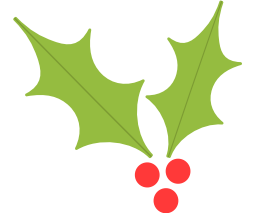


Recept med autoimmun läkande kost 2020

JULRECEPT 2020

Fler recept på www.swedishpaleo.se

ÄT GOTT TILL JULEN MED AUTOIMMUN LÄKANDE KOST



Äter du AIP och julen står för dörren? Lugn, här får du mängder av recept som ger dig en god och glad jul, även om du just nu äter lite annorlunda än din omgivning.

Samtliga recept är enligt AIP, autoimmun kost, och rätterna går naturligtvis utmärkt att äta även för dem som inte äter AIP.

Innehåll

Till julbordet:

Stekt inlagd strömming
Kalkonbröst i ugn
Vegetarisk "julskinka"
Rödkål
Inlagd sill
Janssons frestelse
Julköttbullar

Julfika:

Mintchoklad after eight
Lussekatter
Saffransbiscotti
Saffranskaka med banan och dadlar
Ischoklad



TILL JULBORDET

STEKT INLAGD STRÖMMING



60 MIN



2 PORTIONER



MEDDELSVÅR

INGREDIENSER:

Ättikslag:

- 2 dl vatten
- 1 dl ättikssprit 12%
- 2 msk honung
- 1 dl dill, nerklippt
- 1 liten rödlök

Strömmingen:

- 6-8 strömmingsfiléer
- 1 msk olivolja
- 1/2 dl kassavamjöl
- 2-3 msk olivolja eller smakfri kokosolja
- 1 nypa salt



GÖR SÅ HÄR:

1. Börja med ättikslagen. Koka upp ättika, honung och vatten. Vispa tills honungen lösts upp. Skiva rödlöken och lägg ner i lagen tillsammans med dill.
2. Klipp bort ryggen på strömmingarna. Salta på köttssidan. Vänd i olivolja och sedan kassavamjöl. Stek några minuter per sida i olivolja eller smakfri kokosolja. Låt fisken ligga still i pannan, då håller stekytan ihop bättre.
3. Varva rödlök och strömming i en form eller glasburk. Häll över ättikslagen och låt stå och dra i ca 2 h. Gärna i kylskåpet. Ät kalla med t ex notatissallad.

Stekt strömming i ättikslag med tunt skivad rödlök är en klassiker. Ät på ett AIP-knäcke eller njut tillsammans med mer picklad lök och en grönsallad med gurka och avokado.

KALKONBRÖST I UGN



40 MIN



3 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 kalkon bröst, helt
- 1 nypa salt
- Lite olja att steka i



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Tina kalkonbröset om det är fruset och låt det ligga framme en stund så det får rumstemperatur. Trimma bort eventuella hinnor och torka det med hushållspapper.
3. Bryn bröset runt om i kokosolja (smakneutral är att föredra annars ta olivolja) och salta.
4. Sätt i en stektermometer. Tillaga i en ugnsfast form i ca 40 minuter eller tills temperaturen visar 77°. Detta är viktigt att få upp tempen över 70° för ev bakterier.
5. Ta ut bröset och vira i folie. Låt vila minst 20 minuter innan du skär upp det. Det går bra att förvara i folie i kylen i ett par dagar om du tillagar det i förväg. Servera till exempel med tranbärskompott och kokta kålsorter.

Ugnsstekt kalkonbröst ger flera portioner och passar perfekt som alternativ till vanlig stek eller t ex julskinka.

VEGETARISK JULSKINKA



90 MIN



1 PERSON



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 stor rotselleri
- lite olivolja
- 1 nypa salt
- 2 msk näringsjäst (t ex Bjäst)



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°. Skär bort skalet på rotsellerin.
2. Smörj in med olivolja och salt. Lägg i en ugnsfastform.
3. Tillaga i ugnen i ca 1,5 timme. Ta ut efter halva tiden och pensla med lite mer olivolja. Den är klar när den fått fin färg och är mjuk rakt igenom.
4. För fin finish - strö över näringsjäst. Det smakar lite som en blandning av ost och senap. Skiva upp som "julskinka" och ät ljummen.

