

Recept med autoimmun läkande kost 2019

JUL & NYÅR 2019

Fler recept på www.swedishpaleo.se

FIRA JUL OCH NYÅR MED AUTOIMMUN LÄKANDE KOST



Det kan vara en utmaning att äta autoimmun kost vid jul och nyår. Här får du all hjälp du behöver för att få en god jul och en läcker nyårshelg. Samtliga recept är enligt AIP, autoimmun kost och rätterna går naturligtvis utmärkt att äta även för dem som inte äter AIP.

Innehåll

Julrecept:

Rödkålsallad med picklad rödlök
Inlagd sill
Janssons frestelse
Notatissallad med varmrökt lax
Köttbullar
Grönkål med brysselkål, bacon och granatäpple

Nyårsafton

Musslor med rödlök i citronsås
Kammusslor med pepparrots-stomp
Lax med skaldjur och ingefärssås
Rostbiff
Entrecôte med sötpotatisgratäng och dragonsås

Till fikat

Kanelkakor
Pepparkakor
Carob-chokladrutor
Fruksallad med kokosmjölk

JULRECEPT

RÖDKÅLSSALLAD MED PICKLAD RÖDLÖK



60 MIN



4 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1/2 rödkålshuvud
- 2 rödlökar
- 1 stort äpple eller två mindre
- 2 dl torkade tranbär
- 2 msk ättika 24%
- 2 dl vatten
- 1 msk honung
- Olivolja till stekning
- 1 nypa salt
- 1 msk äppelcidervinäger



GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och skiva rödlöken hel så det blir tunna lökringar.
2. Blanda lagen: vatten, ättika och honung i en kastrull. Värm upp litegrann och vispa tills dess att honungen är upplöst. Lägg rödlöken i lagen och låt dra i minst en timme.
3. Skär tunna strimlor av rödkålen och stek i olivolja på ganska låg värme tills den är halvmjuk. Häll över äppelcidervinäger och låt dunsta av. Salta.
4. Kärna ur äpplet och tärna med skalet kvar. Blanda rödlök (håll av lagen), rödkål, äppeltärningar samt tranbär. Låt salladen dra en stund i kylan före servering.

Söt pickad rödlök, len lättstekt rödkål och lite syra från äpplen och tranbär. En perfekt sallad till högtidsbordet. Den går bra att göra i förväg då den blir ännu godare efter en natt i kylan.

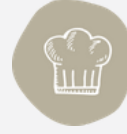
INLAGD SILL



20 MIN



1 BURK



LÄTT

INGREDIENSER:

- 4 sillfiléer för inläggning (ca 200 g)
- ½ dl ättika (12 %)
- 1 ½ dl vatten
- 3 msk honung
- 5 hela kryddnejlikor
- 3 stjälkar färsk timjan
- 1 morot
- 1 rödlök
- 2 lagerblad



GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp ättika och vatten tillsammans med honung, kryddnejlika, timjan och lagerblad. Rör om så att honungen löses upp.
2. Skala och skiva moroten och skiva löken tunt.
3. Skölj sillfiléerna och skär dem i bitar. Varva sillen med den skivade rödlöken och moroten. Håll över lagen.
4. Låt dra i minst 1 dygn.

Lägg in din egen sill och undvik socker och tillsatser. Sill är fet fisk som innehåller mycket omega-3. Köp ekologisk och MSC-märkt sill.

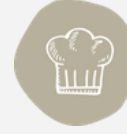
JANSSONS FRESTELSE



90 MIN



4 PORTIONER



MEDELSVÅR

INGREDIENSER:

- 500 g kålrabbi
- 1 gul lök
- 1 burk ansjovis (120 g)
- havssalt
- 4 dl kokosmjölk
- 1 dl kokosgrädde
- 1 citron, juicen
- 1 msk grovt jordmandelmjöl



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skala och skär kålrabbin i stavar.
3. Halvera löken och skiva den tunt.
4. Häll av spadet från ansjovisen.
5. Varva kålrabbi, ansjovis och lök i en ugnsfast form. Salta lite mellan varven, men tänk på att det blir salta från ansjovisen.
6. Blanda kokosmjölk och kokosgrädde med citronjuicen. Smaka av med salt. Eventuellt behövs det mer citron för att neutralisera kokossmaken.
7. Häll kokosblandningen i formen och se till att allt blir täckt. Strö över jordmandelmjölet (kan uteslutas).
8. Grädda i drygt 1 timme eller tills den fått fin färg och kålrabbin är mjuk.

Det går att använda flera olika rotfrukter till denna Jansson. Det blir väldigt gott med kålrabbi som i det här receptet. Kålrabbi innehåller mycket vitamin B och C samt kalcium, fosfor och magnesium.

