

SWEDISH PALEO

MIDSOMMARMAT MED AIP 2021

ENLIGT ANTIINFLAMMATORISK AUTOIMMUN KOST

SWEDISHPALEO.SE

Midsommarrecept

Midsommar kan vara en utmaning när man äter autoimmun kost. Därför har vi plockat fram några midsommarfavoriter från vår receptbank.

Gör exempelvis några goda köttfärsbiffar med riven sötpotatis istället för vanliga köttbullar, eller varför inte fräsch laxsallad? Lägg in din egen löksill och passa på att göra vårt mycket uppskattade proteinbröd.

Till efterrätt kan du välja mellan en god och enkel mangoglass, våra populära mandelmusslor med kokosgrädde eller en utsökt paj med äpple och jordgubbar.

GLAD MIDSOMMAR

Önskar vi på Swedish Paleo



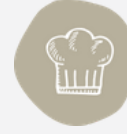
NOTATISSALLAD PÅ ROTSELLERI MED KAPRIS



20 MIN + 8H



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

1 stor rotselleri
2,5 dl kokosgrädde
1/2 citron, juicen
1 dl ättikssprit 12%
3 dl Iskallt vatten
3 msk raw honung
2 msk kapris
1 dl klippt persilja
1 tsk havssalt



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Skala och tärna rotsellerin, ca 1x1 cm. Koka halvmjuka i lättsaltat vatten.
- 2) Ättikslag: blanda vatten, ättika och honung i en kastrull. Koka upp och vispa tills honungen är löst. Låt svalna.
- 3) Häll av vattnet från rotsellerin och lägg i en skål och häll över ättikslagen. Låt dra i över natten i kylskåpet.
- 4) Häll av ättikslagen och blanda rotsellerin med kokosgrädde, kapris, citronjuice, salt och finhackad persilja. Ställ i kylan och rör om före servering.

AIP. Detta är ett supergott alternativ till potatissallad när du äter enligt AIP. Låt den kokta rotselleri få dra över natten i ättikslag innan du blandar med kokosgrädde, kapris och persilja.

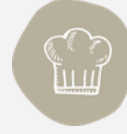
INLAGD SILL MED RÖDLÖK, MOROT OCH GRÄSLÖK



20 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

4 stora inläggningssillar, 420 g
3 dl vatten
1 dl ättikssprit 12 %
3 msk raw honung
1 rödlök
1/2 dl klippt gräslök
1 morot
2 lagerblad
1 nypa havssalt



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Blanda ättika, vatten och honung i en kastrull, värm och vispa tills honungen är upplöst.
- 2) Skiva rödlöken, klipp gräslöken och strimla moroten. Lägg i en bunke tillsammans med lagerblad och häll över ättikslagen. Skär sillen i bitar och lägg ner. Förvara i glasburkar med lock i kylan och låt dra i minst ett dygn för bästa smaken.

AIP. Gör din egen inlagda sill med rödlök, gräslök och strimlad morot. Det är enkelt och du slipper E-nummer och socker.

PROTEINBRÖD



20 MIN



2 FRALLOR



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1,5 dl kassavamjöl
- 1/2 dl jordmandelmjöl
- 1/2 dl näringsjäst
- 1 dl hett vatten
- 3 msk olivolja
- 1 nypa salt
- 1 tsk oregano
- 1 tsk basilika



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 180°
2. Sikta ner jordmandelmjölet och kassavamjölet i en bunke. Tillsätt näringsjäst, kryddor och salt och blanda väl.
3. Häll i det heta vattnet och olivoljan och arbeta ihop till en deg. Knåda degen mellan händerna tills den känns smidig. Dela i två och forma två frallor. Skära ett kryss på bröden och grädda mitt i ugnen i 28 minuter. Låt svalna helt innan du delar bröden.

Detta är ett saftigt bröd i form av lite kompakta frallor. De innehåller näringsjäst som är extra rikt på protein och smaksatt med basilika och oregano. Även jordmandelmjöl innehåller gott om protein och det berikar också brödet med mineraler.

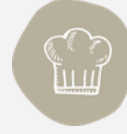
NÖTFÄRSBIFFAR MED SÖTPOTATIS



25 MIN



4 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

500 g nötfärs av gräsbeteskött
5 dl finriven sötpotatis
2 pressade vitlöksklyftor
1 msk basilika, torkad
1 msk olivolja
1 tsk havssalt



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Sätt ugnen på 200°.
- 2) Blanda nötfärsen med olivolja, fint riven sötpotatis, basilika, pressad vitlök och salt.
- 3) Forma små biffar, cirka 4 cm i diameter. Lägg ut dem på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen i 10 minuter. Vänd och tillaga i 10 minuter till.

Biffar av nötfärs som är fyllda av finriven sötpotatis, vilket gör dem saftiga och goda. Kryddade med basilika och vitlök. Passar perfekt som på midsommarbordet.

SALLAD MED STEKT LAX, BROCCOLI, KAPRIS OCH GRANATÄPPLE



25 MIN



4 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

250 g färsk lax i bit (2 portionsbitar)
6 dl hackad sallad av valfri sort
2 broccoli
1 granatäpple
2-3 msk kapris
1 dl hackad persilja eller koriander

Citronvinägrett:

1 msk olivolja
1 citron, juicen
1 tsk raw honung
1 tsk balsamvinäger eller
äppelcidervinäger
1 nypa havssalt



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Hacka salladen. Dela broccolin och skär stammen i skivor. Ångkoka i 5-8 minuter.
- 2) Vispa ihop ingredienserna till vinägretten och blanda med sallad och broccoli.
- 3) Dela granatäpplet och knacka ur kärnorna och lägg i salladen tillsammans med kapris och persilja/koriander. Blanda.
- 4) Stek laxen i olivolja cirka 3-4 minuter per sida. Salta och dela ner i salladen, eller servera som den är vid sidan om.

AIP. Sallad med stekt färsk lax, ångkokt broccoli och citronvinägrett. Toppa med massor av salt kapris och söta granatäppelkärnor.

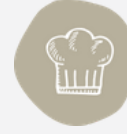
LAX MED SKALDJUR OCH KALL INGEFÄRSSÅS



25 MIN



4 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

2 färsk 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.

GLASS MED MANGO OCH PASSIONSFRUKT



2H



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

2,5 dl kokosgrädde
1 msk kokossocker
1 mango
1 passionsfrukt
1 nypa äkta vanilj



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Blanda kokosgrädden med kokossocker, mixa i en halv passionsfrukt, 1 mango 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.
- 3) Toppa med den andra hälften av passionsfrukten vid servering.

AIP. Ljuvlig syrlig glass på passionsfrukt och mango. Denna glass gör du genom att arbeta den i olika omgångar. Det tar lite tid men den blir både mjuk och god och det helt klart värt besväret!

PAJ MED ÄPPLE OCH JORDGUBBAR



60 MIN



4 PORTIONER



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.

MANDELMUSSLOR MED HALLONKOKOSGRÄDDE



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
- 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.