

# KOLHYDRATSKOLAN

Recept  
KC Wallberg

---

## Syrade morötter:

600 g skalade gula och vita morötter

Lag:

1 liter vatten

½ dl ättiksprit, 12 %

2 tsk strösocker

1 tsk salt

Gör så här:

Koka upp lagen i en kastrull. Lägg ner morötterna och låt sjuda ca 6 min. Dra av kastrullen från värmen och låt morötterna kallna i lagen.

## CRUDITÉER

Till 4 pers:

100 g broccoli

100 g gurka

100 g stjälkselleri

100 g syrade gula och vita morötter, se recept

Gör så här:

Skär broccoli, gurka, selleri och morötter i stavar. Förväll broccolin ca 30 sek i lättsaltat vatten. Lägg den därefter i kallt vatten. Fördela grönsakerna i små skålar.

## Grovt rågbröd med nypon

Till 2 bröd:

Dag 1:

90 g torkade nyponskal

500 g grovt rågmjöl

250 g rågkross

150 g solrosfrön

150 g sesamfrön

150 g linfrön

10 g jäst

1 liter rumsvarmt vatten

½ dl rågsurdeg

Dag 2:

2 ½ dl vatten

650 g vetemjöl

40 g salt

Gör så här:

Dag 1: Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Rör ut jästen i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet och blanda ner det och surdegen i de torra ingredienserna. Arbeta ihop till en lös deg. Täck med plastfolie och ställ svalt för att jäsa ca 8 timmar eller över natten.

Dag 2: Ta fram degen och tillsätt vatten och mjöl. Arbeta degen ca 10 min i maskin, tillsätt salt och arbeta degen ytterligare några min. Degen ska vara ganska kladdig. Fördela den i 2 väl smorda formar, à 1 ½ - liter. Låt jäsa ca 30 min under bakduk. Sätt ugnen på 270° och varmluft.

Spraya bröden lätt med vatten från en blomsterspruta. Sätt in bröden i nedre delen av ugnen. Sänk värmen till 190°. Öppna ugnsluckan snabbt efter 5 minuter så att lite varm luft försvinner. Grädda bröden ca 1 timme och 15 min till 99° innertemperatur. Stjälp upp bröden och låt svalna på galler.

# KOLHYDRATSKOLAN

Recept  
KC Wallberg

---

## Lunchsmörgås

Till 4 pers:

200 g skinn- och benfri laxrygg

1 msk strösocker

2 tsk salt

1 msk rapsolja

### Kesoröra:

4 ramslöksblad

100 g keso

2 tsk kallpressad rapsolja

1 krm nymald svartpeppar

125 g syrade morötter

1 salladslök

4 skivor grovt råg- och nyponbröd

dillvippor

färsk körvel

flingsalt

Gör så här:

Blanda socker och salt på en tallrik. Rulla laxbiten i blandningen och lägg den i en plastpåse. Grava laxen 6-8 timmar i kylan. Ta fram laxen och torka av vätskan. Hetta upp en stekpanna och tillsätt rapsolja. Bryn laxen hastigt runt om i oljan. Låt svalna och skär den i tunna skivor.

Finstrimla ramslöken och blanda med keso, rapsolja och peppar.

Skär morötterna i stavar och strimla salladslöken. Fördela kesoröran på brödsnivorna. Lägg på morötter, lax, salladslök, dill, körvel och strö över lite flingsalt.

## Slarvsylta av kyckling

Till 4 pers:

500 g kycklinglårfile

Lag:

1 liter vatten

50 g salt

1 ½ msk fänkålsfrön

Gör så här:

Putsa kycklinglårfileerna och skär dem i strimlor. Blanda vatten och salt och rör tills saltet löst sig. Rosta under tiden fänkålsfröna på medelvärme i en torr stekpanna. Blanda ner fröna i lagen och därefter kycklingen. Låt stå 6-8 timmar i kylan för att rimmas.

Sätt ugnen på 80°. Lyft upp kycklingen ur lagen och låt rinna av i durkslag. Lägg kycklingen på dubbla ark av aluminiumfolie och rulla ihop till en fast korv, 5-6 cm i diameter. Stek mitt i ugnen ca 1 timme till 70° innertemperatur. Låt rullen svalna i folien och låt den kallna i kylan.

Skär syltan i skivor och servera med lunchsalladen.

# KOLHYDRATSKOLAN

Recept  
KC Wallberg

---

## Biff à la Lindström

Till 4 pers:

450 g nötfärs, helst av framdelskött

11 g salt

1 gul lök

80 g malt späck

¾ dl vatten

2 tsk nymald svartpeppar

1 tsk nymald kryddpeppar

1 inlagd rödbeta, ca 80 g

1 msk rapsolja

### Garnityr:

2 msk pumpafrön

1/2 tsk flingsalt

1 msk rapsolja

1 inlagd rödbeta

Gör så här:

Blanda färsen väl med saltet. Låt den stå minst 1 timme i kylan men helst över natten.

Sätt ugnen på 225°. Lägg löken med skal i en ugnssäker form och baka den mitt i ugnen 30-40 min tills den är riktigt mjuk. Ta bort skalet och mixa löken till puré. Ställ i kylan tills den är riktigt kall.

Blanda färsen med lök, späck, vatten och kryddor. Fintärna rödbetan och blanda ner den. Forma färsen till 8 biffar. Stek biffarna på medelvärme i rapsolja, vänd dem var 30:e sekund.

Stek pumpafröna med salt i rapsoljan på medelvärme tills de börjar "knäppa". Skär rödbetan i klyftor.

