

INSPIRATIONS OPSKRIFTER

KETO BS STONE



LIDT OM MIG

Jeg hedder Brian Stone, og jeg er 53 år.

Jeg startede for ca 12 mdr. siden på keto livsstilsændring, og der er sket meget siden da. Jeg er i dag 54 kg lettere og er gået fra en størrelse 4 XL til Large. Der er røget MANGE cm. på maven... I flere år inden keto led jeg af søvnløshed, - nogle gange gik der 48 timer, førend jeg kunne sove og så var det max 3-4 timer ad gangen.

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

Jeg havde forhøjet blodtryk og høj puls grundet en kronisk lungesygdom, der med tiden ville kræve en transplantation. Jeg har været afhængig af morfin i 17 år pga. smerter, og har ingen energi haft. Aktivitetsniveauet og livskvaliteten var lig nul. Jeg er i dag medicinfri og ude af min afhængighed af morfinen.

Jeg er i skrivende stund helt uden nogen former for symptomer på at have været syg og haft en kronisk lungesygdom.

"KETO ER MERE END BARE VÆGTTAB - DET ESUNDHEDSFREMMENDE – SYGDOMSFØREBYGGENDE

Indholdsfortegnelse:

Side nummer:

4. Slowcooked Pulled pork
5. Barbecue sauce
6. Grønsags boller
7. Meatza
8. Blomkål pakket ind i kød
- 9 – 10 Chili con carne mexicano
11. Chili con carne Slow Cooker
12. Smørbrød
13. Karamelliseret hvidkål med spicy kød
- 14 – 17. Grundfars Pølser
18. Pølse m. chili & cheddarost
19. Pølse m. bacon & cheddarost
20. Pølse m. hvidløg & cheddarost
21. Pølse rosmarin/hvidløg/Paprika
22. Grundopskrift Mayonnaise
23. Stone`s Sommerdressing
23. Spidskålssalat m. Bær & mandler
24. Capricola- Italiensk lufttørret skinke
25. Nyretapper m. selleri fritter
26. Hel kylling i slow cooker
26. Kalve cuvette i slow cooker
27. Paneret flæsk noffler & persillesovs
28. Krebinetter selleri & grønkål sovs
29. Bunless burger ala Stone + Blomkål
30. Kyllingbryst i cheesy panering
31. Stone`s hønsesalat i chaffelskåle
32. Stone`s kebab m. salat
33. Stone`s flødesovse
34. Forskellige smørstegte grønsager
35. Chaffels vafler & skåle opskrift
36. Lakrids is m. saltmandler
37. Hindbær/solbær is
38. Islagkage
- 39 – 42. Hvad er Ghee
- 43 - 44. Bone Broth
- 44 – 45. Opskrift på Bone broth
46. Stone`s blomkål/asparges suppe
47. Stone`s taco pie
48. Kylling/skinke cordon bleu gryderet
- 49 - 50. Stone`s kebab af kylling/oksefars
51. Stone`s Protein boller
52. Stone`s Protein brød
53. Stone`s spicy ostesovs
53. Stone`s syltelage
54. Stone`s burger/morgen bolle
55. Stone`s agurkerelish
56. Bearnaise sauce i sous vide
57. Stone`s Butter chicken
58. Stone`s remoulade
59. Stone`s Pizzabund
60. Stone`s fritter
61. Stone`s Pølsehorn
62. Croissant ala Stone
63. Stone`s Sushi
64. Stone`s Koldskål
65. Stone`s Barbecue sauce
66. Stone`s Squash Carbonara
67. Stone`s Bagel
68. Stone`s Ketchup
69. Stone`s Squash roulade

70. Stone`s Cheesy blomkål
71. Stone`s Zucchini Carbonara
72. Stone`s Zucchini muffins
- 73 - 74. Stone`s Ratatouille
75. Stone`s Nye burger Buns/sliders
76. Stone`s Laksetårn
77. Stone`s Cremet suppe 2 personer
- 78 - 79. Stone`s keto Bolognese
80. Stone`s Foccacia & toastbrød
81. Stone`s Wok chili-/kanel-/peberrejer
82. Stone`s Keto pasta 1 person
82. Stone`s Wraps
83. Stone`s Brune noffler a radiser
84. Stone`s Taco blomkål spicy oksekød
85. Stone`s Crackers & brunkager
86. Stone`s Pomme Anna
87. Stone`s Blomkål salat
88. Lidt viden om keto

Slow Cook Pulled pork med æblecidereddike

Ingredienser:

- Ca. 2 kg Nakkefilet
- 1/2 tsk. salt
- 1/2 tsk. peber
- 1/4 tsk. cayennepeber
- 1/4 tsk. røde chiliflager
- 1 tsk. hvidløgpulver
- 1 kop bone broth på kylling
- 2 fed hvidløg i skiver
- 2 dl barbecue sauce (bruger min egen hjemmelavede sauce)
- 1 dl æblecidereddike - den rå ufilteret og med moder (moder er den svamp, der gør den til eddike)

Fremgangsmåde:

1. Smør din nakkefilet ind i barbecue sauce.
2. Læg nakkefilet i Slow cookeren
3. Drys salt, peber, cayennepeber, chiliflager hvidløgpulver samt de 2 fed hvidløg over nakkefilet
4. Kom bone broth og æblecidereddike over.
5. kom låget på og kog på lav varme i 10 timer. Eller høj varme i 6-7 timer.
6. Striml nakkefileten og server på boller eller blomkålsris.

Tip:

Du kan med fordel lægge et viskestykke under låget så får du ikke al den fugt der kommer under låget.

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

Forberedelsestid: 10 minutter.

Tilberedningstid: 11 timer.

Samlet tid: 11 timer 10 minutter.

Udstyr: Slow Cooker – 4,5 liter eller større.



Barbecue sauce

Ingredienser:

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

Fremgangsmåde:

1. Grill snackpeber så skindet bliver sort - pil skindet af. Men du kan også lave den i ovn på grill, det der er vigtig, er at du brænder den godt af så skindet kan komme af.
2. Bland alle ingredienserne godt og grundigt sammen, kom olien og snackpebereren i og blend til det er blandet sammen – og så er det ellers bare at gå i gang med at krydre...

Indrømmet – jeg elsker at nørde med at lave egne krydderier, salte og lignende.

Jeg kan huske, at 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 ærgrer mig meget. Jeg kan dog bare huske, at der indgår paprika, cayenne, løg og timian i opskriften. Så jeg hoppede i køkkenet og gik i gang med at eksperimentere, og er nu nået frem til denne opskrift, som jeg selv er helt vild med.

Den passer så godt både til bøffen, til burgeren, til kyllingen og i de hjemmelavede pølser. Kommes den i en bøtte med tætsluttet låg, kan blandingen holde sig i cirka et år.



Stone's Grønsagsboller:

Ingredienser:

- 200 g. valgfri grønt sager evt. Hokkaido, spidskål, blomkål.
- 200 g. flødeost evt. med smag -kan bruges alt afhængig af smagen, du ønsker.
- 200 g. mandelmel eller anden form for nødder.
- 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

Fremgangsmåde.

1. Kom grønsagerne i en foodprocessor, og blend til det er helt findelt. Tag op og gem til senere.
2. Kom alle de øvrige ingredienser i og blend, til det er godt
3. blandet. Kom grønsagerne i og blend til en ensartet masse.
4. Form dejen til 4 store boller eller 8 stk. morgenboller og læg dem på en bageplade med bagepapir på...
5. Drys evt. med græskar, sesamfrø eller andet.
6. Bag ved 190 grader i ca . 20 minutter, til bollerne er fyldige og faste.

Vigtig :

Dejen skal hvile min. 15 min. efter den er rørt. -Så bliver de som de skal, og flyder ikke ud.



BOLLER AF SQUASH

Meatza = kød pizza:

Pizzabund:

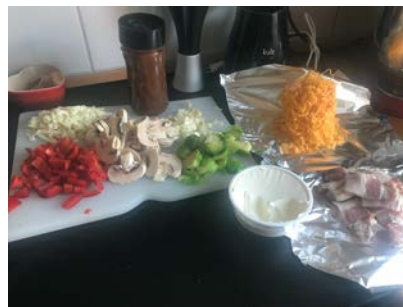
- 500 gram oksekød
- 1 æg
- 1 rødløg
- 1 hvidløg
- 100 gram hvidkål
- Salt og peber

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



Fremgangsmåde :

1. Tænd ovnen på 200 gr.
2. Kom hvidkål, hvidløg og løg i en Foodprocessor, blend til det er hakket fint.
3. Tag en skål og kom oksekød, æg, salt og peber i.
4. Hæld dine hakkede grønsager i skålen og bland det hele godt sammen til en fars.
5. Kom farsen ud på et bagepapir, og form det til en pizzabund med hænderne.
6. Bag bunden i 15 minutter. Der kommer en del væske så skift bagepapiret, evt. duppe med papir.
7. Blend tomater, hvidløg, chili, basilikum og timian sammen til en sauce.
8. Skær dine toppings i den størrelse du ønsker.
9. Riv ost.
10. Når bunden er bagt i 15 min., tages den ud af ovnen, og saucen fordeles ud på den.
11. Kom ost på.
12. Kom dine toppings på og slut af med lidt ost.
13. Bag yderligere i 20 minutter.