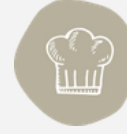
NOTATISSALLAD MED VARMRÖKT LAX



60 MIN



4 PORTIONER



MEDELSVÅR

INGREDIENSER:

- 1 rotselleri
- 4 majrovor
- 4 palsternackor
- havssalt
- 5 dl vatten
- 1 msk honung
- 2 msk ättika (12 %)
- 1 knippe dill
- 1 rödlök
- 4 stjälkar selleri
- 3 dl kokosgrädde
- 1 citron, juicen



GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och tärna rotfrukterna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten.
2. Koka upp 5 dl vatten blandat med honung och ättika. Se till att honungen löses upp. Låt svalna.
3. Lägg i rotfrukterna och låt dem dra i ungefär 1 timme.
4. Hacka dill. Finhacka lök och selleri, rör ihop med kokosgrädde, citronjuice och dill. Smaka av. Eventuellt behövs det mer citronjuice. Salta.
5. Häll av lagen från de tärnade rotfrukterna och blanda dem med såsen.
6. Servera med en bit varmrökt lax eller rostbiff.

Servera med varmrökt lax eller rostbiff

No-tatis betyder frånvaro av potatis. Majrova, palsternacka och rotselleri är en god ersättning för potatis. Dessa rotfrukter innehåller många viktiga mineraler, som kalcium och järn och vitamin A.

KÖTTBULLAR



30 MIN



20 ST



LÄTT

INGREDIENSER:

500 g nötfärs
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
kokosolja till stekning
1 krm malen kryddnejlika
1 krm malen gurkmeja
1 nypa malen kanel
1 dl finhackad persilja
2 msk kassavamjöl eller potatismjöl
1 tsk havssalt



GÖR SÅ HÄR:

1. Hacka lök och vitlök och stek på låg värme i kokosolja.
2. Blanda köttfärsen med löken.
3. Tillsätt kryddor, kassavamjöl eller potatismjöl och finhackad persilja. Salta.
4. Forma köttbullar med blöta händer och stek i rikligt med kokosolja.

Kryddiga köttbullar med mycket smak. I ekologiskt nötkött från gräsbetande djur finns massor av bra vitaminer och mineraler som tiamin, niacin, B6, järn, zink och selen.

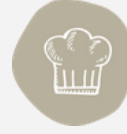
GRÖNKÅL MED BRYSSSELKÅL, BACON OCH GRANATÄPPLE



30 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

10-12 brysselkål
5 stjälkar grönkål
1/2 granatäpple
1 paket bacon utan tillsatser
1 rödlök
2 dl kokosmjölk
1/2 citron
En nya salt
1 tsk olivolja



GÖR SÅ HÄR:

1. Ansa och halvera brysselkålen. Klipp bort stammarna på grönkålen och dela i mindre bitar.
2. Klipp ner baconet i mindre bitar och stek i lite olivolja. Man brukar inte steka bacon i olja men vi vill ha ganska mycket fett i pannan för god smak.
3. Lägg i grönkål och brysselkål i stekpannan när baconet fått lite färg men inte är helt klar. Dela rödlöken på mitten och skär halva lökringar. Låt löken steka med i allt på medelvärme i ca 10 minuter.
4. Pressa citron över och tillsätt kokosmjölk. Stek ihop och tillsätt eventuellt lite extra salt. Lägg upp på tallrik. Halvera granatäpplet och banka ur kärnor över rätten.

Stekt grönkål, brysselkål, bacon och granatäpple är så gott tillsammans. För sås adderar du kokosmjölk och citron. Rödlök ger rätten lite extra god smak.

NYÅRSRECEPT

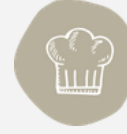
MUSSLOR MED RÖDLÖK I CITRONSÅS



25 MIN



4 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 nät färska musslor
- 1 rödlök
- 2,5 dl kokosmjölk
- 1 dl vatten
- 2 vitlöksklyftor
- 1 dl hackad persilja
- 1 citron, juicen
- 1 nya salt
- 2 msk olivolja till stekning
- (För dig som har återintroducerat nötter är det gott med lite rostade pinjenötter)



GÖR SÅ HÄR:

1. Använd en stor gryta. Fräs finhackad vitlök och skivad rödlök mjuk i olivolja.
2. Skölj och rensa musslorna noga. Knacka dem mot en hård yta, de som inte stänger sig ska du kasta. Kasta också de med sprickor eller hål i. Det går bra att köpa färdigkokta musslor, men lägg då i dem sist.
3. Häll kokosmjölk, vatten och citronjuice över den stekta löken. Koka upp och lägg i persilja.
4. Lägg i musslorna och koka upp under lock. Rör om efter några minuter. Musslorna är klara när de är helt öppna. Servera i djup tallrik med citronsås i botten

En frisk musselgryta med rödlök, vitlök och citronsås. Funkar väldigt fint som en liten förrätt.

