INSPIRATIONS OPSKRIFTER

KETO BS STONE

LIDT OM MIG

KETO ¨ER MERE END VÆGTTAB - DET SUNDHEDSFREMMENDE - SYGDOMSFOREBYGGENDE OG HELBREDENDE.
Jeg, Brian Stone startede for ca 12 mdr. siden på keto og her 54 kg lettere og fra 4xl til L/m Og MANGE cm er der røget på maven... I flere år inden start led jeg af ikke kunne sove, nogle gange gik der 48 timer førend jeg kunne sove og så var det max 4-5 timer.

I dag sover jeg som en sten
Intet forhøjet blodtryk, hjertet pumper normalt og har mere energi end jeg nogensinde har haft, OG DET VILDE ER AT mine lunger er erklæret for raske hvilket burde være umuligt.
Livskvaliteten er tilbage så jeg styrketræner 3-4 gange i ugen, cykler og går i snit 10 km hver dag

Jeg havde forhøjet blodtryk og høj puls grundet en kronisk lungesygdom der med tiden kræver transplantation
Og været afhængig af morfin i 17 år pga. smerter og ingen energi...
Aktivitetsniveauet og livskvaliteten var lig 0

Er medicin fri og ude af min afhængighed af morfin
Er i skrivende stund helt uden nogen former for symptomer på at have været syg og haft kronisk lungesygdom…

Slow Cook Pulled pork med æblecidereddike

Fantastisk på boller eller endda på blomkålsris…

Forberedelsestid.
Tilberedningstid. Samlet tid.
Udstyr
10 minutter. 11 timer.
11 timer 10 minutter. Slow Cooker – 4,5 liter eller større.

Ingredienser
ca 2 kg Nakkefilet
1/2 tsk. salt
1/2 tsk. peber
1/4 tsk. cayennepeber
1/4 tsk. Røde chiliflager
1 tsk. hvidløgs pulver
1 kop bone broth på kylling
1 hvidløg i skiver
2 dl barbecue sauce (bruger min egen hjemmelavet sauce)
1 dl æblecidereddike den rå, ufilteret og med moder (moder er den svampe der gør den til eddike)

Fremgangsmåde

Læg Nakkefilet i Slow cookeren
Drys salt, peber, cayennepeber, chiliflager.
Hæld bone broth over og tilsæt løg.

Hæld æblecidereddike over.
Dæk og kog på lav i 10 timer. Eller højt til 6-7.

Strimle nakkefileten og server på boller eller blomkåls ris

Kan jeg fryse svinekødet, der er tilbage?
Ja det du, put det afkølede Pulled pork i poser og kom i fryseren. Klem al overskydende luft ud.
Frys op til 6 måneder.

Barbecue sauce

Indrømmet – jeg elsker at nørde med at lave egne krydderier, salte og lignende. Jeg kan huske jeg på et tidspunkt så en opskrift på hjemmelavet BBQ-krydderi i et af madmagasinerne i efteråret, jeg kan ikke præcis huske hvilket blad det var, og har derfor heller ikke kunne spore mig frem til opskriften igen, hvilket ærgre mig meget. Jeg kan dog bare huske at der indgå paprika, cayenne, løg og timian i opskriften. Så jeg hoppede i køkkenet og gik igang med at eksperimentere, og er nu nået frem til denne opskrift, som jeg selv er helt vild med. Den passer så godt både på bøffen til burgeren, til kyllingen og i de hjemmelavede pølser. Kommes den i en bøtte med tæt sluttet låg, kan blandingen holde sig i cirka et år.

Ingredienser:

- 4 spsk. røget paprika
- 1 spsk. cayenne
- 2 spsk. groft salt
- 1 tsk. sort peber
- 2 spsk. tørret timian
- 1½ spsk. hvidløgspulver
- 1½ spsk. løgpulver
- 200 ml mandelolie
- 1 stor snackpeber

Fremgangsmåde:

Grill snackpeber så skindet blir sort - pil skindet af
Bland alle ingredienserne godt og grundigt sammen, kom olien i og snackpeberen i og blend til det fordelt – og så er det ellers bare at gå i gang med at krydre…

Grønsags boller

Ingredienser:

- 200 g valgfri grønt evt. Hokkaido, spidskål, squash, blomkål...
- 200g flødeost evt. med smag kan bruges alt afhængig af smagen du ønsker.
- 200g mandel mel eller hvilken form for nødder du vælger at blende
- 2 tsk. bagepulver.
- 1 dl pofiber (kan undlades og så komme lidt mere mel i)
- 30 g smeltet Smør
- 1 tsk. Himalaya salt
- 4 æg

BOLLER AF SQUASH

Fremgangsmåde.

Kom grønsagen i en foodprocessor, og kør til det er helt findelt, tag op og gem til senere.
Kom alle de resterne ingredienser i og kør til det er godt blandet, og så kom grønsagen i og kør til det ens artet masse...
Form dejen til 4 store boller eller 8 stk. morgenboller og læg dem på en bageplade med bagepapir på...
Drys evt. med græskar, sesamfrø eller andet...
Bag ved 190 gr i ca 20 minutter, til bollerne er fylde og faste...

NB.NB.NB.NB.
Dejen skal hvile min 15 efter den er rørt... så blir de som de skal og flyder ikke ud…

Meatza = kød pizza

Pizzabund

- 500 gram oksekød
- 1 æg
- 1 rødløg
- 1 hvidløg (jeg bruger de rund, grundet smagen)
- 100 gram hvidkål
- Salt og peber

Tomatsauce

- 6 cherry tomater
- 1 hvidløg
- 1 chili
- Salt og peber
- Timian
- Basilikum

Toppings

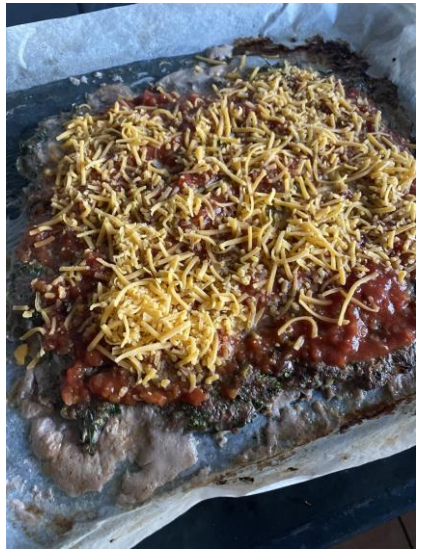
- 100 gram hakket hvidkål
- 3 hvide asparges
- 1 peberfrugt
- 100 gram champignon
- 100 gram bacon
- 6 - 8 kogte rosenkål
- 150 gram revet cheddarost
- 4-6 tsk. mascarpone ost

Sådan gør du

- Tænd ovnen på 200 gr

- Kom hvidkål, hvidløg, løg i en Food processor, kør til til det er hakket fint
- Tag en skål og kom oksekød, æg, salt, peber i
- Hæld dine hakkede grønsager i skålen og bland det hele godt sammen til en fars
- Kom farsen ud på et bagepapir, og form det til en pizzabund med hænderne.
- Bag bunden i 15 minutter. der kommer en del væske så skift bagepapiret, evt. duppe med papir
- Blend tomater, hvidløg, chili, basilikum, timian sammen til en sauce
- Ordn dine toppings, i den størrelse du ønsker
- Riv osten
- Når bunden har bagt i 15 min, tages den ud, og fordel sauce ud på den.
- Kom ost på
- Kom dine toppings på og slut af med lidt ost

Bag yderligere 20 minutter



Blomkål pakket ind i kød

Ingredienser:

- 1 blomkål
- 500 g oksekød
- 200 g cheddarost
- 2 pk bacon
- 1 æg
- Salt og peber

Fremgangsmåde.

- Kog blomkålen i ca 6 min
- Riv osten
- Om kød, osten, æg, salt og peber i en skål og rør farsen
- Køl blomkålen ned med koldt vand, og pak det ind i farsen og så bacon
- Tænd ovnen på 190 grader
- Sæt klumpen i ovnen og sæt et ur på 15 min
- Tag ud og pensel med du ønsker, jeg brugte en hjemmelavet barbecue sovs
- Sæt ind i yderligere 15 min
- Færdig
- Jeg serverede smørsteget champignoner til i en fløde/oste sovs.

