

Goda, nyttiga och mättande recept för din läkande kost

CLEAN RESET™



Mat som är särskilt bra för läkande

Surkål

Ca 2L

1,5 kg ansad vitkål

(1-2 lökar)

1/2 tsk enbär

1/2 tsk kummin

1 syrligt äpple (rivet)

20-25 g salt (jodfritt)

Konserveringsglasburk(ar)

1. Börja med att väga upp salt och göra iordning kryddorna.
2. Ansa och finstrimla vitkålen, använd gärna en mandolin. Skär ut stocken och riv den grovt.
3. Blanda kål, salt och kryddor ordentligt i en stor bunke och knåda en liten stund. Täck med en kökshandduk. Efter ett par timmar har kålen saftat sig.
4. Börja packa kålen i glasburken. Blanda lager av vitkål, äppleskivor och ev. lök. Packa ordentligt och använd knytnäven för att pressa ut luft mellan lagren. Det ska vätska sig ordentligt.
5. Fyll glasburken till 4/5, det måste finnas plats för jäsningen. Överst täcker du med några vitkålsblad.
6. Därefter ställer du glasburken i rumstemperatur de första 2-3 dagarna (ca 20-22°). När jäsningen kommit igång, ställs glasburken på ett svalt ställe i två veckor så att syrningen sker långsamt (ca 15°). Sedan ställs krukans kallt (mellan 0-8°).
7. Efter 4-6 veckor är kålen färdig att äta, men den blir bara godare efter ännu längre tids lagring om du har tålamod att vänta.

Beroende på hur man bor, och på årstiden, kan det vara svårt att hitta platser med rätt temperatur att placera sin surkål på. Låt inte det stoppa dig! Vår erfarenhet är att det inte är helt avgörande att man får till de exakt rätta temperaturerna. Det blir bra ändå! Vi har låtit våra burkar stå i rumstemperatur hela tiden och det har fungerat bra.



Broccoligroddar

3 msk broccolifrö

1. Blötlägg fröna i tre gånger så mycket vätska. Försök få så många under ytan som möjligt, skaka lite grann på burken så att alla får lika mycket vatten. Låt ligga 6–12 timmar.
 2. Häll av vattnet och skölj fröna igen i kallt vatten.
 3. Få bort så mycket vatten som möjligt och placera fröna i mörker, exempelvis under en handduk. Men se till att de får luft. Skölj var 8:e till 12:e timme i 3 dagar.
 4. Placera sedan fröna ljusst, men inte i direkt solljus (blir det för varmt riskerar de att koka).
 5. Fortsätt skölja i 2–3 dagar.
 6. Groddarna är färdiga på ca 5–6 dagar.
- Om man vill kan man sedan få bort skalen genom att lägga groddarna i rikligt med kallt vatten, pilla isär groddmassan och röra runt, tryck hela tiden ner groddarna under ytan för att skalen ska få plats att flyta upp. Då är det lätt att fiska upp dem med en sil eller liknande.

Förvara i glasburk i kylan i upp till några dagar.



Power-té med färsk gurkmeja och ingefära

Numera finns det ekologisk, färsk gurkmeja att få tag på i väl sorterade livsmedelsbutiker. Vi brukar köpa några små knölar och alltid ha hemma i kylan. De är ganska hållbara. För att öka hållbarheten ytterligare kan man förvara dem i frysen.

Ger ca 2 koppar
3 cm färsk gurkmeja
2 cm färsk ingefära
En liten klick honung
Några droppar citron

1. Skölj och skiva gurkmejan i tunna skivor. (Var försiktig – gurkmeja har en stark färg som är svår att tvätta bort!)
2. Skala och skiva ingefäran i tunna skivor.
3. Lägg ner i en kastrull och fyll på med vatten lagom till två koppar.
4. Låt sjuda på svag värme i minst 10 minuter.
5. Sila av, häll upp i koppar, pressa några droppar citron i och rör om med en liten klick honung.



Benbuljong

Det här är ett enkelt grundrecept. När du blir varm i kläderna kan du variera receptet med dina egna favoritgrönsaker och kryddor.

Välj ett av två tillagningsalternativ. Antingen använder du en hel kyckling. Eller så bjuder du på helgrillad kyckling till middag och sparar resterna i form av ben (gärna med lite kött kvar), brosk osv. Ett tips är att frysa in benrester från sådana middagar och spara ihop tills du har tillräckligt för en sats buljong. Att göra hemmagjord kycklingbuljong är både ekonomiskt och miljövänligt eftersom man inte låter någonting gå till spillo!

En hel ekologisk kyckling (sköljd), eller ben/skrov från två hela kycklingar.

