Örtbakad kalkonfilé

1 kalkonfilé ca 400gr

salt

Färska kryddor av t ex timjan, rosmarin, dragon och basilika. 2 msk av vardera ört

0.75 del olivolja, eller kokosolja

Ca 1cm purjolök

1 vitlöksklyfta (kan uteslutas)

Klappa in salt i kalkonfilén

Mixa örter, vitlök, lök och olja

Massera in örtsmeten i filén

Sätt in en köttermometer i tjockaste delen.

Grädda i 150 grader tills termometern visar 65 grader.

Skär i tunna skivor

Rödbetsquinoa 4 port

4 små rödbetor

3 dl quinoa

2 msk olivolja

1 citron

Salt och peppar

1 pkt sockerärtor ca150gr

2 dl frysta ärtor

70 g ruccola

1 paket fetaost

Furikakekrydda (Japansk krydda m alger, vita och svarta sesamfrön)

Koka rödbetorna i lättsaltat vatten. Skala och hacka rödbetorna grovt. Skölj quinoan i varmt vatten och koka i lättsaltat vatten i ca 13 min.

Blanda quinoa och rödbetor. Ringla över oljan, pressa saften från citronen över och krydda med salt och peppar. Strimla sockerärtor och blanda i salladen med ärterna. Skölj ruccolan och fördela på ett fat. Lägg upp rödbetsquinoan på ruccolan. Smula fetaosten över och toppa med Furikakekrydda.

Ärtpesto

100g m mandel

2 dl frysta ärtor

Saft av en citron

1 vitlöksklyfta

2 dl rapsolja

Salt och svartpeppar

Mixa mandel, ärter, citronsaft och vitlök i en matberedare. Droppa i oljan lite i taget och fortsätt mixa till en jämn röra. Smaka av med salt och peppar.

Röd pesto

1 dl soltorkade tomater

2 vitlöksklyftor

1 dl skållade mandlar

1 dl riven parmesanost

½-1 dl olivolja

Salt och peppar

Mixa alla ingredienser utom olja i en matberedare. Droppa i oljan lite i taget och fortsätt mixa till en jämn röra. Smaka av med salt och peppar.

Fröknäcke 1 plåt

3 dl linfrön

½ dl sesamfrön

½ dl solrosfrön

½ dl pumpakärnor

½ dl kokosflingor (kan uteslutas)

3 dl vatten

1 tsk lantbuljong

Blanda linfrön, sesamfrön, solrosfrön och pumpakärnor med vattnet. Låt stå ca 4 timmar.

Sätt ugnen på 40-45 grader. Häll av vattnet och tillsätt buljongen. Blanda om och bred ut ett tunt lager på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen i ca 8 timmar. Öppna ugnsluckan lite då och då så att fukten kan avdunsta.

Bryt i mindre bitar.

Oopsis (allra godast att äta nygräddat med smör)

4 st stora frallor eller 8 små

3 ägg

Salt

100 gr philadelphiaost

1 tsk bakpulver

1 msk fiberhusk

1 msk blandade frön (ex vallmofrön, sesamfrön och linfrön)

Sätt ugnen på 150grader. Dela på äggvitor och gulor. Vispa vitorna hårt med lite salt med en elvisp. Du skall kunna vända bunken utan att vitorna rinner ur. Vispa gulorna tillsammans med ost, bakpulver och fiberhusk. Vänd försiktigt ner ostsmeten i vitorna. Klicka ut smeten på en plåt med bakplåtspapper. Toppa med frön och grädda i 25 minuter. Ät brödet direkt eller förvara i kylen. Håller bara ett par dagar.