

The background is a solid yellow color. In the top left, there are several Easter eggs: a white one with orange spots, a purple one with white spots, and a brown one with white spots. A pink ribbon winds across the top and middle of the page. In the bottom left, there is a pink flower. In the bottom right, there is a white wireframe egg and a pink egg.

SWEDISH PALEO

PÅSKMAT MED AIP 2021

RECEPTHÄFTET INNEHÅLLER 10 GODA RECEPT

SWEDISHPALEO.SE

Påskmat med antiinflammatorisk autoimmun kost (AIP)

Påskhelgen innebär mängder av utmaningar när man äter enligt autoimmun kost, AIP. Vi har därför underlättat för dig med massor av inspiration i den här PDF:en.

Här får du förslag på vad du kan äta som alternativ till klassiska påskrätter och samtliga recept är godkända efter den antiinflammatoriska AIP-kosten.

Välj bland sill, gratäng, köttbullar samt goda efterrätter. Och kom ihåg – detta är mat som alla kan äta så laga lite extra så det räcker till fler som kanske är nyfikna på den autoimmuna kosten.

Hoppas att du får nytta av recepten och vi vill även passa på att önska dig en Glad Påsk!



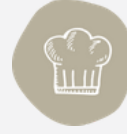
INLAGD LÖKSILL OCH ÖRTSILL MED CITRON



20 MIN



6 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

4 stora inläggningssillar 420 g

Till lagen

3 dl vatten

1,5 dl ättika (12 %)

2 msk honung

Till löksillen

2 st filéer av inläggningssill

1 halv tunt skivad rödlök

4 cm tunt skivad purjolök

2 st små lagerblad

Ört- och citronsill

2 st filéer av inläggningssill

1/2 citron, tunt skivad och delad

3 stjälkar timjan, färsk

Några blad citronmeliss

Några blad mynta



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Blanda ättika, vatten och honung i en kastrull och värm och vispa tills honungen är upplöst.
- 2) Till löksillen skiva lök och purjolök tunt och lägg i en burk tillsammans med lagerblad och ev peppar/kardemumma. Skär upp fisken i små bitar och lägg ner. Häll över hälften av spadet och blanda runt. Tillslut med lock och förvara i kylan.
- 3) För ört- och citronsillen; lägg alla färska kryddor i en burk tillsammans med fint skivad citron. Häll över hälften av spadet och tillsätt sillbitar.
- 4) Låt sillen dra i två-tre dagar för bästa smak.

AIP. Lägg in din egen sill och undvik socker och tillsatser. Dessa recept utgår från att man använder en färdig inläggningssill. Här använder vi fyra sillfiléer till två recept men det går bra att endast göra en sort på lagen. Burkarna på bilen är små.

COLESLAW MED SURKÅL OCH AVOKADO



10 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 dl surkål (färdig)
- 1 avokado
- 1 dl kokosgrädde (Garants lila tetra)
- 1 tsk citronjuice
- 1 morot
- 3 dl tunt strimlad vitkål
- 1 nypa havssalt



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Skala och strimla morot och vitkål tunt (eller riv grovt på rivjärn)
- 2) Blanda vitkål och morot med kokosgrädde, salt och citron. Låt stå och dra i kylen i några timmar.
- 3) Blanda med surkål och avokadon som du delar i mindre bitar. Klart! Servera som tillbehör till kött eller kyckling eller ät som den är i några blad romansallad.

AIP. En extra nyttig variant av coleslaw som du gör med avokado och surkål. Det går bra att använda färdig surkål på burk.

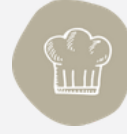
KRÄMIG SÖTPOTATISGRATÄNG



45 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

600 g skalad sötpotatis (ca 3 stora)
1 purjolök
3 dl kokosmjölk
2 msk pressad citron
1 tsk havssalt



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. Häll 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.

AIP. Krämig sötpotatisgratäng med purjolök. Gott som tillbehör till kyckling och kött. Purjolöken bidrar till att den blir krämig.

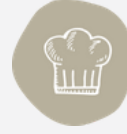
JANSSONS FRESTELSE



60 MIN



4 PORTIONER



MEDIUM

INGREDIENSER:

- 500 gram kålrabbi
- 1 gul lök
- 1 burk ansjovis
- 4 dl kokosmjölk
- 1 dl kokosgrädde
- 1 citron, juicen
- 1 msk grovt jordmandelmjöl (kan uteslutas)
- 1 nypa havssalt



GÖR SÅ HÄR:

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

AIP. Janssons frestelse. 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.

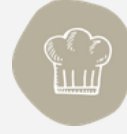
PICKLAD RÖDLÖK



10 MIN



1 PORTION



LÄTT

INGREDIENSER:

1 röd lök
2 dl vatten
1/2 dl ättika 12 %
2 msk honung



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Skiva rödlöken tunt med en kniv eller en mandolin. Lägg i en burk med lock. Koka upp vatten och ta av plattan. Vispa i honung och tillsätt ättika.
- 2) Häll lagen över löken och ställ in i kylan. Låt dra i minst 5-6 timmar. Klart!

AIP. Pickla din egen rödlök. Det är väldigt gott som tillbehör och lätt att göra. En burk håller flera veckor i kylan.