Ca 4 liter vatten

2 msk äppelcidervinäger

3 selleristjälkar

2 morötter

1 lök

Några kvistar färsk timjan, persilja eller rosmarin

Havssalt

1. Lägg kycklingen (eller benen) i en stor gryta, häll över vattnet och vinägern.
2. Låt dra i 30 minuter så att vinägern drar ut mineralerna ur benen. Det här steget är väl mest effektivt när man använder benrester. Bryt gärna av benen på mitten, så dras mineralerna ännu lättare ut.
3. Skölj och skär grönsakerna i grova bitar och lägg i grytan.
4. Sätt på värmen, koka upp och skeda bort ev. skum.
5. Dra ner temperaturen och låt det knappt sjuda.
6. Sjud i 6-24 timmar eller längre. När du använder en hel kyckling kan du "rädda" kycklingköttet genom att plocka av det

efter en-ett par timmar och sedan lägga tillbaka benen, brosket och allt det andra i grytan och fortsätta koka. Kycklingköttet går att äta även om det kokar med hela tiden, men blir torrt och smaklöst.

7. Under natten kan man stänga av plattan och låta buljongen stå kvar på spisen. På morgonen kokar man upp igen, skummar av och fortsätter sjuda. Jag har låtit min koka i upp till 3 dygn.
8. När det är 10 minuter kvar, hacka och lägg i de färska örterna. Smaka av med salt.
9. Låt buljongen svalna, sila den genom en fin sil. Plocka bort allt kött, om du inte redan gjort det, och spara/frys in det.
10. Frys in buljongen i lagom portioner eller förvara i kylan upp till en vecka.



Smoothies & Juice

Supergrön smoothie

2 portioner
1 stort grönkålsblad
2 selleristjälkar
2 bitar fryst spenat
½ -1 äpple (beroende på önskad sötma) eller några bitar cantaloupemelon
½ kruka koriander, bladpersilja eller mynta
4 dl vatten

Mixa i en kraftfull blender i en minut. Ger två stora glas.



Rödbetsmoothie med ingefära & körsbär

2 portioner
1 medelstor rå rödbeta, skala och skär i bitar
2 msk chiafrö blötlagt en timme eller så i 2 dl kokosmjölk, funkar bra att blötlägga i vatten eller hampmjölk
1,5-2 dl frysta körsbär
1 msk äppelcidervinäger
1 msk hampfrön
1 liten bit färsk ingefära, ca 1/2-1 tsk
1 knivsudd vaniljpulver, om du vill
Lite honung som sötning, om du vill

Vatten för att få till den konsistens du vill ha

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie i en kraftfull blender i en minut. Om du inte har en jättekraftfull blender, så prova att skära rödbetan i mindre bitar.

Ananas delight smoothie

2 portioner
1/3 - ¼ färsk ananas (i bitar)
1 msk hampfrö
En rejäl näve gröna blad t.ex. grönkål
En halv avokado
Ca 2 cm färsk, skalad ingefära
Börja med 2 dl vatten och fyll på till lagom konsistens.

Mixa i en minut i en kraftfull blender.

Red booster juice

1 tvättad rödbeta
1 äpple
2 selleristjälkar
1 "tumme" ingefära
1 liten morot
1 liten gurka

Juica alla ingredienser. Ger ett stort glas.

Superjuice

1 påse färsk spenat eller 5-6 grönkålsblad
2 st selleristjälkar
1-2 st morötter
1 rödbeta
ett äpple
en bit ingefära (kan utelutas)
en citronklyfta

Juica allt inklusive stjälkarna på grönkålen och kärnhuset i äpplet. Ger ett stort glas.

Frukost

Quinoa- & risgröt (Veg)

6 portioner

3 ½ dl okokt quinoa

1 dl kokt ris (vitt, svart eller råris)

2 dl vatten (börja med 1 ½ dl och späd sedan mer efter behov)

2 dl kokosmjölk eller kokosgrädde (konservburkstyp)

¼ tsk salt

2 dl bär, färska eller frysta

Valfri topping: Kanel, nejlika, vanilj, lite honung eller kokossocker.

1. Lägg quinoa i blöt över natten. På morgonen tömmer du blötläggningvattnet och sköljer av quinoan i en finmaskig sil.
2. Lägg quinoa, vatten, kokosmjölk och salt i en kastrull. Sätt på locket och låt koka upp. Sänk sedan temperaturen så att den sjuder mycket försiktigt tills quinoan är mjuk och "grötig".
3. Lägg i det färdigkokta riset (gör t.ex. lite extra när du lagar middag, annars kokar du ris som vanligt vid sidan om), blanda väl och värm upp.
4. Rör i bären och låt koka ytterligare någon minut tills allt försiktigt värmts upp.
5. Servera tillsammans med valfria tillbehör.

