

Leva
SOCKER
Fri

DEN GODA
JULMATEN



Till 1 L färdig dryck :

1 liter vatten

3 lagerblad

5 hela nejliker

Gör så här :

Häll kallt vatten i kastrull med lagerblad och nejliker

Koka upp vattnet och låt småkoka 5 minuter

Ta av spisen och ställ att kallna

Sila bort lagerblad och nejliker

Förvara kyld eller drick vattnet ljummet

Lyx : kolsyra vattnet i sodastream och drick med fruset hallon

INGREDIENSER: 4 personer

2 dl mandlar eller solrosfrön

Rivet skal från 1 citron

1 tsk Supersalt

Finhackad persilja

1 liten rödkål

1 litet fång grönkål

0,5 dl Olivolja av bra kvalitet

2 msk äppelcidervinäger

1 msk senap (kung markatta)

Gör så här:

Rosta mandlar/solrosfrön på torr stekpanna

Mixa till grovt mjöl med stavmixer

Blanda med salt, rivet citronskal och finhackad persilja

Skär grönkål och rödkål fint

Vänd runt i skål med dressing på olivolja, äppelcidervinäger och senap

Vänd i gremolata (ta så mycket du känner blir bra – spara resten).

Ingredienser 4 personer

2 stånd färsk broccoli á 250g

3/4 – 1 dl majonnäs

1 tsk balsam vinäger/sesamolja/vitvinsvinäger

2 msk rostade solroskärnor

8-10 skivor bacon

Supersalt och peppar

Så gör du

Rosta solroskärnor i stekpanna

Strimla bacon och stek.

Skär av broccolistammen och dela på broccolibuketterna i bitar.

Blanda majonnäs och ditt val av vinäger/olja till smaksättning, broccolibuketter, solroskärnor, bacon och smaksätt efter tycke och smak med supersalt och peppar.

Låt gärna stå och dra ett par timmar före servering.

INGREDIENSER: 5 personer

1 fång bladselleri
2 stora äpplen
1 dl valnötter
1 dl vispad grädde
1 dl majonäs
Supersalt efter smak

Gör så här:

Tvätta och rensa bladsellerin. Skär i 0,5 cm tjocka skivor. (spara ca 1 stjälk som du skivar och lägger i en kanna dricksvatten)

Tvätta äpplen och plocka bort kärnhuset

Hacka äpplen i bitar i ungefär samma storlek som sellerin.

Grovhacka valnötterna

Vispa grädden och blanda ihop med majonäsen (eller använd enbart majonäs). Blanda till slut alla ingredienser och smaka av med salt

Till 1 kg köttbullar :

1 kg blandfärs
1 stort finhackad lök
2 ägg
1,5 kryddmått Kryddpeppar
3 dl benbuljong/buljong/vatten
2 msk Fiberhusk
1,5 kryddmått Vitpeppar
1 msk Supersalt
Smör

Gör så här :

Finhacka lök och stek lätt i smör tills glansiga och lite färg

Blanda ihop ägg, buljong, fiberhusk och kryddor och blanda i löken också. Känn efter konsistensen, det ska binte bli helt fast och inte heller vara jätterinnigt. Om det blir för fast – ta i lite mer vatten, och för rinnigt – lägg till lite mer fiberhusk

Blanda detta med färsen och låt stå en stund

Forma köttbullar att steka upp och stek dem på stekpanna i smör

Till 800 g inlagd sill :

800 g färska/ frusna fileade strömming/sill

8 dl vatten

200 ml ättika, 12%

Knappt 3 msk salt

Gör så här :

Ta bort skinnet. Det funkar bäst om du lossar skinnet med tummen där ena filén är som tjockast och sedan drar. Gör det samma med den andra filén.

Skölj fisken och låt rinna av. Blanda lagen och häll över.

Låt marinera i 4–6 timmar eller över natt i burk med lock.

Häll av lagen och låt fisken rinna av ordentligt.

Blanda sedan alla ingredienser till den såsen du vill att sillen ska ligga i och varva sedan sill och sås i en ren glasburk med lock.

Sillen är klar efter två dagar och håller sedan ytterligare 3-4 dagar i kylan.

INGREDIENSER inläggning av 200g sillfiléer

BAS: 1,5 dl majonäs

Senapssill:

1 msk dijonsenap

1 msk grovkornig senap

1/2 msk vitvinsvinäger

2 msk finhackad färsk dill

Salt efter smak

Sill med ingefära och citron

1 finhackad salladslök

Rivet skal av 1 citron

1 msk riven färsk ingefära

Salt/peppar

Smaka evt av med saft från citronen

Currysill:

2 msk finhackad gräslök

1 msk currypulver

1/2 Syrligt äpple

Salt efter smak

Saffranssill:

1 paket saffran

1 vitlöskklyfta

Rivet skal med lite av fruktköttet kvar på ett litet svenskt äpple

Salt och peppar efter smak

Till 6-7 dl leverpastej:

450 – 500g kycklinglever

150 g smör

1 paket bacon (gärna Icas alspånsrökta)

1 finhackad vitlöksklyfta

1 tsk torkad timjan

1 kryddmått vitpeppar

Gör så här :

strimla bacon, rensa levern och lägg detta i en tjockbottnat gryta tillsammans med smöret tärnat i mindre bitar.

värm detta på låg värme - det ska inte koka, låt i stället smöret smälta ihop med lever och bacon långsamt

när allt smöret är smält, tillsätt pressad vitlök, salt, peppar och timjan och låt småputtra ca 30 min på låååg värme. det ska bara precis bubbla och inte storkoka. rör om då och då.