Chili con carne mexicano

Ingredienser

Chili Blanding

- 2 tsk. tørret chili
- 4 tsk. røget eller sød paprika
- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. oregano
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. sort peber
- 1 tsk. salt
- 1/2 stjerne anis

Chilismør

- 50 g smør
- 1 dl gheee
- 1/3 af dine 5 chili - skåret i ringe
- 2 laurbær
- 1 spsk. ketchup sukkerfri
- 1 spsk. Worcester Shire sauce

Chili con carne

- 1 kg. oksebov bryst el.lign.
- 2/3 af dine 5 forskellige chilier - hakket
- 3 forskellige peberfrugter
- 2 store rødløg
- 5 fed hvidløg
- Tomatpure
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dl Bourbon
- 2 kopper kaffe

Øvrigt

Go' creme fraiche - i dette tilfælde Karoline 38%

Fremgangsmåde

- Start med at præparere samtlige ingredienser til Chili con carnen og kom dem evt. i små skåle:
- Puds kødet fri for evt. sener og skær det i stykker på ca. 2x5 cm
- Skær 1/2 af hver af chilierne fra og skær denne del i ringe (til chilismøret)
- Hak de 4-5 forskellige chilier - jeg valgte at tage kerner og frøstol ud, men det er naturligvis op til din toughes:)
- Skær peberfrugterne i mindre tern
- Pil og hak rød- og hvidløg
- Du er nu klar til t gå i gang...

Chilismør

- Hæld ghee på en pande og varm olien op ved ca, 1/3 varme
- Tilsæt chiliringe og laurbær
- Lad ringene stege stille og roligt i olien i ca. 10 minutter (se billedet)
- Si olien og smid Chili ringene ud
- Bland halvdelen af olien med smør, ketchup og Worchestershire sauce - resten af olien skal bruges til at stege i
- Stil chilismøret på køl

Chili con carne

Tre en halv time tilbage

- Varm en støbejernspande godt op
- Tilsæt 1/4 af den resterende chiliolie
- Brun kort 1/3 af kødet ad gangen, så du undgår at kødet koger - sørg for at panden når at varme godt op imellem hver omgang
- Når al kødet er brunet og taget af panden, skruer du en anelse ned for varmen og steger rødløg, hvidløg og halvdelen af den hakkede chili
- Tag løg, hvidløg og chili af panden

Tre timer tilbage

- Rist chiliblandingen på panden og læg mærke til duften af de mange forskellige krydderurter...
- Tilsæt kød, løg, hvidløg, chili og tomatpure
- Lad blandingen stege i et par minutter mens du vender den med jævne mellemrum
- Tilsæt Bourbon og lad alkoholen dampe af et par minutter
- Tilsæt kaffe og hakkede tomater
- Læg låg på og lad retten simre minimum 2,5 time

En halv time tilbage

- Tilsæt de hakkede peberfrugter og bønner

Umiddelbart før servering

- Bland med løg og chili
- Dryp med limesaft og stil på køl til det er spisetid

Noter

Server i den store støbejernsgryde midt på bordet og med rigeligt creme fraiche, avokado, revet cheddarost, resten af de hakkede chilier

Chili con carne slow cooker

Ingredienser

500 g hk. Oksekød
500 g god pølse
1 pose friske grønne bønner
1 habanero chili
1 stor kop espresso kaffe for at gi lidt dybde
1 mellem stor grøn peber
1 løg
1 ds. Hakkede tomater
1 ds. Tomat pasta
1 tsk. røget paprika
1 tsk. chili pulver
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. hvidløgspulver
100 ml vand

Sådan gør du

- Hak chilien i små stykker...
- Skær bønnerne i passende str...
- Skær pølsen i passende stykker.
- Steg kødet og pølse stykker på panden til de er brunet.
- Kom kødet med al saft fra panden i din gryde. Kom nu resten af ingredienserne i og rør godt sammen…
- Tænd din Slow Cooker på low varme og lad den stå i 6-8 timer , eller på høj i 5 timer, indtil grønsager er soft..
- Server med avocado, revet rød cheddar ost, creme fraiche og måske let hakket chili..

Nyd den ..

Smørbøf

Ingredienser

- 1 – 1,5 kg kun lige modnet Rib-eye af super kvalitet
- 1 - 1,2 kg saltet Lurpak eller bakkedal

Sådan gør du

Forberedelse

1. Tør stegen af for blod og væske evt. skør dem til bøffer, men det kræver du pakker hver bøf i smør
2. Placer stegen på en rist i køleskabet med en tallerken eller fad under
3. Lad stegen/bøfferne tørmodne 3-4 dage. Vend dem en gang i døgnet

Smørmodning

1. Tag smørret ud af køleskabet og lad det få stuetemperatur
2. Pisk smørret grundigt (helst en køkkenmaskine), til det er ensartet og luftigt
3. Placer stegen/bøffen på et stort stykke husholdningsfilm og pak godt ind i smør. Det vigtigt at kødet er fuldstændig dækket af smør, for at undgå at bakterier kan komme i kødet
4. Pak kødet ind i filmen og massere smørret omkring så der er 1 god centimeter overalt
5. I fryseren i 1 time så smørret sætter sig. Pak kødet ud igen og placere på risten.
6. Lad kødet smørmodne i 30-60 dage.
7. Så det tid til at nyde kødet, knæk smørret af og brug til at stege i

KARAMELISERET HVIDKÅL MED SPICY OKSEKØD

Ingredienser

- 1,5 hvidkål
- ca. 120 g smør el ghee (måske der skal mere til)
- 2 løg, hakket
- 2 fed hvidløg
- 1 kg hakket oksekød
- 1 spsk. tørret chili
- 1-2 tsk. stødt koriander
- 1-2 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. Cayenne peber
- rigeligt med Himalaya salt og peber

Sådan gør du

1. Riv hvidkål.
2. Tag et ovnfast fad og smør godt.
3. Brug en stor pande eller wok, gør jeg, og smelt fedtet.
4. Steg hvidkålen ved høj varme og gerne til den er lidt brun i spidserne.
5. Drys med salt og peber. Hæld det i det smurte fad.
6. Tænd ovn på 200 gr
7. Smelt nu fedt igen, steg de hakkede løg, hvidløg og brun kødet i løgene.
8. Hæld alle krydderier og bland godt
9. Kom kødet i fadet og vend godt til alt er blandet
10. Sæt faldet i ovn, nederste plade og steg i 1- 1,5 time.
11. . Rør i det ca hver 20 m

Grundfars til Stone`s Keto pølser

Jeg har købt stort ind, og laver tre - fire forskellige slags pølser. Til en god pølse skal du bruge en grundfars, der tilsættes den ønskede smag. Jeg baserer min opskrift på at den er Keto venlig og at den skulle gi en god pølse.

Jeg laver her pølser på svinekød. Du kan bruge hakket svinekød, men jeg anbefaler, at du selv hakker kødet, så du kan styre fedtprocenten. Når man laver hjemmelavede pølser, er det ikke en fedtfattig ret. Fedtprocenten i kødet skal gerne op på 12-20 %, da pølserne ellers vil blive meget tørre. Hvis du ikke selv vil hakke kødet, så køb en god svinefars på omkring 18-20 %.

Jeg bruger nakkefilet, der i sig selv er relativt fed, typisk 12-15 %. Mærk på kødet inden du køber det — jo hårdere det er, jo mere fedt — og det er det, du skal gå efter.

Temperaturen undervejs er utrolig vigtig — både i forhold til hygiejne, men også i forhold til de færdige pølsers konsistens. Når du rører farsen, skal temperaturen gerne holdes på 12-13°, da det er her proteinerne i kødet binder farsen bedst.

Salt, peber, løg og muskatnød giver kødet den helt rigtige grundsmag, og fløde, blendet flæskesvær og æg tilsætter både smag og hjælper til en god konsistens.

Det er selvfølgelig også nødvendigt med en tarm. jeg bruger svinetarm, der giver en flot, tyk pølse. Ønsker du en tyndere pølse skal du i stedet bruge lammetarm.

Jeg tilbereder pølserne i sous vide, der hjælper med at holde den rette temperatur, hvilket hjælper til at pølserne ikke sprækker. Pølserne skal være i vandbadet i 45 minutter ved 66° for at opnå en fast og saftig pølse. Har du ikke en sous vide, kan du koge pølserne forsigtigt i vand i 5 minutter.

Denne portion giver en stor mængde pølser — jeg lavede ca. 30 godt tykke pølser, ca. 10 af hver af nedenstående. Du kan selvfølgelig bare ned skalere opskriften, hvis ikke du lige skal holde grillfest.

Pølserne

Sammensæt krydderier som du har lyst til — der er et utal af muligheder. Tænk over hvilke ingredienser, der går godt sammen. Jeg kommer her med tre forslag på fantastiske og forskellige smagssammensætninger.