Kokosyoghurt (Veg)

2 portioner

1 burk rumstempererad fet kokosmjölk (ca 4 dl)

2 kapslar probiotika

Topping: smaksätt med superfoodpulver av t.ex. blåbär, hallon, granatäpple, vanilj eller lakrits.

Servera med bär. (valfritt)

1. Blanda kokosmjölken till en slät konsistens i en glasburk med lock.

2. Öppna probiotikakapslarna och häll i innehållet i kokosmjölken och blanda runt ordentligt. Lägg på locket men skruva inte åt helt då yoghurten behöver kunna få lite luft.
3. Ställ i rumstemperatur och låt jäsa i 24-48 timmar. Yoghurten är klar när den luktar och smakar lätt syrligt.
4. Blanda i smaksättningen. Yoghurten smakar även ljuvligt även naturell.

Smoothiebowl (Veg)

2-3 portioner

1 grön banan (färsk eller fryst)

1 näve bladgrönt (tex grönkål, spenat eller romansallad)

1 avokado

2 dl kokosmjölk

1-2 dl hallon (frysta eller färska)

1-2 dl blåbär (frysta eller färska)

2 msk kokosolja

Ev. vatten att späda med till önskad konsistens

Mixa allt i en blender och servera i skålar och toppa till exempel med färska bär, granatäpple, olika frön, kokoschips och skivad frukt.

Smoothien går att variera med tex kiwi, svarta vinbär, jordgubbar eller andra favoritbär.



Leverpastej med kapris

8-10 portioner
400 g kycklinglever
200 g kycklingfärs
1 gul lök
1 äpple
½ dl olivolja
2 vitlösklyftor
1 morot
2 tsk kapris
1 tsk oregano
1 tsk timjan
1-2 tsk salt
kokosolja att steka i

1. Skala och hacka äpple, lök och vitlök. Tvätta och riv moroten. Stek på medelvärme i lite kokosolja tills de är mjuka. Lägg över i matberedare eller skål för stavmixer.
2. Skär levern i mindre bitar och stek i kokosolja tills de är genomstekta. Lägg över i matberedaren eller skålen.
3. Stek kycklingsfärsen i kokosolja och lägg över i matberedaren.
4. Tillsätt olivolja, oregano, timjan, salt och kapris och mixa tills smeten är helt slät.
5. Bred ut pastejen i rena burkar med lock eller klicka i muffinsformar som du fryser in. Pastejen håller några dagar i kylen och några månader i frysen.

Serveras kall med tex morotstavar, bred på ett vit- eller rödkålsblad och toppa med lite persilja eller andra färska kryddor.

Frukostsallad (Veg)

Japp, du genomsådade oss! Det är egentligen helt vanlig sallad, men vi döpte den till "frukostsallad" för att du skulle våga prova på morgonen!

En frukostsallad kan givetvis se ut på en miljon olika sätt; ta det du har hemma och använd med fördel rester från gårdagens middag.

Grunden i en frukostsallad är:

- olika sorters grönsaker och gärna färska örter som t.ex. dill eller persilja
- en proteinkälla t.ex. bönor, leverpastej eller en grillad kycklingfilé skuren i skivor
- en portion surkål
- en sås eller grön dressing t.ex. zucchini- & dilldressingen (recept här i häftet) och om du inte har en dressing; ringla rikligt med olivolja på maten
- ugnsgrillad sötpotatis, palsternacka, blomkålsris eller lite vanligt ris (valfritt)

Chiapudding (Veg)

2 portioner
1 burk kokosmjölk
4 msk chiafrön
1 tsk kanel
½ tsk kardemumma
en nypa vaniljpulver
en nypa salt
Frysta eller färska bär

1. Häll upp kokosmjölken i en bunke och blanda i kryddorna. Vispa gärna så att kokosmjölken och kryddorna blandas ordentligt.
2. Blanda i chiafrön och låt stå i kylen en timme så att chifröna börja svälla.
3. Rör runt så att eventuella klumpar löses upp. Dela upp i två glasburkar med lock och häll över lite frysta blåbär och hallon.
4. Låt stå i kylskåp över natten. På morgonen kan du röra runt lite så att bären blandas med pudding.

Toppa gärna med lite kokoschips, frön och skivad färsk frukt. Den är perfekt att ta med som den är om du behöver äta frukost på språng. Du kan också värma den lite försiktigt i en kastrull om du inte vill äta den kall.

Soppa

Broccolisoppa med ramlök (Veg)

2-3 portioner

1 st broccolibukett med stam

4 dl kokosolja

4 dl benbuljong eller grönsaksbuljong

2 msk torkad ramlök (eller en liten hackad gul lök som du låter svettas med lite kokosolja i en stekpanna några minuter)

salt och peppar

1. Dela broccolin i bitar och ångkoka eller förväll några minuter i lite vatten.
2. Koka upp buljongen med kokosmjölken.
3. Häll i broccoli och ramlök (eller lök), ta av från spisen och mixa allt slätt i en mixerstav eller i en blender. Smaka av med salt och peppar.

