

Julbordsinspiration

De Svenska julbordstraditionerna kommer från det gamla bondesamhället där människorna rörde sig mer i vardagen och julmaten var ofta både fet, salt och söt. I dagens välfärdssamhälle har vi behållit de gamla traditionerna och samtidigt ändrat våra vanor vad gäller vardagsmotion. Här får du lite nya idéer till julbordet och tips på hur du kan behålla de traditionella julsmakerna och samtidigt reducera kalorimängden.



Innehållsförteckning

Varmrökt lax med Romsås	sid 2
Ägghalvor med dill och kapriscreme	sid 3
Köttbullar	sid 4
Camillas Jansson	sid 5
Krispig Julsallad	sid 6
Fikon vinaigrette	sid 7
Rödbetssallad	sid 7
Rödbets och äppelsallad	sid 8
Veronicas Julsallad	sid 8
Snabbfräst julröra	sid 9
Rödkålssallad	sid 10
Saffransgula bönor	sid 11
Julratatouille	sid 12
Rödkålsfräs	sid 13
Brysselkål med äpple och ingefära	sid 13
Stark senap	sid 14
Lingonbröd	sid 15
Tyskt surbröd	sid 16
Kalljäst surdegsbröd	sid 17
Morotslåda	sid 18
Kanelmakad fruktsallad	sid 19
Kakaobollar	sid 19

Varmrökt lax med Romsås

Varmrökt lax
Morot
Haricots verts

Ärtor
Minimajs
Romanescokål

- Förväll grönsakerna i lättsaltat vatten med en skvätt olja.
- Förväll dem sort för sort, kyl sedan av dem, gärna under istäcke.
- Lägg upp den varmrökta laxen på ett fat och lägg grönsakerna runt om var sort för sig.

Romsås

1 dl mild lättyoghurt 0,5%
1 dl kesella 1%
1 msk röd rom
2 msk hackad färsk dill
¼ finhackad rödlök
salt o peppar

- Blanda yoghurt och kesella. Finhacka dill och rödlök blanda även ner rom och smaka av med salt och peppar.

Ägghalvor med dill och kapriscreme

8 halvor

4 st ägg	2 msk kesella
½ msk dill	½ msk kapris
1 tsk citronsaft	Salt peppar
8 st skalade räkor	

- Koka äggen och låt de svalna under rinnande kallt vatten.
- Finhacka dill och kapris, bind ihop med kesella och krydda med citron, salt och peppar.
- Skala och dela äggen i halvor. Splitsa eller skeda upp cremen på ägghalvorna.
- Toppa med en räka och lite dill.

Köttbullar

500 g mager nötfärs
2 morötter
2 ägg
2 spray olja

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk persilja
Salt o peppar

- Skala och riv morötterna på den fina delen på rivjärnet, skala och finhacka löken, skala vitlöken och pressa eller riv den.
- Spraya lite olja i en teflonpanna och fräs lök, vitlök och morötter mjuka.
- Blanda färs, ägg, morötter och lök i en stor bunke, krydda med persilja, salt och peppar.
- Rulla köttbullarna och lägg de på en plåt med bakplåtspapper, baka av i ugn på 225 grader i ca 10 min.

Camillas Jansson

8 st potatisar

1 dl 5 % laga lätt

10 st ansjovisfiléer

3 dl lättmjölk

4 msk ansjovisspad

Salt o peppar

- Skala och strimla eller riv potatisen väldigt grovt i matberedare, skala löken och skär den i tunna kvartskivor.
- Fräs löken lätt, gärna i en teflonbelagd kastrull, håll i potatisen.
- Tillsätt mjölk, Laga lätt och ansjovisspad. Låt koka upp. Salta och peppra.
- Håll ner lite mer än hälften av potatisen i en ugnsfast form, fördela ansjovisfiléerna över potatisen och håll sedan på resten.
- Baka av i ugn på 225 grader och ca 30 min
- Ta ut den och låt den stå till sig lite, Jansson kan med fördel göras dagen innan den skall avnjutas.