- Chili og cheddar
- Rosmarin, hvidløg og røget paprika.
- Svampe, hvidløg og bacon
- Bacon og cheddar

Ingredienser

- 5 kg nakkefilet
- 80 g Himalaya salt
- 5 tsk. peber
- 2 store løg
- 1 hel muskatnød
- 120 g blendet flæskesvær
- 1.4 l fløde 38 %
- 4 æg

Udstyr

- Kødhakker (valgfrit)
- Sous vide-udstyr (valgfrit)
- Køkkenmaskine med pølserør

Fremgangsmåde

1. Forbered kød
2. Læg kødet i fryseren i en halv time indtil det yderste tynde lag er frosset. Skær det i små stykker.
3. Hak og riv kødet
4. Kør kødet på kødhakkeren med en medium skive. Bland kødet godt med salt.
5. Tilsæt tørre ingredienser Tilsæt blendet flæskesvær, revet muskatnød og peber og rør godt rundt. Brug gerne fingrene.
6. Tilsæt våde ingredienser Tilsæt æg og rør rundt. Tilsæt derefter fløde lidt efter lidt og rør rundt igen.
7. Del farsen Laver du flere forskellige slags pølser er det nu, du skal dele farsen.
8. Tilsæt ønsket smag Tilsæt de ønskede ingredienser (se ovenfor for vores forslag) og rør godt rundt.
9. Køl ned Sæt farsen på køl i en halv time.
10. Udblød og skyl tarm Læg tarmen i koldt vand og stil den i køleskabet i 3o minutter. Sæt derefter tarmen på vandhanen, og skyl den forsigtigt igennem med rindende koldt vand.
11. Klargør tarm til udfyldning Sæt tarmen på pølserøret på din køkkenmaskine ved at skubbe den forsigtigt på lidt ad gangen. Den er ret robust, men pas alligevel på ikke at lave huller. Sæt ikke de sidste fem centimeter på.
12. Fyld pølsen Det er lettest at være to til dette — en til at skubbe fars igennem maskinen, og en til at håndtere tarmen. Læg fars i fadet på køkkenmaskinen og skub det igennem uden at tænde for maskinen. På den måde får du presset det meste luft ud af røret, så du undgår lufthuller. Tænd derefter for maskinen, og kør farsen ud i tarmen. Så snart det første fars dukker op, slukker du for køkkenmaskinen og binder en knude på enden. Tænd for maskinen igen, og kør forsigtigt farsen ud i pølsen, mens du skubber tarmen ud over røret.
13. Form pølser Bestem dig for længden på pølserne, og mas forsigtigt med fingrene ved hver pølseende. Sno derefter pølserne. Læg dem på køl.
14. Forbered vandbad Varm dit vand op til 66°.
15. Tilbered pølserne

16. Kom pølserne i frost poser og læg dem i vandbadet mens du lader det varme vand skubbe luften ud af posen. Lad dem ligge i badet i i 5-7 minutter. Tag dem op og tør dem godt med køkkenrulle.
17. Steg pølserne Pølserne kan nu steges eller opbevares. Steg dem 3-4 minutter på hver side ved medium varme.

Lidt af hvad jeg har lavet ud af mine pølser…

Pølse m. Chili og modnet cheddarost

Opskrift

Hjemmelavede pølser: Chili og cheddar

Forberedelsestid
2 timer 15 minutter

Tilberedningstid
1 timer
Tid i alt
3 timer 15 minutter

Den modnet cheddarost fungerer godt i denne sammenhæng med bacon
Smagen af cheddar passer utrolig godt sammen med den fede pølser og chilien giver en god grundsmag. Pølsen er baseret på min grundfars.

Ingredienser

- 2.1 kg grundfars
- 20 g chili. (Gerne en chili med slag i. f.eks. Habanero)
- 250 g modnet cheddar
- 2 fed hvidløg

Fremgangsmåde

1. **Lav grundfars** Følg trin 1-5 i min grundfars.
2. **Hak øvrige ingredienser** Hak chili, hvidløg fint og skær osten i passende stykker.
3. **Bland** Bland chili, cheddar og hvidløg i farsen.
4. **Producér pølserne** Følg grundfarsens opskrift fra trin 7.

Pølse m. bacon og modnet cheddarost

Opskrift

Hjemmelavede pølser: bacon og cheddar

Forberedelsestid
2 timer 15 minutter

Tilberedningstid
1 timer
Tid i alt
3 timer 15 minutter

Den modnet cheddarost fungerer godt i denne sammenhæng med bacon
Smagen af cheddar passer utrolig godt sammen med den fede pølse og 7giver en god grundsmag. Pølsen er baseret på min grundfars.

Ingredienser

- 2.1 kg grundfars
- 240 g bacon
- 250 g modnet cheddar
- 2 fed hvidløg

Fremgangsmåde

1. **Lav grundfars** Følg trin 1-5 i min grundfars.
2. **Hak øvrige ingredienser** Hak bacon, hvidløg fint og skær osten i passende stykker.
3. **Bland** Bland bacon, cheddar og hvidløg i farsen.
4. **Producér pølserne** Følg grundfarsens opskrift fra trin 7.

Hvidløg og ost pølse

Opskrift

Hjemmelavede svampe, hvidløg og Cheddar

Forberedelsestid
2 timer 15 minutter

Tilberedningstid
1 timer
Tid i alt
3 timer 15 minutter

Ingredienser

- 2.1 kg grundfars
- 200 g lageret cheddarost
- 2 fed hvidløg

Fremgangsmåde

1. **Lav grundfars** Følg trin 1-5 i min grundfars.
2. **Hak øvrige ingredienser** Hak hvidløg og skær osten i passende stykker evt. kom den med i kødhakkeren
3. **Bland** hvidløg og cheddarosten i farsen.
4. **Producér pølserne** Følg grundfarsens opskrift fra trin7.

Pølse m. Rosmarin, hvidløg, røget paprika.

Opskrift
Hjemmelavede pølser: Rosmarin, hvidløg og røget paprika.

Forberedelsestid
2 timer 15 minutter

Tilberedningstid
1 timer
Tid i alt
3 timer 15 minutter

Den røget paprika får lov til at være kongen i denne pølse, der også indeholder, rosmarin, hvidløg.
Smagen af røget paprika passer utrolig godt sammen med den fede pølser, og rosmarin og hvidløg giver en god grundsmag. Pølsen er baseret på min grundfars.

Ingredienser

- 2.1 kg grundfars
- 25 g røget paprika
- 2 kviste rosmarin
- 2 fed hvidløg

Fremgangsmåde

1. **Lav grundfars** Følg trin 1-5 i min grundfars.
2. **Hak øvrige ingredienser** Hak hvidløg og rosmarin fint.
3. **Bland** Bland røget paprika, hvidløg og rosmarin i farsen.
4. **Producér pølserne** Følg grundfarsens opskrift fra trin 7.

Note :
Alle mulige smags varianter kan jo laves så det er kun fantasien der sætter grænsen

Så udforsk dig selv og lave dine Keto pølser efter opskriften i grundfars til Keto pølser.

Grundopskrift på Mayonnaise på Mandel olie

Dette skal du bruge.

- 200 ml mandel olie
- 1 helt æg
- ½ tsk. hvidvinseddike
- 1 tsk. sennepspulver
- Knivspids salt (kan undlades)

Sådan gør du.

- Du finder en cylinderformet beholder.
- Kommer alle ting op i.
- Tager din stavblender og køre for fuld gas op og ned i beholderen i ca 1 minut, til du har en tyk masse. Voila

Chili mayonnaise

Brug grundopskriften og i punkt 2 kommer du den ønskede mængde chili i du ønsker. Min er altid lavet på habanero chili.

Bearnaise mayonnaise

Brug grundopskriften og i punkt 2 kommer du tørret estragon i samt 1 spsk. bearnaiseessen…

Tip

Hvis din mayonnaise bliver tynd og ikke tyk, så kan du tilføre hviden fra endnu 1 æg, men kun hviden, det gør den bliver tyk.

Stone`s sommerdressing

Ingredienser

- ½ l fløde, 50% fløde (alm 38% kan også bruges)
- 100 ml hjemmelavet hyldeblomstsaft (evt. sukkerfri købt)
- 1 hel citron

Sådan gør du

1. Klem saften ud af citronen og gem
2. Hæld fløde, hyldesaft i en kande
3. Rør rund til det
4. Kom citronsaften i og rør til den tykner
5. Sæt på køl

Lav den gerne nogle timer før brug da det gør den bliver mere smooth

Spidskåls salat med bær og salt mandler

Ingredienser

- 1 helt spidskål
- Brombær
- Hindbær
- Bojesen bær
- Salt mandler

Snit kålen i meget tynde strimler, og pynt med de bær du ønsker at have på

Servers med sommerdressingen og smager så fuglene synger

Resten af spidskålen kan så bruges dagen efter, og brunes i masser af smør.