Toppa med pumpafrön och lite färska örter.
Servera gärna med en sallad vid sidan om.



Solgul sötpotatis- & morotssoppa (Veg)

Sötpotatis smakar sött men kolhydraterna i potatisen utsöndras långsamt till blodet och ger därför längre mättnad. Trots sitt namn är den inte släkt med den vanliga potatisen. Sötpotatisens vackra orangea färg skvallrar om att den har högt innehåll av A-vitamin, en antioxidant med antiinflammatoriska egenskaper som är bra för bland annat huden och ögonhälsan.

4 portioner

6 dl tärnad sötpotatis

1 stor morot

Ca 6 dl hemkokt kycklingbuljong eller grönsaksbuljong

2 msk kokosolja

Ca 2–3 cm färsk ingefära

1 stjälk vårlök

Salt och peppar

Vatten att späda med för att få önskad konsistens

1. Skala sötpotatisen, tvätta moroten och skär dem i bitar. Koka i buljongen tills de är rejält mjuka.
2. Rör ner kokosoljan och blanda i buljongen så att den smälter.
3. Skölj ingefäran och skär i bitar. Skölj och hacka vårlöken i bitar.
4. Häll de kokta grönsakerna tillsammans med buljongen i en kraftfull blender. Tillsätt ingefära och vårlök. Kör på max under ett par minuter tills soppan är riktigt slät. Späd eventuellt med mer vatten om du tycker det behövs.
5. Salta och peppra och smaka av. Strö gärna på lite krasse, broccoligroddar eller något annat gott vid servering.

Grönsaksbuljong (Veg)

Även om vi starkt rekommenderar att koka benbuljong som är ännu mer näringsrik och läkande för tarmen med sitt kollageninnehåll, så är den här buljongen proppad med nyttigheter den också. Buljongen kan användas som bas i en mängd olika soppvarianter.

3 l vatten

1 gul lök, skuren i klyftor

1 purjolök, skuren i bitar

2–3 morötter, skurna i grova slantar

4 selleristjälkar, skurna i bitar

4 vitlöksklyftor, skurna i halvor

1 bit torkad kombualg (kan uteslutas)

1 kruka färsk persilja

1 näve färska kryddor, till exempel rosmarin, timjan, mejram

3 lagerblad

1 tsk hela svartpepparkorn

2 tsk havssalt eller örtsalt

1. Lägg allt i en stor kastrull och koka upp.
2. Sätt på lock och låt sjuda försiktigt i 2–3 timmar.
3. Sila av och kasta alla grönsaker.
4. Häll upp buljongen i glasburkar och frys in eller förvara i kylskåp i upp till en vecka.

Lunch & Middag

Laxburgare med dill och gräslök

Laxburgare är enkla att göra och kan varieras efter tycke och smak.

3-4 portioner

500 g lax

1 kruka dill (eller efter smak)

1 kruka gräslök (eller efter smak)

1 tsk örtsalt

Peppar

1. Dela laxen i bitar. Krama ur den med händerna om den är vattnig.
2. Skölj och hacka dill och gräslök
3. Salta och peppra och kör allt i matberedare till önskad konsistens. Vissa gillar sina burgare med lite mer bitar, andra som en färs.
4. Forma smeten till små burgare.
5. Stek på låg-medeltemperatur i stekpanna. Det går bra att laga i ugn också: 120 grader ca 20 minuter

Servera gärna med en grönsallad, avokadogucka och grillad sötpotatis, zucchininudlar eller ris.

Nomatosås - tomatfri "pastasås" (Veg)

4-6 portioner

2 msk olivolja

1 lök

5 klyftor vitlök

3 stora morötter

1 rödbeta

3-4 msk äppelcidervinäger

6 dl vatten

1 msk italienska kryddor (oregano, basilika, rosmarin, salvia, mejram)

1 ½ tsk salt

svartpeppar

1. Skala och hacka lök och vitlök. Hacka morötter och rödbeta i mindre bitar.
2. Värm upp oljan i en stor kastrull. Låt löken svettas i oljan tills den är mjuk och genomskinlig.
3. Tillsätt vitlök, morötter och rödbeta och stek i 5 minuter.
4. Tillsätt kryddor, salt, peppar, vinäger och vatten och rör om.
5. Låt sjuda under lock i ca 25 minuter till grönsakerna är mjuka.
6. Mixa slätt med stavmixer eller blender och smaka av med mer salt och peppar. För mer syrlighet tillsätt mer äppelcidervinäger.



