

## 3 smarta frukostskålar

Står macka och gröt dig upp i halsen? Testa de här fräscha frukostskålarna.

### Alpmüsli

#### 1 PORTION

1 dl vardagsmüsli, se s. xx.

2 dl lättmjölk

1 dl turkisk yoghurt

färsk eller torkad frukt i bitar

honung och nötter

Lägg müsli i blöt i mjölken över natten. Rör ut blandningen med yoghurt och toppa med frukt, honung och nötter. Skönt och gott för magen!

### Dinkel med fruktsallad

#### 1 PORTION

Tillaga en portion hel dinkel enligt paketet. Smartast är att tillaga några portioner åt gången och förvara i en burk i kylan. Ät med en klick yoghurt och frukt och bär efter smak, ringla gärna över lite honung. Förutom till frukost är dinkeln god i lunchsalladen eller serverad som tillbehör.

### Fruktsallad med granola

#### 1 PORTION

Gör en lyxig fruktsallad av dina favoritfrukter och bästa bär. Ta till exempel 4-5 jordgubbar, lite melon och hackat äpple. Toppa med yoghurt och strö över ett par skedar granola (se s. xx). Ringla över lite flytande honung.





## **Sesamstekt kolja** **med salicorne**

*Salicorne är en liten ört som växer bland annat längs Frankrikes kuster. Den är knaprig och salt i smaken. Fisk med lättstekt salicorne till är mycket gott. Här har jag valt en frisk och het mango- och chilisallad till. Salicorne hittar du hos välsorterade grönsaks-handlare eller fiskdiskar.*

### **4 PORTIONER**

**4 koljafiléer**

**2 msk sesamfrön**

**flingsalt och nymald vitpeppar**

**2 nävar salicorne**

**lite olivolja**

**mango- och chilisallad i fisksås, se s. xx**

Salta och peppra fisken lätt. Vänd filéerna i sesamfrön och stek dem på svag värme, ett par minuter på varje sida.

Fräs salicornen mycket hastigt i en annan panna. Servera fisken genast med salicorne och mango- och chilisallad.

## **Sallad med svarta bönor, kronärtskocka, melon och prosciutto**

*En lyxig lunchsallad som mättar. Bjud gärna en bit nybakad focaccia till.*

### **4 PORTIONER**

**1 burk svarta bönor**

**1 burk marinerade kronärtskockshjärtan i olja**

**1 liten nät-, honungs- eller galiamelon**

**1 rödlök**

**2 tomater**

**70 g rucola**

**1 citron**

**140 g prosciutto**

**flingsalt och nymald svartpeppar**

**flagad parmesanost till servering**

Häll av bönorna i ett durkslag och skölj dem noga. Lägg dem i en stor skål tillsammans med kronärtskockshjärtana, låt lite av den goda oljan följa med men håll inte i allt.

Kärna ur melonen, skeda ur köttet och blanda ner det i salladen. Strimla rödlöken och klyfta tomaterna och lägg i det tillsammans med rucolan.

Tvätta citronen i varmt vatten och riv skalet. Tillsätt det och kläm i lite av saften.

Salta och peppra generöst och blanda om försiktigt.

Toppa med skinka och bjud flagad parmesan till.



# Lammracks

## med rödvinsbräserverade puylinser

Lammracks är enkla att tillaga, och så goda sedan! Med de läckraste linserna – puylinser från Puy i Frankrike – blir det en rustik och värmande middag.

### 4 PORTIONER

**1 kg lammracks**

**3 vitlöksklyftor**

**3 msk hackad persilja**

**1 msk hackad färsk rosmarin el.**

**1 tsk torkad**

**flingsalt och nymald svartpeppar**

### Linserna

**2 dl puylinser**

**1 msk olivolja**

**2 vitlöksklyftor**

**1 skiva bacon**

**2 dl vatten**

**1 msk koncentrerad kalvfond**

**2 dl rött vin**

**1 kanelstång**

**1 lagerblad**

**flingsalt och nymald svartpeppar**

**1 nypa råsocker**

**2 msk balsamico**

### Till servering

**2 färska fikoner**

Sätt ugnen på 175 grader. Hacka vitlöken grovt och blanda med persilja och rosmarin samt en nypa flingsalt. Gnid in köttet och peppra väl.

Lägg det med den kupiga sidan upp på en plåt och stek i ugnen cirka 15 minuter. Skär ett snitt och se om de är tillräckligt genomstekta. Själv föredrar jag rödrosa kött. Låt köttet vila under smörpapper.

Skölj linserna och fräs vitlöksklyftorna lätt i oljan med baconet i en vid och djup panna. Häll i linser, vatten, fond och vin tillsammans med kanelstång och lagerblad. Låt det sjuda i cirka 15-20 minuter tills nästan all vätska kokat bort och linserna är mjuka men fortfarande har tuggmotstånd. Det ska fortfarande vara lite såsigt, tillsätt mer vätska om det behövs. Tillsätt salt, peppar och en nypa socker. Rör i lite balsamico och smaka av.

Skär upp köttet mellan benen och servera linserna till.

Klyfta fikonen och fräs dem mycket hastigt i lite olja. Dekorera med klyftorna.

### LISEN TIPSAR!

*Puylinser hittar du i välsorterade matbutiker. De är fastare i konsistensen än de flesta linser och kokar inte sönder. Behöver ej blötläggas. En klar favorit!*





## **Pavlova i glas med mynta- honungsmarierad frukt och bär**

Använd vilka frukter och bär du vill och har tillgång till. Enbart jordgubbar är till exempel jättegott.

### **4 PORTIONER**

**100 g jordgubbar**

**1 liten klase vindruvor**

**12 physalis**

**½ liten melon av valfri sort**

**2 msk finhackad färsk mynta**

**½ dl flytande honung**

### **Maräng**

**3 äggvitor**

**1 ½ dl strösocker**

**ett par droppar citron**

Sätt ugnen på 225 grader, övervärme.

Rör ihop hackad mynta och honung i en stor skål.

Skölj och dela frukterna och bären och lägg dem i skålen och blanda runt. Låt det marinera i rumstemperatur i cirka 10 minuter. Rör om igen och fördela i fyra glas som tål värme, till exempel Duralexglas.

Vispa äggvitor, socker och citron med elvisp till ett hårt skum. Bunken ska gå att vända upp och ner utan att äggsmeten rinner ut. Toppa fruktsalladen med marängsmet och ställ in glasen högt upp i ugnen. Låt marängen snabbt få färg, cirka 3-4 minuter.