Servera biffarna med rödbetsklyftor, strö över fröna och servera med lunchsalladen.

## Torkade kålblad

½ huvud spetskål

Gör så här:

Sätt ugnen på 90°. Plocka av de yttersta bladen och lägg dem på en ugnsplåt. Torka dem mitt i ugnen 6-7 timmar eller tills bladen är torra. Tiden beror på bladens storlek. Smula sönder bladen.

## Picklad rotselleri

Till 4 pers:

100 g tärnad rotselleri, à ½ cm

Lag:

½ dl ättiksprit, 12 %

1 msk strösocker

2 dl vatten

2 kvistar timjan

¼ gul lök

2 lagerblad

4 kryddpepparkorn

4 svartpepparkorn

Gör så här:

Koka upp lagen i en kastrull. Tillsätt sellerin och låt koka 1 min. Dra kastrullen från värmen och låt sellerin svalna i lagen. Lyft upp sellerin och låt den kallna helt.

# KOLHYDRATSKOLAN

Recept  
KC Wallberg

---

## Tomat- och ramslökskräm

Till 4 pers:

100 g jordärtskockor  
2 bananschalottenlökar  
4 soltorkade tomater  
2 msk rapsolja  
½ dl lätt creme fraiche  
6 ramslöksblad  
2-3 msk grönsaksbuljong  
salt och peppar

Gör så här:

Skala och koka jordärtskockorna mjuka i lättsaltat vatten. Låt dem rinna av. Skala och finhacka schalottenlökarna och strimla tomaterna. Stek lök och tomater mjuka i oljan utan att ta färg. Mixa jordärtskockor, lök, tomater, creme fraiche, ramslök och späd med buljongen till en slät puré. Smaka av med salt och peppar.

## Lunchsallad

Till 4 pers:

8 gröna sparrisar  
1 liten fänkål  
10 cm gurka  
1 sats tomat- och ramslökskräm, se recept  
100 g syrade morötter i stavar, se recept  
100 g kokta bruna bönor, gärna öländska  
50 g kokta linser, gärna puy-eller beluga  
1 strimlad salladslök  
100 g blandad sallad av babyspenat, ekblad-, rucola- och mâchesallad samt tagetesblad  
4 strimlade ramslöksblad  
1 sats picklad rotselleri, se recept  
2 msk smulad, torkad kål, se recept  
2 msk smulat rågknäckebröd, gärna Leksands surdegsknäcke  
20 valnötter

Gör så här:

Skölj och hyvla sparris, fänkål och gurka tunt, gärna med mandolin. Bred ut tomat- och ramslökskrämen på 4 tallrikar. Varva morötter, bönor, linser, salladslök och sallad på tallrikarna. Strö över rotselleri, torkad kål, knäckebröd och valnötter.

# KOLHYDRATSKOLAN

Recept  
KC Wallberg

---

## Choklad- och böntryffel

Till ca 12 bollar:

100 g kokta svarta bönor

20 g rapsolja

35 g sötmandel

35 g skalade, rostade hasselnötter

100 g kärnfria dadlar

2 msk kakao

1 tsk äkta vaniljpulver

2 msk ekologiskt äppelmos

2-4 msk starkt kaffe, gärna espresso

Garnering:

kakao

Servering:

tandpetare

Gör så här:

Mixa alla ingredienser utom kaffet till en smet. Smaka av med kaffe. Forma smeten till 12 bollar. Ställ i kylan fram till serveringen.

Rulla bollarna i kakao, platta till lätt och stick ner en tandpetare i varje tryffel.

## "Ice-tea"

Till 4 pers:

5 dl grönt te

3 dl färskpressad äppeljuice

3 kvistar mynta

½ skivad lime

½ skivat, syrligt äpple

½ tsk stevia

Gör så här:

Brygg teet och låt kallna. Blanda alla ingredienser och låt stå 1 timme i kylan. Rör om någon gång under tiden. Tillsätt is och servera direkt.

# KOLHYDRATSKOLAN

Recept  
KC Wallberg

---

## Chokladknäcke med äppel- och dadelkompott

Till 12-15 bitar:

50 g rågsurdeg

25 g blandat grovt- och fint rågmjöl

1 krm salt

25 g finhackade, torkade aprikoser

1 msk krossade linfrön

ev några droppar vatten

Garnering:

100 g mörk choklad, 72 %

myntablad

Kompott:

2 äpplen

100 g urkärnade dadlar

2 remsor citronskal, bara det gula

1 tsk kanel

1 krm stevia

1 dl vatten

2-3 tsk Maizena majsstärkelse

Gör så här:

Bröd: Blanda alla ingredienser till en deg. Blir det för torrt så tillsätt ev några droppar vatten. Täck med plastfolie och låt stå svalt 6-8 timmar eller över natten.

Sätt ugnen på 225°. Kavla ut degen så tunt som möjligt. Stansa eller skär ev degen i bitar. Lägg degen på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 4 min. Låt kallna på galler.

Smält chokladen och pensla brödet på ena sidan med chokladen. Låt stelna i rumstemperatur

Kompott: Skala och kärna ur äpplena. Fintärna äpplen och dadlar. Lägg dadlar, citronskal, kanel, stevia och vatten i en kastrull. Låt sjuda 4-5 min. Rör ut maizenan i lite vatten och rör ner det i kompotten. Låt koka upp under omrörning till en fast kräm. Tillsätt äppeltärningarna. Låt svalna och ställ i kylan tills den blir riktigt kall.

Lägg en klick kompott på varje knäckebit. Garnera med mynta.

# KOLHYDRATSKOLAN

Receipt

KC Wallberg

---