Servera med tex sötpotatispiraler, zucchinispagetti, quinoa eller blomkålsris.

Pulled Lamb

Det här kryddiga och smakrika receptet på Pulled Lamb är verkligen en favorit! Den passar till både middag, lunch och frukost. Dessutom är den enkel att göra och räcker till flera mål.

Den funkar fint att äta även kall, vilket gör den till ett bra "ta med-mellis" när du gör din Clean Reset.

1 ekologisk lammstek
2-3 dl benbuljong av kyckling (alt. grönsaksbuljong)
1 gul lök, i kvartar
5 vitlöksklyftor, dela på hälften
Massor av torkade kryddor t.ex. oregano, timjan, rosmarin, basilika
2 tsk havssalt
Svartpeppar
2-3 msk kallpressad eko olivolja

1. Skölj av lammsteken och lägg den i en lagom stor gjutjärnsgröta.
2. Häll på buljongen, det ska täcka botten med ca 1 cm.
3. Lägg i lökkvartarna runt om steken, i buljongen.
4. Skär små snitt i steken och peta in de halva vitlöksklyftorna på lite olika ställen.
5. I en liten mugg blanda olivolja, salt, peppar och alla dina kryddor. Snåla inte med kryddorna, ta rejält!
6. Rör om och bred smeten ovanpå steken.
7. Ställ in i ugnen med lock på låg temperatur (125-150 gr) under flera timmar. Hur länge just din stek behöver vara inne beror på temperatur och hur stor den är. Ta ut den ibland och kolla läget. Jag brukar ha den i ugnen ca 4 timmar.

När Pulled Lamb är klar, ska den vara så mör att den lätt faller sönder när du delar den med hjälp av ett par gafflar. Blanda ihop den "rivna" steken med spadet och servera.

Blomkålsris x 2 (Veg)

Blomkålsris är ofta ett bra alternativ till rätter där man tidigare har valt pasta eller potatis som tillbehör. Blomkålsris är också ett näringsrikt och mer lågkolhydrat-alternativ.

Blomkålsris är enkelt att variera med olika kryddningar. Våga experimentera och hitta din favorit!

Blomkålsris, grundrecept

Ca 3-4 portioner
½ färskt blomkålshuvud
Örtsalt, efter smak
Peppar, efter smak
En liten gul lök

1. Skölj blomkålshuvudet och skär det i bitar.
2. Skala löken och dela den i kvartar.
3. Kör bitarna och salt och peppar i matberedare tills blomkålen finfördelats och liknar ris.
4. Ät rå om du vill eller tillaga genom att ånga eller koka en kort stund.

Blomkålsris med vitlök, persilja och gurkmeja

Tillaga enligt ovan och tillsätt även en kruka hackad färsk persilja, en klyfta vitlök samt knappt 1 krm gurkmeja (eller mer om du vågar).

Asiatisk kycklingsoppa

Det här är en supergod och enkel soppa att tillreda. Soppan går bra att göra direkt i en glasburk för att ta med som medhavd lunch t.ex. Hemma kan du förbereda kött och grönsaker i en glasburk och blanda ihop de flytande ingredienserna i en annan. På jobbet värmer du buljongen och häller den direkt över grönsakerna i glasburken och låter dra en stund.

Ca 2 portioner
Ca 200 g tillagat kycklingkött
1 liten zucchini
Ca 2 dl böngroddar
2 salladslökar, finskurna
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
1 kruka färsk koriander
1/2 tsk gurkmeja
5 dl hemkokad kycklingbuljong
2 dl kokosmjölk (av konservburkstyp)
1-2 tsk äppelcidervinäger eller Coco aminos.
Ca 1-2 tsk örtsalt
Svartpeppar efter smak

1. Hyvla zucchinin till spagetti antingen mha en spiralizer eller en osthyvel. Skär kycklingköttet i små bitar.
2. Skölj och förbered grönsakerna.
3. Koka upp kycklingbuljong, kokosmjölk, gurkmeja, örtsalt, svartpeppar i en kastrull.
4. Stäng av värmen på spisen och lägg i alla ingredienser i buljongen. Låt stå och dra i ca 10 minuter.
5. Soppan ska vara varm, men grönsakerna ska inte kokas.

Kan serveras tillsammans med ångad vitkål i strimlor, quinoa eller vanligt ris.



Ungsgrillade rotsaker (Veg)

Diverse rotsaker och grönsaker t.ex.
palsternacka
sötpotatis
rotselleri
kålrot
morot
zucchini
lök
vitlök
fänkål

Ta de rotsaker du gillar, och våga också prova nytt. Prova dig fram till din favoritblandning!

