

MIDSOMMAR

MED AUTOIMMUN KOST



Swedish Paleo

innehåll

05

NOTATISSALLAD
(POTATISSALLAD UTAN
POTATIS)

06

NOMATSÅS

07

INLAGD LÖKSILL

08

STRÖMMINGSLÅDA

09

LAX MED SKALDJUR OCH
KALL INGEFÄRSSÅS

10

KÖTTBULLAR

11

KYCKLINGLASAGNE

12

BRYTBRÖD

13

PAJ MED ÄPPLE OCH
JORDGUBBAR

14

JORDGUBBSHJÄRTAN



INTRODUKTION



FIRA MIDSOMMAR MED AIP

Midsommar kan vara en utmaning med jordgubbstårta, sill & potatis när man äter autoimmun kost! Här får du 10 goda alternativ. Gör tex vår suveräna notatissallad (utan potatis), smarriga jordgubbshjärtan och egen AIP-sill!

Glad midsommar önskar vi er alla!

NOTATISSALLAD (POTATISSALLAD UTAN POTATIS)



180 MIN



4 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

1 stor rotselleri
4 palsternackor
4 majrovor
2 tsk ättika 24%
1 l vatten, iskallt

Kall sås:

3 dl kokosgrädde
1 rödlök
1 citron, juicen
4 stjälkar selleri
1 knippe dill



GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och tärna rotfrukterna i små kuber, ca 1x1 cm. Koka halvmjuka i lättsaltat vatten.
2. Häll av och lägg över i en skål med iskallt vatten utblandat med ättika. Låt dra i ca 1 h.
3. Blanda den kalla såsen genom att finhacka rödlök och selleri. Rör ihop med kokosgrädde, citronjuice och dill. Smaka av. Eventuellt behövs det mer citronjuice.
4. Häll av de tärnade rotfrukterna och blanda med såsen.

När man äter AIP elimineras potatis. Njut därför av en god notatissallad som smakar lite som fransk potatissallad då rotfrukterna ska dra lite i ättiksvatten.

NOMATSÅS



60 MIN



1 SATS



LÄTT

INGREDIENSER:

3 st kokta rödbetor
6 st morötter
1 tsk basilika, torkad
1 tsk oregano, torkad
1 tsk mejram, torkad
1 tsk timjan, torkad
4 st stjälkar selleri
1 st gul lök
2 st lagerblad
4 st vitlöksklyftor
2 msk olivolja
6 st kalamata-oliver, urkärnade
1 tsk salt
Vätska så det täcker grönsakerna, vatten
eller benbuljong



GÖR SÅ HÄR:

1. Hacka lök, vitlök och slanta morötterna, skiva sellerin och stek i en kastrull tillsammans med olivoljan i ca 10 min.
2. Dela de redan kokta rödbetorna i mindre bitar och lägg i. Tillsätt kryddor, salt och peppar, lagerblad och fyll på med vätska så att grönsakerna precis täcks.
3. Koka i 30-40 min under lock på låg värme så det sjuder. Det är klart när alla grönsaker är genomjuka.
4. Häll av överflödigt vatten, men behåll ca 1/2 dl. Ta bort lagerbladen och tillsätt kalamataoliverna.
5. Mixa allt tills du får en len sås. Smaka av med mer salt.

En sås som både ser ut och som smakar som tomatsås – helt utan tomater. Kalamataoliver ger en smak av umami.

INLAGD SILL



20 MIN



2 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

4 st stora insäggningssillar (420 gram)

Inläggningsslag:

3 dl vatten

1 dl ättika 12%

2 msk honung

Löksill:

1 skivad rödlök

10 cm skivad purjolök

Krydda - t ex några svartpepparkorn

vid paleo och några kryddnejlikor vid AIP

2 lagerblad



GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda ättika, vatten och honung i en kastrull och värm och vispa tills honungen är upplöst.

2. Skiva lök och purjolök tunt och lägg i en burk tillsammans med lagerblad och kryddor. Skär upp fisken i små bitar och lägg ner. Häll över lagen och blanda runt. Tillslut med lock och förvara i kylan. Låt dra i minst ett dygn.

Lägg in din egen sill och undvik socker och tillsatser. Detta recept utgår från att man använder en färdig inläggningssill.