LAX OCH SPARRIS I UGNSKNYTEN



20 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 2 portionsbitar färsk lax
- 1 knippe grön sparris
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk olivolja
- 2 msk hackad persilja eller koriander
- 1 nypa havssalt



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Sätt ugnen på 200°.
- 2) Hacka vitlöken grovt och blanda med olivolja och persilja/koriander och lite salt.
- 3) Lägg fisken och sparrisen i ett knyte av bakplåtspapper i en form. Håll över vitlöksröran. Knip ihop paketet och tillaga i ugnen i ca 20 minuter. Servera med sallad eller någon extra ångkokt grönsak, annars ät som det är.

AIP. En superenkel och väldigt god rätt som tillagar sig själv i ugnen. Köp gärna vildfångad lax via [Miljöfiskbilen](#). Servera med en sidesallad eller lite extra grönsaker.

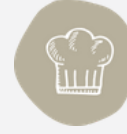
KÖTTBULLAR MED STUVAD GRÖNKÅL



30 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

300 g nötfärs
1 gul lök
1 msk arrowrot eller potatismjöl
1 dl finhackad persilja
1 tsk havssalt
1 nypa kryddnejlika (frivilligt)
1 msk coconut amnios
200 g grönkål, en stekpanna full
2 dl kokosmjölk
1/2 citron, juicen



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Sätt ugnen på 200°.
- 2) Finhacka löken och stek den mjuk i olivolja. Blanda färs, kryddnejlika, salt, persilja, stekt lök, salt och arrowrot/potatismjöl. Knåda ihop med ena handen några gånger.
- 3) Trilla köttbullar och lägg dem i en ugnsfast form. Tillaga i 8 minuter. Ta upp köttbullarna och vänd dem, tillaga ytterligare 3-4 minuter till.
- 4) Skär bort stammarna på grönkålen, klipp ner i mindre bitar och lägg i en stekpanna. Häll i 2 dl vatten och ånga grönkålen tills allt vatten har ångat bort. Tillsätt då lite olivolja och stek ner grönkålen. Häll på kokosmjölk och rör om, pressa ner citron och stek ihop grönkålen en liten stund. Servera med köttbullarna.

AIP. Köttbullar med kokosstuvad grönkål. Köttbullarna tillagas smidigt i ugnen, vilket gör dem saftiga och håller ihop bra.

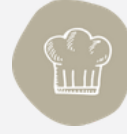
MANDELMUSSLOR MED HALLONGRÄDDE



40 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 dl kassavamjöl
- 1/2 dl jordmandelmjöl
- 1/2 dl hett vatten
- 1,5 msk smält kokosolja
- 1 msk kokossocker
- 1 dl kokosgrädde (T ex Garants)
- 2 dl färska eller frysta hallon



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Sätt ugnen på 150°.
- 2) Smörj 4 mandelmussel-formar (eller andra mindre muffinsformar) med lite kokosolja. Hetta upp vattnet och smält kokosoljan.
- 3) Blanda kassavamjöl, jordmandelmjöl, kokosolja, kokossocker och vatten och arbeta ihop till en deg.
- 4) Tryck ut degen i formarna och grädda i 35 minuter. Låt svalna.
- 5) Mosa hälften av hallonen med 1 dl kokosgrädde och klicka i musslorna. Servera med extra hallon.

AIP. Ljuvligt goda "mandelmusslor" gjorda på jordmandelmjöl och kassavamjöl. Fyll dem med kokosgrädde med mosade hallon. Detta recept ger fyra bakelser.

MJUK CITRONKAKA MED INGEFÄRA



50 MIN



4 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 4 mogna bananer
- 2,5 dl jordmandelmjöl (grovt eller fint)
- 1 dl kassava- eller kokosmjöl
- 3 msk smält kokosolja
- 3 msk citronjuice plus finrivet skal från 1 citron
- 2 tsk grovt riven ingefära (behåll skalet)
- 1/2 tsk bikarbonat
- 1 nypa salt
- 1 tsk kokosmjöl till garnering



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Sätt ugnen på 175°.
- 2) Mosa bananerna, det ska vara lite bitar kvar men ändå ganska rinnigt.
- 3) Sikta ner mjölerna i banansmeten och blanda väl. Tillsätt en nypa salt, riven ingefära och citronskal
- 4) Tillsätt kokosoljan och blanda igen. Häll i bikarbonat och citronjuice och blanda hastigt - inte för mycket - och häll i en smord sockerkaksform. Smörj med lite kokosolja. Grädda i ca 50 minuter. Låt kakan svalna helt innan den skärs upp. Ät som den är eller med lite bär.

AIP. En citronkaka med smak av banan och ingefära. Perfekt till fikat. Kakan är ganska saftig tack vare mosad banan. Pudra lite kokosmjöl över kakan för en fin finish.

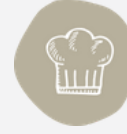
JORDGUBBSGLASS



2 H



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

2,5 dl kokosgrädde (Garants på tetra, Willys/Hemköp)
1 msk kokossocker eller honung
10 jordgubbar



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Blanda kokosgrädden med kokossocker, mixa i jordgubbarna med en stavmixer. Sätt i frysen i 30 minuter.
- 2) Ta ut och mixa igen. Skrapa ner den frysta glassen längst innerkanterna. Frys igen i 30 minuter. Upprepa tre gånger cirka tills glassen är fast och går att skopa.

AIP. En jordgubbsglass utan glassmaskin. Denna glass kräver ganska mycket arbete för att bli mjuk och god. Men det är värt besväret!