Blomkål pakket ind i kød :

Ingredienser:

- 1 Blomkål
- 500 g. Oksekød
- 250 g. Cheddarost (Gerne modnet)
- 2 Pk. Bacon
- 1 Æg
- Himalaya salt
- Peber

Fremgangsmåde:

1. Kog blomkålen i ca 6 min i saltet vand.
2. Tænd din ovn på 180 grader varmluft.
3. Riv din ost.
4. Kom kød, osten, æg, salt og peber i en skål og rør farsen.
5. Køl blomkålen ned med koldt vand.
6. pak farsen omkring blomkålen.
7. Vikle nu bacon rundt om det hele.
8. Kom blomkålen i ovnen og bag det i ca 15 minutter
9. Så tager du blomkålen ud og pensle barbecue sauce se side 5.
10. Ind i ovnen igen og bag videre i 15–20 minutter.
11. Så er din Abehjerne færdig, var hvad det hed da jeg var barn.

Tips:

Blomkålen kan spises som den er her, eller med en flødesovs med smørstegte grønsager som du kan se eksempler af på side 34-35.

Kan også smøres med bare ketchup, eller hvad du selv syntes.



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 ghee
- 2-3 chilier - skåret i ringe
- 2 laurbærblade
- 1 spsk. ketchup (sukkerfri)
- 1 spsk. Worcestershire sauce

Chili con carne:

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

Øvrigt:

God creme fraiche - i dette tilfælde Karoline 38%

Fremgangsmåde:

1. Start med at tilberede samtlige ingredienser til Chili con carne og kom dem evt. i små skåle.
2. Puds kødet fri for evt. sener og skær det i stykker på ca. 2x5 cm.
3. Skær halvdelen af hver af chilierne fra og skær denne del i ringe (til chilismørret).
4. Hak de 4-5 forskellige chilier – du kan tage kerner og frøstol ud, men det er naturligvis op til din toughness.
5. Skær peberfrugterne i mindre tern.
6. Pil og hak rød- og hvidløg.
7. Du er nu klar til at gå i gang...

Chilismør

1. Hæld ghee på en pande og varm olien op ved svag varme.
2. Tilsæt chiliringe og laurbær.
3. Lad ringene stege stille og roligt i olien i ca. 10 minutter.
4. Si olien og smid chili-ringene ud.
5. Bland halvdelen af olien med smør, ketchup og Worcestershire sauce - resten af olien skal bruges til at stege i.
6. Stil chilismørret på køl.

Chili con carne:

Tre en halv time tilbage

1. Varm en støbejernspande godt op.
2. Tilsæt 1/4 af den resterende chiliolie.
3. 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.
4. Når alt kødet er brunet og taget af panden, skruer du en anelse ned for varmen, og steger rødløg, hvidløg og halvdelen af den hakkede chili.
5. 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 tomatpuré.

- Lad blandingen stege i et par minutter mens du vender den med jævne mellemrum.
- Tilsæt kaffe og hakkede tomater.
- Læg låg på og lad retten simre minimum 2,5 time (Jo længere tid retten simrer – jo bedre bliver den).

En halv time tilbage:

1. Tilsæt de hakkede peberfrugter og bønner.

Umiddelbart før servering:

1. Bland med løg og chili.
2. Dryp med limesaft og stil på køl til det er spisetid.

Tip:

server det i gryden midt på bordet og med rigeligt creme fraiche, avokado, revet cheddarost og 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 give lidt dybde
- 1 mellemstor grøn peber
- 1 løg
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 ds. tomatpasta
- 1 tsk. røget paprika
- 1 tsk. chili pulver
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. hvidløgspulver
- 100 ml. vand

Sådan gør du:

1. Hak chilien i små stykker.
2. Skær bønnerne i passende stykker.
3. Skær pølsen i passende stykker.
4. Steg kødet og pølsestykker på panden til de er brunet.
5. Kom kødet med al saft fra panden i din gryde. Kom nu resten af ingredienserne i og rør godt sammen.

6. Tænd din Slow Cooker på Low varme og lad den stå i 6-8 timer eller på høj varme i 5 timer - indtil grønsagerne er soft.
7. Server med avocado, revet rød cheddarost, creme fraiche og måske let hakkede 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. Skær dem evt. til bøffer, det kræver dog, at 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 i 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 i en køkkenmaskine) til det er ensartet og luftigt.
3. Placer stegen/bøffen på et stort stykke husholdningsfilm og pak den godt ind i smør. Det er vigtigt, at kødet er fuldstændig dækket af smør, for at undgå at bakterier kan komme i kødet.
4. Pak kødet ind i filmen og massér smørret omkring så der er 1 god cm. Overalt.

5. Kom kødet i fryseren i 1 time så smørret sætter sig. Pak kødet ud igen og placer det på risten.
6. Lad kødet smørmodne i 30-60 dage.
7. Så er det tid til at nyde kødet. Knæk smørret af og brug det til at stege i og evt. til at lave bearnaisesauce af.



KARAMELISERET HVIDKÅL MED SPICY OKSEKØD

Ingredienser:

- 1,5 hvidkål
- Ca. 120 g. smør eller 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. cayennepeber
- Rigeligt med Himalaya salt og peber

Sådan gør du :

1. Riv hvidkålen.
2. Tag et ovnfast fad og smør det 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 hvidkålen i det smurte fad.
6. Tænd ovnen på 200 gr.
7. Smelt nu fedt igen, steg de hakkede løg, hvidløg og brun kødet i løgene.
8. Hæld alle krydderierne i kødet og bland godt.
9. Kom kødet i fadet og vend godt rundt til det er blandet.
10. Sæt fadet i ovnen på nederste plade og steg i 1- 1,5 time.
11. . Rør i det ca. hver 20 min.



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 give en god pølse.

Jeg laver her pøsefarsen 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 relativ 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. 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 bidrager 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 nedskalere 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 fire 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. blendede 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 blendede flæskesvær, revet muskatnød og peber og rør godt rundt. Brug gerne fingrene.
6. Tilsæt de 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 den ønskede smag Tilsæt de ønskede ingredienser (se ovenfor for mine forslag) og rør godt rundt.
9. Køl ned. Sæt farsen på køl i en halv time.
10. Udblød og skyl tarmen. Læg tarmen i koldt vand og stil den i køleskabet i 30 minutter. Sæt derefter tarmen på vandhanen og skyl den forsigtigt igennem med rindende koldt vand.
11. Klargør tarmen 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 — én til at skubbe fars igennem maskinen, og én 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 klem 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 frostposer og læg dem i vandbadet mens du lader det varme vand skubbe luften ud af posen. Lad dem ligge i badet i 5-7 minutter. Tag dem op og tør dem godt med køkkenrulle.

17. Pølserne kan nu steges eller opbevares. Steg dem 3-4 minutter på hver side ved medium varme.

Et lille udpluk af retter med 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 giver 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. Modnet 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

Ingredienser:

- 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 tilføje 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 sommerdressing 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 nakkefilet i vandet og sæt på væk i 8-10 dage
7. Efterfølgende skal du vande nakkefilet 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 ligge 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 ligge 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



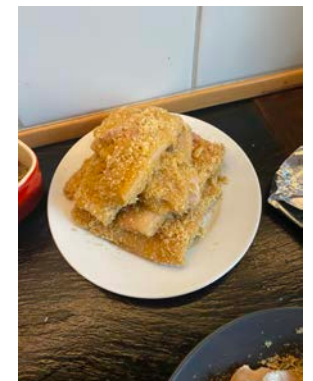
Paneret Flæsk med noffler og persillesovs

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 puffedede
- 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 puffedede
- 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
- 150g. 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 skærer 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 puffedede
- 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 serverede det med en hjemmelavet mayo på radiser hvilket var forbavsende godt se opskrift på side 22



Hjemmelavet hønsesalat i chaffelskåle

Ingredienser:

- 300 g. kogt kyllingbryst
- 100 g. 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:

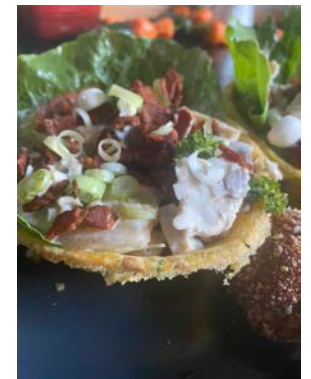
1. Rør din dressing sammen af creme fraiche, mayonnaise og sennep – smag til med både citronsaft samt salt og peber.
2. Steg bacon til krisp
3. Kog dine kylling eller som jeg brug din sous vide og gi det ca 50 min på 65 grader
4. Skær kyllingekødet i tern og kom i dressingen

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

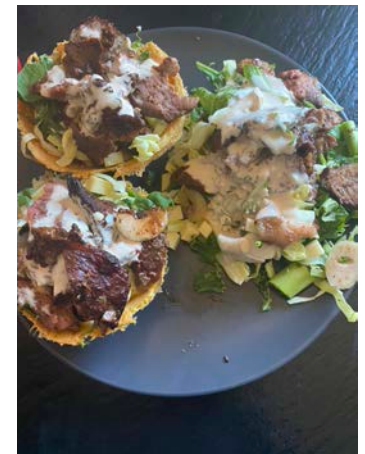
Ingredienser:

- 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 sovse. Måden jeg laver den på er den samme om det er en ren sovse eller og det er med smørstegte grønsager, smørstegt kål, så er fremgangsmåden den sammen.

