



Aylas Påskrecept

DETTA ÄR ETT SMAK PROV AV HUR KOSTPROGRAMMET KAN VARA FÖR MINA KLIENTER , EN LITEN PÅSKGÅVA FRÅN MIG TILL DIG SOM KANSKE FUNDERAT MEN INTE VÅGAT ,

OBS: NOTERA ATT DESSA RECEPT INTE ÄR PERSONLIGA ELLER SKRÄDDARSYDDA, ALLERGIER, PREFERENSER ELLER SMAK OCH TYCKE. ÖNSKAR DU DETTA BEHÖVER DU ANSÖKA OCH BLI KLIENT HOS MIG ! :) GÅ MED I MITT TEAM GENOM ATT GÖRA EN RESERVATIONS BOKNING FÖR UPPSTART INNAN 25/4 SÅ SLIPPER DU STARTAVGIFTEN OCH FÅR SJÄTTE MÅNANDEN KOSTNADSFRIIT VID UPPVISANDET AV DENNA!



Aylas Påskrecept

Frukost

Påskfrukost med ägg och kyckling

110g (2 1/2 skivor) - Rågbröd
45g (1/4 st.) - Röd paprika
35g (2 skivor) - Kycklingpålägg
25g (1 st.) - Äggvita, pastöriserad
25g (~1.5 msk) - Mini Keso, 1,5%
20g - Spenat
10g (1 st.) - Choklad, 70%
5g (~1 tsk) - Olivolja

1. Skölj grönsakerna och skär paprikan i mindre bitar.
 2. Värm upp en stekpanna med oljan på medelvärme. Tillsätt äggvitorna till pannan och krydda med salt och peppar. Stek i cirka 3 minuter eller tills äggvitan stelnat. Du kan eventuellt tillsätta äggvitorna i kakstansar med påskmotiv!
 3. Rosta eventuellt brödet och toppa sedan med kycklingpålägg, spenat, keso och paprika.
 4. Servera brödet tillsammans med den stekta äggvitan och chokladbiten som efterrätt. Smaklig måltid!
-

Rågkusar med färskost, gravad lax och grönsaker

100g (2 st.) - Rågkusar, Fazer
75g (5 st.) - Körsbärstomater
50g (2 skivor) - Kallrökt lax
45g - Gurka
25g (~1.5 msk) - Färskost, Philadelphia Original

1. Skölj och skiva gurkan och körsbärstomaterna.
2. Fördela färskosten på brödet och toppa sedan med gurka, gravad lax och körsbärstomater. Krydda med salt, peppar och eventuellt andra valfria kryddor eller örter, Smaklig måltid!



Aylas Påskrecept

Lunch

Kallrökt lax och kokt dillpotatis med rom- och gräslökssås

355g (3 st.) - Potatis

110g - Crème fraiche, 8-9% fett

60g (2 skivor) - Kallrökt lax 25g (~1.5 msk) - Svart stenbitsrom

1/2-2 msk - Dill, hackad 1/2-2 msk - Gräslök, färsk, hackad

Protein: 26 g Kolhydrater: 65 g Fett: 19 g

1. Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten. Skala eller skrubba potatisen och koka sedan i 15-30 minuter tills potatisen är mjuk. Du kan känna efter med en potatissticka eller gaffel om potatisen klar. Tillsätt lite dill till potatisen om du föredrar det.
2. Blanda crème fraichen med gräslök, stenbitsrom, salt och peppar.
3. Servera den kallrökta laxen tillsammans med den kokta dillpotatisen. Toppa med rom- och gräslökssåsen samt lite extra gräslök. Smaklig måltid!

Sillmacka med kallrökt lax och gräslökssås

150g (2 1/2 st.) - Morötter

85g - Inlagd sill, Abba

85g (2 skivor) - Rågbröd

50g (2 skivor) - Kallrökt lax

45g - Grekisk yoghurt, 2% fett

1-3 msk - Gräslök, färsk, hackad

1. Blanda yoghurten tillsammans med gräslök och krydda med lite salt och peppar. Fördela gräslökssåsen på brödet.
2. Skala och skär morötterna i stavar. 3. Toppa hälften av brödsnivorna med kallrökt lax och andra hälften med sill.
4. Krydda eventuellt med lite extra gräslök eller andra valfria kryddor och örter. Smaklig måltid!



Aylas Påskrecept

Middag

Varmrökt lax med romsås

425g (3 1/2 st.) - Potatis
75g - Varmrökt lax, odlad 35g - Mini fraiche, 5% fett, Arla
20g (~1 msk) - Laxrom, röd 15g (~2.5 tsk) - Majonnäs, lätt, 26-28% fett
1-3 msk - Citronsajt
1-3 msk - Dill, hackad
1-2 St. - Citronskivor, färska

1. Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten. Skala eller skrubba potatisen och koka sedan i 15-30 minuter tills potatisen är mjuk. Du kan känna efter med en potatissticka eller gaffel om potatisen är klar.
2. Blanda crème fraiche, majonnäs, laxrom, lite dill och citronsajt i en skål.
3. Servera den varmrökta laxen med potatis, romsås och citronskivor. Toppa potatisen med dill. Smaklig måltid!

Ägg med persiljepotatis och senapssås

285g (2 1/4 st.) - Potatis
145g (3 st.) - Ägg, hela
110g - Lättmjölk, 0.5% fett
90g (1 st.) - Gul lök
20g (~2.5 msk) - Vetemjöl
5g (~1.5 tsk) - Smör, saltat
100-200 ml - Buljong (blandat med vatten)
1/4-1/2 Handfull - Persilja, hackad
1-2 msk - Dijon senap

1. Blanda yoghurten tillsammans med gräslök och krydda med lite salt och peppar. Fördela gräslökssåsen på brödet.
2. Skala och skär morötterna i stavar. 3. Toppa hälften av brödsnivorna med kallrökt lax och andra hälften med sill.
4. Krydda eventuellt med lite extra gräslök eller andra valfria kryddor och örter. Smaklig måltid!