Capricola – Italiensk lufttørret nakkefilet

Der findes ikke noget bedre end at lave sine egne ting.
Denne er lavet på saltlag, men kan også laves som tørsaltet

Ingredienser

- 1 nakkefilet gerne på 2- 2,5 kg (så kan den dels og så lave 2 forskellige
- 100- 200 g himalayasalt
- 3 spsk. knust sort peber
- 2 spsk. røget paprika
- 10 knuste enebær
- Evt. 4-5 laurbærblade knust til pulver

Fremgangsmåde

1. Bland saltet, peber, paprika, enebær og de knuste laurbærblade godt
2. Skær de alt for fede fedt strimler af kødet
3. Kom 3-4 liter vand i en gryde og varm det op så det bliver lunt
4. Rør krydderierne i vandet til salten er opløst
5. Hældet det hele på spande med låg
6. Kom nakkefilen i vandet og sæt på væk i 8-10 dage
7. Efterfølgende skal du vande nakkefilen ud i 2-3 dage i koldt vand evt. skifte det hver dag
8. Når den er udvandet, kan du alt afhængig af årstiden hænge den ud i skuret i en lærredssæk, eller dom jeg gjorde, kom dem i nogle dry age poser og havde den liggende i køleskuret
9. Husk at vende dem en gang i mellem
10. De er færdige når de har tabt 30% af deres vægt
11. Kødet skæres i tynde skiver og kan nydes som tilbehør på salater, pålæg, ja mulighederne er mange

Noter

Du kan næsten bruge alle de krydderier du har lyst til. Jeg lavede en spicy version af den anden halvdel på habanero chili og cayenne peber. Mulighederne er mange

Dette er den almindelige udgave.

Dette er den Spicy udgave

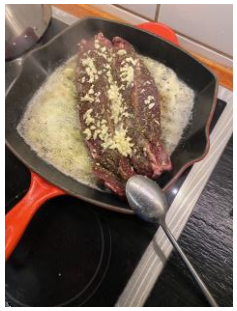
Nyretapper med selleri fritter

Ingredienser

- 2-3 nyretapper (slagteres hemmelige udskæring og har intet med nyrerne at gøre, men er den muskel der holder nyrerne)
- 1 Knoldselleri
- 3-4 fed hvidløg
- 2- 4 porto bello svampe
- 1 glas kokosolie
- 30 g revet cheddarost
- 50 g mozzarellaost i firkanter/revet i klodser
- 200 g bacon helst røget bacon
- 1 spidskål
- 10-20 saltmandler
- 100 – 150 g smør
- Sommerdressingen kan ses på side 23

Fremgangsmåde

1. start med at skrælle knoldsellerien, og skær den ud i stave a 1 x 1 x 10 cm, så du får nogle store fritter.
2. Lad dem ligger og tørre lidt på bagepapir eller en rist
3. Hæld varmt vand i en skål og sæt kokosolien i , og lad stå til det er flydende
4. Spidskålen snittes i meget tynde skiver og sættes i et fad.
5. Skær baconen og steg det sprødt på en panden
6. Pynt spidskålen med bacon, mozzarellaosten og saltmandlerne
7. lav sommerdressingen se side 23. og sæt på køl
8. Tænd ovnen på 200 grader
9. Ordne portobello svampene
10. kom dem på en bradepande med bagepapir, og kom hvidløg, lidt smør, bacon og revet cheddarost på
11. sæt dem i ovnen og de skal have ca 25 – 30 min varmluft
12. Kokosolien hældes i en wok/ stor gryde og du steger fritter ad 2 gange. Dvs. at de skal i og stege lidt, op og når de alle har været i, så får de en tur mere til de er krisp.
13. ordn dine nyre tapper
14. Varm din pande op og kom godt med smør på panden samt hvidløg, og steg dem mens du overhælder dem med smøreret.
15. Nyretapperne skal have en god stegeskorpe
16. Saml din ret og server den .
17. Bon appetit



Hel kylling i Slow cookeren

Ingredienser

- 1 hel kylling 1600 – 1800 gram
- 2 løg
- Krydderier , her er det cayenne peber, spidskommen, chili
- Hjemme lavet barbecue se side 3 kan lave i både tør og våd version
- 6-8 skiver peberfrugt

Fremgangsmåde

1. Tænd Slow cookeren på høj varme
2. Klar gør grønsager, løg, og barbecuen
3. Lig løgene i bunden, så kyllingen kan ligger på dem
4. lig kyllingen i og krydder den efter eget valg
5. Læg resten af dine krydderier, grønt i og lig låget på
6. Skrue ned på lav varme og lad stå i 10 timer
7. De sidste 2 timer skrues op på høj varme
8. Væden fra kyllingen kan bruges til at lave en sovs se side
9. Kan serveres med forskellige tilbehør, ville nok bruge blomkåls ris
10. Voila og den er færdig.

Kalve cuvette i Slow cookeren

Ingredienser

- Cuvette steg på ca 1 kg
- 2 små løg
- Salt og peber
- 2-3 hvidløg
- 20 g smør
- Evt. lidt krydderurter

Fremgangsmåde

1. Tænd Slow cookeren på høj varme
2. Svits stegen på en panden ved meget høj varme eller på grillen
3. Lig stegen med fedt siden nedad i cookeren
4. Læg løg, hvidløg og smør på stegen og krydder med salt og peber
5. Skrue ned på lav varme og lad den stå i 4 timer
6. De sidste 2 timer på medium varme
7. Væden fra stegen kan bruges til en super sovs se side 33
8. Servere med valgfrit tilbehør

Paneret Flæsk med noffler og persillesovs

Ingredienser

- Flæsk i skiver ca 1 kg
- 1-2 glaskål, kan også bruge knoldselleri
- 1 stort bundt persille
- 60-100 g smør
- 1 rødbede frisk
- ½ liter fløde
- 50 g neutral flødeost
- 2-3 æg
- 1 pose billige flæskesvær, gerne de puffede
- Salt og peber
- ½ liter Bone Broth på kylling se opskrift på Side

Fremgangsmåde

1. Skræl glaskålen. Skær den i 1.5 x 1.5 cm 4-kanter
2. Kog Nofflerene i BB og lidt vand med salt ca 25-30 minutter
3. Skræl rødbeden og skær i tynde skiver
4. ordn persillen og sæt væk
5. rør æg, salt, peber sammen i en skål
6. Blend flæskesværende til fint mel
7. Vend flæsket i æg blandingen og så over i flæskesværen
8. Gør en pande klar og steg flæsket til det er sprødt
9. Steg rødbederne let på panden
10. Sovsen laves af vandet fra nofflerne, fløden og flødeosten, samt persillen. Se side 33
11. server gerne med sennep

Krebinetter med knoldselleri og grønkålssovs

Ingredienser

- 1 kg hakket kalv og flæsk
- 60 – 100 g smør
- 1 knoldselleri
- 1 pose grønkål
- 2-3 æg
- 1 pose billige flæskesvær, gerne de puffede
- Himalaya Salt og peber
- ½ l fløde
- 50 g neutral flødeost

Fremgangsmåde

1. Vask og skræl knoldsellerien
2. Skær dem i tern a 1.5 x 1.5 cm
3. Form kødet i 6-8 lige store krebinetter
4. Blend flæskesvære til fint mel og kom på tallerken
5. Rør æg og salt og peber sammen i en skål
6. Dyp krebinetterne i æggen og så i melet, gerne 2 gange begge steder
7. Sæt vand over og kog sellerien . Når de har kogt lidt, så skift vandet og kog igen. Fjerne smagen af selleri
8. Steg krebinetterne i rigeligt med fedtstof
9. Sovsen laves, på fedtet og lidt væde fra sellerien, kog lidt ind og smid så grønkål i og steg lidt, tilsæt fløden og kog lidt ind, ved høj varme, rør flødeosten i og kog ind til ønsket tykkelse se side 33
10. servers gerne med lidt hjemmesyltet agurker

Bundless burger ala Stone og blomkål

Ingredienser

- 500 g oksekød
- 2 æg
- ½ blomkål
- ½ avokado
- 4-6 skiver bacon
- ¼ rødløg
- 150 g revet cheddarost
- 1 dl fløde
- 50 g smør
- 4-6 blade iceberg salatbalde
- ¼ peberfrugt
- Himalaya salt og peber
- Hjemmelavet mayonnaises side 23

