

Hej bästa läsare!

Tack för att du köpt min bok – jag hoppas att den ska kunna inspirera dig till att prova de olika typerna av fasta som jag skriver om och kanske till och med göra detta till en del av din nya vardag.

I ett unikt samarbete med Akademibokhandeln bjuder jag dig som köpt min bok hos dem på tio extra recept – jag hoppas att du ska tycka om dessa lågkolhydratrecept.

Igen, tack för ditt köp och lycka till med ditt nya hälsoliv!

Ulrika



FRÖBRÖD

12 bitar – 200 kcal

3 ägg
3 dl riven ost
2 msk crème fraîche eller keso
1 msk majonnäs
½ tsk salt
1 ½ tsk bakpulver
5 dl blandade frön t ex chiafrön,
linfrön, solrosfrön, pumpafrön
och sesamfrön

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ihop alla ingredienser i en skål. Lägg bakplåtspapper i en ugnform med kanter, ca 25 cm x 30 cm. Häll ner smeten och toppa med frön. Grädda i ugnen i 20 minuter. Låt svalna och skär i bitar.

Dessa fröbröd går bra att portionsfrysa.



TORSK MED KESOAOLI OCH GRÖNSAKER

2 portioner – 281 kcal

300 g fryst torskrygg i portions
bitar
salt och vitpeppar
8 champinjoner
½ rödlök
⅓ squash
2 tsk olivolja
30 g bladspenat

Tina fisken och strö på salt och vitpeppar.

Gör kesoaiolin genom att blanda ihop ingredienserna i en skål.

Dela champinjoner, skiva lök och skär squash i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med olja och stek fisken runt om i ca 7–8 minuter. Lägg ner grönsakerna och låt steka bredvid. Servera fisken med spenat och de varma grönsakerna och en klick kesoaioli. Dekorera med citronklyftor och dill.

KESOAOLI
2 msk keso, 4%
1 msk majonnäs
1 msk hackad dill
salt och svartpeppar

TOPPING
2 citronklyftor och dillkvistar

STEKT LAX MED GRILLAD KÅL OCH ROM

1 tsk olivolja
1 skiva vitkål, ca 50 g
salt och svartpeppar
150 g laxfilé
1 tsk olivolja
1 msk crème fraiche
1 msk finhackad rödlök
1 msk röd rom

TOPPING
dillkvist och citron

Hetta upp en stekpanna med olja och stek först kålen på bägge sidor. Strö på salt och peppar. Lägg upp på ett fat.

Salta och peppra laxen. Häll på lite mer olivolja i stekpannan och stek fisken runt om i 7-8 minuter. Lägg på kålen och toppa med crème fraiche, rödlök och rom. Dekorera med dill och citron.

1 portion – 449 kcal



TONFISKSALLAD MED GRANATÄPPLE

15 g rucolasallad
1 morot
¼ röd paprika
¼ rödlök
½ avokado
90 g tonfisk i vatten
¼ granatäpple
salt och svartpeppar
färsk bladpersilja

TILLBEHÖR
tomatsalsa (mixa 1 stor tomat med 1 msk finhackad lök, salt och peppar)

Lägg rucolasallad på ett fat. Skala och skär moroten i tärningar. Skär paprika i tärningar. Finhacka rödlök. Skiva avokadon. Fördela grönsakerna över salladen och lägg avokado vid sidan om.

Häll av tonfiskens vatten och lägg över och toppa med granatäppelkärnor. Strö på salt och peppar och servera med tomatsalsa. Dekorera med persilja.

1 portion – 350 kcal



KYCKLINGJÄRPAR MED SJÖGRÄSNUDLAR

2 portioner – 335 kcal

250 g kycklingfärs
½ gul lök
1 msk riven färsk ingefära
1 liten riven vitlöksklyfta
½ hackad röd chili
1 tsk sambal oelek
1 tsk ketjap manis
1 tsk rapsolja
½ dl vatten
300 g sjögräsnudlar
1 morot
150 g broccoli
¼ röd paprika
¼ gul paprika
50 g sockerärter
1 tsk rapsolja
1 tsk riven färsk ingefära
1 liten riven vitlöksklyfta
1 msk ketjap manis
½ tsk sesamolja
salt och svartpeppar
2 msk hackad färsk koriander

Lägg kycklingfärsen i en skål. Skala och finhacka lök och blanda med kycklingfärsen. Blanda ner ingefära, vitlök, chili, sambal oelek och ketjap manis. Forma till järpar. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn järparna runt om i några minuter. Häll på lite vatten i pannan mot slutet och låt ångkoka en stund. Håll varmt.

Skölj sjögräsnudlarna. Skala och skär moroten i mindre bitar. Skär broccoli i buketter och skär paprika i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med olja och lägg ner ingefära, vitlök, alla grönsaker och sjögräsnudlar. Häll på ketjap manis och sesamolja. Smaka av med salt och peppar och strö på färsk koriander. Lägg järparna över sjögräsnudlarna och servera.