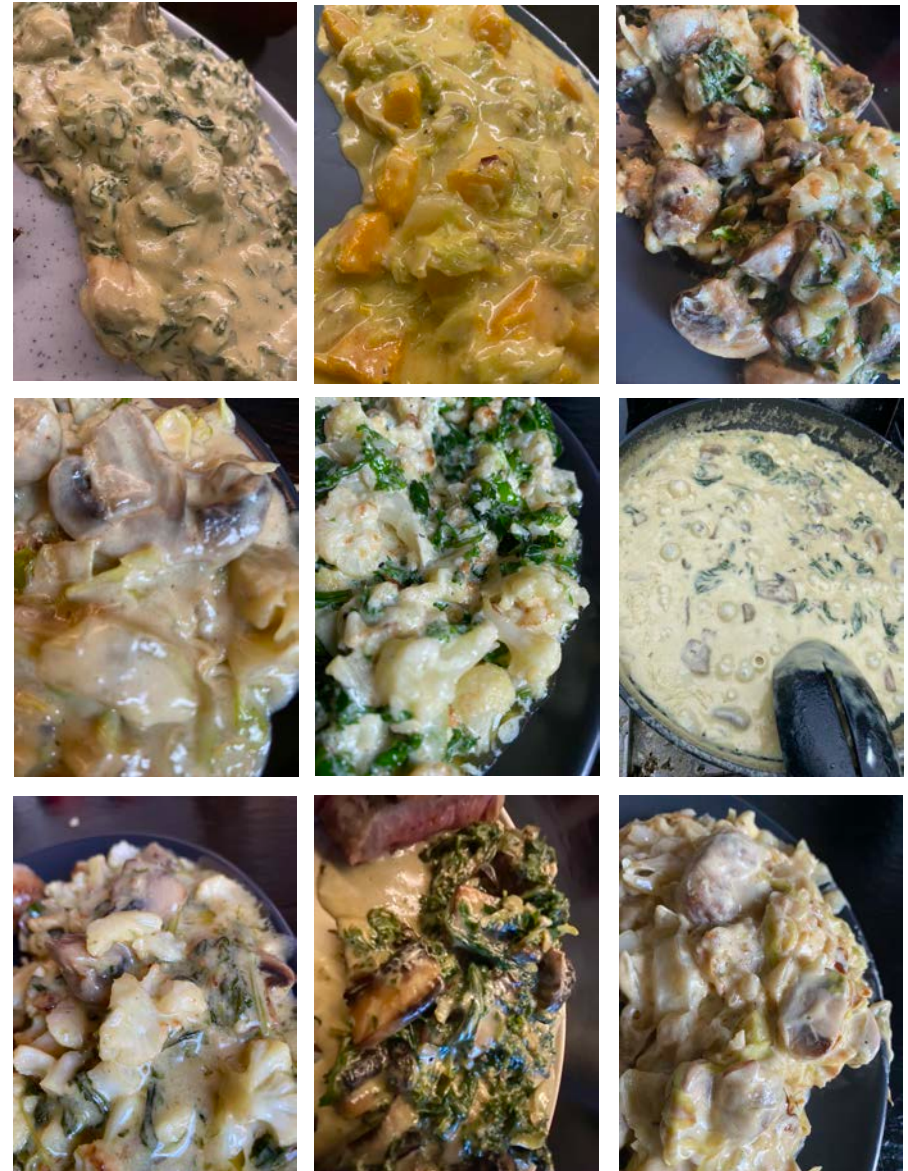
Ingredienser:

- 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.

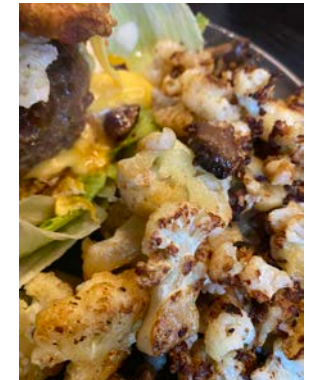
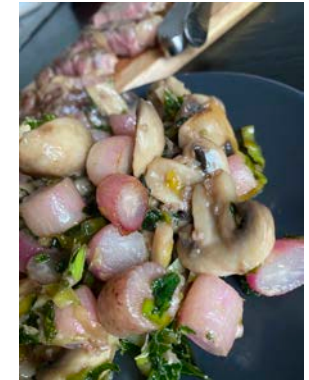
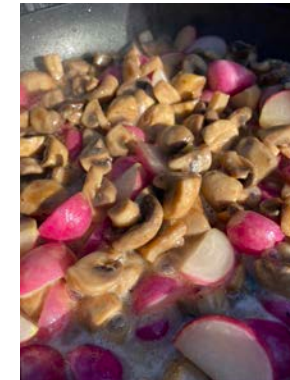


Fotos af forskellige smørstegte grønsager

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 råvarerene.

Her er der forskellige versioner af hvad jeg har lavet.



Chaffels vafler og skåle.

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. Hvis der bruges grønt kommes dette i
3. krydder med salt og peber, samt hvilke krydderier i eller ønsker
4. Sæt dejen i køleskabet 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 vafflen ud og den er færdig

De kan laves alle sammen og fryses ned ellers dejen kan dog holde sig i køleskabet 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

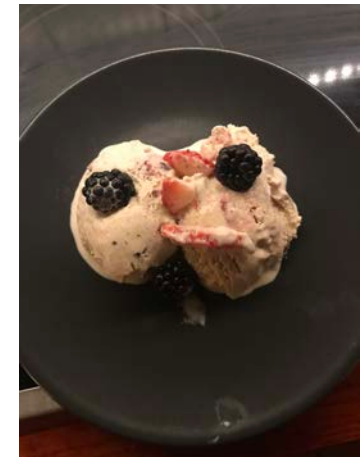
Fremgangsmåde:

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 kommer i en lille gryde, sammen med frugterne og koges langsom indtil 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.

Tips:

Piskede æggehvite, 3-5 spsk. kan tilsætte for at gøre isen blød og lin.

Evt. 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 min ved 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 samme, kun måden man laver det på der er anderledes. Så her er en lille skriv om ghee og dens virkning på kroppen.

Ghee – fuldstændigt rensed 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 kørerne, 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 rensed, 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 allergiske 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 varmpunkt, der forhindrer det i at producere frie radikaler, der skader celledfunktionen. "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 hårplejritualer.

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." Sygeplejerskemødre 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 tarmvæggens 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 chapattierne." 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 bouillion 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 næringsstoffer, 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 fordøjelseskanaalen. 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 fordøjelsen af næringsstoffer.

Reducere ledsmerter og betændelse

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

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 antiinflammatoriske aminosyrer glycin og prolin, som er de essentielle til heling af mikroskopiske sår i hele kroppen. De undertrykker inflammatorisk aktivitet. Knoglesuppe er derfor meget beroligende 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 par hønsefødder for mere gelatine VALGFRI
- 100 ml. æblecidereddike den rå ufilteret 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 cookeren.
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 minutter i det kølige vand. Syren hjælper med at gøre næringsstofferne mere tilgængelig
4. Tilsæt salt, peber, krydderier
5. Sæt slow cookeren 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 kyllingskroget i ovnen på 250 grader i ca 15 minutter
9. Læg skroget tilbage i gryden og lad stå i 18 timer, skal have 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 boullonen
11. Så sier du din bouillon 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.



Stone`s blomkål/asparges suppe.

Ingredienser:

- 1 Blomkål
- 1 Bundt asparges
- 2 -3 Kyllingebryst
- 200 g. Røget bacon – alm mindelig kan også bruges
- 1 Håndfuld grønkål
- 100 g. Revet mexicansk cheddarost – alm. Kan bruges
- 1 spsk. Creme fraiche
- 2-3 dl Fløde
- ½ liter kylling bone broth
- 30 g. Smør
- 2-3 dl. Blomkåls vandet
- Karry – gerne flere slags, da det giver en bedre smag
- Himalaya salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Skær blomkålen i mindre buketter og skær aspargesene i passende størrelser.
2. Kog blomkål og asparges til de er møre, ca 25 min
3. Skær Bacon og kyllingebryst i passende størrelse
4. Steg Baconen til den er sprød. Lig baconen på et stykke papir.

5. Lad fedtet fra bacon blive på panden og steg kyllingen deri.
6. Tilsat karryen til kyllingen og gerne en kopfuld, og steg til det er færdigt.
7. Blomkål/asparges vandet sis fra og gemmes.
8. Kom smør, Kylling bone broth, fløde, vandet fra blomkålen i en gryde og kog det lidt ind.
9. Når det er kogt ind, tilsæt blomkål og asparges.
10. Blend det hele, eller bare mos det – op til en selv
11. Kom kyllingen i og lad simre i ca. 10 minutter
12. Pynt suppen af med 1 spsk. creme fraiche, lidt revet ost, grønkål og bacon, så den klar til servering
13. Velbekomme.



Stones Taco pie

Ingredienser:

- 500 g. Hakket oksekød – gerne økologisk
- 30 g. Smør
- 6 – 8 æg
- ¼ l. Fløde 38 % – gerne 50 % fra Arla unika
- 1 Spsk. Creme fraiche 38%
- Peberfrugt – gerne lidt forskellig til at pynte med
- 1 Avocado
- Himalaya salt og peber
- 150 gr. Revet cheddarost

Stones Taco krydderi

Ingredienser:

- 2 spsk. Chilipulver
- 2 spsk. Spidskommen
- 2 tsk. Sød paprika
- 2 tsk. Himalaya salt
- 2 stk. kværnet peber
- 1 tsk. Hvidløgpulver
- 1 tsk. Løgpulver
- 1 tsk. Tørret oregano
- 1 tsk. Røde chiliflager

Fremgangsmåde:

1. Start med at tænde ovnen på 180 grader.
2. Bland alle krydderierne til taco mixet
3. Steg kødet i smør og den mængde taco mix du ønsker – smag er forskellig
4. Mens kødet steger pisker du æg, revet ost og fløde sammen
5. Når kødet er færdigt, hældes det i et fad som er smurt med fedtstof.
6. Hæld æggemassen over og sæt i ovn
7. Bages ca 30-40 minutter på varmluft
8. Top af med peber, cremefraiche og avocado
9. Servers med dit ønske af grønt til. Jeg bagte paneret blomkåls buketter.