Fyll en ugnsplåt med blandade, skalade rotsaker i lagom stora kuber. Värm rejält med kokosolja till flytande och häll över rotsakerna och blanda runt. Du kan också välja olivolja. Krydda med salt och peppar. Gärna även torkade eller färska kryddor t.ex. rosmarin, oregano, timjan osv.

Sötpotatisspiraler med kanel & rosmarin (Veg)

4 portioner

2-3 st medelstora sötpotatisar (ca 600 g)

2 msk olivolja

1 tsk kanel

1 tsk rosmarin

salt och peppar

1. Skala sötpotatisen och gör långa spiraler i en spiralizer/grönsakssvarv/spagettislicer.
2. Blanda med olivoljan och kryddorna.
3. Sprid ut på en plåt och rosta i ugnen 10-12 min på 175 grader eller 150 grader i varmluftsugn, tills sötpotatisen är mjuk.

Servera med till exempel grillade lammkotletter och en grön sallad. Du kan också servera dem istället för pasta/spagetti tillsammans med Nomatosåsen.

Tips! Du kan variera med olika kryddor, färska och/eller torkade.

Kikärtspyttipanna (Veg)

2-3 portioner

1 burk färdigkokta kikärter

250 g champinjoner (eller annan färsk svamp)

Ett par nävar hackad grönkål

1/2 purjolök

1 gul lök

Finhackad dulse-alg (kan uteslutas)

kokosolja till stekning

Salt, örtsalt, peppar efter smak

1. Skölj kikärtorna och låt rinna av ordentligt. Lägg på en ugnsplåt och häll på smält kokosolja och blanda runt. Salta & peppra.



2. Grilla i ugn i 200 grader i ca 15 minuter. Skaka då och då.
3. Skölj och skär purjolöken i tunna skivor. Hacka eller skiva löken, beroende på vad du föredrar. Stek i stekpanna med kokosolja på medelvärme 2-3 minuter.
4. Skölj och skiva svampen. Vänd ner och stek tillsammans med löken tills allt är genomstekt och löken gyllene men inte bränd. Salta och peppra efter smak.
5. Lägg i grönkål och dulse-alg och vänd runt. Salta och peppra efter smak. Stek tillsammans i ca 1 minut.
6. Blanda ner kikärtorna med svamp- och lökhacket.

Servera gärna med sallad, någon röra och t.ex. blomkålsris eller vanligt ris. Ringla rikligt med olivolja över.

Tillbehör (Veg)

Antiinflammatorisk senap

Självaste Hippocrates använde senapsfrön som medicin! Senapsfrön är rika på antioxidanter, vitaminer och mineraler som t.ex. magnesium, selen och vitamin B5. De har antiinflammatoriska och smärtstillande egenskaper.

½ dl:

2 msk senapsfrön

4 msk vatten

3 msk rapsolja

2 ½ tsk äppelcidervinäger

½ tsk Colemans senapspulver

1 ½ - 2 tsk honung

½ tsk gurkmeja

1. Koka senapsfröna på låg värme i vattnet tills fröna sväller och allt vatten sugits upp eller dunstat.
2. Mixa fröna tillsammans med övriga ingredienser med en stavmixer.
3. Låt stå och dra några timmar eller över natten så att den får mer styrka. Äter du den direkt är den väldigt mild.



Senapsdressing

1 tsk hemgjord antiinflammatorisk senap

1 msk äppelcidervinäger

½ dl olivolja

1 tsk honung (valfritt)

½ tsk salt

Blanda ihop allt och använd på din sallad.



Majonnäs & Aioli

3 dl:

3 msk kikärtsspad (kokvatten från kikärter eller spadet från burken/tetran)

2 ½ dl rapsolja

1 tsk hemgjord antiinflammatorisk senap

3-4 tsk äppelcidervinäger

salt och vitpeppar

1. Blanda kikärtsspad, senap och äppelcidervinäger i en hög och smal skål.
2. Häll i oljan långsamt samtidigt som du mixar med en mixerstav tills majonnäsen blir tjock och krämig.
3. Smaka av med salt och peppar.

Tips! Se till att alla ingredienser har samma temperatur innan du mixar.

Ta i extra senap och en pressad vitlöcksklyfta så har du en smarrig aioli.

Avokadogucka

1 avokado
3 msk olivolja
2 msk äppelcidervinäger
salt & peppar

Mosa avokadon och blanda med övriga ingredienser till en jämn röra.

Variationer: Pressa i en vitlök, ha i lite hackad dill, oregano, koriander eller spiskummin.

Zucchini- & dill dressing

Missa inte att prova denna dressing! Den är fantastisk!

4 portioner
1 zucchini
1 kruka dill
1 klyfta vitlök 1/2 tsk salt
1–2 tsk honung
6 msk kallpressad olivolja
3 msk raw äppelcider- vinäger

Blanda allt med en stavmixer tills dressingen blivit slät. Förvara i en glasburk med tättslutande lock i upp till 10 dagar.

