

Svenska Marfanföreningens Friskvårdsträff
på Biskops Arnö den 24 – 25 november 2012



Några av mina goda och nyttiga recept

Hemgjord lyx-müsli

3 dl gryn – t ex havregryn, rågflingor eller boveteflingor, gärna flera sorter

1 dl vete- eller havrekli

½ dl sesamfrön

½ dl linfrön

½ dl solrosfrön

1½ dl hackade nötter/mandel – t ex hasselnötter, valnötter, macadamianötter, mandel

½ dl flytande honung

2 msk olja

1 ½ dl torkad frukt ex aprikos, dadlar och russin

1 dl hackad mörk choklad

Lägg gryn, frön och nötter i långpanna. Häll över honung och olja och blanda om. Rosta i 175 graders ugn ca 10 minuter. Håll koll hela tiden och rör om någon gång under tiden.

Häll upp på bakplåtspapper och låt kallna.

Blanda ner torkad frukt och choklad.

Chokladen lyfter den här müslin till nästan himmelska dimensioner!

Morgondrink

Snabbt, gott och sprudlande av vitaminer.

2 frukter – ex. banan, kiwi, skalad och urkärnat päron, nektarin eller persika eller

2 dl bär – jordgubbar, hallon, blåbär eller vinbär

eller

lite av varje

1 ägg

2-3 dl juice, gärna färskpressad

1 dl yoghurt

Lägg allt i mixer och kör till det är ordentligt blandat.

Drick omedelbart!

Västindisk bönsallad

Räcker till 4 personer

2 apelsiner
2 nektariner
1 biffomat
1 medelstor silverlök
1 litet salladshuvud
1 knippa bladpersilja
1 burk röda kidneybönor

Dressing:

1 msk balsamvinäger
1 msk Herbamare örtsalt
3-6 finhackade piri piri (eller annan pepparfrukt, tänk på styrkan i olika frukter)
3 msk olivolja

Skala och skär apelsin i lagom stora salladsbitar. Skär resten av frukten och grönsakerna i lika stora bitar.

Blanda med dressingen och låt stå och dra en stund innan servering.

Servera till stekt och grillad kött och fisk eller som ensamrätt med nybakat bröd.

Råkostsallad

Här kommer några förslag på råkostsallader. Råkost bör man äta varje dag!

Morot, bladpersilja, granatäpplekärnor; dressing med olja och citronsaft, salt och vitpeppar

Rödbeta, äpple, purjolök; dressing med olja, äppelcidervinäger, salt och peppar

Vitkål, apelsin, hackade hasselnötter; dressing med olja, citronsaft, salt och peppar

Vitkål, paprika och färsk mynta; samma dressing som ovan

Rödkål och russin; dressing med olja, ljus balsamvinäger, kanel, salt och peppar

Fänkål och päron; dressing med olja, vinäger, fransk senap, salt och peppar

Strimla eller skär grönsaker och frukt i lagom skivor och bitar. Kål och fänkål kan gärna ligga i varmt vatten några minuter innan man blandar salladen, då blir det lite mjukare och tar lättare upp dressingen.

Dressing blandar man efter egen smak vad gäller proportioner mellan olja och syra. Krydda dressingen ordentligt men var sparsam med saltet.

Lättbrässerade morötter med örter

Ett enkelt och snabbt sätt att tillaga morötter.

6 morötter
2 msk olivolja
3 msk vatten
2 vitlöksklyftor
salt och peppar
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad rosmarin
½ tsk torkad timjan

Skala morötterna. Skär dem i stavar.

Värm oljan i en kastrull. Lägg i morotsstavarna. Pressa ner vitlöken. Lägg i salt, peppar och örter. Håll på vattnet. Rör om.

Låt det hela brässera, under lock, på medelvärme i ca 5-10 minuter, beroende på hur välkokta man vill ha morötterna. De kan gärna vara lite knapriga. Rör om några gånger under tiden. Kolla med sticka när du tycker de är klara.

Finsk kårolslåda

1 liten kålrot
Eventuellt 2 morötter
Skinkspad eller vatten och buljongtärning till kokning

3 dl gräddmjölk
1 ägg
Eventuellt 1 msk vetemjöl (om du vill vara säker på att den binder ihop ordentligt)
½ tsk vitpeppar
1 tsk ingefära
½ tsk riven muskot
½ dl sirap
Smaka av med salt

Skorpsmulor
Några smörklickar

Koka kålrötter och morötter i skinkspad eller buljong tills de är mjuka. Håll av buljongen. Mosa rötterna, inte särskilt fint. Blanda ner gräddmjölk, mjöl och ägg. Krydda och blanda väl.

Håll upp i smörad eldfast form. Strö över skorpsmulor och lägg på ett par smörklickar.

Grädda i 225° ca 40 min.

Gott till julskinka och julkorv!