STRÖMMINGSLÅDA



30 MIN



4 PERSONER



MEDEL

INGREDIENSER:

- 500 gram strömmingsfiléer
- 1 tsk havssalt
- 1 knippe finhackad dill
- 2 dl nomatsås (recept separat)
- 1 dl finhackad persilja
- 2 dl kokosmjölk
- 3 msk grovt jordmandelmjöl till garnering



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 225°.
 2. Ta bort ryggfenan på filéerna och torka dem torra med hushållspapper. Lägg dem med skinnsidan nedåt
 3. Salta och fördela dill och persilja över fiskarna. Rulla ihop och lägg dem i en ugnsfast form.
 4. Blanda kokosmjölk och nomatsås och häll över fisken. Strö över jordmandelmjöl.
 5. Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter[Textbrytning]
- Lax med skaldjur och kall ingefärssås
En lyxig rätt med skaldjur och kall ingefärssås med olika grönsaker som sparris och broccoli. Stekta bacontärningar ger lite sälta till rätten.

En klassisk svensk sommarrätt som passar bra på midsommarbordet.

LAX MED SKALDJUR OCH KALL INGEFÄRSSÅS



25 MIN



4 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

2 färska laxbitar ca 100 g/styck
200 g skalade räkor
10 kokta blåmusslor
1/2 paket bacon
1 knippe sparris
1 bukett broccoli eller 1/2 blomkålshuvud
1 knippe dill

Ingefärssås:

:2 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 sparrisen tillsammans med bacon.
3. Blanda ihop alla ingredienser till den kalla såsen. Smaka av med mer 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 liten skål vid sidan.

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

KÖTTBULLAR



45 MIN



5 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

500 gram nötfärs
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 krm malen kryddnejlika
1 krm malen gurkmeja
1 nypa malen kanel
2 msk kassava- eller potatismjöl
1 msk spad från pressgurka eller inlagda rödbetor
1 dl finhackad persilja
1 tsk havssalt
olivolja till stekning



GÖR SÅ HÄR:

1. Hacka lök och vitlök och stek på låg värme i olja.
2. Blanda färsen med löken och tillsätt spad från pressgurka eller rödbetor.
3. Tillsätt kryddor, kassavamjöl eller potatismjöl och persilja. Salta.
4. Forma köttbullar med blöta händer och stek i rikligt med olja.

Kryddiga köttbullar med mycket smak. Dessa passar bra både kalla och varma på midsommarbordet.

KYCKLINGLASAGNE



60 MIN



4 PERSONER



MEDEL

INGREDIENSER:

- 1 dl nomatsås (recept separat)
- 500 g kycklingfärs
- 10 champinjoner
- 1 gul lök
- 2 vitlösklyftor
- 2 zucchini
- 1 tsk salt
- 1 msk torkad basilika
- 2 tsk torkad oregano
- 2 msk olivolja att steka i
- 1 dl vatten



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200°. Skiva zucchini på längden i 1/2 centimeter tjocka skivor. Lägg dem på plåt/galler och låt ånga av i 10 minuter i ugnen. Vänd och låt ånga i 5 minuter till. Det behövs två plåtar för en stor lasagne.
2. Hacka och stek vitlök, lök och champinjoner i olivolja tillsammans med basilika och oregano.. Salta och lägg undan.
3. I samma panna, häll i lite mer olivolja och stek sedan kycklingfärsen tills den fått fin färg. Dela den noga. Kycklingfärs behövs hackas mer än vanlig köttfärs.
4. Blanda ihop den stekta löken och champinjonerna med färsen, tillsätt 1 dl nomatsås, 1 dl vatten och låt puttra ihop.
5. Ta en stor ugnsfast form och varva zucchiniplattor med köttfärsröran i tre lager, toppa med färs. Låt gratineras i ugnen i 30 minuter. Servera med grönsallad och mer nomatsås.

Kycklinglasagne. En smakrik och mättande lasagne som får sin italienska smak av nomatsås. Som lasagneplattor används zucchini. Gott som lite extra bufféalternativ till midsommar.