Vegetariskt alternativ till julskinkan som är väldigt god. Ugnsbakad rotselleri med salt och olivolja, med ett täckte av näringsjäst som ser lite ut som ströbröd men som smakar mer som parmesan. Kombinationen blir mycket lyckad.

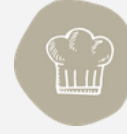
RÖDKÅL



10 MIN



2 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 5 dl riven rödkål
- 3 msk äppelcidervinäger
- 1 tärnat äpple
- 1 tsk honung
- 1 krm mald kryddnejlika
- 2 lagerblad
- 1 nypa salt
- 2-3 dl vatten



GÖR SÅ HÄR:

1. Strimla kålen ganska grovt. Lägg i en stor stekpanna och tillsätt ett finhackat äpple plus övriga ingredienser.
2. Häll på vatten så att kålen kan småputtra. Stek/koka i ca 30 minuter. Plocka bort lagerbladen. Klart.

Rödkål är en klassiker på högtidsbordet. Här är ett recept anpassat efter AIP.

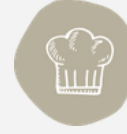
INLAGD SILL



20 MIN



1 BURK



LÄTT

INGREDIENSER:

- 4 sillfiléer för inläggning (ca 200 g)
- ½ dl ättikssprit (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.

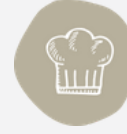
JANSSONS FRESTELSE



90 MIN



4 PORTIONER



MEDELSVÅR

INGREDIENSER:

- 500 g kålrabbi
- 1 gul lök
- 1 burk ansjovis (120 g)
- 1 nypa 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.

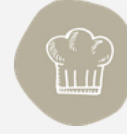
JULKÖTTBULLAR



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.



JULFIKA

MINTCHOKALD - AFTER EIGHT



30 MIN



6-7 ST



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 dl carobpulver
- 1 dl kokosolja
- 2 msk raw honung (fast)
- 1 tsk pepparmyntsolja eko



GÖR SÅ HÄR:

1. Smält kokosoljan och blanda med caroben. Blanda honungen med pepparmyntsolja.
2. Häll en tsk carobsås i botten på muffinsformar, ca 6-7 st. Vrid formarna nån millimeter åt sidorna så att såsen kommer upp en aning på sidorna. Bara pyttelite räcker. Ställ i kyl eller frys i 10 min.
3. Klicka i en tsk honung per muffinsform. Ställ kallt i 10 min till.
4. Toppa med 1 tsk carobsås och ställ kallt igen. Om såsen skulle ha blivit stel så värm på igen och tillsätt ev en tsk smält kokosolja till. Använd en matkniv och lirka upp kakorna med när de är frysta. Förvara i kylskåpet och ät kalla.

Gör dina egna after eight! Smält kokosolja och carob och gör lager med krämig honung smaksatt med pepparmynta i mitten. Bara fyra ingredienser!

LUSSEKATTER



40 MIN



8 ST



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 dl pumpapuré (se beskrivningen)
- 1 kokbanan
- 1 dl kokosgrädde
- 1 paket saffran
- 4-6 dadlar
- 1-2 tsk honung
- 1/2 tsk bikarbonat
- 1/2 tsk äppelcidervinäger
- 3 + 1 dl kassavamjöl
- russin till dekorerings



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 180°. Gör pumpapuré genom att skala, dela och koka ca 2 dl butternutpumpa mjuk. Häll av vattnet och mixa. Låt svalna helt.
2. Skala och dela kokbananen. Mixa tillsammans med kokosgrädde, saffran, dadlar och pumpapuré till en jämn smet.
3. Tillsätt bikarbonat och häll äppelcidervinäger över så det bubblar upp lite. Blanda med en slickepott eller träslev.
4. Tillsätt 3 dl kassavamjöl och arbeta degen. Tillsätt ytterligare mjöl tills du får en bra deg. Det behövs lite olika beroende på hur blöt degen är. Men minst 1 dl till.
5. Forma lussekatter på bakplåtspapper. Grädda i 20-25 minuter.
6. Låt dem svalna helt innan du äter dem.