Kylling/skinke cordon bleu gryderet



Ingredienser:

- 30 gr. Smør
- 1 Løg
- 1 Pose spinat
- Zucchini
- 2 Kylling Bryst
- 400 g. Kogt skinke
- 200 g Neutral flødeost
- 150 g Crème Fraiche 38%
- 1 spsk. sennep – gerne hjemmelavet
- 1 citron
- 1 spsk. Timian - tørret
- 200 g. Revet ost - parmesan el god Cheddar (Gem 75 g. til toppen)
- Himalaya salt og peber efter smag

Instruktioner:

- 1 Forvarm ovnen til 190 gr
- 2 Skær kylling, skinke og zucchini i tern – passende størrelse
- 3 Hak dit løg
- 4 I en stegepande, steges løg og zucchini i smør indtil de er bløde.
- 5 Tilsæt spinat og steg til de er møre
- 6 Reducer varmen til lav.
- 7 Tilsæt kogt kylling og skinke i terninger og vend indtil det er varmt.
- 8 Sluk for varmen.

- 9 Bland i en lille skål creme fraiche, flødeost, sennep, citronsaft - fra din citron, timian, salt og peber, indtil den er blandet. Hæld over toppen af retten og bland.
- 10 Tilsæt 125 g revet ost og rør i gryderet.
- 11 Smag til med salt og peber.
- 12 Hæld det hele i et ildfast fad.
- 13 Top retten af med 75 g. revet ost.
- 14 Bages 18 til 20 minutter, indtil gryden er boblende og osten er smeltet.

Bemærkninger:

Du er velkommen til at erstatte andre grøntsager. Hold løgene til smag, men du kan erstatte zucchini med grønne bønner, broccoli eller blomkål, hvis du har det. Du kan erstatte spinat med grønkål, men den skal stege lidt længere for at være mør



Hjemmelavet kebab af Kylling & oksefars

Ingredienser:

- 1-1 ½ kg oksefars med høj fedtprocent
- 1-1 ½ kg kylling bryst
- 1 lille stk. bacon
- 4 Spsk. kebab krydderi
- 1-2 Løg
- Himalaya salt og peber
- 2-3 grillepinde
- 1 tomat

Kebab Krydderi

Ingredienser:

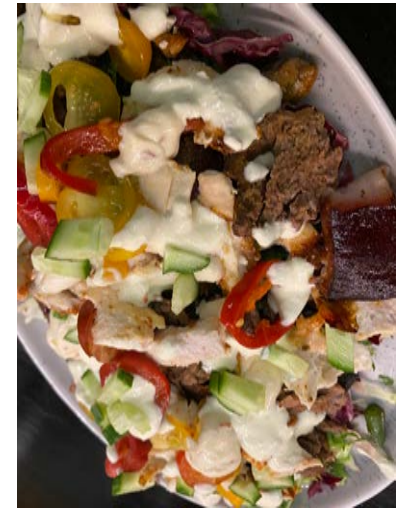
1. 2 tsk. paprika
2. 1 tsk. Gurkemeje
3. ½ tsk. stødt kanel
4. 2 tsk. hvidløgpulver
5. ½ tsk. stødt nelliker
6. 1 tsk. Spidskommen
7. 1 tsk. stødt koriander
8. ½ tsk. cayennepeber
9. ¼ tsk. stødt ingefær
10. Friskkværnet peber
11. Blend og brug

Fremgangsmåde oksefars:

1. Rør kødet sammen med kebabkrydderi, salt og peber
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. Skær lags siderne på kebabtårnet
6. Er nu klar til at bruge på salat eller på en chaffels

Fremgangsmåde kylling:

1. Skær kyllingen 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 Baconen oppe øverst på pindene som afslutning
4. Tænd ovnen på 200 grader og steg den til den er med stegeskorpe
5. Skær lags siderne på kebabtårnet
6. Er nu klar til at bruge på salat eller på en chaffels



KETO BS STONE Protein boller

Ingredienser:

- 250 g ost
- 50g smør
- 6-7 æg
- 1 ½ dl pofiber
- 2 dl mandelmel
- 2 tsk. bagepulver
- Salt
- Evt. krydderi



Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 190 grader
2. blend mandler til mel
3. mix alle ingredienser sammen i en skål med hænderne
4. form 9 boller
5. bages i 15 – 20 minutter
6. de skal have en god farve så de klar

Kulhydrater 1.8 g

Protein 14,6 g

Fedt. 21.7 g

Dette er pr bolle



Stones Protein brød

Ingredienser:

- 330 g. Revet ost (du kan bruge hvilken som helst ost)
- 75 g. Smør
- 9 hele æg
- 5 dl mandelmel
- 1 ½ dl sesamfrø
- 1 ½ dl Chia
- 3 tsk. Bagepulver
- 1 tsk. Himalaya salt
- Valgfrit krydderi

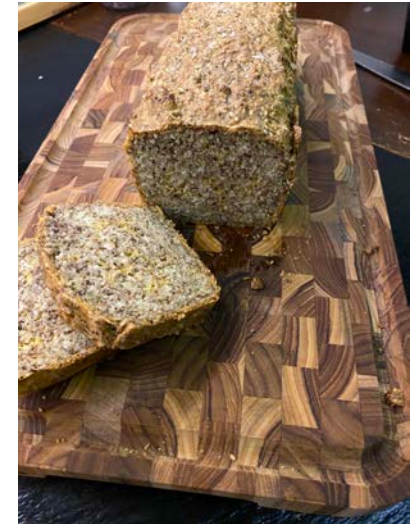
Fremgangsmåde:

1. tag smørret ud og tænd ovnen på 200 grader
2. Blend mandler til mel
3. Riv din ost og vej den efter den er revet
4. Smid mandelmel, æg, smør,osten, bagepulver, salt og evt. krydderi i en skål og mix sammen med hænderne
5. Tilsæt chiafrø og sesamfrø
6. Beklæd en brødform med bagepapir og hæld dej i
7. Bages i 30 – 40 minutter (kommer an på din ovn, men skal have en go farve)

Kulhydrater 1.55 g pr skive
Protein. 10.6 g pr skive
Fedt. 19.3 g pr skive

Der bliver ca 20 skiver af hele dejen.

Velbekomme



Stone`s spicy ostesovs

Ingredienser:

- 300 g. Cheddarost
- 150 g. Bacon
- 30 g. Smør
- 1 dl. Fløde
- 1 glas syltede jalapenós

Fremgangsmåde:

1. Riv cheddarosten
2. Hak jalapenós
3. Steg baconen sprød. Lig væk på et sugenden underlag
4. Læg smørret i en kasserolle og smelt.
5. Tilføre fløden og kog til det smelter
6. Kom fløden i og rør til den er fin
7. Kom bacon og de hakkede jalapenós i
8. Rør til den er samlet og fin



Stone`s syltelage

Ingredienser:

- 4 dl. Æblecidereddike
- 1 ½ dl. Okø klar lagereddike
- 5-7 rødløg
- 1 spsk. Peberfrø
- 5-7 stk. Laurbærblade
- Evt. Stjerne anis

Fremgangsmåde:

1. Kom æblecidereddiken og lagereddiken i en kasserolle og varm op
2. Skær løgene i fine strimler
3. Kom peberkorn, laurbærblade og de snittede løg i et sylteglas
4. Hæld den varm eddike over og lad stå og blive kølig. Når den er kølig nok, kan det opbevares i køleskabet



Stone`s burger/morgen boller

Ingredienser:

- 250 g. mozzarellaost
- 80 g. Creme fraiche
- 200 g. Mandler
- 3 æg Hvor af det ene skal bruges til at pensle med
- 1-2 tsk. Bagepulver



Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 180 gr.
2. Kom creme fraiche og osten i en skål
3. Blend mandlerne til fint mel
4. varm masse i microovn i ca 90 sekunder
5. Lad massen køle lidt ned.
6. Kom mel, 2 æg, bagepulver i massen og rør godt til det er samlet
7. Form 6 boller og pensel med det sidste æg
8. Bages i 25 minutter til de har en god farve



Stone`s agurkerelish

Ingredienser:

- ½ dl. Hvidvinseddike
- ½ tsk. Himalaya salt
- Knivspids peber
- 1 Rødløg
- 1-2 Røde chilier
- 2 Agurker
- 2 spsk. Salt (til at tømme agurkerne for væske)

Fremgangsmåde:

1. Hak løg og chili meget fint
2. Bring eddiken, salt og peber i kog i en lille gryde
3. Tag gryden af varmen og tilsæt løg og chili
4. Flæk agurkerne og fjern kernerne
5. Hak agurkerne fint, kom dem i en skål og drys med salt
6. Skyl efter ca 20 min agurkerne i koldt vand
7. Pres dem fri for væde i en sigte
8. Vend agurkerne i den afkølet lage og smag til evt. med sødemiddel

Velbekomme!



Bearnaise sauce I sous vide

Ingredienser:

- 200 g. Smør
- 1-2 spsk. Essen
- 2 Æggeblommer
- Estragon (tørret eller frisk op til dig)
- Knivspids Himalaya salt

Fremgangsmåde:

1. 3-5 timer før du skal lave saucen kan du klare smørret da det giver en tykkere sauce. Dette gøres ved at du kommer 1 pk smør i en zip lock pose eller du vaccum pakker smøren.
2. Lægger pakken i din sous vide der er på 60 grader og smelter smørret, når dette er gjort, hænger du den på skrå i fryserne eller køleskabet så valle og vand ligger sig i det hjørne der peger nedad. Når smørret er stift igen, kan du klippe hul i hjørnet og vandet løber ud.
3. Så kommer du det klaret smør i en smal beholder sammen med æg, essensen evt. lidt salt.
4. Sæt låget på og sænk den i det vandbad der er 60 grader i 30 min.
5. Tag beholderne op og lad den stå 1-2 minutter inden du kommer din stavblender i, og sætter den helt ned på

bunden , førend du pulser lidt i starten, og så stille og roligt blender den tyk og cremet.