Fremgangsmåde

1. Gør bøfferne klar, form 2-3 stk.
2. Skær blomkålen i buketter, og som skære i tynde skiver
3. Vask salaten
4. Skær peberfrugten , og avokadoen i tynde skiver
5. Steg bacon og rødløg og tag af , gem dem
6. Steg bøfferne
7. I en lille kasserolle kommer du 20 g smør, osten og varmer ril de bliver flydende, så tilsættes fløde til den er flydende, så din ostesovs klar
8. lav 2 spejlæg af æggene
9. steg blomkålsskiverne i det sidste smør, og de må gerne være hårdt stegt
10. Saml Burger
11. Start med salaten , læg mayoen på bladene, kom et æg på, dernæst bøffen, så dine rødløg, sidste spejlæg, og så hæld ostesovsen over, og pynt med peberfrugt
12. serveres med de stegte blomkål, avokado i skiver

Kylling bryst i cheesy panering

Ingredienser

- 2 kylling bryststykker
- 1 pose flæskesvær billige puffede
- 2 æg
- 100 g revet parmesanost
- 80 g smør
- Himalaya salt og peber evt. lidt tørret chili
- 1 bundt radiser
- 10 champion
- 10 rosenkål
- 200 g friske grønne bønner

Fremgangsmåde

1. Skær brysterne op så der bliver 2 tyndere fileter ud af hvert bryst
2. Kog rosenkålen
3. Kom æg salt og peber, evt. chili i en skål og rør sammen
4. Blend flæskesvær til fint mel og riv parmesanost til fint str.
5. Bland flæskesvær og parmesanost sammen og brug til panering
6. Vend kyllingen i æg og derefter i din cheesy panering
7. Ordn dine grønsager og skær dem i skiver, bønnerne skal have skæret enderne af og i passende str.
8. Steg kyllingerne på en varm pande med rigeligt smør
9. Steg der efter dine grønsager med lidt ekstra smør til de er er godt stegt, husk at krydder med salt og peber, evt. lidt chili
10. Jeg servede det med en hjemmelavet mayo på radiser hvilket var forbavsende godt se opskrift på side 22

Hjemmelavet hønsesalat i chaffelskåle

Ingredienser

- 300 gram kogt kyllingbryst
- 100 gram hvide asparges (friske eller på glas)
- 4 spsk. creme fraiche (helst 38%)
- 4 spsk. mayonnaise (af god kvalitet, gerne hjemmelavet, se opskrift side 22)
- 4 tsk. grov sennep
- Citronsaft (efter eget humør)
- Himalaya salt og peber
- 2 forårsløg
- 100 g bacon
- Lidt persille
- 2-3 salat balde
- Chaffels , se opskrift på side 35

Fremgangsmåde

1. Rør din dressing sammen af creme fraiche, mayonnaise og sennep – smag til med både citronsaft samt salt og peber.
2. Steg bacon til krisp
3. Kog dine kylling eller som jeg brug din sous vide og gi det ca 50 min på 65 grader
4. Skær kyllingekødet i tern og kom i dressingen
5. Skær dine asparges i passende stykker og rør i sammen med det andet
6. Rør æg, revet ost, og bagepulver sammen til din chaffels
7. Bag dine chaffels (der skal bruges et vaffeljern der kun kan lave skåle
8. Læg et salatblad i bunden af skåle og læg den hønsesalat ned ovenpå
9. Pynt med forårsløg og bacon, evt. lidt knust sort peber

Tip

Kan også laves på alm chaffels vafler

Hjemmelavet kebab med salat

Ingredienser

- 1-1 ½ kg oksefilet eller hvad kød du vælger at bruge
- 2 løg
- ½ spidskål
- 1 bundt asparges
- 20 g grønkål
- 50 g modnet cheddarost
- 10 blåbær
- 2 spsk. mayonnaise se side 22 for opskrift
- 2-3 spsk. .creme fraiche 38
- 1-2 fed hvidløg
- Himalaya salt og peber
- 2-3 grillepinde
- 1 tomat

Fremgangsmåde

1. Skær kødet i tynde skiver
2. Skær løget fladt i bunden og stik grillpindene i så du kan trække kødet ned over , som et tårn
3. Tag dit kød og træk ned over, så du lavet et tårn der kan stå selv og sæt tomaten oppe øverst på pindene som afslutning
4. Tænd ovnen på 200 grader og steg den til den er med stegeskorpe
5. ordn dine grønsager og skær til i de rette størrelser
6. Evt. lav chaffels vafler eller skåle
7. Anret din salat på en tallerken
8. Skær lags siderne på kebabtårnet og læg på salaten
9. Server med valgfri dressing

Stone`s flødesovs

Dette er grund ingredienserne i min version af flødesovs. Dvs. at den kan bruges som en persillesovs eller hvis du smørsteger grønt på panden. Jeg laver altid mine sovse på pande da det kræver stor varme flade at lave disse sovse på keto, hvis man vil have dem tykke som en god alm sovs. Måden jeg laver den på er den samme om det er en ren sovs eller og det er med smørstegte grønsager, smørstegt kål, så er fremgangsmåden den sammen.

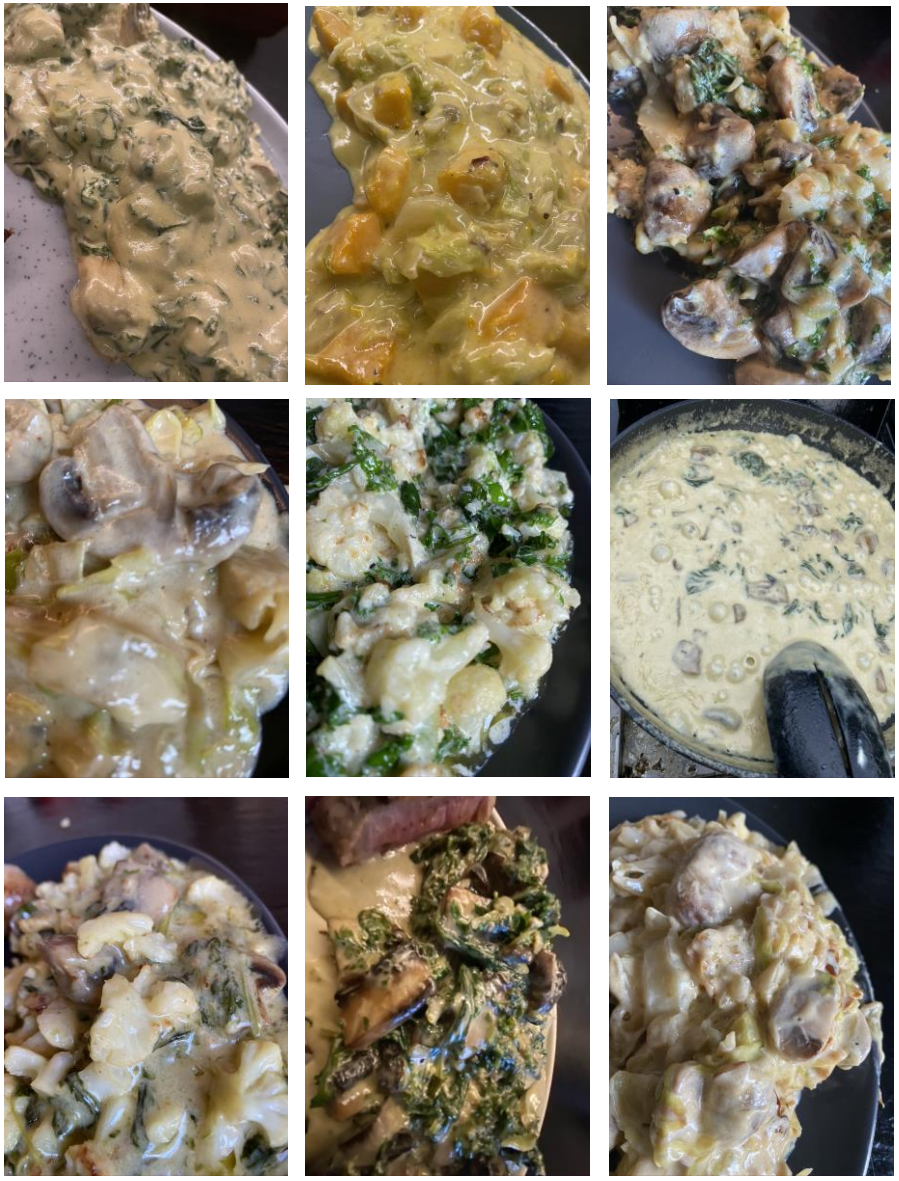
Ingredienser

- Fløde gerne 50% fra Arla unika, vis det skal være lidt godt
- Neutral flødeost, eller med smag efter eget valg
- 20 – 30 g smør
- Himalaya salt og peber

Fremgangsmåde

1. Læg smørret på panden og lade det smelte
2. Hæld fløden på panden og lad den koge lidt ind ved høj varme, den skal koge.
3. Tilsæt nu flødeosten og rør det sammen
4. Lad det koge ind til den ønskede tykkelse

Nedenfor ser du forskellige slags sovse, jeg har lavet.