Krispig Julsallad

Ruccola och kinakål
½ rödlök
3 salladslökar
6 halvor av valnöt

1 filéad blodgrape
½ gul spetspaprika
1 avocado

- Lägg en näve ruccolasallad på ett fat, fyll sedan på med finstrimlad rödlök, paprika och salladslök.
- För att filéa en blodgrape så börjar du med att skära bort skalet på blodgrapen, skär runt hela frukten, skär sedan ut endast fruktköttet i klyftor. Lägg klyftorna på fatet.
- Dela avokadon, ta bort kärnan och gröp ur köttet med en sked, dela avokadohalvorna i bitar och lägg även dem på salladen.
- Hacka pekannötskärnorna och strö över.

Fikon vinaigrette

Ca 250 ml

6 st torkade fikon	2 dl vatten
5 msk äppelcidervinäger	1 msk rapsolja
1 tsk sambal oelek	Salt o peppar

- Ta bort det hårda skaftet på fikonen och förväll de någon minut för att mjuka upp dem lite.
- Mixa sedan alla ingredienser och häll upp på flaska.

Rödbets sallad

100 g inlagda finhackade rödbetor	2 cm finstrimlad purjolök
30 g finhackat äpple, gärna av typen Ingrid Marie	½ dl kesella 1%
Salt och peppar	

- Tärna rödbetor och äpple, strimla purjolöken. Bind ihop med kesella. Smaka av med salt och peppar.

Rödbets och äppelsallad

2 rödbetor

½ rödlök

½ msk fransk senap

Hackad persilja

1 rött äpple

Knappt 1 dl kesella lätt

Salt och peppar

- Tärna de färska rödbetorna rödbetorna och äpplet. Skala och finhacka löken.
- Rör samman kesella och senap och blanda samman allt.
- Krydda och tillsätt persiljan.

Veronicas Julsallad

500 gram grönkål

3 inlagda gurkor

Kesella lätt

2 röda häpplen

1 purjolök

Örtsalt

- Hacka grönkålen i mixern
- Tärna äpplen och gurka
- Hacka purjolöken
- Blanda allt, ha i lite kesella i taget så att det blir lätt krämigt och krydda upp den med lite örtsalt.

Snabbfräst julröra

500 gram brysselkål

200 gram grönkål (plockad i mindre bitar)

Salt och kryddpeppar efter smak

Rivet citron skal och lite saft från 1 citron

3 Gulbetor eller morötter

1 rödlök

Lite flytande honung

- Halvera brysselkålen
- Skala och stava upp gulbetorna
- Hacka löken
- Fräs brysselkålen och löken i 2-3 minuter
- Tillsätt grönkålen och fräs en kort stund, smaksätt med kryddpeppar, honung, citron och salt.

Rödkålssallad

½ Rödkålshuvud

2 röda äpplen

3 msk vinbärsjelé

1 lök

3 msk rödvinsvinäger

- Strimla kålen med en osthyvel
- Finhacka löken
- Fräs nån minut, tillsätt ½ dl vatten och låt koka under lock. Rör om då och då. Tärna äpplena och tillsätt dem när kålen är mjuk. Häll bort ev vatten.
- Smaksätt med vinäger och vinbärsjelén

Kan serveras både varm och kall.

Saffransgula bönor

1 Knippe salladslök eller purjolök
1 burk stora vita bönor
1 dl kesella lätt.
3 msk mild lättyoghurt 0,5%
½ pkt. Saffran
1 msk tomatpuré Salt och peppar
4 tomater
1 burk kidney bönor

- Låt bönorna rinna av
- Skiva löken fint
- Hacka tomaterna
- Rör ihop alla ingredienser och smaka av med salt och peppar

Julratatouille

300 gram brysselkål

300 gram rödkål

1 gul paprika

1 tsk rapsolja

Salt och peppar

1 lök

1 röd paprika

1 Squash

½ -1dl glögg

- Halvera brysselkålen
- Skala och klyfta löken
- Skär kålen med osthyvel
- Kärna ur och skär paprikan i bitar
- Skär squashen i bitar
- Fräs brysselkålen och lök i någon minut, tillsätt paprika, squash och till sist rödkålen. Låt det fräsa nån minut tills de är knappt mjuka utan att ta färg.
- Tillsätt glöggen och sjud nån minut och krydda med salt och peppar.