KAMMUSSLOR MED PEPPARROTS-STOMP



20 MIN



4 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 paket kammusslor (frysta)
- 1 msk pressad citron
- 1 bit färsk pepparrot ca 1 tsk riven
- 4 palsternackor
- 2 msk kokosmjölk
- 1 nypa salt
- Lite olivolja att steka i
- 1 msk klippt dill



GÖR SÅ HÄR:

1. Tina kammusslorna och torka dem torra med hushållspapper.
2. Skala och tärna palsternackan i mindre bitar. Koka i lättsaltat vatten tills de är helt mjuka. Ca 10 minuter.
3. Under tiden stek musslorna i olivolja ett par minuter per sida, tills de fått fin färg. Salta.
4. Mosa palsternackan grovt tillsammans med kokosmjölk, citronjuice, salt och dill. Använd t ex en potatisstöt,
5. Riv pepparroten fint och blanda i. Servera med lite extra dill.

Lyxig förrätt med kammusslor och en rivigt mos gjort på pepparrot och palsternacka, Tips: Servera i miniportioner så det blir goda små munsbitar.

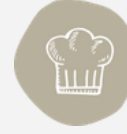
LAX MED SKALDJUR OCH INGEFÄRSSÅS



25 MIN



4 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

4 färskas laxbitar ca 100 g/styck
400 g skalade räkor
12-14 kokta blåmusslor
1 paket bacon
1 knippe sparris
2 buketter broccoli eller 1 blomkålshuvud
1 knippe dill

Ingefärssås:

4 dl kokosgrädde
1 citron, juicen
1 msk fintriven ingefära
1 nypa salt
1 msk finhackad dill



GÖR SÅ HÄR:

1. Stek laxen 3 minuter per sida i lite olivolja. Salta.
2. Koka broccoli och/eller blomkål mjuk i lättsaltat vatten. Stek sparris tillsammans med bacon som du delar i mindre bitar.
3. Blanda ihop alla ingredienser till den kalla såsen. Smaka av med citron.
4. Skala räkorna och lägg upp allt på ett stort fat. Toppa med musslor och ringla lite sås över. Servera resten av såsen i en skål vid sidan av.

En lyxig rätt med skaldjur och kall ingefärssås med olika grönsaker som sparris och broccoli. Stekta bacontärningar ger lite sötta till rätten.

ROSTBIFF



90 MIN



8 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

1 kg rostbiff av nötkött
Lite havssalt
Lite olivolja



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 125°.
2. Lägg köttet i en ugnsfast form eller i en gjutjärnsgröta. Salta och klappa in olja.
3. Använd stektermometer och stek i nedre delen av ugnen tills innertemperaturen är 55° för blodigt till 65° för rosa/genomstekt. Om du inte har termometer så räkna med 1 ½–2 timmar per kilo.
4. Ta ut köttet och låt vila cirka 15-20 minuter innan du skär upp det.

Rostbiff är gott både varm som huvudrätt med lättstekt sparris och mos på sötpotatis, eller som kallskuret till notatissallad. Rostbiff innehåller bland annat vitamin B6, B12, järn, zink och selen.

ENTRECÔTE MED SÖTPOTATISGRATÄNG OCH DRAGONSÅS



60 MIN



2 PORTIONER



MEDELSVÅR

INGREDIENSER:

2 skivor entrecôte
600 g sötpotatis
1 purjolök
3 dl kokosmjölk
2 msk citronjuice

Såsen:

150 g skalade jordärtskockor. 7-8 st
1 tsk citronjuice
1 msk torkad dragon
1 nypa salt
1 dl kokosmjölk



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200°. Skala och skiva sötpotatis. Skiva purjolöken. Lägg i en bunke. Salta och håll i 2 msk pressad citron, blanda om. Håll upp i en ugnsfast form och tillsätt 3 dl kokosmjölk.
2. Tillaga i ca 30 minuter. Blanda runt lite efter halva tiden så att sötpotatisen blir jämnt tillagad.
3. Skala, dela och koka jordärtskockorna i 10 minuter. Håll av vattnet. Mixa till sås tillsammans med dragon, kokosmjölk, salt och lite pressad citron. Tillsätt mer kokosmjölk för en mer rinnande sås.
4. Hetta upp en panna med olivolja, salta och stek köttet 2 minuter per sida. Lägg att vila i 8 minuter innan du skär upp det.

