

# Kötträtter

från lamm, nöt och vilt.  
Välj bra kvalitet och helst närproducerat.

4 portioner  
 500 g köttfärs (gärna blandfärs)  
 ca 700 g vitkål  
 1 purjolök  
 1 gul lök  
 minst 1 liter vatten  
 2 tsk salt  
 100 g smör  
 2 dl spad (från lök och kål)  
 2 ägg  
 1 1/2 tsk salt  
 lite svart- eller vitpeppar

## Kålpudding

Tillagas på spisen och i ugn, 200 grader.

Skär bort rotstocken och ta eventuellt bort de yttersta bladen.

Skär kålen i centimeterstora bitar.

Skala och grovhacka löken. Skölj och strimla purjon (ganska grovt).

Koka upp vattnet i en stor kastrull. Lägg i kålen, purjon och löken och koka under lock i 5 minuter. Låt det sedan rinna av i ett durkslag men spara 2 dl av kokspadet.

Bryn därefter grönsakerna i rikligt med smör. Låt dem svalna lite. Smörj en gratängform med smör.

Blanda nu 2 dl kokspad (avsvolat) med ägg, salt och peppar. Lägg i kålen, löken och köttfärsen och blanda till en lös färssmet. Lägg färsen i formen och platta till.

Grädda kålpuddingen mitt i ugnen i ca 1 timme.

### Gott till

Servera med lingon, helst osötade.

Skirat smör.

Tomatsallad (tomater i skivor med finhackad röd lök och dressing).

8 % kolhydrater  
 21 % proteiner  
 70 % fett





## Hamburgare med fetaost

*I vissa livsmedelsbutiker eller på [www.carbzone.se](http://www.carbzone.se) kan du köpa bröd med väldigt lite kolhydrater (2,7 gram kolhydrater per skiva), som kan användas att stekas eller grillas om du saknar brödet.*

Arbeta bara färsen som den är tillsammans med lite salt och svart- eller vitpeppar.

Forma till platta biffar och stek (eller grilla) ca 4 minuter på varje sida.

Lägg crème fraiche, hamburgaren, en skiva fetaost, crème fraiche och grönsaker på ett stekt eller grillat lågkolhydratbröd och eventuellt ett bröd ovanpå alltihopa.

Hamburgarna kan förstås också serveras utan bröd och ätas med kniv och gaffel. Ett stort salladsblad kan fungera som »bröd«.

### Förslag på grönsaker

- 1 röd lök i tunna skivor
- 1 stor tomat i tunna skivor
- sallad av något slag
- färsk timjan eller oregano

- 4 portioner
- 400 g lammfärs eller blandfärs
- salt & peppar
- 4 rejäla skivor fetaost
- crème fraiche
- smör (om burgarna skall stekas)
- 1 eller 2 skivor lågkolhydratbröd, som steks i smör eller grillas med lite olja på

kolhydrater	2 %
proteiner	21 %
fett	77 %

## Viltgryta

4 portioner

1 paket fryst renskav

1 liter kantareller (färska, frysta eller konserverade)

smör

2 gula lökar

10 enbär

salt & vitpeppar

2 dl vatten med 1 buljongtärning eller fond

2,5 dl crème fraiche

persilja



Fräs svampen i rejält med smör och lägg den på ett fat.

Fräs renskavet, lite i taget. Det kan gärna vara djupfrost, det går lätt att sära på skivorna efter hand.

Hacka löken och lägg ner det när köttet är stekt. Låt steka med en stund.

Krossa enbären och lägg dem i grytan tillsammans med svampen. Krydda med salt och peppar. Smula ner buljongtärningen och späd med vatten och crème fraiche. Koka några minuter på svag värme. Strö över persilja.

### Gott till

Haricots verts och några lingon.

4 % kolhydrater  
18 % proteiner  
78 % fett

## Wiener-schnitzel



- 4 portioner
- 4 skivor kalvinnanlår eller grisbog, väl utbankade
- 2 ägg
- 2 dl rivna parmesan
- 1 dl sesamfrön
- 1 citron
- 1 burk sardeller
- 1 liten burk kapis
- 1 tsk salt
- 1 krm vitpeppar
- smör till stekning

Vispa upp ägget en aning. Doppa varje skiva i ägget.

Lägg den rivna osten och sesamfröna på en tallrik. Salta och peppra ostblandningen.

Lägg det äggdoppade köttet i ost och sesamblandningen och tryck fast paneringen. Vänd igen i det uppvispade ägget.

Stek sedan i rejält med smör på ganska låg värme i ca 3 min på varje sida.

Lägg en citronskena, en sardell och några kapis på varje skiva.

### Gott till

Blomkålsmos (se sid 160), isbergssallad med gräddressing (se sid 171). Gröna ärter (kolhydratrika, så ta inte för många).

kolhydrater	2 %
proteiner	30 %
fett	68 %