6. Når sauce er tyk kommes estragon i og røres stille rundt med en ske.
7. Nu kan du komme låg på igen og sætte tilbage i vandbadet, så du kan lave resten færdig .

Du kan lave din egen essens eller købe er op til dig selv.

Opskriften på essensen er :

½ dl vand, ½ dl hvidvinseddike, 1 løg finthakket, estragon

Koges ind til ½ mængde og kan holde sig i køleskabet i ca 3 uger. Her ses de forskellige stadier af smørret og så en færdig Bearnaise sauce. VELBEKOMME



Stone`s Butter chicken

Ingredienser:

Garam Masala krydderiblanding

- 3 tsk. Knust spidskommen
- 3 tsk Kardemomme
- 7 stk. Nelliker (stødt er også helt fint)
- 2 tsk. Sort peber
- 1 tsk. Kanel
- 1 tsk. Revet muskatnød
- 1 tsk. Chili (du giver den gas, hvis den skal være stærkere)
- 3 stk. Hele tørrede chili (valgfrit)

Matineret Kylling

- 1 kilo kyllingefilet (jeg brugte kyllingbryst)
- 6 spsk yoghurt
- 1/3 dele Garam Masala

Butter sauce

- 100 gram smør
- ½ liter fløde
- 140 gram tomatpure
- 1 spsk fint revet hvidløg
- 1 spsk fint revet ingefær
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk stærk paprika
- 1 tsk salt
- 3 stk. laurbærblade



- 2/3 dele Garam Masala (resten)

Fremgangsmåde:

Garam Masala (kan også købes færdigblandet)

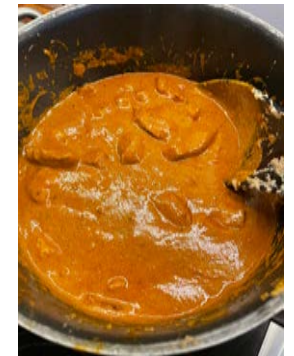
Her blander du bare det hele

Marineret Kylling

1. Skær kyllingen i mundrette stykker
2. Bland kylling, yoghurt og 1/3 af krydderierne (ør det gerne så det står mellem 12-24 timer)
3. Den marinerede kylling steges af på en pande

Butter Sauce

1. Smørret kommes i en opvarmet dyb pande eller gryde.
2. Tilsæt hvidløg og ingefær og svits det godt af.
3. Tilsæt tomatpure og lad det svitse med.
4. Tilsæt de resterende ingredienser og lad det koge let ind ved svag varm
5. Tilsæt den marinerede og svitsede kylling, og lad så simre ved svag varme i 20-30 min



Stone`s keto remoulade

Et liv uden remoulade, ville for de fleste danskere bare ikke være det samme. Men købe-versionen med et kulhydrat indhold på omkring 18 gram pr. 100 gram, er én af de ting man på en Keto livsstil gør klogt i at gå i en stor bue udenom, især hvis man godt kan lide det. Så spænd hjelmen og lav din egen Keto remoulade, det er nemlig ikke svært, det er lynhurtigt og smagen kan sagtens konkurrere med de bedste købe mærker.

Ingredienser:

- 200 g. hjemmelavet mayo (opskriften er på side 22)
- 50 g Syltede agurker (opskrift er på side 53)
- 1 tsk. Dijon sennep
- 1 tsk. Gurkemeje pulver

Fremgangsmåde:

1. Sørg for der ikke hænger for meget eddike ved cornichonerne, så bliver remouladen for tynd
2. Hak cornichonerne, jeg bruger en kniv– hvis du vil have det mere cremet, kan du hakke det med en minihakker, du finder hurtig ud af , hvor findelt det skal være, før du opnår den konsistens der passer dig
3. bland de øvrige ingredienser med cornichonerne og så er du færdig. Jeg har aldrig tilsat salt og peber, for jeg synes , det er fint som det er, men smag dig frem.

Stone`s frække remoulade

1. Vælg at erstatte op til halvdelen af dine cornichoner med syltede jalapenos, her gælder det samme, at du skal være på vagt overfor kulhydratindholdet, men de fleste mærker er helt ok.
2. Vælg at tilsætte 1 tsk karry til den oprindelige opskrift.
3. Tilsæt 75 g cremefraiche til opskriften og dermed får du dig en remouladesauce der går rigtig godt til hjemmelavede fiskefrikadeller.

Om Cornichoner

Cornichoner er små syltede agurker. Når man køber dem, er der stor forskel på hvor meget sukker, de er syltet med, så derfor er det vigtigt at læse grundigt på glasset. Find en variant som er surt syltet. Jeg plejer at købe mine cornichoner i Netto, men der er sikkert rigtig mange andre der er helt ok. Tjek gerne Instagram

KETO BS STONE



Stone`s pizza bund

Ingredienser:

1. 200 g. Mandelmel (blended selv mit)
2. 25 g. Kokosmel (blended det så det blev fint)
3. ½ tsk. Xanthan gum
4. ½ tsk. Bagepulver
5. Knivspids salt
6. ½ tsk. Hvidløgspulver
7. ½ tsk. Løgpulver
8. 2 æg
9. 20 g ghee (evt kokos olie)

FREM GANGSMÅDE

1. Forvarm ovnen til 220 grader.
2. Kom alle de tørre ingredienser i en stor skål
3. Rør indtil er mixet sammen
4. Når de er mixet sammen, smelter du ghee og kom i sammen med æggene.
5. Brug nu en dejskraber til at blande ingredienserne, indtil der dannes en dejkugle.
6. Når kuglen af dej bliver glat, og æggeblommer er opløst, ligger du dejklumpen på 1 bagepapir og dæk dejen med endnu 1 bagepapir
7. Rul dejen til en passende størrelse og så ruller dejenes kanter op for at danne en ydre skorpe.

8. Når den ydre skorpe er ok, skal den bages i ovnen i ca 5 min til skorpen er gylden.
9. Så den klar til at du kan gøre den færdig
10. Du skruer nu ovnen op på 240 grader.
11. Når du har tilføjet alle dine påfyldninger, er keto-pizzaen klar til at gå tilbage i ovnen.
12. Bag nu pizzaen, indtil osten smelter.
13. Når osten smelter, er pizzaen færdig!
14. God fornøjelse.



Stone`s Fritter

Ingredienser:

- 100 g. Mandler
- 30 g. Kokosmel
- 4 tsk. Xanthan Gum
- 10 spsk. Kogende vand
- Ghee eller anden olie til at stege i
- Himalaya salt med eller uden chili

FREMGANGSMÅDE:

1. Blend mandler og kokos til mel.
2. Kom alle de tørre ingredienser i en skål og rør det godt sammen.
3. Kog vandet.
4. Kom Vandet i skålen og rør det godt rundt, brug evt en spartel.
5. Når det bliver så fast som en kugle, tager du dejen op og ælter i hånden
6. Kom kuglen tilbage i skålen og kom husholdningsfilm over og lad den stå i 15 minutter.
7. Så rulles dejen ud fladt, og helst rektangulær i ca 2-3 millimeter tykkelse.
8. Skær så strimler på ½ cm i bredden.
9. Varm olie eller ghee op og steg dine fritter deri.

10. Kan også bages i ovn, på 200-220 grader. Der skal du smøre olien overfritterne og vendes midtvejs.

11. De puffer op og bliver runde. Når de er gyldne, er de færdige.

12. Læg dem på køkkenrulle og drys med saltet.



Stone`s pølsehorn

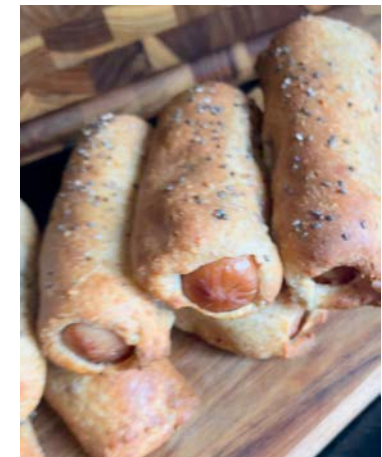
Ingredienser:

- 170 g. revet mozzarellaost
- 85 g. mandelmel (evt. blend mandler)
- 15 g. Kokosmel (blend til fint mel)
- 1 tsk. Bagepulver
- 2 spsk. Neutral flødeost
- 1 æg
- Knivspids himalaya salt
- 1 tsk. Løgpulver

Fremgangsmåde:

1. Kom din revet ost, mandelmel og flødeosten i en skål og varm i mikroovnen i 90 sekunder.
2. Mix det godt sammen med en dejspartel.
3. Kom æg , kokosmel, salt, løgpulver og bagepulver i og mix det til en fast kugle. Det tager lidt tid.
4. Lad dejen stå i 15 minutter
5. Rul dejen ud mellem 2 stk. bagepapir til du har en rektangulær dej
6. Skær strimler der passer til dine pølser og rul omkring pølsen.
7. Smør pølsehornene med olie, og drysse lidt kerner eller chiliflager på

8. Bages i ovn på 190 grader i 15 minutter
9. Velbekomme



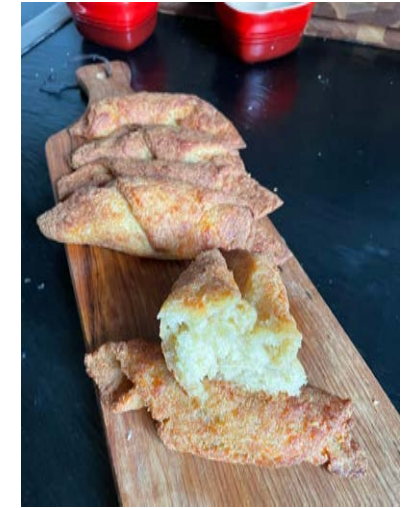
Croissant ala Stone

Ingredienser:

- 200 g. Mozzarella ost
- 60 g. Neutral flødeost
- 1 spsk. Bagepulver
- 50 g. kokosmel
- 2 spsk. Loppefrøskaller
- 1 æg
- Knivspids salt
- 30 g. smeltet smør

Fremgangsmåde:

1. Tænd din ovn på 170 grader varmluft
2. Kom mozzarellaosten og flødeost i en skål og varm det i mikroovnen, og rør det hvert 30 sekund, til det hele er smeltet
3. blend kokosmel, Loppefrøskaller til fint mel
4. Kom melet, ægget, smeltet smør og bagepulver i osten og mix med en dejskraber til det er en massiv klump
5. rul ud mellem 2 stykker bagepapir til et rektangulært stykke, og del det i 6 -8 firkanter
6. rul dem fra det ene hjørne, så du får dem som et horn
7. Bag dem til de er gyldne ca 15-20 minutter
8. pensel dem med smeltet smør og server
9. De er bedst nylavet



Stone`s Sushi

Ingredienser:

- Blomkålshoved ca. 500g
- 200 g. flødeost
- 1 spsk. Ris eddike
- 4-5 stk. Nori tang

Fremgangsmåde:

1. Riv blomkålen på et rivejern
2. Steg blomkålen i ca 5 min til den er mør
3. Kom blomkålen, flødeosten og ris eddiken i en skål og rør sammen og sæt på køl i 1 time
4. Når kølet så smøres det ud på din tang, og hold ca 3-5 cm fri i den ene ende, så du kan låse rullen, når du har puttet dit fyld i , lås med ris eddike
5. Skær den på midten og så skær 6 ens stykker



Spicy Tuna:

Ingredienser:

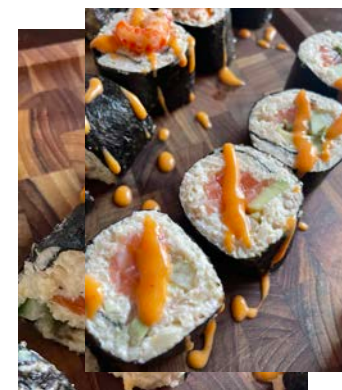
- 1 Ds. Tun i olie
- 2 spsk. Mayo
- Lidt cayenne peber
- Lidt chili pulver
- 1 tsk. Ris eddike

Fremgangsmåde:

1. Dræn tunen
2. kom tun, mayo , ris eddike og krydderier i en skål og rør sammen og evt. drys med lidt sesamfrø, og så køl ned.
3. Forsæt som i punkt 4.
4. Kom en pølse af dit tun på og rul sammen

NB Husk der er en masse muligheder på fyld så her er bare lidt til at friste med, så vær kreativ og tag mig gerne i jeres versioner af sushi **NB**

INSTA KETO BS STONE



Stone`s Koldskål.

Ingredienser:

1. 4 dl. Æggemælk
2. 3 dl. Fløde (gerne 50 % fra Arla unika)
3. ½ dl. Rabarber sirup
4. Saften fra 1 citron

Æggemælk.

1. 2 æggeblommer
2. 100 g. Smør
3. 1 Liter kogende vand

Alle ingredienser hældes i en skål og blendes med din stavblender, til det er ensartet væske, så på køl

Rabarbersirup.

Ved kogning af rabarbersaft i saftkoger er der saften og "kødet"

Kødet kommer jeg i et klæde hvor den kan komme af med de sidste dråber.

Det er det jeg koger ind og søder med vanilje til den, er blevet tykkere.

Den kan sødes med Sukrin eller andet ikke sukker.

Fremgangsmåde koldskål:

- Æggemælk, fløde og rabarbersiruppen kommes i en skål.
- Pisk dem sammen og kom citronsaften imens du pisker.
- Stille på køl, så det tykner lidt.
- Pynt med bær og evt. kammerjunker som du kn lave af min opskrift på boller, se opskrift på side 54 her i hæftet.



- Velbekomme .



Stone`s Barbecue sauce.

Ingredienser:

- 1 ds. Flået tomater
- 30 g. Smør
- ½ dl. Æblecidereddike (den rå ufilteret m moder)
- 1 ½ spsk. Salt (her fin himalaya salt)
- 1 ½ spsk. Sød paprika
- 1 spsk. Røget paprika
- 1 knivspids cayenne peber
- 1 spsk. Stødt spidskommen
- 1 tsk. Sennepspulver
- 2 tsk. Sukrin gold
- 1 tsk. Hvidløgpulver
- 1 tsk. Løgpulver
- ½ - 1 tsk. Chilliflager (gerne stødt)
- 1 tsk. Peber



Fremgangsmåde:

1. Smelt smørret i en kasserolle
2. Kom dine flåede tomater i og kog møre
3. Kom alle dine krydderier i en skål og rør sammen
4. Kom de tørre ingredienser i gryden
5. Lad det hele simre i min 15-20 minutter
6. hæld det hele i din blender og blend.

Tip:

Du kan også lave den i en røget version, hvor du kommer dine flåede tomater i en si, så væden sis fra.

Så ryger du tomaterne i ca 1 time, kold rygning. Og så ellers bare gør som i punkt 1

De tørre ingredienser er også en super lækker rub til stege, Pulled pork, eller andet der skal marineres.

Fotoet er af en nakkefilet med rub.

I må gerne tagge mig eller besøg min Instagram KETO BS STONE



Stone`s Squash Carbonara

Ingredienser :

- 2 stk. Squash (gul eller grøn)
- 2 -300 g. Pancetta (bacon kan bruges i stedet)
- 120 g. Parmesan ost (riv selv)
- 2-3 æggeblommer
- Salt
- Hvid Peber

Fremgangsmåde :

1. Du skal bruge en spiralizer til at rive din squash som spaghetti så lade det ligge lidt på noget køkkenrulle.
2. skær din Pancetta/bacon i passende størrelse
3. Riv din ost og bland den med dine æggeblommer, så det bliver en tyk masse. Evt gem lidt ekstra ost til pynt.
4. Steg pancettaen på panden.
5. Når det er som du ønsker så tages det op og ligges på et sugende underlag.
6. Kom dine " spaghetti " på panden med fedtet fra pancettaen, og steg dem møre , ved medium varme.
7. Når spaghetten er klar, tages panden af varmen og du kommer din æggemasse i og røre sovsen tyk.
8. Så er det at pynte den, med din Pancetta og lidt ost.



Stone`s Bagel

Ingredienser:

- 210 g. Mandelmel
- 210 g. mozzarellaost /(gerne frisk revet)
- 110 g. Neutral flødeost
- 2 æg
- 1-2 tsk. Bagepulver
- ¼ tsk. Himalaya salt

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 180 grader
2. Kom mozzarellaosten og flødeosten i en skål og i mikroovnen i ca. 45 sek. Og så rør dejen samme med en dejspartel, så ind igen i ca 45 sek.
3. Kom mandelmelet, æg, bagepulveret og salt i og rør sammen , og rør det godt sammen
4. Lad dejen hvile i 10-15 min.
5. Del dejen i 5-6 stykker
6. Kom olie på hænderne og form dejen til lang pøls og så på en bageplade med bagepapir og lav ringe af dem
7. Pensle med olie, Evt pesto
8. Bag dem i 18- 20 min
9. Velbekomme.



Instagram KETO BS STONE

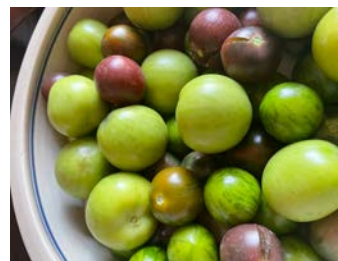
Stone`s ketchup

Ingredienser:

- 1 kg. Forskellige tomater (grønne giver færre kh)
- 2 rødløg
- 2 fed hvidløg
- 70 g. Tomat pasta
- 3 spsk. Olive (mandel eller oliven)
- 2 spsk. Eddike efter smag
- 2 tsk. Himalaya salt
- 3 spsk. Sukrin gold (dette er valgfrit, men for sødme)
- ½ tsk. Kanel

Fremgangsmåde.

1. Tænd din ovn på 250 grader varmluft
2. Del dine tomater og snit dine løg og mas hvidløgene og kom i et fad
3. Kom alle de andre ingredienser over
4. Bag i mellem 30 – 40 min afhængig af din ovn, skal være lidt brændt
5. Kom det hele i din blender, gerne alt fra fadet
6. Blend til ønsket konsistens
7. Kom på beholder
8. Nyd det...



Stone`s Squash roulade

Ingredienser:

- 2 mellem store squash
- 6 æg
- Ricotta eller flødeost
- Salt og peber
- Krydderurter (valgfrit)
- 2-3 fed hvidløg

Fremgangsmåde:

1. Tænd din ovn på 180 grader
2. Riv 1 squash og kom det op i en si, kom salt på og lad væske dryppe af.
3. Riv d nr. 2 squash på et mandolinjern i meget tynde skiver
4. Pisk de 6 æg godt sammen med et piskeris, evt blender
5. Klem de revne squash i hånden til det sidste væske kommer ud og kom op i dine æg og rør dem sammen til en ensartet masse
6. Kom bagepapir på en bradepande og smør det med olie, gør det nemmer at få af, hæld dernæst æggemassen ud derpå og fordel den
7. Kom nu de skivede squash på i det ønskede mønster og så bag det i ovnen i 20 -25 min
8. Rør din ost, krydderurter, hvidløg og salt/peber sammen

9. Når rouladen er færdig tages den ud og vendes, dette gøres med et ekstra bagepapir og så lad den køle lidt inden der smøres din ostecreme på

10. Så ruller du den og sætter den på køl i 1 time og den er klar

Crement kan blandes med næsten alt og husk det er kun fantasien der sætter grænser. I må meget gerne tagge mig i jeres udgave af denne opskrift.