Festlig måltid där såsen är gjord på jordärtskocka som mixas med dragon, lite kokosmjölk och citron. Köp ekologiskt nötkött.



TILL FIKAT

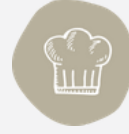
KANELKAKOR



30 MIN



4-6 KAKOR



LÄTT

INGREDIENSER:

- 4 msk smält kokosolja
- 1 tsk honung
- 1 tsk kanel
- 1 dl jordmandelmjöl
- 1/2 dl arrowrotmjöl eller kassavamjöl
- 1/2tsk bikarbonat
- 1 tsk citronjuice
- 1 msk gelatinpulver



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smält kokosoljan och blanda med honungen. Häll i kanel och blanda igen
3. Sikta ner jordmandelmjöl och arrowrot-mjöl (finns att köpa hos www.dorimax.se). Blanda.
4. Tillsätt bikarbonat och häll citronjuice över så det bubblar lite. Blanda igen och häll sist i gelatinpulvret. Knåda till en smidig deg. Tillsätt mer kokosolja om degen är för torr och inte håller ihop.
5. Forma små platta kakor och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i 10-12 minuter. När de får ligga framme blir de hårda och knapriga.

Knapriga kakor med smak av kanel. Det går bra med andra kryddor också, t ex kryddnejlika och mald ingefära.

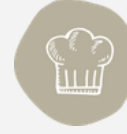
PEPPARKAKOR



40 MIN



10-15 KAKOR



LÄTT

INGREDIENSER:

- 2 dl kassavamjöl + 1 dl till knådning
- 2 dl jordmandelmjöl
- 1 dl kokosolja, smält
- 1 dl ljummet vatten
- 1 nypa havssalt
- 2 msk honung
- 2 tsk kanel
- 1 tsk mald kryddnejlika



GÖR SÅ HÄR:

1. Häll kassavamjöl, jordmandelmjöl, salt, honung, kanel, kryddnejlika, smält kokosolja och vatten i en skål. Blanda väl och länge till en jämn deg.
2. Fyll på med kassavamjöl lite i taget och knåda degen tills den blir kladdfri och följsam.
3. Vira in degen i plastfolie och låt vila/stelna i kylan i ca 30 minuter.
4. Sätt ugnen på 220°.
5. Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper. Mjöla degen lite med kassavamjöl och tryck ut pepparkakor med formar på vanligt vis.
6. Grädda mitt i ugnen i ca 10 minuter. Håll koll så att de inte bränns.

De här pepparkakorna är knapriga som vanliga pepparkakor och kan även kavlas precis som vanliga.

CAROB-CHOKLADRUTOR



40 MIN



6 BITAR



SVÅR

INGREDIENSER:

- 2 bananer
- 2 msk carobpulver
- 1 dl jordmandelmjöl
- 1/2 äpple som blir 3 msk äppelmos
- 2 msk smält kokosolja
- 1/2 tsk bikarbonat
- 1 tsk citronjuice
- 1 avokado
- 2 msk carobpulver
- 2 msk smält kokosolja



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°. Skala, dela och koka äpplet mjukt. Mosa med en gaffel. Mät upp 3 msk.
2. Lägg äppelmos, bananer och 2 msk smält kokosolja i en bunke. Mixa till en jämn smet.
3. Tillsätt jordmandelmjöl, carobpulver, bikarbonat och 1 tsk citronjuice. Mixa med en stavmixer.
4. Häll smeten i en bakform klädd med bakplåtspapper, t ex en brödform. Grädda i 30 minuter eller tills kakan är klar, testa med en tandpetare som ska vara torr.
5. Glasyr: mixa avokado, 2 msk smält kokosolja och 2 msk carob. Ställ i kylen. Låt kakan svalna på ett galler. Bred över glasyren och gör lite vågmönster med en gaffel. Skär ut rutor och förvara i kylen.

Till fikat passar det bra med carob-chokladrutor. Glasyren består av avokado, carobpulver och kokosolja. En riktigt god efterrätt.

FRUKTSALLAD MED KOKOSMJÖLK



10 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 apelsin
- 1 äpple
- 1 banan
- 1 färsk ananas
- 1 dl kokosmjölk
- 1 krm äkta vanilj



GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och dela frukten i jämna bitar, inte för stora.
2. Blanda med vanilj och kokosmjölk. Klart!

Världens snabbaste efterrätt som är supergod. Fräscht med fruktsallad efter mycket mat.