Ta grytan av värmen och använd stavmixer till önskad len konsistens. Smaka av med salt och peppar.

häll pastejen upp i glas/burkar och ställ kallt.

Till ca 4 dl färdig röra :

Majonäs :

3 dl smakneutral olivolja eller rapsolja

4 tsk vitvinsvinäger

2 ägg

2 tsk dijon

Salt

Aioli:

pressat vitlöksklyfta

Cesar dressing :

Pressat vitlöksklyfta

3-4 sardeller

1 dl riven parmesan

Gör så här :

Slå ägg ut i behållaren

Lägg i alla andra ingredienser (bortset från vitlöken)

Sätt stavmixern ner i botten av behållaren så den står stabilt på botten. Mixa medan du håller mixarn stilla mot botten. Efter ett litet tag börjar röran bli tjock och vitaktig. Dra stavmixern uppochner medan du mixar. Fortsätt tills massan är enhetligt tjock.

Smaka av. Om aioli, blanda även i pressat vitlök

Förvara kallt till servering.

Håller ungefär en vecka om förvarat i kyl

INGREDIENSER till en sats sallad

300g skalade rödbetor

1 msk salt

2 dl majonäs

1 tsk senap, gärna kung markattas Dijon

Smaka av med salt och peppar

Gör så här:

Börja med att koka de skalade rödbetor i 20 - 30 minuter i saltat vatten, testa med sticka om de är mjuka helt igenom. De ska vara genomkokta.

Ta av och låt dem rinna av och svalna

Blanda majonäs och senap

Hacka de kalla rödbetor i lagom önskvärda bitar för ditt tycke

Blanda ihop och smaka av med salt och peppar

INGREDIENSER till en julskinka på ca 2.5 kg

5 nejlikor

2 lagerblad

5 hela kryddpepparkorn

1 grovhackad lök

1 grovhackad liten morot

Gör så här:

En rimmad skinka kokas några timmer helt nedsänkt i vatten med alla ingredienser på listan till vänster. Låt den ligga i ett småbubblande vatten till den optimala innertemperaturen på 71 grader.

Efter kokningen låter du den svalna lite och sedan kan du plocka bort nätet och skära bort delar av den tjocka mjuka svålen om det känns som det är för mycket av den.

INGREDIENSER till en julskinka

1 äggula

1 tsk senap (gärna kung markattas dijon)

3 msk solrosfrön mixade till grovt mjöl

Gör så här:

Sätt ugnen på 250 grader

Vispa upp äggula med senap och pensla på skinkan

Dryssa solrosmjölet över den penslade ytan

Ställ skinkan in i ugnen med den penslade ytan uppåt och låt griljera i 12 - 15 minuter. Ha koll på färgen och plocka ut när du anser den är griljerat till ditt tycke.

INGREDIENSER: 2,5 dl

Ett paket kokosgrädde/mjök (garant tetrapack)

1,5 msk chiafrön

1 nypa Annas Supersalt

Smaksättning 1:

½ pase saffran

Smaksättning 2:

Kanel och kardemumma efter smak

Testa med 1/4 tsk av varje. Smaka av – och öka om du vill ha mer smak.

Gör så här:

Blanda ihop kokosgrädde salt och chiafrön i en skål.

Tillför smaksättning

Låt stå minst 10 minuter.

Om du gör den på kvällen, så ställ den i kylen till nästa dag och tag den portion du önskar i en egen skål. Låt stå ute i rumstemperatur 15 min. innan du äter, eller om du inte kan vänta, ge den 15 sekunder i micron på låg effekt. Blanda runt och ät som den är , med färska bär och/eller spannmålsfri granola (tex himmelsk musli)

INGREDIENSER till 1-2 plåtar

1 bunt färsk grönkål

2 msk olivolja

Lite supersalt

Ytterligare förslag till smaksättning av oljan om du vill

Paprikapulver

Pressad lime- eller citronsaft

Pressad vitlök

Torkade örter som tex Timjan eller Rosmarin eller annan kryddört du tycker om

Gör så här:

Basen är en bunt FÄRSK GRÖNKÅL. Du skär bort den tjocka basen i varje blad och bryter sönder i lagom bitar (storlek som gammal 5 krona tex).

Blanda olja och salt och anna evt smaksättning

Massera in den saltade oljan i grönkålsbitarna

Låt stå och sätt på ugnen på 75 - 90 grader varmluft ungefär

När ugnen är varm - placera ut grönkålen på 1-2 bakplåtar med bakplåtspapper (bitarna ska vara helt separerade)

Rosta i ugnen ca 30 - 45 minuter, håll koll på att grönkålen inte blir bränt.



Länkar till hur kan du få ytterligare inspiration och hjälp

[Fler inspirerande recept för den sockerfria](#)

[Långsiktig behandling med individuellt anpassad behandlingsplan](#)

[3 dagars detox som kickstart på nya året](#)

[1 veckas kurs i Spanien, Lär dig leva sockerfri](#)

[BOKA GRATIS 30 MIN AKUTSAMTAL](#)