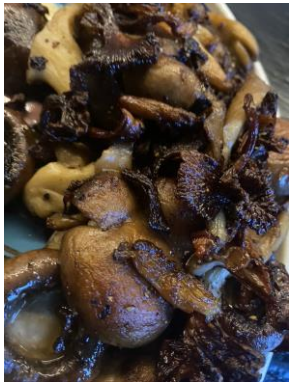


Fotos af forskellige smørstegte grønsager

Jeg elsker at bruge de forskellige råvarer på en måde som nok er lidt anderledes end hvad de normalt bruges og måden bruges til.

Og smørstegte grønsager, svampe, blomkål, grønkål,glaskål, babyspinat, Hokkaido græskar, radiser, ja listen er lang men de gør bare noget ved din ret i forhold til måden man normalt ville tilberede dem på. Jeg bruger dem tit med forskellige krydderier, især chili da det giver lidt ekstra til råvarerne.

Her er der forskellige versioner af hvad jeg har lavet.



Chaffels vafler og skåle opskrift

Dette er min grundopskrift til 4-6 stk. vafler og ca 6-8 stk. vaffelskåle.

Jeg kommer tit og ofte lidt hakket grønkål eller hakket babyspinat i dejen også. Krydder dem tit med forskellige krydderier, og her er det gerne tørret røget chipotle chili, men alt efter smag så kan alt tilsættes.

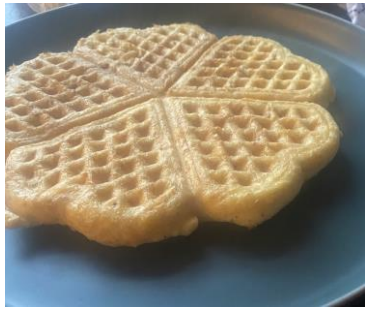
Ingredienser

- 150 g revet ost. Jeg bruger modnet og alm cheddarost, men også gouda chili ost
- 4-5 æg
- 1-2 tsk. Bagepulver må ikke være for gammel
- Himalaya salt og peber

Fremgangsmåde

1. Rør æg, osten og bagepulver sammen til en ensartet masse
2. His der bruges grønt kommes dette i
3. krydder med salt og peber, samt hvilke krydderier i eller ønsker
4. Sæt dejen i køleskuret i min 1 time for at bagepulver aktiveres
5. Tænd dit vaffeljern på max
6. Hæld den ønskede mængde på jernet og lad dejen sætte sig førend låget lukkes. Det forhindrer at det løber ud over siderne
7. Bag til dampene er næsten væk
8. Tag vaflen ud og den er færdig

De kan laves alle sammen og fryses ned ellers dejen kan dog holde sig i køleskuret i yderligere 2-3 dage.



Disse skåle er lavet på 60 g mandelmel,2 æg, 2-3 tsk. fiber husk, 1-2 tsk. Bagepulver

Fremgangsmåde som med de andre skåle, fyld ca 1/3 i jernet og bag dem til de er sprøde og er mega velegnet til is

Lakrids is med saltmandler

Ingredienser

- 5 dl fløde
- 5 pasteuriserede Æggeblommer
- 2-3 spsk. lakridspulver
- 100 g saltede mandler

Fremgangsmåde

1. Her brugt ismaskine, som køler og blander selv.
2. Fløde og lakridspulveret blandes sammen, så det kan trække i nogle timer for bedre smag eller over natten hvis der er tid til dette
3. Fløden og æggeblommer hældes i skålen på maskinen, og der røres i ca 10 min, og så start frysningens da.
4. Det tager .ca. 30 -40 min at lave isen.
5. Mandlerne koges i lidt vand, med masser af Himalaya salt, til vandet er kogt ind.
6. Mandlerne smuttes, og ligges til tørre et lunt sted, eller i ovn på 150 grade i ca 15 min
7. Mandlerne hakkes og der tages lidt fra til pynt.
8. Når der er ca 10 min tilbage af processen så tilsættes de resterende salt mandlerne…
9. Serveres med lidt flødeskum og hakkede saltmandler

Tips

Æggehviderne fra 1 æg kan piskes og kan tilsættes for at gøre isen mere blød og lin…

Is med hindbær & solbær.

Ingredienser

- 5 dl fløde
- 5 æggeblommer
- 300 g hindbær
- 200 g solbær
- 1 tsk. vanilje pulver
- 1 vaniljestang

Fremgangsmåde

1. Her brugt ismaskine, som køler og blander selv.
2. Vaniljestangen deles og kernerne tages ud.
3. Husk at gemme lidt frugt til pynt
4. Kerner og stang kommes i en lille gryde, sammen med frugterne og koges langsom ind til det er en grød. Husk kun simre ikke koges
5. Bærrene sættes til afkøling.
6. Fløden, æggeblommer og vaniljepulveret hældes i maskinen, og sættes i gang med at blande det i 10 min.
7. Efter sammenrøring startes frysningen af isen
8. De indkogte frugter tilsættes når der er gået 20 min , Husk at tage lidt fra til pynt af isen.
9.

Tips

Piskede æggehvide, 3-5 spsk. kan tilsætte for at gøre isen blød og lin.
Ev.t pynt med bær og lidt hakkede mandler.

Islagkage

Mandelbund

Ingredienser

- 100 g mandelmel eller mandler
- 2 spsk. pofiber
- 50 g flydende smør
- 1-2 gange æggehvider
- 1-2 tsk. vaniljepulver

Fremgangsmåde

1. Pisk alle ingredienserne sammen
2. Bages i ca. 15 mine 200 gr varmluft
3. Tages ud og køles helt ned

Hindbær isen

- 100 g friske hindbær der blendes
- 2 dl fløde piskes til flødeskum
- 2 æggeblommer piskes i ca 5 min
- 1-2 tsk. vaniljepulver

Fremgangsmåde

1. Rør æggemassen sammen med de blendede bær
2. Rør forsigtigt flødeskummen i æggemassen/hindbærmassen
3. Kom isen over mandelbunden
4. Sæt islagkagen i fryseren i 1 døgn. Husk at den skal være lukket med film eller låg
5. Tag islagkagen ud ca 45 min før brug
6. Pynt med flødeskum og friske bær.

Hvad er ghee.

I bund og grund har jeg så fundet ud af at det i bund og grund er det sammen , kun måden man laver det på der er anderledes. så her er en lille skriv om ghee og dens virkning på kroppen.

Ghee – fuldstændigt renset smør – er en helt utrolig ting. Ved rumtemperatur er ghee halvblød og cremet. Når den er smeltet, er den som flydende guld. Dens duft er som sød karamel og mere intens end smør. På grund af sin exceptionelle smag gør en lille smule ghee en stor forskel. Ghee kan være fra gyldengul til alabasthvid, hvilket hovedsageligt kommer an på dens karotenindhold og hvilken slags græs, som køerne, der har leveret mælken til smørret, har ædt. I modsætning til smør kan ghee opbevares ved stuetemperatur i månedsvis, og den kan opvarmes til stegetemperaturer uden at brænde på.
Folk i Indien har opskattet ghee i årtusinder og gør det fortsat. Ghee er det foretrukne fedtstof i klassiske retter, den er essentiel til mange ting i tempeltilbedelse, og den ayurvediske medicin priser den for dens sundhed.

Nogle kendsgerninger om ghee
Både indisk ghee og fransk klaret smør laves på samme måde. Den eneste forskel er, at indisk ghee består af ren smørolie, der er helt renset, imens fransk ghee ikke er helt klaret. Ghee laves af usaltet smør, der hovedsageligt består af vand, smørolie og tørstof fra proteinet kasein. Når man laver ghee, varmer man langsomt smørret op, indtil vandet er fuldstændigt fordampet, og kaseinen skiller sig fra den rene smørolie. Fransk klaret smør, der stadig indeholder vand og kasein, bør opbevares i køleskab for ikke at blive harsk.
En fordel ved at fjerne kaseinen fra smørret er, at det nedbringer kolesterolen. Ren ghee indeholder ingen laktose eller oksideret kolesterol. Selv om det er bedst at rådføre sig med sin læge først, har mange folk, der har problemer med eller er alergiske over for laktose, få eller ingen problemer med at fordøje ghee. Siden ghee ikke indeholder kasein, svarer den på mange måder til mange nødde- eller planteolier.
Ghee indeholder beta-karoten og vitamin A, D, E og K. Beta-karoten og E-vitamin er begge værdifulde antioxidanter, der bekæmper sygdomme og skader. Bortset fra ghee indeholder ingen spiselig olie undtagen fiskeolie (hvis den kan anses for spiselig) A-vitamin, der hjælper til at have et godt syn og holder øjnenes overflade fugtig. Ghee indeholder fire til fem procent linolsyre, der hjælper kroppen med at vokse og udvikles ordentligt. Linolsyre er en essentiel fedtsyre, der ofte mangler i en vegetarisk kost.

