

# UKEMENYFORSLAG – lavkarbo – uten gluten og melk

## Lunsjretter:

En god vane er å lage store middagsporsjoner, så har du alltid en rest som du kan bruke til lunsj dagen etter.

Eller sett av tid en gang i mellom og lag opp mat som egner seg til å fryses ned og tas frem som lunsjmat, som for eksempel lakseburgere, kyllingklubber, hjemmelagede hamburgere, panert fiskefilé og kalkunnuggets, eller lag noe ekstra når du først lager dette til middag (se oppskrifter med middagsforslag under her).

**Mandag:** Middagsrest fra laksemiddagen på søndag, i en egnet matboks med flere rom og tett lokk, sammen med en salat eller oppskårne rå rotgrønnsaker og dip (se oppskrift lenger ned)

**Tirsdag:** Lakseburger (se oppskrift under middagsforslagene) og salat i egnet matboks med flere rom og tett lokk, et lite glass med oljedressing (se oppskrift)

**Onsdag:** Kyllingklubber (se oppskrift under middagsforslagene) og salat med hjemmelaget oljedressing eller oppskårne rotgrønnsaker med dip (se oppskrifter)

**Torsdag:** Hjemmelaget hamburger (se oppskrift under middagsforslagene) og salat med hjemmelaget oljedressing eller oppskårne rotgrønnsaker med dip (se oppskrift).

**Fredag:** Panert fiskefilé/fiskepanne (se oppskrift under middagsforslagene) og salat med hjemmelaget oljedressing eller oppskårne rotgrønnsaker med dip (se oppskrift).

**Lørdag:** Linsesuppe med "pesto-øye"

- 1 løk finhakkes og surres i 2 ss olje
- 200 gram røde linser has i sammen med
- 1 ¼ liter vann
- Buljong (Vogel urtebuljong fra Helsekost)
- 1-2 bokser hakkede tomater
- 2-3 raspede gulrøtter
- 1 purre el. vårløk
- Salt, Pepper
- Krydder: Oregano, Timian, Ingefær, Chili

”Pestoøye”:

- 2 pk pinjekjerner og
- Basilikum, 2 små potter
- Masse olje til passe konsistens
- 5 fedd hvitløk
- Salt, Pepper

Alt kjøres i en blender til det er helt glatt – kraftig hvitløksmak som matcher linsesuppens milde smak.

Pestoen legges som et ”smørøye” i suppen når den er servert i dyp tallerken. Smaker fortreffelig med Klotenbrød med oliven ☺

Du kan også koke noen egg ved siden av og ha oppi suppen.

Godt og varmt i vinterhalvåret. Sommerhalvåret vil du kanskje heller ha en kyllingsalat.

Søndag:

2 personer:

- 1 moden avokado – skrelles og skjæres i biter
- ½ rødløk – hakkes og blandes med avokadoen sammen med
- 50 gram fetaost av geit
- Ev. valnøtter
- Legges på salatblader og det hell over en blanding av:
- 1 ss kaldpresset jomfru olivenolje
- ½ ss vann
- ½ ss presset sitronsaft
- Du kan ev. ha litt reker ved siden av eller litt røkelaks – smak og behag

Krydre med oregano – frisk eller tørket

Eller:

- Tomat – skåret i skiver
- Rødløk – skåret i ringer
- Mozzarella av geit (rød pose) – skåret i tynne skiver
- Basilikumblader – friske – rives opp og drysses over
- Kaldpresset jomfru olivenolje og
- Balsamicoeddik helles over til slutt

Serveres sammen med hjemmelaget, glutenfritt frøbrød/frøbrix/frøknekkebrød og smør.

### **Dip/"rømmedressing":**

- Litt av det tykke i kokosmelk og romtemperert chevre moses sammen i blender eller med stavmikser
- 1 moden avokado
- Litt majones
- Hakket hvitløk
- Litt dijonsennep (kan droppes)
- Litt Himalayasalt/havsalt/Trocamare urtesalt
- Litt agavesirup ([www.sanabona.no](http://www.sanabona.no) - kan droppes)
- Litt presset sitron

### **Eller avokadodip:**

- Avokado som moses med en gaffel eller i blender/med stavmikser
- Hakket hvitløk
- Majones
- Salt
- Pepper/cayennepepper
- Litt presset sitron

Dippene smaker godt istedenfor rømme, ved siden av rå grønnsaker, reker, og til taco, kjøtt og fisk.

