

FESTLIG MAD TIL NYTÅRSAFTEN



Godt nytår fra
Hartvig & Engell

Her er vores forslag til lidt forskellige, festlige retter til nytårmiddagen.



Opskrifter hentet fra vores bøger:
Grøn keto og Mere grøn keto
21 vegetariske dage
Plus40Minus10
Netslank opskrifter



SKALDYRSSUPPE

2 PORTIONER

- 1 dåse kokosmælk, fuldfed
- 1½ spsk. rød karrypasta
- 3-4 kaffir-limeblade
- 200 g broccoli, delt i buketter
- 200 g asparges eller peberfrugt, skåret i mindre stykker á 2-3 cm
- 300 g rejer fx tigerrejer fra frost
- lidt frisk dild

Kom kokosmælken i en gryde, og tilføj rød karry og limeblade.

Lad det koge langsomt op, mens du opløser den røde karry.

Tilsæt grøntsagerne og lad det simre, i 3-5 minutter.

Tilsæt evt. lidt vand, hvis du synes, suppen er for tyk.

Kom til sidst rejerne i suppen.

Lad suppen småsimre i 5-8 minutter.

Tilbehør fx elverbrød eller ketobolle





THAISUPPE MED NORDISK GRØNT



2 PORTIONER

- 100 g løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 tsk. karry
- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 100 g champignon, skåret i skiver
- 150 g broccoli, i buketter
- 2 gulerødder, skåret i skiver
- 2 stænger citrongræs
- 20 g frisk ingefær, finthakket
- 3 kaffir limeblade
- 1 frisk chili
- ½ dåse kokosmælk, fuldfed
- 2-3 dl vand
- 250 g kyllingebryst eller inderfilet, skåret i stykker á 3 centimeter
- en stor håndfuld frisk koriander
- 400 g spidskål, fintsnittet
- 20 g pistacie- eller valnøddeolie
- 20 g cashewnødder, tørrestede
- evt. lidt nigellafrø eller sesamfrø, tørrestede

Svits løg, hvidløg og karry i olie i en mellemstor gryde.

Tilsæt champignon, broccoli og gulerødder, og lad det stege et par minutter.

Tilsæt citrongræs, ingefær, limeblade, chili og kokosmælk.

Lad det stille og roligt koge op, og skru så ned for varmen.

Tilsæt kyllingen, og lad den koge med i 10-12 minutter.

Server i en dyb tallerken.

Pynt med frisk koriander.

Server spidskål i en skål ved siden af.

Top med olie, cashewnødder og nigellafrø.



SPICY SUPPE MED HUMMERHALER

4 PORTIONER



- 2 spsk olivenolie
- 2 tsk karry
- 1 løg
- 1-2 fed hvidløg
- ½ tsk chili
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 dl vand
- 1 hønsekøds bouillonterning
- 1 dåse kokosmælk
- 100 g ferskner fra dåse (i egen lage) + 1 dl vand fra dåsen
- 500 g krebse- eller hummerhaler
- frisk dild
- 12 macadamianødder

Svits karry, finthakket løg, finthakket hvidløg og chili i olien.

Tilsæt flåede tomater, vand, bouillonterning og 1 dl ferskenvand fra dåsen.

Lad suppen simre 10-15 min ved svag varme under låg.

Blend suppen med en stavblender, tilsæt kokosmælk

Lad suppen koge op.

Sluk for varmen og tilsæt grovhakket fersken og krebsehaler.

Portionsanret suppen, pynt med frisk dild og hakkede macadamianødder.

CARPACCIO MED LAKS

2 PORTIONER



- 250 røget laks
- 2 mandariner/ clementiner
- 12-16 ananas kirsebær
- 2 snack peber
- 1 spsk smør / kokosfedt
- 4 spsk hasselnøddeolie
- 3 dråber flydende sødemiddel
- evt 1 knsp karry
- skal og saft fra 1 lime
- salt og peber
- 35 g pistacienødder
- brøndkarse til pynt

Fordel laksen på 4 tallerkener.

Skræl mandarinerne, og skær dem i skiver.

Del ananaskirsebærene på langs.

Skær peberfrugten i skiver. Svits dem i smør eller kokosfedt.

Drys med salt og peber.

