

400 g fryst bladspenat
2 burk crème fraiche, 34% fetthalt
Frysta räkor med skal, 1 kg
1 förpackning ägg, 15 st
8 dl grädde, 40% fetthalt
1 st gul lök
1 citron
Ca 300 g broccoli
1 liten burk kärnfria kalamataoliver
1 paket parmesanost, 200g
1 paket ädelost
200 g riven ost
1 liten påse ruccolasallad
2 avokado
1 förpackning körsbärstomater
1 kg kycklinglår med skinn och ben
1 kg blomkål
1 gurka
400 g stekfläsk
250 g keso
1 bit smakrik ost
2 st rödlök
2 st röd paprika
1 paket bacon (utan rökarom)
500 g nötfärs
2 tomater
1 huvud romansallad
1 burk hel saltgurka
1 burk ekologisk majonnäs

Maträtt

A
A, E
A
A, B, D
A, B, C, D
A
A
B
B
B
B
B
B, E
B, E
B, C
C
C
C, E
D
D
D, E
D, E
C, D
D
E
E
E
E
E

Att ha hemma för eventuella tillägg till barnen:

Beräknat för två barn:

- 1 morot och 1 palsternacka till middag A
- 1,25 dl ris med lång kottid till middag C
- Servera råa grönsaker till middag C
Exv. morot- och gurstavar, paprikastrimlor och körsbärstomater.
- 3 potatisar till middag E

A

Spenatplättar med räkor och citruskräm

Hacka en $\frac{1}{2}$ **gul lök** fint och fräs i smör. Tillsätt **400 g spenat** och låt fräsa på låg värme tills spenaten och löken mjuknat.

Knäck under tiden **3 ägg** i en bunke och vispa ihop med **1,5 dl grädde** och **2 tsk Fiberhusk**. Smaksätt med **örtsalt, svartpeppar, 1 tsk timjan** och ev. några drag på rivjärnet med **muskotnöt**. Tillsätt den frästa spenaten och låt stå en stund så att fiberhusken sväller.

Gör under tiden citruskrämen:

Blanda **2 dl crème fraiche** i en skål. Riv skalet av en $\frac{1}{2}$ **citron** och bland ner. Tillsätt **finhackad persilja och gräslök**. Smaka av med salt och peppar.

Skala **1 kg räkor** och lägg upp i en skål.

Smält **25g smör** i stekpannan och klicka ut 3 spenatplättar åt gången i en större stekpanna. Stek dem några minuter på varje sida tills de har fått fin färg. Lägg upp på ett fat och servera med räkorna och citruskrämen.

Gillar inte barnen spenat?

Riv ner morot och palsternacka i deras smet istället.

B

Broccolipaj

Sätt ugnen på 200 grader

Pajdeg:

Kör **4 dl mandelmjöl, 1 dl riven parmesanost, 1 ägg** och **25 g smör** i en matberedare.

Tryck ut degen med fingrarna i en pajform. Fukta händerna med lite vatten om degen är kletig.

Förgrädda i ugnen i 10 minuter.

Dela ca **300 g broccoli** i mindre buketter och förväll i lättsaltat vatten 3 minuter.

Häll av vattnet och låt svalna något.

Äggstanning:

Knäck **3 ägg** i en bunke och vispa ihop med **3 dl grädde**. Smaksätt med örtsalt och svartpeppar.

Fördela broccolibuketterna i pajskalet, lägg i **kalamataoliver i valfri mängd, 2 dl riven ost** och smula i **50 g ädelost**. Häll över äggstanningen och grädda i ca 35 minuter.

Servera med en sallad gjord på **ruccola, 1 avokado** i tärningar och $\frac{1}{2}$ förpackning halverade **körsbärstomater**. Ringla över olivolja.

C

Kycklingdelar i ugn med blomkålsris och gräddsås

Putsa ev. bort lite av skinnet på **1 kg kycklingdelar** och lägg kycklingen i en ugnssäker form.

Smält **50 gram smör** i en kastrull. Dra av från plattan och tillsätt $\frac{1}{2}$ **msk soja** (kan tas bort) och **1 msk tomatpuré**. Pensla kycklingdelarna med smöret och krydda med salt, peppar, dragon, och paprikapulver. Stek i ugnen ca 40 minuter tills delarna fått fin färg och skinnet är knaprigt.

Gör under tiden blomkålsris:

Riv **1 huvud blomkål** på grova sidan på rivjärnet eller kör den snabbt i matberedaren för risliknande storlek. Stek i rikligt med smör eller kokosfett. Det går också bra att förvälla riset 3-5 minuter i lättsaltat vatten. Tillsätt i så fall 25 g smör när du hållt av vattnet

Ta ut kycklingen och häll över stekfettet i formen i en gryta.

Tillsätt **2 dl grädde** och låt såsen sjuda ett par minuter. Smaka av med ev. mer salt och dragon. Smaken från stekfettet brukar räcka.

Servera med lite färgglada råa grönsaker. Samma som barnen får.

Alternativ till barnen:

Koka 1,25 dl ris med lång koktid.

D

Ugnspannkaka

Sätt ugnen på 225 grader

Skär ca **400 gram stekfläsk** i mindre bitar och fördela i en större ugnform eller långpanna tillsammans med **50 gram smör**.

Sätt in i ugnen och låt steka tills fläsket fått lite färg och det bubblar i smöret.

Vispa under tiden ihop **8 ägg** med **1,5 dl grädde** och **250 gram keso**. Krydda med **svartpeppar** men var försiktig med **salt** eftersom fläsket är salt i sig. Strö över ca **150 gram ost** som är skuren i kuber över fläsket och håll över äggstanningen. Grädda i ugnen tills den fått fin färg, ca 20 min.

Medan pannkakan blir färdig strimla **1 röd paprika** fint och klyfta **1 rödlök** tunt. Stek i smör eller kokosfett. Servera till ugnspannkakan.

E

Grillade hamburgare

Börja med att göra hamburgerdressing:

Blanda **2 dl majonnäs**, **1 dl crème fraiche**, **1 msk senap** och **1 msk tomatpuré**.

Hacka **1 inlagd saltgurka** och **½ rödlök fint**. Blanda ner i majonnäsblandningen. Krydda med **örtsalt**, **peppar**, **paprikapulver** och **lite cayennepeppar**.

Dela **500 gram nötfärs** i 6 lika delar och forma till hamburgare. Krydda med **glutamatfri grillkrydda** eller alternativt med salt, peppar och valfria kryddor.

Gör i ordning tillbehör: **salladsblad** av valfri sort, exv. **ruccola och romansallad**, **tomat i skivor**, **avokado i skivor**, **rödlök i ringar**, **gurkskivor**, **stekt bacon**, **god smakrik ost i skivor**, **saltgurka i stavar** mm.

Grilla dem på grillen eller stek hamburgarna på hög värme några minuter på varje sida.

Lägg ett **sesambröd** (se recept i tredje brevet) i botten, och bygg sedan din hamburgare med de tillbehör du önskar. Eller lägg hamburgaren på ett stort blad romansallad.

Alternativ till barnen:

Skär tunna stavar av **3 potatisar** med skalet på och lägg i en ugnssäker form.

Ringla över **rapsoolja** eller **kokosfett utan smak**. Krydda med **salt** och **peppar**. Rosta i ugnen ca 30 min i 240 grader.

Viktigt!

Välj alltid fullfeta produkter och välj bort alla light produkter.

Fullfeta för att du ska hålla dig mätt och inga light produkter för de innehåller mest vatten och tillsatser.

Smaklig måltid!