### **Dressing:**

Forslag til enkel hjemmelaget dressing:

- 3 ss kaldpresset jomfruolje fra oliven eller raps
- 1 ss balsamico eller annen eddik ev. presset sitron
- Himalayasalt ([www.sanabona.no](http://www.sanabona.no))/havsalt
- Pepper og ev. cayennepepper
- Hakket hvitløk
- Urter (tørre eller ferske)
- Ev. litt dijonsennep
- Ev. litt agavesirup ([www.sanabona.no](http://www.sanabona.no)) – det søte forsterker ofte de gode smakene 😊

For en fyldig, tykkere konsistens:

Rør balsamicoeddikken inn i dijonsennepen. Rør så inn oljen i en tynn stråle til passe konsistens og smak. Bland inn krydderne.

Tynn konsistens:

Bare rist den sammen i et glass med lokk på.

**Aioli/majones:**

- 1-2 dl kaldpresset rapsolje
- 1 eggeplomme
- Hakket hvitløk
- Presset sitron
- Dijonsennep
- Himalayasalt ([www.sanabona.no](http://www.sanabona.no))/havsalt
- Pepper

Alt, unntatt oljen, piskes sammen. Oljen dryppes oppi mens man pisker videre. Jo mer olje, jo tykkere aioli.

Ta ut hvitløken hvis du ønsker ren, hjemmelaget majones.

**Saltede solsikkerkjerner:**

Solsikkekjernene kan gjerne stekes i tørr, varm stekepanne og drysses Himalayasalt ([www.sanabona.no](http://www.sanabona.no))/havsalt over – avkjøles – brukes i salat, men også som snacks istedenfor peanøtter.

En dag eller kveld du har tid til det, bak hjemmelaget, glutenfritt brød:

**FRØBRØD:**

500 g mandler/linfrø/gresskarkjerner/solsikkekjerner el.lign.

2 ts bakepulver

1 ss fiberhusk (loppefrøskall)

250 gr meierismør

12 egg

1 dl vann/kokosmelk

Mal mandler/frø til fint mel. Bland sammen det tørre i en kjøkkenmaskin.

Smelt smør og ha i den tørre blandingen. Ha i egg og vann/kokosmelk.

Kjør til en jevn blanding.

Ha i bakepapir i bunnen av brødformen og hell i røren. Det bør være igjen ca 1 cm opp til kanten av formen. Formene vi bruker er på 2 liter.

Stekes på 200 grader i ca 40 min. La brødet kjøles ned i ovnen.

Bør lagres i kjøleskapet og holder seg i ca halvannen uke.

Skær i skiver, frys dem ned, tin i brødrister og du har alltid fersk brød 😊

Om du ikke har så god tid, så kan du alltid lage

## **FRØBRIX**

5 egg

2,5 dl linfrø (knuses – ikke kjøp ferdig knuste – de harskner veldig lett – knus dem når du skal bruke dem)

2,5 dl solsikkekjerner – kan knuses hvis du ønsker fin konsistens på brixene, men det blir lekkert når de er hele

2,5 dl valnøtter – jeg har brukt halvparten mandler og halvparten valnøtter og synes det ble veldig godt

– du kan også bruke sesamfrø – de er i tillegg veldig kalsiumrike ☺

1 ss Himalayasalt eller havsalt

Om du er opptatt av blodtypediett eller fettsyrebalanse, så kan du ha i akkurat det du vil:

Jeg har blodtype 0 og skal ikke ha solsikkerkjerner, da bruker jeg:

2,5 dl linfrø ev. bare 1,5 dl (noen liker ikke så godt smaken av linfrø)

2,5 dl mandler – 4 dl hvis 1,5 dl linfrø

1,0 dl sesamfrø

1,5 dl valnøtter – 1 dl hvis 1,5 dl linfrø og 4 dl mandler

Du kan ha i oregano, provancekrydder, hakkede oliven – etter smak ☺

Det blir en tykk grøt. Denne mengden er akkurat passe til en langpanne – bruk bakepapir i bunnen, fordel ”grøten” utover i langpannen, ta kaldt vann på fingrene og dra det utover til et jevnt lag – vær nøye med kantene, så får du ikke svidde, tynne kanter. Rut opp i ønsket størrelse med en kniv – da er de enkle å knekke fra hverandre når de er ferdig stekt.

Stekes ved 190 grader i 10-15 minutter – kommer an på hvor myke du vil ha dem – prøv deg frem. Eller 160 grader i ca 20 minutter – litt mer skånsomt for de fine ingrediensene.

Frys ned det du ikke bruker i løpet av noen dager, greit å ta frem og tine i brødristeren ☺

Her er det bare å bruke fantasien ☺

Prøv deg fram og finn din variant.