Svampkrydda med umami-smak

Supergod hemgjord svampkrydda med umamismak som kan höja lyx-faktorn och smaken på vilken anrättning som helst!

Valfri mängd torkad svamp av t.ex. kantarell, höstkantarell och Karl Johan.

1. Mixa i en blender till finfördelat pulver.
2. Förvara i glasburk med lock. Hållbarheten är lång.



Grönkålschips

Aldrig testat att göra egna grönkålschips? Vad väntar du på?! Det är toppen som både ett gott tillbehör och till fredagsmyset.

Valfri mängd grönkål
Örtsalt
Olivolja eller smält kokosolja

1. Sätt på ugnen på 150 grader.
2. Skölj grönkålen och skaka av varje stjälk ordentligt.
3. Riv lagom stora chipsbitar och kasta stjälkarna (eller spara dem och använd i smoothie!).
4. Lägg grönkålen på en ugnsplåt och ringla rikligt med olivolja på. Använd händerna för att blanda runt ordentligt. Bred ut så grönkålen bildar ett tunt lager på plåten. Salta relativt rikligt.

Grilla i varmluftsugn i ca 10-15 minuter. Med ugnsluckan på glänt blir chipsen krispigare

Mellanmål & Efterrätter (Veg)

“Chokladpudding” på avokado & carob

Carob är pulvret från rostade och malda baljor från växten johannesbröd. Fördelen jämfört med kakao är att carob är fri från koffein och teobromin. Dessutom har det en naturligt söt smak. Varför inte prova denna pudding till frukost?

2 portioner
2 mogna avokado
3 msk carob
1-2 msk honung (valfritt)
ca 1 msk kokosolja eller MCT-olja (valfritt)
½ tsk vaniljpulver (valfritt)
Lite vatten att späda med vid behov

Mixa allt med stavmixer eller i en blender.
Smaka av. Späd ev. med vatten och mer olja, till önskad konsistens.

Servera i skålar och toppa med t.ex. kiwi, färska bär, kokoschips eller annat som du blir sugen på.

Carobbollar

6-7 st
5 st dadlar
2 msk virgin kokosolja
1 dl riven kokos
1 msk carob
En nypa salt
En nypa vaniljpulver
Riven kokos att rulla i. Mixa alla ingredienser i en matberedare och rulla till bollar. Rulla bollarna i riven kokos.



Äppelkompott

Polyfenolerna och fibertypen pektin i äpple, tillsammans med kanel gör det här till en välsmakande inflammations-dämpare som är mycket bra för dina tarmbakterier.

1 portion
1-2 äpplen med skalet kvar skuret i små bitar
Kokosolja att steka i
En eller flera kryddor: vanilj, kanel, kardemumma, nejlika, ingefära.
Valfritt med lite sötning av honung

Stek äppelbitarna i kokosolja i låg-medeltemperatur i ca 15 min. Krydda med smaksättarna. Söta litegrann om du vill.

Servera tillsammans med en klick kokosgrädde (den feta delen av kokosmjölken på burk).

Hallon- & lakritsglass

2 portioner

4 dl kokosgrädde

2-3 msk honung (kan uteslutas)

1 krm vaniljpulver

1 liten nypa salt

1 dl hallon, färska eller frysta

1 tsk lakritspulver, eller efter smak (kan uteslutas om man inte gillar lakrits!)

1. Mixa alla ingredienser till en jämn smet.
2. Använd en glassmaskin, och har du ingen sådan, så ställ smeten i frysen och ta ut den med jämna mellanrum och rör om ordentligt tills glassen är krämig och fin.

Svarta vinbärsglass

4 portioner

3 bananer (gärna gröna)

3 dl svarta vinbär (färska eller frysta)

1 burk kokosgrädde eller kokosmjölk

2 tsk honung (kan uteslutas)

Färska bär till servering

Kvällen innan:

1. Skala och skär upp bananerna i cm-tjocka skivor. Lägg skivorna tillsammans med bären (om de är färska) i en fryspåse och frys över natten.
2. Ställ in burken med kokosgrädde (eller kokosmjölken) i kylan.

Strax innan servering:

1. Separera den tjocka delen av kokosgrädden/mjölken och spar den vattniga delen till en smoothie eller annat.
2. Mixa bananerna, bären, honungen och kokosgrädden i en blender eller matberedare. Börja långsamt för att sen öka farten.

3. Serveras direkt eller förvara i en burk i frysen

Kokossmör

Kokossmör är smarrigt precis som det är. Men det kan också med fördel användas i olika anrättningar som till exempel raw food-bollar som ett alternativ till nötter, som annars är en vanlig ingrediens men som ju inte tillåts på Clean Reset.