Fordel det over laksen.

Pynt med frisk brøndkarse.

Bland hasselnøddeolie, evt flydende sødemiddel, karry, limesaft og revet limeskal.

Dryp det over retten.

Drys med pistacienødder.

Tip:

Rist evt nødderne på en tør pande nogle minutter.

SASHIMI MED TUN & NIGELLA

2 PORTIONER



- 400 g tun til sushi (købes hos fiskehandler)
- 2-4 spsk nigellafrø (se fx på netbutikken)
- 1 agurk
- 1 håndfuld lucernespirer
- 10 friske hindbær
- 10 ananas kirsebær
- lidt frisk koriander
- 2 spsk stenbiderrogn/fiskerogn
- 20 tandstikker

Tilbehør:

- Tamari & wasabipasta

Drys tunen med nigella.

Skær tunen ud i 2 x 2 cm stykker.
Skræl agurkerne og skær dem i ca. 1,5 x 1,5 cm stykker - lidt mindre end tunen.

Halver ananaskirsebærene.

Sæt agurken oven på tunstykkerne.
Fordel ananaskirsebær og hindbær over sashimistykkerne. Spid med små grillsticks eller smagsløse tandstikker.

Pynt nogle af stykkerne med fiskerogn

Sæt tunstykkerne på et fad og drys med lucernespirer.

Bemærk: Denne ret leverer ikke nok protein som en hovedret.



LANGTIDSSTEGT TYNDSTEGSFILET



36 SKIVER

- 1 tyndstegsfilet med fedtkant fx fra okse
- groft salt
- 3-4 hvidløg
- rosa peberkorn

Stegetermometer.

Skær på langs lange snit i fedtkanten og gnid kødet med salt og knuste peberkorn.

Skær små lommer til hvidløgsstykkerne.

Skær hvidløget i skiver, og kom dem ned i kødet.

Varm ovnen op til 250 grader varmluft.

Steg kødet på en rist ca 15 min. ved 250 grader.

Skrue ned for varmen til 160 grader, og steg kødet færdig, til det har en centrumtemperatur på ca 65-70 grader.



Tilbehør fx:

Rustik rødkålssalat med rødkålssalat med perlerug, granatæble, chokolade og lakrids (10 ugers boost, s. 237)



BØF I SVØB MED GARNITURE

4 PORTIONER



- 4 bøffer af oksefilet (100-150 g)
- 8 skiver lufttørret skinke
- olivenolie til at stege i
- 300 g butternut squash eller knoldselleri
- 1 æble
- 1 orange peberfrugt
- 1 lilla blomkål eller alm blomkål
- 1 kvist frisk timian
- lidt salt og peber
- balsamico glaze

Rul skinken om oksefileten..

Skær squash, æble, peberfrugt og blomkål i små stykker

Svits det på en pande i fedtstof i 5-8 min sammen med stænger af frisk timian.

Smag til med salt og peber.

Kom kødstykkerne på en varm pande med fedtstof og steg den 3-5 min på hver side.

Anret kødstykkerne på 4 tallerkener sammen med grønt.



LAMMESTEAKS MED MANGO OG BYG

4 PORTIONER



- 600 g lammesteaks eller -culotte
- 2 spsk smør
- 1 spsk olivenolie

Tilbehør:

- 100 g perlebyg
- 3 store rødløg
- 1 mango
- 30 g kapers
- 2 fed hvidløg
- 1 dl engelsk sauce
- 1 dl rødvin
- 1 tsk flydende sødemiddel
- frisk timian
- frisk persille

Kog perlebyggen efter anvisning på pakken. Lad den stå i gryden, så den er klar, når retten skal bruges.

Lam:

Brun kødstykkerne på en varm pande i fedtstof, krydr med salt og peber. Steg dem ca 3 min. på hver side til de er rosa.

Pak kødet ind i stanniol.

Tilbehør:

Snit løgene til tynde strimler. Skræl og hak mangoen.

Svits løg mango, kapers, hvidløg på samme pande, tilsæt evt lidt olie til panden.

Når løgene er klare, tilsættes frisk timian, engelsk sauce, rødvin, flydende sød og perlebyg. Giv den et opkog, og skru helt ned.