Eller:

## FRØKNEKKEBRØD

2 dl linfrø bløtlegges i 2-3 eggehviter (du kan bruke hele egg også – jeg bruker eggehviter fordi jeg bruker rå eggeplommer i bernaisesaus eller smoothies, og da er det greit å ha noe å bruke eggehvitene til 😊) – ev. litt vann hvis nødvendig (la ligge til det blir seigt)

Ha i:

2 dl solsikkekjerner

1 dl gresskarkjerner eller sesamfrø

Det hele kjøres fort i en kjøkkenmaskin. Frøene er fremdeles ganske hele, men det blir lekkert i de ferdige knekkebrødene. Eller du kan kjøre dem lenger i kjøkkenmaskinen og få en finere konsistens.

Litt Havsalt eller Himalayasalt

Om du vil ha litt variasjon så kan du ha i urter (friske eller tørkede), oliven kuttet i små biter, valnøtter – variasjonsmulighetene er uendelige 😊

Denn mengden er akkurat passe til 1 stekeplate.

Spres ut på stekeplaten med bakepapir på – fukt hendene i kaldt vann og dra røren utover til et tynnt lag.

Rutes opp med en pizzaskjærer i passe firkanter.

Stekes ved 150 grader i 60 minutter og deretter 100 grader i 30 minutter (varmluft)

– steketiden kan variere noe fra ovn til ovn

– prøv deg frem 😊

## Middagsretter:

### Mandag: Lakseburgere (4 personer)

- 600 g laksefilé
- 3 små egg
- Litt psyllium husk eller 1 ss potetmel/ladyfingers (okra)
- Salt
- Hvit pepper
- Timian/basilikum ev. en rest av pesto hvis du har det stående 😊
- 50 g purre i skiver (og/eller pestoen fra linsesuppen egner seg glimrende!)

Skjær fisken i små biter og bland i det andre (kan kjøres i blender til jevn farse), formes til burgere og stekes på svak varme til de er gjennomstekt. Lag noen ekstra så du har til lunsj dagen etter og noen å legge i fryseren til senere lunsjer.

Serveres med kokt Quinoa (hvis du har lyst til å prøve noe nytt) eller naturris/basmatiris og en salat med oljedressing. Eller med smørdampede rotgrønnsaker/noe rått og "rømmedressing" (se oppskrift ovenfor)

### Eller en god bernaissaus (4 personer):

Hvis du vil gjøre litt stas på middagen kan du lage hjemmelaget bernaisesaus ved siden av – den egner seg godt sammen med både kjøtt og fisk:

- 150 gram meierismør, smeltes langsomt sammen med
- 2 dl kokoskrem/fet kokosmelk

Bland sammen:

- 4 eggeplommer (ta vare på hvittene til brøddeigen/knekkebrødene – de holder seg lenge i kjøleskapet)
- 1 - 2 ss bernaiseessens (en krydderreddik som fås på bl.a. Meny), du kan bruke sitronsaft – eller rett og slett sløyfe det om du har lyst på god saus og ikke har
- Masse tørket estragon – du kan ha i litt oppklippet frisk estragon til slutt hvis du har

Egge-/krydderblandingens helles opp i kjelen med smørblandingens når denne har kokt opp og boblene fra kokingen har lagt seg – rør med en stålvisp til sausen tykner og server med én gang. Dersom sausen ikke tykner for deg, så ha oppi en eggeplomme til 😊

### Tirsdag: Kyllingklubber (4 personer)

- Rå kyllingklubber (du kan selvfølgelig bruke kylling- eller kalkunfilé)

Panering:

- Egg som piskes sammen med en gaffel

Bland sammen:

- 1 dl grove maisgryn

- 1 ts Himalayasalt ([www.sanabona.no](http://www.sanabona.no))/havsalt
- Kvernet pepper
- Ev. 1 ts cayennepepper

Klubbene vendes i egg og maisgrynblandingen, stekes i en blanding av smør og kaldpresset olivenolje (på middels varme)

Lag noen ekstra så du har til lunsj dagen etter og noen å legge i fryseren til senere lunsjer.

Smaker godt med wookede grønnsaker til – du kan gjerne bruke frosne poser med ferdig blanding. Gjerne litt rå grønnsaker i tillegg til de kokte, en liten salat for eksempel eller rett og slett en rå gulrot eller en bit kålrabi.

Naturris eller villris.