En af Ayurvedas mest værdsatte fødevarer, ghee har utrolige helbredende egenskaber. Fra vores dal, khichdi til halwas og chapatti; ghee er et køkkenmærke, vi aldrig får nok af. Faktisk har bytte af ghee med opfedning af raffinerede olier måske været en af de største taber i den moderne madlavning, ifølge Macrobiotic Nutritionist og Health Practitioner Shilpa Arora. Ifølge hende består "Ghee af fedtopløselige vitaminer, som hjælper med vægttab. Ghee spiller også en nøglerolle i balancen hormoner og opretholdelse af sundt kolesterol. Ghee har også et højt varmepunkt, der forhindrer det i at producere frie radikaler, der skader cellefunktionen. "Ghee er klaret smør fremstillet af

mælken fra en bøffel eller ko. Ren desi ghee, er ghee lavet af komælk. Den indeholder masser af omega-3 fedtsyrer sammen med vitamin A. Ud over vores køkkener finder ghee også et eftertragtet rum i skønheds- og hårplejetritualer.

Her er 9 fordele ved ghee, som du måske ikke har kendt:

1. Hjælper dig med at holde varmen inde

Ghee er en integreret del af de indiske vintre. Ifølge Ayurveda hjælper indtagelse af ghee dig med at holde varmen indefra; det er måske derfor, det bruges i vid udstrækning i mange vinterpræparater likegajar ka halwa, moong dal halwa, pinni og panjeeri

2. For stoppede næser.

Der er ikke noget behageligt ved kold og tilstoppet næse. Du har svært ved at trække vejret; din smagsfølelse hæmmes, og lad os ikke glemme hovedpine og udmattelse, der følger. Ayurveda har et interessant middel til dråbe fra næsen, der kan hjælpe med at lindre tilstoppet næse. Ayurvediske eksperter kalder det Nyasa-behandlingen mod forkølelse, og det indebærer at man hælder et par dråber varm ren ko-ghee i næseborene, først om morgenen. Dette kan give hurtig lettelse, da ghee kører helt ned til halsen og lindrer infektionen. Sørg for, at ghee er ren og opvarmes til lunken temperatur.

3. God energikilde

Ifølge bogen 'Heal Foods' fra DK Publishing House er ghee en god energikilde. Det indeholder mellem- og kortkædede fedtsyrer, "hvoraf laurinsyre er et potent antimikrobielt og antifungalt stof." Sygeplejerske mødre får ofte ladoer, der er fyldt med ghee, da de er fyldt med energi. Pinni er en anden Punjabi-godbit, der nydes over hele Nordindien, ikke kun for sin smag, men også for dens energibestemmende egenskaber.

4. Kilde til godt fedt

Er du på en vægttabsrør? Du har muligvis hørt en masse mennesker komme med et pro-tip eller to. Og et af de mest almindelige tip om vægttab, vi alle har hørt, er - undgå fedt. I et forsøg på at tabe sig, har du måske endda overvejet at fjerne alle fedtkilder fra din diæt. Men at gøre det kan gøre dig mere skade end gavn. Fedt, kulhydrater og proteiner er tre makronæringsstoffer, der er essentielle for at opretholde et sundt liv. At fjerne enhver fødevaregruppe fra din diæt er aldrig en bæredygtig måde at tabe sig på. Hvad du skal gøre, er dog - vælg bedre. Undgå alt dårligt fedt i pommes frites, burgere og forarbejdet junk, og vælg bedre alternativer i form af ghee, avokado osv. Ifølge Shilpa Arora er ghee et af de mest foretrukne køretøjer til oleation: en proces med indtagelse af olie i en periode på tid. Dette hjælper faktisk med at trække fedtopløselige giftstoffer ud af cellerne og udløser fedtstofskifte, en proces, hvor kroppen starter med at forbrænde sit eget fedt til brændstof.

5. God til tarmsundhed:

Shilpa deler også med os, at ghee tilfældigvis er en af fødevarekilderne af smørsyre af højeste kvalitet, hvilket gør det til et ideelt valg at støtte tarmvæggenes helbred. Colonens celler bruger smørsyre som deres foretrukne energikilde.

6. Anvend det over din rotis for at reducere det glykæmiske indeks:

I Indien er spredning af ghee over chappatis og parathas en standard praksis. Det siges, at anvendelse af ghee på chapattis kunne nedbringe det glykæmiske indeks for chapattierne med en vis mængde ud over at gøre det mere fugtigt og fordøjeligt. Bangalore-baseret ernæringsfysiolog, Dr. Anju Sood anbefaler at spise chapatis med lidt ghee på toppen. "Seneste forskning siger, at omkring 4 spiseskefulde olie er den tilstrækkelige mængde mættet fedt pr. Måltid, så en procent af de mættede fedtstoffer kunne stamme fra kilder som ghee. At slå det sammen med ghee letter fordøjeligheden af chapattiene." Anvendelse af ghee på chappatis er også et hit med berømtheder. Kareena Kapoor i en af hendes medieinteraktioner sagde, at hendes bedstemor, der er firs år gammel, altid spreder ghee på hendes chappatis. Selv under graviditet sørgede Kareena for, at hun havde sin regelmæssige dal med en skefuld ghee, afslørede hun ved boglanceringen af 'Graviditetsnoter' af Rujuta Diwekar.

7. Holder forstoppelse ved bugten:

Har du det hårdt med dine tarmbevægelser? Ghee kommer måske til din redning. I henhold til bogen 'The Complete Book of Home Remedies' af Dr. Vasant Lad giver mælk og ghee et mildt og effektivt middel mod forstoppelse. "At tage 1 eller 2 teskefulde ghee i en kop varm mælk ved sengetid er et effektivt, men blidt middel til at lindre forstoppelse," bemærker bogen.

8. God til hjertet:

Ligesom alle fedtstoffer har ghee også gjort sig skyldig i at hæve kolesterolniveauer. Men i modsætning til den almindelige opfattelse er ghee faktisk en meget mere sikker satsning at investere i for hjertesundhed sammenlignet med raffineret olie. Bogen 'Healing Foods' bemærker, at fedtstoffer, der findes i ghee, ikke er forbundet med hjertesygdomme på den måde, som langkædede fedtsyrer er, da de bruges direkte som energi af kroppen og ikke opbevares som fedt. Konsulent Ernæringsfysiolog, Dr. Rupali Datta siger, "Ghee kan konsumeres dagligt i små mængder som en kilde til mættet fedt. Børn har råd til at have en større mængde hver dag." Undersøgelser har vist, at ghee kan være godt til at sænke dårligt kolesterol og øge det gode kolesterol.

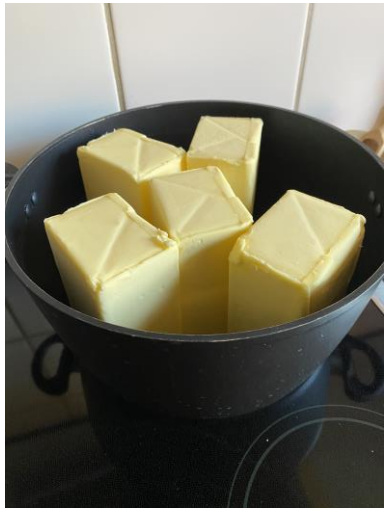
9. Fantastisk til hud:

Ghee har været en vigtig del af forskellige skønhedspleje ritualer siden umindelige tider. Dets vitale fedtsyrer fungerer som et nærende middel, der kan gøre vidundere for at give liv i din kedelige hud. Ren desi ghee er lavet af komælk og siges at være ekstremt kraftig til at give dig en blød og smidig hud. Ghee er kendt for at være velegnet til alle hudtyper, og den har også vigtige fedtsyrer, der hjælper med hydrering af hudcellerne

Her er den opskrift jeg har brugt til at lave ghee.
Det er et YouTube opslag

https://youtu.be/ccdfEeRTREo

Her ses hvor meget affaldsstoffer der er i smør, og grunden til at Ghee er så meget sundere.