Lad det simre 5-10 minutter. Tilsæt evt perlebyggen til allersidst.

Smag til med salt og peber.

Serveres med friskhakket persille.



LAKS MED HYTTEGRØNT

4 PORTIONER



- 800 g spinat, fra frost
- 300 g hytteost
- 2 dl piskefløde
- 1½ tsk. stødt muskatnød
- salt og peber
- 80 g grøn ketopesto
- 600 g laks fx lakseside eller laksefileter
- 1 citron, skåret i skiver lidt tørret eller frisk oregano

Stil ovnen på 160 grader varmluft.

Fordel spinaten i et ildfast fad. Stil fadet i ovnen i ca. 15 minutter.

Tag fadet ud, og bland hytteost, fløde, og rør det godt rundt med muskat, salt og peber. Bland det med spinaten.

Stil det ind i ovnen igen, og lad det bage yderligere 15 minutter.

Tag fadet ud, tryk laksen ned i den grønne blanding, og læg citronskiver på.

Bag i ovnen endnu 20-25 minutter, alt efter laksens størrelse.

Ketopesto:

2 dl ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie

1 økologisk citron, saft og fintrevet skal

2 fed hvidløg, fintrevet

50 g frisk persille

50 g frisk grønkål eller babyspinat

1 tsk. salt

2 spsk. nigellafrø, tørrestet

150 g parmesan, fintrevet

1 tsk. karry

½ tsk. stødt muskat

½ tsk. chiliflager

Blend alle ingredienserne sammen. Tilsæt evt. lidt vand, hvis den er for tør.



HEL LAKSESIDE OG TOP MED TIGERREJER

6 PERSONER

- 1 lakseside, ca 1 kilo
- grene af frisk timian
- frisk salvie
- 6-8 fed hvidløg, rå
- salt og peber
- 3-4 spsk olivenolie
- 1 stk citron, rå
- 6 stk tigerrejer
- 6 spyd
- fedtstof til stegningen

Hak timian, salvie og riv hvidløget.

Fordel det over laksen, og hæld olien over.

Krydr med salt og peber.

Skær skiver af citron og fordel det over fisken.

Sæt fisken i ovnen ved 180 grader (varmluftsovn) i ca. 25-30 min.

Giv endelig ikke laksen for længe i ovnen, for så bliver den tør.

Steg rejerne i olie på panden i ca. 3 minutter på hver side. De skal først steges, lige før de serveres.

Sæt rejerne på spyd, og læg dem ovenpå fisken inden servering.

Drys med salt inden servering.





FENNIKELSALAT MED AND OG MANDARIN

6 PORTIONER



- 300 g andebryst
- 1/2 tsk tørret chili
- 1/2 tsk kardemomme
- 20 g cashewnøddesmør
- lidt salt og peber
- 1 spsk smør til stegning
- 2 fennikel
- 2 gule peberfrugt
- 100 g sukkerærter
- 2 mandariner
- 50 g hasselnød
- 1 spsk hørfrø
- 30 g hasselnøddeolie eller rapsolie med saften fra en limefrugt
- 1/2 tsk stødt muskatnød
- 1/2 tsk karry
- salt og peber

Skær andebrysterne til strimler og vend dem i tørret chili, kardemomme, cashewnøddesmør og lidt salt og peber.

Steg andestykkerne på en varm pande i smør ca 4-6 minutter.

Læg dem til afkøling på en tallerken.

Snit de to fennikel til meget tynde strimler. Brug evt. en foodprocessor. Hak peberfrugterne til små tern og sukkerærter på langs.

Pil mandarinerne og del dem til både. Skær forsigtigt små tern ud af mandarinbådene.

Hak hasselnødderne groft og rist dem og hørfrø på en tør pande ca 3-4 min. Ryst undervejs.

Bland hele salaten: fennikel, gul peberfrugt, mandarinstykker, and, hasselnødder og hørfrø.

Rør hasselnøddeolie sammen med limesaft, karry og muskatnød lidt salt og peber.