Rödkålsfräs

250 g strimlad rödkål	½ tsk olja
2 msk äppelcidervinäger	1 tsk senapsfrö
1 krm kanel	4 msk russin
(ev 1 krm nejlika)	Färskpressad citron

- Strimla rödkålen, fräs den i oljan och tillsätt resten av ingredienserna. Den är färdig när den mjuknat något men fortfarande har tuggmotstånd.

Brysselkål med äpple och ingefära

10 st brysselkål	1 litet äpple 60g (ex ingrid marie)
½ Röd lök 30g	1 msk xtraoil omega 3, 6 och 9
1 msk äppelcidervinäger	1 tsk riven ingefära
¼ tsk sambal	Mineralsalt o peppar

- Koka brysselkålen
- Blanda ihop ingredienserna till ingefärsvinegretten
- Strimla ner äpple och lök, blanda med brysselkål och häll på vinegretten, smaka av med mineralsalt och peppar.

Stark senap

1 dl senapspulver
4 msk vatten
1 msk whiskey

1 msk idealmjöl
1 ½ msk vitvinsvinäger

- Blanda senap och mjöl i en skål, slå på kokande vatten och rör till en jämn smet.
- Låt svälla i ca 30 min, rör då och då.
- Blanda vinäger och whiskey och rör ner det i smeten. Späd ev. Med mer vatten.
- Låt mogna minst en vecka och rör då och då i den under veckan.

Lingonbröd

Blötläggning:

1 dl linfrön	1 dl vetekross
1 dl kruska kli	10g kumminfrön (kan uteslutas)
5 dl ljummet vatten	

Degen

1 pkt jäst	1 ½ dl surdeg (rumsvarm)
5 dl lingon	5 dl kokande vatten
1 msk salt	6 dl rågmjöl
5-6 dl fullkorns vete special	

- Blanda all ingredienser som ska ligga i blöt och låt det stå över natten eller 6 timmar.
- Blanda rågmjöl och det mesta av fullkornsmjölet i en bunke och häll på det heta vattnet och blandar i det som legat i blöt.
- Arbeta degen väl och tillsätt lingonen, jästen och surdegen blanda till en smidig deg och låt den jäsa till dubbelstorlek under plastfolie ca 1 tim.
- Sätt ugnen på 250 grader och ställ in 2 plåtar.
- Dela degen i 2 bitar och forma till limpor som du lägger på en plåt. Jäs på varmt ställe under bakduk till dubbel storlek.
- Dra över limporerna till en av de varma plåtarna och lägg 3 isbitar på den andra plåten. Efter 5 min släpper du ut lite ånga och sänker värmen till 200 grader och gräddar brödet i 30- 40 min. Sätt ev in en termometer i brödet innan du sätter in det i ugnen. Brödet ska vara 98 grader när det är färdigt.
- Låt svalna på galler utan bakduk.

Tyskt surbröd

Ett nyttigt bröd tar tid att göra eftersom det kräver en längre jästid.

Däremot sköter det sig själv och man kan göra det i omgångar.

Om du gör en surdeg så gör dubbel sats första gången och spara den ena halvan. En gång i veckan matar du den med 1 dl rågmjöl och ½ dl ljummet vatten. Bakar du ofta så matar du surdegen dagen innan du ska baka.

Surdeg:

3 dl ljummet vatten

25 gram jäst

3 dl grovt rågmjöl

- Lös upp jästen i vattnet och till sätt sen mjölet. Täck över degen med plastfolie och låt den stå i rumstemperatur i 2 dygn.
- Om du gör dubbel sats så spara hälften i en bytta med tät slutande lock i kylan.