De 4 andre fotos er ghee som ny lavet og dagen så dagen efter .

Den med olie er mandelolie der er hældt i for at bevare den flydende form, så der var flere anvendelsesmuligheder.

Det er nemt at lave men hold da op det sviner og er godt fedtet, så godt med varmt vand..

Bone Broth.

Knoglesuppe, som er blevet spist siden tidens begyndelse (idet mindste har der været ild)

Det er den ultimative helende og komfortføde. Mange kulture har brugt knoglesuppe i århundreder. Min mor og bedsteforældre, samt andre mødre i samfundet gjorde kyllingesuppe til det populære middel mod vores forkølelse og mavesmerter. De vidste, at denne bouilion havde så mange sundhedsmæssige fordele. Ved du hvad det fik os faktisk til at føle os bedre.

Videnskaben har nu undersøgt knoglesuppe og opdaget hvor mange helbredende fordele det har.

Knoglerne er fulde af stærke nærringsstoffer, der frigøres når de langsomt simre i vand. Jeg bruger det i min daglige kost og her er grundene

Helbreder dit fordøjelsessystem

Det gelatinøse materiale i knoglesuppe beskytter og helbreder slimhindens slimhinde fordøjelseskanalen. Dette er især nyttigt til heling af utæt tarm. Det giver vigtige råvarer , der hjælper cellerne i fordøjelsessystemet med til at regenerere. Det hjælper også med fordøjlsen af nærringsstoffer.

Reducere ledsmerter og betændelse

Glukosamin i knoglesuppe kan faktisk stimulere væksten af nyt kollagen, reparere beskadigede led og reducere smerter og ledbetændelse.

Bekæmper forkølelse og influenza

En undersøgelse i det Amerikanske tidsskrift Chest viser at spise knoglesuppe, når du er forkølet, faktisk reducerer antallet af hvide blodlegemer som er de celler der forårsager forkølelse og influenzasymptomer.

Reducerer cellulite

Knoglesuppe gør din hud smidig. Selv tynde mennesker får cellulite . Det kommer ikke af at have overskydende fedt, det kommer af fra mangel på bindevæv. Kollagen i knoglesuppen kan vende dette problem, fordi det understøtter bindevævet. Hvor der er tilstrækkeligt bindvæv vil huden være glat.

Gør dit hår, hud og negle smukke

Kollagen og gelatine i knoglesuppe understøtter hårvækst, og hjælper med at holde dine negle stærke.

Holder dine ben stærke

Calcium, magnesium og fosfor i knoglesuppe hjælper vores knogler med at vokse og reparere

Lindrer betændelse

Knoglesuppe er meget højt i de antiflammatoriske aminosyrer glycin og prolin, som er de essentielle til heling af miktoskopiske sår i hele kroppen. De undertrykker inflammatorisk aktivitet. Knoglesuppe er derfor meget berolignde for alle med kronisk betændelse eller en hvilken som helst autoimmun sygdom.

Beroliger sindet og kroppen for bedre søvn

Aminosyren glycin der findes i knoglesuppen, i knoglesuppe kan være meget beroligende. De store mængder magnesium i knoglesuppe slapper også af i din krop for bedre søvn.

Opskrift på Bone Broth

Ingredienser

- 1-2 kyllinger eller ben fra økologiske dyr (ko, gris, fisk)
- 1 pr hønsefødder for mere gelatine VALGFRIT
- 100 ml æblecidereddike den rå ufiltretet og med moder
- 1-2 løg
- 1-2 spsk. Himalaya salt
- ½ tsk peber
- 1 helt hvidløg
- Vand i den mængde der passer til din slow cooker/ gryde
- Urter og krydderi er valgfrit, da det er din smag det drejer sig om

Fremgangsmåde

1. kyllingen ordnes og lægges i slow cokkeren. Fremgangsmåden er lidt anderledes hvis det er knogler, så smid dem i oven på 250 grader, evt smør dem med ketchup, sukkerfri, i ca 30 minutter
2. Fyld vand i til det dækker kyllingen og tilsæt eddike
3. Lad det trække i 30 min i det kølige vand. Syren hjælper med at gøre nærringsstofferne mere tilgængelig
4. Tilsæt salt, peber, krydderier
5. Sæt slow cookern på lav varme

6. Efter 1 time er kyllingen kogt, og den tages op .
7. Pil skroget for kød. Kan bruges til en anden ret.
8. Smid kyllingeskroget i ovnen på 250 grader i ca 15 minutter
9. Læg skroget tilbage i gryden og lad stå i 18 timer, skal ha i alt 24 timer og hvis det er knogler 72 timer se skema
10. Så det dine grønsager du skal have i de sidste 6 timer, da de giver dig din smag i bouilionen
11. Så sier du din boullion og lader den afkøle inden den skal i køleskabet
12. lad den stå i 24-36 timer så gelatinen kan sætte sig
13. Hæld på glas eller i små poser og frys ned

Holdbarhed

A. Kød – broth kan holde sig i ca 10 dage i køleskuret i en lukket beholder. Fiske- broth i ca 6 dage
B. Frysning- Kød-broth skal bruges inden 1 år og fiske-broth inde 2 mdr.

Type Bone Broth	Kogetid i alm. gryde	Kogetid i trykkoger	Kødet skal op af trykkogeren efter ca.
Fisk	20 min.	7 min.	intet kød
Skaldyr	40 min.	13 min.	intet kød
Fjerkræ	24 timer	8 timer	1/2 -1 time
Lam	36 timer	12 timer	20 min.
Gris	48 timer	16 timer	20-30 min.
Kvæg	72 timer	24 timer	30-40 min.

Daglig indtag

- Spis maks 2-3 måltider dagligt.
- Ingen snacks mellem måltiderne (ej nødvendigt hvis du spiser nok til måltiderne).
- Drikkevarer: vand, the og kaffe, danskvand etc.

Begræns kulhydraterne

- De første 4-6 uger ingen sødestoffer, kageerstatninger og brøderstatninger, så lærer du at mærke efter.
- Spis kun grøntsager der vokser over jorden.
- Gerne alle dem der ender på kål.
- Tomat, løg, hvidløg, røde og gule pebre i moderate mængder da kulhydrater er for høje.

KETO Flu?

Sørg for at få:
Nok væske
Nok salt
Gode keto måltider
Mangler du energi så få ekstra salt og fedt i starten.

Står vægten stille i længere tid?

Spar på fløde og ost, spis i stedet rene protein og fedtkilder. Tjek op på dine kulhydrater for måske der er sneget sig lidt ekstra ind eller måske har du glemt de skal komme fra grove grøntsager eller får du så meget fedt at kroppen ikke henter i egne depoter?

Makrofordeling

Maks 20 gr kulhydrat dagligt
75% fedt
5% kulhydrat
20% protein (1-1,5 gram protein pr. kilo du vejer)

Kulhydrater

Ketose magien opstår ved mangel på kulhydrater, det tvinger kroppen over på fedtforbrænding og gør at du oplever mæthed, klarhed i hjernen, energi, manglende sult og det bliver naturligt ikke længere at spise hele tiden.

Hop ikke på ideen om at det er lige meget hvor dine kulhydrater kommer fra, vægttab er mest effektivt når kulhydrater kommer fra grøntsager fyldt med fibre der sørger for at blodsukker og insulin ikke stiger særlig meget.

Tallerkenmodellen

½ tallerken = grove grøntsager

¼ tallerken = protein

¼ tallerken = fedt

Gerne rene fedtkilder som olivenolie, smør, kokosolie, avocadoolie, hørfrøolie, oliven mv.

Gode råd

Sørg for at få dine proteiner, vitaminer og mineraler for dem kan kroppen ikke hente andre steder, fedt er den regulator du har at skrue på når du enten er sulten eller alt for mæt.

Hold så lange pauser mellem måltiderne som muligt, så kroppen får så længe i fedtforbrændingszonen som muligt.

Sørg for at få himalayasalt (over 80 mineraler i).

Spis rigelig fedt i starten, det holder dig mæt, slukker sulthormonet og fjerner sukkercravings, hvilket giver dig energi indtil kroppen kan hente energien i egne fedtdepoter.

Igen sukker, frugtsukker, honning, sirup, korn, stivelse.

Det var hvad jeg havde for denne gang, jeg har ideer til en mere så den kommer måske i år eller af starten af 2021..

Håber i vil gøre mig den tjenste at følge mig på instagram Keto_bs_stone hvor jeg dagligt ligger madbilleder op, samt andet godt der har med keto at gøre.

Der kommer lige lige fotos af mad men uden opskrifter.

Tak for din interesse venlig hilsen Brian Stone