Stone`s cheesy blomkål

Ingredienser ristet blomkål:

- 1 blomkål
- 2 spsk. Mandel eller oliven olie
- 1 tsk. Himalaya salt
- 1 tsk. Peber
- 1 tsk. Hvidløgpulver
- 1 tsk. Løgpulver

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 210 grader
2. Rens dit blomkål og skær stilken og blade væk.
3. Smør det med din olie
4. Dæk det med krydderierne
5. Iid i ovnen i ca 35 min. eller til det er mørt

Ingredenser Ostesauce:

- 110 g. Modnet cheddarost
- 110 g. Alm. Cheddarost
- 110 g. Mozzarellaost
- 3-4 dl. Fløde
- 1 tsk: peber
- ½ tsk. Himalaya salt
- 1 tsk. Hvidløgpulver

- ½ tsk tørret basilikum
- ½ tsk. Tørret oregano
- 1 tsk. Sennepspulver
- 1 spsk. God krydret sennep

Fremgangsmåde:

1. Varm fløden op på en pande og tilsæt krydderier og sennep
2. Når cremen begynder at boble, tilsættes revet ost og piskes sammen.
3. Hæld nu den varme ostesauce over din blomkål

Ostesauce kan også bruges som en lækker sauce til burger og andet lækkert

Tag mig gerne i jeres udgave af opskriften



Stone`s Zucchini Carbonara.

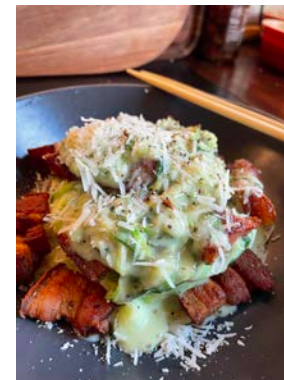
Ingredienser:

- 1 Zucchini
- 200 g. Pancetta (kan bruge røget bacon)
- 2 æggeblommer
- 1 fed hviløg
- 120 g frisk revet parmesanost
- Friskkværnet peber
- Himalaya salt (her det flage himalaya salt)

Fremgangsmåde:

1. klargør din zucchini i en spiralizer
2. Riv osten
3. Steg pancettaen, og læg dit hvidløg ved, så det giver smag til fedtet. Fjern hvidløget igen når det er stegt færdigt og lad fedet blive på panden
4. Steg din pasta i fedet så væsken svinder ind
5. Pisk æggeblommer og det meste af osten
6. Tag panden af varmen
7. kom massen i og rør rundt, krydr med salt og peber
8. varmen fra panden er nok til at gøre sovsen cremet, bliver den på varmen vil det ende som røræg

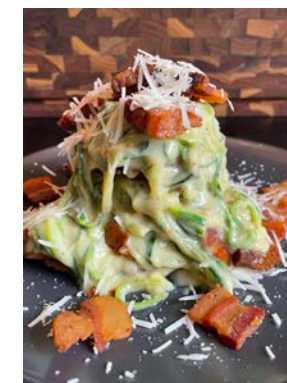
Opskriften er kun til en person så er i flere skal du gange opskriften op .



Tip:

Du kan servere dette med en salat for at bryde den fyldige smag

I må meget gerne tagge mig hvis i laver denne ..



Stone`s Zucchini muffins.

Ingredienser:

- 190 g. Mandelmel (evt blend mandler)
- 250 g. Zucchini
- 1 tsk. Bagepulver
- 1 tsk. Kanel
- 1 tsk. Vaniljepulver
- 2 tsk. Sukrin gold eller andet sødestof
- ¾ tsk. Muskat nød
- ¼ tsk. Himalaya salt
- 2 æg
- 30 g. Smør
- 30-40g. Valnødder (dette er valgfrit)

Fremgangsmåde:

1. Tænd din ovn på 180 grader
2. Riv zucchinien så du har 250 g og klem væde ud i et viskestykke/osteklæde
3. Bland alle de tørre ingredienser sammen i en skål
4. I en lille skæl kommer du æg og pisker sammen og smelter dit smør og blander med dine æg
5. Kom zucchini og æggemassen i skålen med de tørre ingredienser og mix godt sammen med en dejskraber
6. hak dine nødder og rør i dejen
7. Kom dej eni din form
8. Bag i ca. 30 minutter



Lille

tip er at lave en hurtig is og spis sammen med.

2 ½ dl fløde – 1 håndfuld bær . Hæld fløden i et glas med låg.

Mos bærrerne så de er næsten flydende og kom op i fløden

Sæt låget på glasset og ryst det i ca 3-5 minutter og så ind på frys i 4 – 6 timer og så der hurtig og nem is..



Stone`s Ratatouille.

Ingredienser tomatsauce:

- 1 rødløg
- 1 bunt timian
- 1 spsk. Æblecidereddike
- 4 stk. tomater (jeg bruger tit grønne da de er mindre i kh)
- 1 stk. Grøn peber
- 2 spsk. Tomatpasta
- 2 spsk. Soltørret tomater
- 2 fed hvidløg
- Himalaya salt og peber
- 15 g. Smør

Ingredienser Ratatouille:

- 1 grøn zucchini
- 1 gul zucchini
- 1 aubergine
- 1 rødløg
- 4 stk. Tomater
- 100 g revet parmesanost
- olivenolie



Den blendet tomatsauce



Fremgangsmåde Tomatsauce:

1. Hak alle grønsager fint
2. smelt smørret ved middel varme
3. Kom tomatpasta, soltørret tomat og æblecidereddike i
4. Kom nu alle grønsagerne i og lad det simre i 20 – 30 min
5. Når det er mørt, blend da med en stavblender til en ens masse
6. smag til med evt. lidt æblecidereddike, salt og peber

Fremgangsmåde Ratouille:

1. Tænd din ovn på 200 grader
2. Brug et mandolinjern og skær alle dine grønsager fint, aubergine skal skæres med kniv. (har jeg efterhånden fundet ud af
3. Kom din tomatsauce i et jævnt lag i bunden af dit fad
4. Placer nu dine grønsager fint rundt i kanten og fyld så midten til sidst
5. Pensel dine grønsager med olivenolien og så i ovnen i 25 minutter, så tages den ud og kommer din revet ost over og så bag i yderligere 20 minutter.



Stone`s nye Burger Buns/Sliders.

Ingredienser:

- 330 g. mozzarellaost
- 80 g. neutral flødeost
- 180 g. Mandelmel (evt selv blend dine mandler til mel)
- 3 æg Hvor af det ene skal bruges til at pensle med
- 1-2 tsk. Bagepulver

Fremgangsmåde:

9. Tænd ovnen på 200 gr.
10. Kom flødeosten og osten i en skål og så mikroovnen til osten er smeltet. (kan varmes i en gryde)
Kom det hele i en foodprocessor.
11. Kom mandelmel, 2 æg, bagepulver i massen og kør på pulsprogrammet til du har en ensartet masse.
12. Form 6 boller eller 12 små sliders.
13. pensel med det sidste æg
14. Drys evt med sesam, eller hvad du ønsker
15. Bages i 14 -17 minutter afhængig af din ovn, til de har en god farve.

Håber i vil tagger mig når i laver disse Nye Buns/Sliders.

Instagram: KETO BS STONE



Stone`s Laksetårn

Ingredienser: 4. pers.

- 300 g. laks
- 2 forårsløg
- 2 avokadoer
- 1/4 agurk
- 4 spsk. Creme fraiche 18 %
- 1 lime økologisk, saft og skal
- Dild (brug den mængde du ønsker)
- Purløg (brug den mængde du ønsker)
- Ørredrogn til pynt
- Limebåde (brug saften til at toppe af med)
- Salt og peber

Fremgangsmåde :

1. Hak det hvide af forårsløgene fint
2. Hak laksen i passende størrelse
3. Rør laksen og forårsløgene sammen og riv lidt skal fra din lime og rør i sammen med salt og peber. Sæt til side.
4. Hak nu den grønne del af forårsløget.
5. Halver den ¼ agurk og skrab kerner ud med en ske og skær den i små tern.
6. Skær avocadoen i tern.
7. Bland så agurk, avocado, forårsløg, samt saften fra en ½ lime
8. smag til med salt og peber, samt lidt finthakket dild

Du skal bruge en kagering til at anrette denne ret. Smør evt. ringe med lidt olivenolie så slipper den nemmer når du laver de forskellige lag.

1. Først liggens et lag med laks og trykkes så det ligger jævnt
2. Så kommes der avocadomassen i, og så en gang mere med lag, og så et lag mere med avocado.
3. Så smøres der creme fraiche på toppen og pyntet med ørredrogn, samt hakkede dild og purløg.

Husk at i må meget gerne tagge mig i jeres kreation af opskriften



Stone´s cremet suppe til 2 personer

Ingredienser:

1. 1 Hokkaido græskar (ØKO da du bruger skallen)
2. 10 g. Ingefær
3. 1 chili (de røde fra supermarkedet da de milde i styrke)
4. 2 Fed hvidløg (Valgfrit)
5. Himalaya salt
6. Frisk kværnet peber
7. 35 g. Smør

Fremgangsmåde:

- Skær Hokkaido i mindre stykker
- Kog det til skallen er blød i saltet vand
- Si vandet fra din kogte Hokkaido , men gem vandet
- Kom Hokkaido, ingefær, chili, hvidløg, smør, salt og peber i en blender, og blend til du har en ens masse
- Vandet kan du bruge til at gøre suppen lidt mere lind/tynd da den er ret tyk, nærmest som en puré

Tips:

Hvis du får lavet den for stærk kan du , lave en creme fraiche og flødedressing som tager det stærke fra chilien. Hvis du ønsker mere styrke, kan du lave samme dressing og kommer syltede jalapenós i og blende det med en stavblender komme på. Kan serveres med stegt kylling og bacon også for at få protein.