BROCCOLISALAT

MED GRANATÆBLE OG FETA

4 PERSONER



- 60 g linser fx du puylinser, (ukogt vægt)
- 1 broccoli
- 1/4 radicchiosalat, bladene herfra
- 1 pære
- 1 granatæble
- 3 spsk olivenolie
- 1 spsk hvidvinseddike
- lidt salt og peber
- evt. 5 dråber flydende stevia eller flydende sødemiddel
- 30 g pecannødder
- 150 g feta, akadia 16%

Kog linserne efter anvisningen på pakken.

Når linserne er kogt hældes vandet fra, og linserne stilles til side.

Pluk broccolien i mindre buketter.

Hæld kogende vand over buketterne, og lad dem trække i vandet i en skål ca 5 min.

Riv radicchiobladene i grove stykker. Skær pære i tynde både.

Del granatæblet, og bank kernerne ud ved at slå på bagsiden af æblet med en ske.

Anret salaten på et fad.

Lav en dressing af olie, hvidvinseddike, salt og peber og evt. flydende stevia.

Hæld dressingen over salaten.

Vend linserne i salaten.

Rist pekannødderne på en tør pande nogle minutter, og top salaten med pekannødder og grofthakket feta.



JULESALAT MED RAMSLØGSDIP

4 PERSONER



- 1 fed hvidløg
- et bundt ramsløg
- 2 håndfulde frisk timian
- 1 rødløg
- saften fra 1 lime
- 500 g skyr
- 3 spsk olivenolie
- 2 spsk hvidvinseddike
- rosa peber
- salt
- 1-2 julesalathoveder

Riv hvidløget.

Hak ramsløg, timian og rødløg fint.

Bland limesaft, skyr, hvidvinseddike.

Smag til med knust rosa peber og salt.

Vend det med skyr, salt og rosa peber.

Rør limesaft i.

Anret dippen i blade af julesalat.

Alt efter størrelsen på julesalaten får du ca. 8-12 julesalatblade med fyld ud af portionen,.

Tip:

Skønt tilbehør til fx fisk.



BROMBÆRTÆRTE MED MARCIPAN



14 PORTIONER

Kagebund:

- 2 æg
- 50 g smør
- 50 g rapsolie
- 1 tsk vaniljepulver
- 75 g Suvida sukkererstatning eller Suvida Søde-/ bagemiddel
- 75 g mandelmel
- 50 g hvidt hvedemel

Fyld:

- 150 g sukkerfri marcipan
- 120 g sukkerfri hvid chokolade fx Easis eller mørk chokolade min. 70 %
- 50 g mandelmel
- 50 g mandel
- 30 g kokosmel
- 1 dl grovvalsedede havregryn
- ½ tsk kanel
- 40 g smør
- 275 g brombær (evt. frosne)

Smelt smørret. Lad det køle af og rør det sammen med æggene.

Rør vaniljepulver, sødemiddel, mandelmel og hvidt hvedemel sammen.

Vend melblandingen i æggemassen.

Hæld dejen i en springform beklædt med bagepapir.

Forbag bunden i 15 minutter ved 175 grader (varmluft).

Tag kagen ud af ovnen, og lad den køle lidt af.

Riv marcipanen på et rivejern.

Hak chokoladen. Rør begge dele sammen med mandelmel, hakkede mandler, kokosmel, havregryn, kanel og smuldret smør.

Fordel brombærrene over den forbagte bund, og læg crumblen ovenpå.

Tærten bages i ca. 15 minutter ved 175 grader (varmluft).

TIP:

Ser kagen lun eller afkølet, som du har lyst til, og evt. med lidt skyr.

GATEAU MARCEL

30 PORTIONER

- 350 g chokolade 70%
- 350 g smør normaltsaltet, Lurpak
- 6 bæger æggeblommer, pasteuriserede
- 1 tsk vanilje og 2 tsk flydende sødemiddel
- 6-8 bæger æggehvider, pasteuriserede
- 150 g Suvida sødebagemiddel
- 75 g chokolade 70%
- 150 g abrikos, tørret

Kog abrikoserne i vand ca 15 min, under låg.

Blend dem med ca 1/2 dl vand, så du får en lind abrikoskompot.

Smelt chokolade, og smør over et vandbad ved svag varme.

Pisk æggeblommer med flydende sød og vanilje.

Rør det i smeltet chokolademassen.

Pisk æggehviderne godt stive.