Deg:

2 dl ljummet vatten

1 msk olja

1 msk salt

1 ½ msk stött kummin

5-6 dl fullkornsvete special

5-6 dl rågsikt

(brödet blir luftigare)

- Rör i surdegen, om du gjort dubbel sats tar du hälften av surdegen och blandar med ljummet vatten. Olja, salt och ev. Kummin. Tillsätt mjöl sorterna lite i taget tills du får en smidig deg. Låt jäsa under plastfolie i 1 timme eller mer.
- Knåda degen och forma till en stor eller två mindre runda bröd. Lägg den på bakplåtspapper skåra ytan med en vass kniv. Låt jäsa 1 tim under bakduk.
- Sätt ugnen på 225 grader och ställ in 1plåt i ugnen. När brödet jäst färdigt drar du över det till den varma plåten. Ställ in brödet i nedre delen och grädda i 50 minuter. Efter 5 min sänker du värmen till 175 grader. Låt svalna på galler under duk.

Kalljäst surdegsbröd

Detta bröd tar tid att göra men det är smidigt och sköter sig nästan helt själv. Brödet håller sig färskt länge och mättar ordentligt.

25 gram jäst	1 ½ dl surdeg
5 dl vatten	1 burk kesella lätt
1 burk mosade kikärter	1 dl rågkross
5 dl fiberhavregryn	4 dl grovt rågmjöl
1 dl linfrön	2 tsk salt
5-6 dl fullkorns vete special	

- Lös jästen i lite ljummet vatten, tillsätt resten av vattnet, surdeg, kesella, kikärter, rågkross, havregryn, linfrön och salt.
- Blanda i rågmjölet och arbeta degen nån minut innan du tillsätter fullkornsvetet. Degen ska vara kletig. Låt degen jäsa under plastfolie i kylskåp minst 6 timmar. Den kan jäsa längre också, åtminstone i 24 tim.
- Ta fram degen och låt den stå i 30-60 minuter i rumstemperatur.
- Lägg ett bakplåtspapper i en långpanna och stjälp över degen och platta till den jämt. Skåra i 15-20 bitar, pensla med vatten och strö över havregryn, linfrö och solrosfrön.
- Låt jäsa under duk 30-60 minuter.
- Sätt ugnen på 250 grader.
- Grädda brödet mitt i ugnen, efter 10 minuter sänker du värmen till 225 grader och gräddar i 15-20 minuter.
- Låt brödet kallna på galler under duk

Efterrätter

Morotslåda

200 gr morötter

½ tsk olja

3 msk kesella 1%

6 valnötskärnor

2 tsk kardemumma

3 msk mild lättyoghurt 0,5%

2 msk flytande honung

- Skala och riv morötterna på den fina delen på rivjärnet.
- Fräs dem i oljan i en teflonpanna, krydda med kardemumman.
- När de är mjuka håller du dem i en form och breder ut yoghurten som ett täcke över.
- Ringla honungen över yoghurten och avsluta med att grovhacka nötterna och strö dem över.

Kakaobollar

20-30 ST.

2 1/2 dl fiberhavregryn
250 g keso mini
1 vaniljstång (fröna)
4 msk kakao
2 tsk kanel eller 1 dl mosade blåbär
1 dl kokosflingor

- Blanda alla ingredienser utan kokosflingorna i en bunke och mosa ihop till en röra.
- Gör små kulor och rulla dem i kokosflingorna.
- Låt stelna en stund i kylan innan de serveras.

Kanelsmakad fruktsallad

Blodapelsin	Rött äpple (ex Ingrid Marie)
Sharon	Melon
Granatäpple	Päron
1 ½ dl keso mini	½ dl kesella 1 %
2 msk russin	½ tsk kanel

- Skär alla frukterna i bitar.
- Blanda samman keso, kesella, russin och kanel och servera till fruktsalladen
- Strö lite solrosfrön över