BRYTBRÖD



70 MIN



1 BRÖD



LÄTT

INGREDIENSER:

2 dl kassavamjöl Dorimax (andra sorter funkar dåligt)
1 dl kokosmjöl
1/2 dl smakneutral kokosolja
1 tsk havssalt
1/2 påse jäst, pulverform (14 g)
2 dl ljummet vatten (som delas upp)
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad rosmarin



GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda 1/2 dl ljummet vatten med 7 gram pulverjäst (halv påse). Vispa ihop ordentligt med en gaffel.
2. Blanda kassavamjöl, salt, kokosmjöl och 3/4 delar av kryddorna i en bunke. Häll i resten av vattnet och kokosoljan - smält men svalnad till kroppstemperatur. Blanda med en slickepott.
3. Gör en liten grop i degen och häll i jästvätskan och knåda sedan ihop till en deg (lite fuktig med fast) med händerna, cirka 8-10 knådningar.
4. Platta ut brödet en aning på ett bakplåtspapper och forma till en platt brödkaka. Ca 1,5 - 2 cm hög. Lägg över en kökshandduk och låt jäsa i 30 minuter.
5. Sätt ugnen på 175°. När brödet jäst ska det kännas lite fluffigt, men det jäser inte som bröd med gluten. Skåra brödet i fyra delar som på bilden, men tryck inte ner till botten. Det ska hålla ihop lite för att sedan brytas. Strö över resten av kryddorna och grädda i 35 minuter mitt i ugnen.
6. Låt svalna och bryt sedan brödet. Det håller ca 3-4 dagar i kylen.

Detta bröd är saftigt och påminner lite om focaccia. Kryssa brödet i fyra delar innan du gräddar det så går det lätt att bryta av i lagom stora bitar.

PAJ MED ÄPPLE OCH JORDGUBBAR



60 MIN



4 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

Botten:

2 dl riven kokos
2 dl kokosmjöl
1 dl potatismjöl
1 dl smält kokosolja
1 tsk honung

Fyllning:

2 äpplen
4 dl bär - t ex jordgubbar
1 msk honung
1 tsk kanel
1 krm malen torkad ingefära
1 msk pressad citron



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skala och dela äpplena i mindre bitar. Lägg i en stekpanna tillsammans med bjordgubbarna. Tillsätt honung och kryddor och stek ihop. Sänk värmen och låt puttra i 10-15 minuter på låg värme tills att allt blivit som en kräm.
3. Bland samtliga ingredienser till botten och mixa ihop allt med en stavmixer. Det blir lite smuligt och håller inte ihop helt.
4. Klä en pajform med bakplåtspapper (det fastnar bättre med lite kokosolja i botten. Tryck ut pajdegen hårt. Den kan bli ganska tunn.
5. Grädda i 10-15 minuter tills botten får en fin färg.
6. Fyll pajen med jordgubbs- och äppelkrämen och låt allt svalna. Servera som den är eller med lite AIP-glass eller kokosgrädde.

En lite smulig kokosbotten med ett lager av bärkräm. Denna mix mellan paj och tårta passar bra till både fest och fika.

JORDGUBBSHJÄRTAN



30 MIN



4-5 STYCK



LÄTT

INGREDIENSER:

Degen:

2 dl kassavamjöl (eller mandelmjöl vid vanlig paleo)
4 msk kall kokosolja (hård)
1 msk iskallt vatten
1 msk honung

Fyllning:

1 dl kokosgrädde (Garants)
8 jordgubbar
4-5 jordgubbar till garnering
några blad citronmeliss till garnering



GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda den kalla kokosoljan med mjölet till en smuldeg. Tillsätt honungen och blanda om. Häll i det iskalla vattnet och forma en deg. Eventuellt behövs en skvätt vatten till. Degen ska kunna gå att knådas med händerna.
2. Vira in degen i plastfolie och låt vila i kylen i ca 20-30 min.
3. Mixa jordgubbar och kokosgrädde ganska grovt. Det ska vara lite bitar kvar i jordgubbsgrädden. Ställ grädden i kylen.
4. Sätt ugnen på 200°.
5. Pensla vaniljhjärtanformar eller andra formar med kokosolja. Tumma ut degen ganska tunt i formarna och grädda i 9-10 minuter. Se upp, de bränns fort på slutet.
6. Vält ut kakorna och låt svalna på ett galler, på så vis blir de knapriga även i botten. Fyll med grädden när de är helt kalla. Toppa med skivade jordgubbar och citronmeliss. Förvara i kylen före servering.

Jordgubbshjärtan gjorda i vaniljhjärtanformar och fyllda med fluffig jordgubbsgrädde.