Vend dem forsigtigt i chokolademassen samtidigt med, at du forsigtigt vender Suvida sødebagemiddel med i dejen. Drys det forsigtig og lidt ad gangen.

Del portionen i to. Kom den ene del i en springform (ca 19 cm i diameter).

Bag kagen ved 175 grader i ca 30 min. Kagen falder nok lidt sammen, når den kommer ud af ovnen. Det er meningen.

Smør kagen med abrikoskompot, når kagen har kølet af ca 30 min.

Smør derefter chokolademoussen ud over kagen og drys med flager af chokolade.

VIGTIGT

Lav kagen 1-2 dage før den skal spises.



GATEAU MARCEL

MED HVID CHOKOLADE

16 PORTIONER

- 3 plader sukkerfri hvid chokolade (250 g) fx Cavalier Stevia Hvid bar m. rice crisp – 2 plader skal bruges til dejen og 1 plade skal hakkes og bruges som pynt
- 160 g smør
- 4 bæger æggeblommer, pasteuriserede
- 1/2 tsk vanilje
- 1 tsk flydende sødemiddel
- 3 bæger æggehvider, pasteuriserede
- 80 g BageSød eller Perfect fit
- 100 g sukkerfri hindbærmarmelade (fx cervera) eller 100 g hindbær

Pynt:

- hakket hvid chokolade

VIGTIGT

Lad nu kagen hvile i 24 timer. Ja det er svært, men den er klart bedst hvis du lader den "sætte sig".

Smelt chokoladen, de 170 gram, sammen med smør over et vandbad ved svag varme.

Pisk æggeblommer med flydende sød og vanilje.

Hæld æggeblommerne i den smeltet chokolademasse i en tynd stråle. Rør hele tiden..

Pisk æggehviderne godt stive.

Vend dem forsigtigt i chokolademassen.

Drys forsigtigt BageSød i dejen, mens du rører.

Del portionen i to. Kom den ene del i en springform (ca. 19 cm i diameter) og stil den anden del i køleskabet. Hvis det falder sammen kan man piske en æggehvide og vende den forsigtigt i.

Bag kagen ved 175 grader i ca. 30 min. Kagen falder nok lidt sammen, når den kommer ud af ovnen, men det er meningen.

Smør kagen med hindbærmarmelade, når kagen har kølet af i ca. 30 min.

Hvis du bruger hindbær fra frost, skal du hælde kogende vand over dem. Hælde vandet fra og mose dem med en gammel, så de bliver til hindbærmarmelade.

Smør derefter chokolademoussen ud over kagen.

Hak resterende chokolade groft, og drys dem over kagen.





SACHERTORTE

16 PORTIONER



Kagedej:

- 100 g chokolade min. 70 %
- 100 g smør
- 4 æg (deles i hvider og blommer)
- 1 tsk vaniljepulver
- 2 spsk. Sukrin
- 75 g mandelmel
- 75 g Sukrin
- 25 g skummetmælkspulver

Chokoladeglasur:

- 30 g hasselnødder
- 75 g smør
- 100 g chokolade min. 70 %
- 3 spsk piskefløde
- 3 spsk kakaopulver

TIP: Kagen har godt af at stå et døgn, inden den serveres.

Tænd ovnen på 160 grader (varmluft).

Smelt chokolade og smør i en skål over et vandbad. Vandet i gryden må ikke koge, men skal kun lige holdes varmt, så chokolade og smør smelter langsomt. Rør jævnlige i chokolademassen.

Pisk æggeblommer med vaniljepulver og Sukrin.

Rør æggeblommerne i chokolademassen, når den er blevet fingervarm.

Rør mandelmel sammen med Sukrin Sirup Gold og skummetmælkspulver. Vend det i chokolademassen og rør det godt sammen. Pisk æggehvinderne stive. Vend forsigtigt æggehvinderne i dejen.

Smør en springform (ca. 22 cm i diameter) med lidt smør, hæld dejen i og bag den ved 160 grader (varmluft) i 25-30 minutter. Tjek med en strikkepind eller lignende, om den er gennembagt.

Lad kagen køle af i formen.

Løsn kagen fra formen og læg den på et fad.

Chokoladeglasur:

Hak nødderne og rist dem på en tør pande i ca. 2 minutter.