Gräddstuvade nässlor på brödkrutonger

Nässlor växer överallt utmed stigar och vägar och vid gamla gårdar. Man kan plocka de små späda nässlorna från maj ungefär. Men även senare på säsongen kan man plocka av topparna även på de större nässlorna. Tänk på att nu bränner de rejält så du behöver absolut ha handskar när du plockar.

Till fyra krutonger behövs

ca 2 liter nässlor
vatten så det knappt täcker
½ tsk salt
2 salladslökar eller 1 liten knippa gräslök
1 msk olja
1-1½ dl vispgrädde
salt och peppar
4 skivor bröd, gärna ett ljust fullkornsbröd
lite olja till stekning

Koka nässlorna i saltat vatten ca 5 minuter. Hacka de med kniv så det fortfarande finns lite tuggmotstånd kvar.

Hacka salladslöken/gräslöken.

Värm oljan i en kastrull och lägg först i löken och fräs ett par minuter. Tillsätt därefter nässelhacket och fräs ett par minuter under omrörning. Späd med grädden och låt det hela koka ihop till en ”stuvning”, ca 3-4 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Skär bort kanterna från brödsnivorna. Värm olja i en stekpanna och stek brödsnivorna (eller rosta i brödrost). Lägg nässlorna på brödsnivorna och servera direkt som förrätt eller liten kvällsmacka.

Halländsk långkål

Plocka loss bladen från ett stånd grönkål.

Hacka i lagom bitar eller strimlor och koka mjuka i skinkbuljong, eller vatten med buljongtärning. Det tar ungefär 10 minuter.

Häll av kokvattnet.

Häll på vispgrädde så det knappt täcker kålen

Smaksätt med salt och vitpeppar, och till jul även med ingefära och riven muskot och kryddpeppar. Var försiktig med saltet beroende på hur salt kokbuljongen var. Koka ihop till krämig konsistens på svag värme.

Det godaste på julbordet enligt mig.

Smör- och dillslungad kålrabbi

1-2 kålrabbi

Vatten och lite salt till kokning

2 msk smör

1 knippa dill, hackad

Salt och peppar

Skala och skär kålrabbin i lagom munsbitar. Koka i lättsaltat vatten ca 10 minuter. Häll av kokvattnet.

Rör ner smör och dill och rör om ordentligt över svag värme. Smaka av med salt och peppar.

Utmärkt till exempelvis stekt fisk i stället för potatis!

Färsk grönärtsoppa

Koka **600 g** frysta gröna ärtor i **3/4 dl** hönsbuljong i 5 minuter.

Mixa till puré.

Sjud soppan några minuter.

Tillsätt **1 kruk**a hackad basilika och

1 äggula uppvispad i **1 dl** grädde

Drag kastrullen från värmen. Soppan kan skära sig.

Jättesmarrig och lättgjord soppa som känns lyxig. Kan kompletteras med några räkor eller rökt lax och blir då en festrätt.

Mixad soppa på rotfrukter

Till vardag eller fest!

Koka rotfrukter och grönsaker i god buljong. Mixa till slät soppa. Servera med en klick matlagningsyoghurt. Gott bröd till!

Stekta majskorn

Variant på användning av färsk majs.

Skär av kornen från kolven med en vass kniv. (Det är lättare om man delar kolven i två eller tre bitar först, då står den still på skärbrädan).

Värm olja i en stekpanna och lägg i kornen. Fräs dem tills de börjar ”hoppa” lite lätt. Tag från värmen och krydda med salt och vitpeppar eller någon starkare peppar om du gillar det.

Gott tillbehör till grillat naturligtvis men passar utmärkt i en sallad.

Salsa verde på Jamie Olivers vis

Färsk mynta
Bladpersilja
Vitlök
Kapris
Cornishoner (små inlagda gurkor)
2-3 sardellfiléer
Lite fransk senap
Olivolja
Rödvinsvinäger

Finhacka allting, blanda in senap, olja och vinäger tills du blir nöjd med maken och konsistensen

Gott till allt!

Tomatsås

En mycket god tomatsås som serveras till pasta i södra Italien. Ibland finns det färskriven parmesanost för den som så önskar.

6 stora och väl mogna färska tomater, gärna sk plommontomater
2-3 vitlöksklyftor
4 sardellfiléer
2 msk olivolja
2 tsk torkad oregano
1 msk tomatpuré
salt och vitpeppar
1 nypa strösocker

Skär tomaterna i bitar. Skala och skiva vitlöken. Hetta upp oljan i en gryta. Fräs vitlöken och sardellfiléerna i oljan någon minut. (Sardellfiléerna smälter nästan bort helt). Se upp så det inte bränns.

Lägg i tomatbitarna, oregano och tomatpuré. Rör om ordentligt. Låt småputtra på svag värme ca 10-15 minuter tills tomaterna är ordentligt mjuka.

Mixa tomatröran med en stavmixer till en helt slät sås. Smaka av med salt och peppar och lite strösocker. Var försiktig med saltet eftersom sardellerna är salta.

Servera till nykokt pasta, gärna penne eller snäckor som såsen fastnar bra på.