Ca 4 dl riven kokos

Ev. En liten nypa salt

Valfri smaksättning t.ex. vaniljpulver, lakritspulver eller bärpulver som t.ex. blåbär eller hallon.

Ev. sötning som t.ex. honung

1. Använd en matberedare. Häll i kokosen och sätt igång. Det kan ta upp till 10-15 minuter innan kokossmöret är klart. Stanna då och då och skrapa från kanterna.
2. När kokosen har en smörig konsistens är det klart. Då kan du blanda ner önskad smaksättning.
3. Förvara i rumstemperatur. Håller minst två veckor. Kokossmöret blir hårt i kylskåpet.



Clean Reset mellis-bollar

Dessa bollar är rika på hälsosamt fett och håller dig mätt länge!

3,5 dl riven kokos
2 dl solrosfrön
2 dl pumpafrön
2 medjool dadlar
1/2 msk malda linfrön
2 tsk kanel
1 msk carobpulver (valfritt)
2 tsk hampmjölk (eller annan mjölk)
Ca 1,2 dl smält kokosolja (mät när den är smält)
2 dl kokosmör (mät när den är smält)

1. Blanda alla ingredienser i en matberedare. Du kan behöva stoppa då och då och skrapa ner smeten från kanterna.
2. När smeten är jämn formar du bollar i önskad storlek.
3. Förvara i frysen och ta fram en stund innan servering.



Pumpabollar

2,5 dl riven kokos
1 dl pumpapuré (se recept)
2-3 urkärnade dadlar (gärna medjool)
1,5 dl pumpafrön
1,5 dl solrosfrön
1 msk chiafrön
1 "tumme" färsk ingefära, riven
1 tsk kanel
½ tsk kardemumma
½ tsk kryddnejlika
1 krm muskot
lite salt
2 msk hampmjölk (kokosmjölk funkar också)
¾ dl kokosmör (smält i vattenbad)

1. Mixa alla ingredienser utom hampmjölken och kokosmöret i ungefär 1 minut tills det känns som en smulig deg.
2. Mixa i mjölken och smöret och kör i ca 1 ½ minut till eller tills du har önskad konsistens (lite längre om du vill ha dem släta eller kortare för lite mer chunky).
3. Rulla till bollar och lägg in i frysen ca en timme.

I frysen håller de några månader. Ta fram en stund innan servering så att de hinner tina lite när de är djupfrysta

Pumpapuré

Används som ingrediens i Pumpabollar och passar också bra att blanda i gröt eller smoothie.

1 pumpa (tex vanlig eller butternut)

1. Dela pumpan i halvor och gröp ur kärnorna och innanmätet
2. Placera halvorna på en plåt med bakplåtspapper med köttsidan nedåt
3. Baka i ugn 180 grader 40-60 minuter, tills pumpaköttet är helt mjukt

4. Gröp ur det mjuka köttet och mixa helt slätt i en matberedare.
5. Frys in det som blir över av purén i burkar eller påsar.

Dryck (Veg)

Hampamjök

Hemgjord vego-mjök att ha till gröt eller som bas i smoothie till exempel.

4.5 dl vatten

1 rågad dl skalade hampafrön (ev. blötlagda över natten)

Liten nypa salt (valfritt)

Valfri smaksättning: lite honung, vaniljpulver. Du kan också mixa ner blåbär, hallon eller annan frukt och bär för att smaksätta.

Mixa allt i en kraftfull blender i ett par minuter. Förvara i lufttät tillbringare i kylskåp i upp till 3 dagar.

Golden Milk

Det här är en klassisk ayurvedisk, antiinflammatorisk dryck som smakar gott, är värmande och mättande.

0,5 dl gurkmeja-pulver

1 msk ingefära-pulver

1,5 dl vatten

En nypa mald svartpeppar

2 dl osötad "mjök" t.ex. kokosmjök, hampamjök (se recept här). Du kan använda den feta kokosmjölken av konservburkstyp och späda den med vatten enligt smak.)

1 tsk kokosolja (eller mer, om du vill)

Smaksätt med valfria kryddor t.ex. kanel, kardemumma, nejlika och vanilj.

1. Koka upp vattnet, vispa ner gurkmejan och ingefäran och låt sjuda på svag värme.
2. Krydda med lite svartpeppar.
3. Efter 6-8 minuter blir konsistensen till en tjock pasta. Den räcker till att göra flera glas



golden milk med och kan förvaras i kylskåp i 1-2 veckor.

4. För att sedan göra din golden milk, värm 2 dl "mjök" och 1 tsk kokosolja försiktigt på spisen och vispa ner 1 tsk av pastan.