Smelt smør og chokolade sammen med fløde i vandbad.

Rør kakaopulver i fløden, så det får en tykkere konsistens.

Kom chokoladeglasuren på toppen af kagen og glat den ud med en paletkniv eller en ske. Smør evt. glasuren på siderne også. Pynt med hasselnødder.

DOBBELT CHOKOLADEMOUSSE



8 PORTIONER



- 400 g hindbær
- 200 g sukkerfri hvid chokolade
- 200 g chokolade min 70%
- 3 dl fløde
- 1 tsk flydende sødemiddel
- 3 bæger pasteuriserede æggeblommer
- 200 g skyr
- 2 dl vand
- passionsfrugt til pynt
- lidt frisk citronmelisse

Del chokoladen i mindre stykker, og smelt dem i hver sin skål vandbad

Pisk fløden stiv sammen med flydende sødemiddel.

Rør skyr med æggeblommer. Fordel den i to skåle.

Tilsæt smeltet chokolade i hver sin skål, hvid i den ene skål og mørk i den anden skål.

Del flødeskummen, og vend forsigtigt flødeskum og chokolademassen

Stil de to mousser på køl ca 4-5 timer.

Anretning:

Anrettes ved at lægge hindbær i bunden af er portionsglas.

Læg lidt af den hvide mousse ovenpå og derefter den chokoladefarvede.

Pres evt. med passionsfrugt over hver dessert.

Fordel med en spiseske mørk chokolademousse over desserterne.

Pynt med citronmelisse ved servering.



CASHEWNOUGAT

15 STK.

- 200 g Cashewnød, tørristet
- 85 g Cavalier Stevia Lys plade
- 60 g Fløde 38 %, piskefløde
- 50 g Hasselnøddeflager, Sun Island

Rist cashewnødderne på en tør pande 2-4 minutter og blend dem i en foodprocessor i 3-5 minutter ved højeste hastighed.

Efter nogen tid samler de blandede nødder sig til en blød klump.

Sluk for foodprocessoren.

Smelt chokolade og fløde over et vandbad.

Bland smeltet chokolade og nøddemasse sammen med en ske,

Fordel massen på et stykke bagepapir og rul den til en tyk pølse, som du ruller i hasselnøddeflager.

Stil den i køleskab et par timer.

Skær skiver af rullen inden servering.

Nydes kold.





FLAD MAVE TRØFFEL

25 STK.

- 200 g mørk chokolade 70%
- 100 g mørk chokolade 70% med appelsinsmag
- 1/2 dl piskefløde
- 45 g smør
- 100 g macadamianødder eller pekannødder, finthakkes
- 1 tsk sorte saltflager
- 2 spsk frysetørret hindbær
- 35-40 g pistacienødder uden salt finthakket

Smelt mørk chokolade, piskefløde og smør i et vandbad.

Rør nødder, saltflager og frysetørret hindbær i.

Hæld massen i en rugbrødsform beklædt med bagepapir.

Drys med hakkede pistacienødder.

Når trøffelmassen er klar skæres stave eller grove stykker.

Opbevares på køl.





KRANSEKAGEKONFEKT

32 PORTIONER



Kransekage konfekt:

- 300 g marcipan (sukkerfri)
- 1 bæger æggehvinder (pasteuriserede)
- 2 tsk flydende sødemiddel
- 60 g cashewnød

Topping:

- 32 hasselnødder eller 32 valnødder eller 3 Belarte gianduja (126 gram)

Ælt marcipan, æggehvinder og flydende sødemiddel sammen i en skål.

Blend cashewnødderne til meget fint mel. Brug fx en minihakker eller en kaffekværn.

Rør nøddemel sammen med marcipanmassen.

Kom massen i en frysepose, og klip et lille hul i det ene hjørne af posen.

Sprøjt kransekagekonfekten ud på en bageplade med bagepapir. Du kan vælge formen som på billedet eller selv finde på en anden form.

Top med topping ved at trykke en nød eller chokolade ned i et styk kransekagekonfekt. Chokolade deles til små tern med en kniv inden brug.

Bages i ovnen ved 220 grader (varmluft ovn) eller 250 gram i alm. ovn i ca. 6-8 minutter.