#### **Onsdag:** Hamburgere

- Karbonadedeig
- Egg
- Himalayasalt ([www.sanabona.no](http://www.sanabona.no))/havsalt
- Pepper
- Hakket løk

”Skaldemannburgeren”:

- 1/3 svin
- 1/3 okse
- 1/3 spekk

Bestilles i en god ferskvaredisk og fås som ferdig farse 😊

- Egg
- Himalayasalt ([www.sanabona.no](http://www.sanabona.no)) /havsalt
- Pepper
- Annet krydder etter smak

Lag noen ekstra så du har til lunsj dagen etter og noen å legge i fryseren til senere lunsjer.

Smaker godt med en grønn salat med fenikkel og solsikkekjerner i med en oljedressing over (se dressingoppskrift)

”Rømmen” passer også godt her (se oppskrift over).

**Torsdag:** "Fiskepinner" (4 personer) – hvis du har barn i familien setter de pris på denne retten

- 1 kg fiskefileer av sei

Til panering:

- 1 egg
- 1 dl grove sesamfrø
- Himalayasalt ([www.sanabona.no](http://www.sanabona.no))/havsalt
- Pepper

Vend fisken i sammenpisket egg og deretter i maisgryn-/krydderblandingen og stek ved svak varme i smør.

Lag noen ekstra så du har til lunsj dagen etter og noen å legge i fryseren til senere lunsjer.

Serves sammen med kokte poteter (skrelles og legges i vann for å få ut stivelsen – vannet helles av - kokes i nytt vann).

Revne gulrøtter med litt sitronsaft eller saften av en appelsin er friskt og godt til.

Fiskepanne - n annen god, lett vint fiskemiddag:

Ha smør/kokosfett i en stekepanne

Sopp, sukkererter, purre, rotgrønnsaker – eller hva du nå har av grønnsaker i kjøleskapet/fryseren – skjæres i biter og has oppi

Frossen laksefilet legges på toppen

Smakssatt med salt, pepper, chilli, ingefær, sitron, hvitvin....., de smakene du liker

Sett på lokk og la surre til fisken er gjennomkokt

Serveres med raspede gulrøtter og båtpoteter

**Fredag:** I familier med barn/ungdommer er taco populær mat:

Tacoskjell kjøper du ferdig (obs: lefsene inneholder hvetemel)

First Price tacokrydder og saus er melke- og glutenfri.

Økologisk taco-krydder fra Santa Maria finnes også.

Stek karbonadedeig med egen tacokrydderblanding:

- 2 ts cummin
- ½ ts Himalayasalt/havsalt
- ½ ts paprikapulver
- ½ ts koriander
- ½ ts chilipulver
- 2 fedd hvitløk/ eller ½ ts hvitløkspulver

Passe mengde til ca 500 g karbonadedeig. Du kan lage mye, det holder seg.

Skjær opp og bruk de grønnsakene du ellers har brukt, som for eksempel tomater, løk, mais, slangeagurk og salat.

Gulosten erstattes med Manchego (en fast ost av geit, erstatter også Parmesan) og "rømme" finner du oppskrift på over.

### Lørdag:

Finnebiff:

- Finnebiffen stekes i smør eller Cocosa/olivenolje
- Has over i en kjele med litt vann, Vogel urtebuljong fra Helsekost/eller hjemmelaget buljong kokt på kraftbein (se oppskrift)☺, laubærblad og enebær
- Fres ut pannen og ha skyen i kjelen
- Fres løk og bacon i biter
- Ev. sopp
- Hvitløk
- Salt, Pepper

Ha alt i kjelen sammen med kokosmelk og tyttebær

Serveres med rosenkål og båtpoteter

Båtpoteter: (potetbåtene legges i vann så stivelsen vaskes ut)

- Økologiske poteter skjæres i båter – skylles så mesteparten av stivelsen forsvinner
- Gjør klar en bolle med kaldpresset jomfru olivenolje, himalayasalt/havsalt og rosmarin og vend potetbåtene i olje-/urteblanding og fordel dem i en langpanne
- Stekes ved 200 grader til de er møre

Serveres sammen med rosenkål og eventuelt kokte gulrøtter og kålrot – bruk noe rått.

### Søndag:

Ovnsbakt laks/ørret

Hel fisk renses og fylles med smør, sitronskiver, salt, dill og vårløk

Pakkes inn i folie

Stekes ca 40 minutter ved 200 grader

Tilbehør:

Frossen eller fersk spinat stekes i olivenolje med hakket rå ingefær.

Båtpoteter (se oppskrift over) eller kokte poteter.

Ev. "rømme" (se oppskrift over)

Ta godt vare på restene å ta de med som lunsj på mandag ☺