Saftiga lussekatter med de "hemliga" ingredienserna kokbanan och pumpapuré. Pumpan ersätter ägg bra och kokbanan ger stuns i degen. Katterna går bra att frysa in.

SAFFRANSBISCOTTI



2 TIMMAR



20 ST



MEDELSVÅR

INGREDIENSER:

- 1 banan
- 2 msk kokosmjölk
- 2 dl riven kokos
- 1,5 dl arrowrotmjöl eller potatismjöl
- 2,5 dl jordmandelmjöl (finmalet utan skal)
- 1 dl smält kokosolja
- 5 dadlar
- 1 tsk honung
- 1 påse saffran
- 1 nypa havssalt



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Mixa banan, kokosmjölken smält kokosolja, honung, 5 urkärnade dadlar och den rivna kokosen fint med stavmixer.
3. Tillsätt arrowrotmjöl och 2 dl jordmandelmjöl. Arbeta ihop till en jämn och följsam deg, tillsätt jordmandelmjöl tills degen kan tas upp och formas med händerna.
4. Rulla degen till en boll och dela den i tre delar. Gör tre till avlånga "rektanglar", ca 1 centimeter tjocka och 5 centimeter breda.
5. Grädda mitt i ugnen i 30 minuter. Ta ut dem och skär i bitar tvärsöver. Sätt ner ugnen till 100°. Vänd på bitarna så de ligger upp och ner. Torka i ugnen i ca 1 h - 1,5 h. Eller tills du tycker de känns torra.

Saffransbiscotti på vårt vis, helt anpassade enligt AIP med nötig smak från jordmandel. De tillagas på samma vis som vanliga biscotti med torkning i ugnen. Knapriga utanpå och lite sega i mitten.

SAFFFRANSKAKA MED BANAN OCH DADLAR



45 MIN



4 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 dl jordmandelmjöl
- 1/2 dl arrowrotmjöl
- 2 bananer
- 2 msk smält kokosolja
- 1 paket saffran
- 1 krm bikarbonat
- 1 tsk citronjuice
- 4 dadlar



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Lägg jordmandelmjöl, arrowrotmjöl, banan, kokosolja och saffran i en bunke. Mixa till en tjock smet med en stavmixer.
3. Klipp dadlarna i mindre bitar, stora somt russin, och lägg ner i smeten och vänd runt med en slev eller slickepott.
4. Pudra i bikarbonat och håll över citronjuice så det bubblar lite. Vänd snabbt runt smeten utan att arbeta den för mycket.
5. Smörj en avlång sockerbakasform och håll i smeten, bred ut den jämnt. Grädda mitt i ugnen i ca 30 minuter. Låt den svalna innan du skär upp rutor ca 4 x 4 cm. Goda munsbitar!

Saftig saffranskaka med dadelbitar istället för russin. Dela i rutor och ät som de är eller med en klick kokosgräddesmaksatt av saffran och vanil.

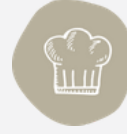
ISCHOKLAD



10 MIN



10 ST



LÄTT

INGREDIENSER:

2 dl smält kokosolja, varm
1 dl carobpulver
6-8 droppar pepparmyntsolja (äkta)
1 msk färskpressad apelsin
Ev Lite fint rivet apelsinskal



GÖR SÅ HÄR:

1. Smält kokosoljan och vispa ner carobpulver (sikta det) och vispa intensivt tills caroben blandats helt med oljan.
2. Dela upp i två olika små upphållningskärl, t ex mindre såssnipor eller tillbringare.
3. Blanda i pepparmyntsolja i den ena och pressad apelsin i den andra och blanda väl. Eventuellt blanda lite rivet apelsinskal i den med apelsinsmak.
4. Häll upp i ischokladformar och ställ att stelna i kylen.

Superenkel ischoklad med carob istället för mörk choklad. Caroben är söt i sig och passar därför jättebra att ha i "godis" då den inte behöver sötning som t ex ren kakao. Här med mint- och apelsinsmak, men det går bra att göra dem utan smak också.