STEKT KYCKLING MED MANGOCOLESLAW

2 portioner – 540 kcal

- ½ litet vitkålshuvud
- ¼ rödlök
- 1 morot
- 3 msk majonnäs
- ¾ dl gräddfil
- ½ msk curry
- 2 msk mango chutney
- ½ färsk mango
- salt och svartpeppar
- 2 kycklingfiléer
- ½ msk smör
- ½ dl vatten

Strimla vitkålen tunt och lägg i en skål. Strimla rödlök. Skala och riv moroten grovt. Blanda ner allt i en skål och tillsätt majonnäs, gräddfil, curry och mango chutney. Skiva hälften av mangon och spara till servering. Skär andra hälften i mindre bitar. Blanda ner mangobitarna i skålen och smaka av med salt och peppar.

Strö på salt och peppar på kycklingen. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn kycklingfiléerna runt om i ca 15 minuter. Häll på lite vatten och låt koka in mot slutet så att kycklingen inte bränns.

Servera med mangocoleslaw, skivad mango, sallad och dekorera med färsk timjan eller någon annan ört.

TILLBEHÖR
grönsallad och valfri ört



ASIATISK KÖTTFÄRSPANNA MED GRÖNSAKER

2 portioner – 437 kcal

- ½ gul lök
- 1 liten vitlöksklyfta
- 1 röd chili
- 1 morot
- 200 g blomkål
- 100 g sugarsnaps
- 1 tsk rapsolja
- 1 msk riven färsk ingefära
- 3 msk sesamfrön
- 300 g nötfärs eller kycklingfärs
- 2 tsk sambal oelek
- ½ msk fisksås
- ½ msk ketjap manis
- 1 tsk sesamolja
- 2 tsk flytande honung
- salt och svartpeppar
- saften av ½ lime

Skala och finhacka lök. Riv vitlöksklyftan fint. Finhacka chili. Skala och skär moroten i tärningar. Bryt blomkål i små buketter. Skär sugarsnaps i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med olja och lägg ner lök, vitlök, chili, ingefära och sesamfrön. Tillsätt färs, morot och blomkål. Låt steka någon minut. Tillsätt sambal oelek, fisksås, ketjap manis, sesamolja och honung. Låt steka några minuter och krydda med salt och peppar. Tillsätt sugarsnaps och pressa lite lime över. Strö på färska örter och servera.

TOPPING
2 msk hackad gräslök och lite färsk koriander



ÖRTKÖTTBULLAR MED CHAMPINJONER OCH SQUASH

2 portioner – 384 kcal

300 g nötfärs
salt och svartpeppar
lite örtagårdskrydda
½ liten gul lök
1 liten vitlöksklyfta
2 msk hackad färsk basilika
1 tsk smör
10 champinjoner
½ squash
½ rödlök
25 g babyspenat
½ burk crème fraiche med franska
örter, 125 g
½ dl vatten
lite färsk basilika

Lägg färs i en skål och strö på kryddor. Skala och finhacka lök och vitlök. Blanda ner i färsen tillsammans med basilika. Forma till bullar. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn bullarna runt om i några minuter.

Skiva champinjoner, squash och lök. Lägg ner i stekpannan tillsammans med spenat. Tillsätt crème fraiche och vatten och låt koka ihop. Servera med färsk basilika.



ROSTBIFFSRÖRA MED KESO OCH GRANATÄPPLE

1 portion – 325 kcal

100 g rostbiff
¼ rödlök
¼ paprika
½ dl proteinkeso
½ msk sötstark senap
1 msk crème fraiche med paprika
och chili
1 msk smörgåskrasse
salt och svartpeppar
grönsallad
1 dl granatäppelkärnor

Skär rostbiffen i mindre bitar och lägg i en skål. Skala och finhacka rödlök. Skär paprika i mindre bitar. Blanda med rostbiffen och tillsätt keso, senap, crème fraiche, krasse, salt och peppar. Blanda om och lägg på salladsblad. Toppa med granatäppelkärnor och krasse.

CHEESECAKE BROWNIES

8 bitar – 202 kcal

BROWNIESMETEN

50 g smör
½ dl kakao
½ tsk salt
1 dl sukrin melis
2 ägg
1 dl mandelmjöl
½ tsk vaniljpulver

CHEESECAKESMETEN

200 g Philadelphiaost
½ tsk vaniljpulver
¼ dl sukrin melis
1 ägg

TOPPING

15 g hackad mörk choklad
10 g hackad vit choklad

Sätt ugnen på 175 grader och smöra en fyrkantig form. Smält smöret. Sila ner kakao och tillsätt salt och sukrin melis. Blanda ihop allt tills smeten blir jämn. Knäck i ett ägg i taget och blanda. Blanda till sist i mandelmjöl och vaniljpulver.

Vispa Philadelphiaosten med elvisp tills den blir mjuk och krämig. Tillsätt vaniljpulver, sukrin melis och ägg och blanda runt i 1 minut. Klicka ut chokladsmeten med en sked lite överallt i formen och ta sedan cheese-cakesmeten och klicka ut i de tomma hålen. Ta sedan en kniv och dra runt i formen för att få ett fint mönster.

Strö över den hackade chokladen och grädda i ugnen i ca 20 minuter. Ställ kallt och skiva upp i fyrkantiga brownies.