Denne opskrift kan også bruges med blomkål, broccoli, knoldselleri og svampe



Herunder er det blomkålssuppe.



Stone`s keto Bolognese.

Ingredienser kødsovs:

- 500 g Hakket oksekød (så højt fedt som muligt)
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 store tomater (hakkes fint)
- 2 dl. Bouillion
- 1 spsk. Tørret oregano
- 1 spsk. Tørret timian
- Himalaya salt
- Frisk kværnet peber
- 1 spsk. Æblecidereddike
- 1 hel citron, saften heraf
- 20 g. smør

Ingredienser grønsager:

- 2-300 g. Champignon
- 2 stk. peberfrugt (gul og grøn)
- 2 små løg (rødløg og alm løg)
- 200 g. knoldselleri
- 4 stk. forårsløg
- 2 stk. tomat
- 3-4 fed hvidløg
- 2 spsk. Kapers
- 2-4 stk. ansjosfileter

- Lidt olivenolie

Fremgangsmåde grønsager:

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Lag bagepapir på en bradepande
3. Hak alle dine grønsager i din ønskede størrelse og kom dem på bradepanden
4. Hvidløgene ligger du på med skallen på
5. Hæld olivenolie over og bag i 25 -30 min for at få den fulde smag frem af grønsagerne

Fremgangsmåde kødsovs:

1. Smelt smørret i gryden og gerne på høj varme
2. Steg kødet lidt ad gange så du kan give det en stegeskorpe
3. Når al kødet er stegt, så hældes de hakkede tomater og de 2 tomater som er blevet fint hakket i sammen med kødet
4. Skyl dåsen fra de hakkede tomater med din bouillion så du får al smag med og hæld det i gryden.
5. Kom salt/peber, æblecidereddiken, samt saften fra citronen i kødet
6. Når grønsagerne er færdige kommes de nu i gryden med kødet
7. Kom nu ansjoser og de hakkede kapers i og rør det det hele sammen

8. Læg låg på og lad det simre i min 2 timer men meget gerne mere. Her fik det 6 timer
9. Når du er klar til at servere, smages det til med salt og friskkværnet peber.

Brug zucchini som du skærer til pasta, evt brug en spiralizer som skærer det som tynde spaghetti.

Jeg gør det ar jeg alt lige stege det i lidt smør for at varme det op og vandet fordamper.



I må meget gerne tagge mig i jeres kreation af opskriften
Instagram KETO BS STONE

Stone´s Foccacia og Toast brød

Ingredienser:

- 250 g. Revet mozzarellaost
- 80 g. Creme fraiche 38% (neutral flødeost kan bruges)
- 100 g. mandelmel (evt blend mandler)
- 50 g. Blendet hørfrø
- 50 g. Chia frø
- 2 æg
- 1-2 tsk. Bagepulver

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 200 grader (varmluft)
2. Kom osten og creme fraiche i en skål og varm det i mikroovnen i ca 90 sek.(kan varmes forsigtigt i en gryde)
3. Lad massen køle lidt ned
4. blend mandler, hørfrø til mel
5. Kom melet, bagepulver og æg i massen og rør massen sammen med en dejspartel, ælt den godt.
6. Kom dejen i en foliebakke
7. Bages i 15 – 17 minutter

Foccacia brød

For ekstra smag kan der kommes hvidløg, timian i dejen, eller hvilke krydderier i nu syntes. Her er mit pyntet med forårsløg, en skive rødløg og nogle cherrytomater.

Toast brød

Her kan du godt lege lidt med forskellige nødder som du kan blende til mel, samt et godt trick er at drysse chiafrø på efter du har spredt dejen ud, det giver lidt ekstra knas.

Andet trick er at lave dobbelt portion og bruge en bradepande , da det passer med mængden.

Når det er bagt skære du dejen ud i den størrelse du ønsker.

De kan godt fryses ned

Se med på instagram

KETO BS STONE



Stone` s wok med chili-/kanel-/peberrejer

Ingredienser 2 personer:

- 500 g. Wannamie rejer (store rejer)
- 1/2 Spidskål
- 10 Svampe
- ½ Grøn peber
- ½ Gul peber
- ½ Rød peber
- 2 stk. Forårsløg
- 1 banan skalotteløg
- 1 brocolihoved
- 1 spsk. Kanel
- Chili olie eller alm. (kommer an på hvor stærkt du vil)
- ½ tsk. Peber
- Himalaya salt
- 1 tsk. Teriyaki sauce

Fremgangsmåde.

1. Skær alle grønsager i en passende størrelse (jo finere de er, jo nemmer er de at lynstege)
2. Kom olien, kanel og pebereren på en pande og stege ved mellem varme dine rejer. Sørg for at røre godt rundt så de bliver dækket af kanelen...

3. Kom olie, dine grønsager og teriyaki sauce, salt i en brandvarm wok. Rør jævnlige og når rejerne er færdige, så er dine grønsager også klar.
4. Evt pynt af med lidt spire, hakkede peanuts, eller hvad du lige ønsker.



Stone`s keto pasta 1 person

- 120 g. Mozzarella ost
- 1 Æggeblomme
- 1 tsk. Xanthan gum

Fremgangsmåde:

1. Kom osten og Xanthan gum i en skål og rør rundt.
2. Smelt massen i en mikroovn (kan varmes forsigtigt i en lille gryde)
3. Når osten er smeltet lade du den køle lidt og så kom ægget i og så skal der æltes. Brug gerne en dejspartel til det.
4. Når dejen er fast, sættes den på køl i 30 minutter
5. Rul dejen ud mellem 2 stk. bagepapir
6. Skære du din dej i ca 8 mm strimler med en pizzaskære
7. Så skal dejen køle i ca 6-8 timer i køleskabet og så den klar til brug
8. Koges i ret saltet vand i ca 30 sekunder eller den bare vendes i din varme kødsovs.



Stone`s Wraps

Fremgangsmåde:

- 250 g. Mozzarella ost revet
- 100 g Mandelmel (blend mandler)
- 30 g Hørfrø (blend det så det fint)
- 1 tsk. Xanthan gum

Fremgangsmåde:

1. Kom osten og Xanthan gum i en skål og rør rundt.
2. Smelt osten i mikroovn i ca 90 sekunder (kan også smeltes i lille gryde.
3. Rør mandelmel og hørfrø melet i og ælt det godt.
4. Del dejen i antal wraps du vil lave, og rul ud mellem 2 stk. bagepapir . (der kan laves 2 x 30 cm i diameter af dejen)
5. Bages på en varm pande uden fedtstof

Se mere på Instagram KETO BS STONE



Stone`s Brune noffler Radiser.

Ingredienser

- 1 bundt runde radiser
- 30 g Smør
- 2-3 spsk. Sukrin gold
- Himalaya salt
- Peber

Fremgangsmåde

1. ordn dine radiser, evt del dem i 2
2. smelt smørret på panden ved høj varme
3. kom radiserne på panden og steg dem til den røde farve er næsten væk
4. så drysser du sukrin gold over dem og skruer ned på middel varme og lader dem koger i sukkeret i 15 – 20 minutter

TIPS

Har du Xanthan gum , kom da ½ tsk i og det vil blive lidt som en karamel de steger i.

Kanel kan kommes imens du steger dem i smørret , giver en super god smag

Mere på instagram KETO BS STONE

Radiser er faktisk det nærmeste du kommer på alm. Kartoffler



Stone`s Taco blomkål med spicy oksekød

Ingredienser 2-3 personer:

- 1 Blomkålshoved
- 700 g. Hakket oksekød (kan lave med kylling også)
- 10 – 12 Cherrytomater (gerne i flere farver)
- Syltede jalapenós
- 1 bundt Koriander (kan udskiftes med persille)
- 300 g. Revet cheddarost
- 1 ½ tsk. Hvidløgs pulver
- 1 tsk. Løgpulver
- Tørret chili (til stegning og krydre med efter behag)
- Chiliolie
- Himalaya salt
- Peber

Ang. Chiliolien så kan den udskiftes med alm. Olie til at stege i, og de tørret chilier er op til jer selv hvilken mængde i bruger, så styrken passer til jer.

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Skær alle dine grønsager i passende størrelse så de er klar til brug og riv osten.
3. Læg blomkålen i et ildfast fad og hæld olien over det.
4. Krydre med løgpulver, hvidløgspulver, salt og peber.

5. Bag det i ca 30 minutter.
6. Steg dit oksekød på en pande med chili, salt og peber.
7. Når der er gået de 30 minutter, kommer du osten på og bager videre til dette er smeltet
8. Når blomkålen er klar kommes dine snittede grønsager på, sammen med dit stegte oksekød, og pynter med koriander.

TIP:

Pynt evt. også med klumper af creme fraiche, og guacamole.

Creme fraiche kan hjælpe med at neutralisere chilien , så det ikke er så stærkt.



FØLG MED PÅ INSTAGRAM KETO BS STONE

Stone`s Crackers & Brunkager.

Ingredienser Crackers

- 200 g Mandelmel man kan bytte de 100g uden med forskellige andre nødder.
- 1 æg
- 1 tsk. Himalaya salt
- 50-70 gram smeltet smør

Fremgangsmåde Crackers

1. Mix alle ingredienser sammen i en skål, til det er en ensartet masse.
2. Rul massen ud mellem 2 stk. bagepapir til de er omkring 2-3 mm tykke. Dejen svarer til en bradepande.
3. Skær dem i passende firkantet med en pizzaskære eller kniv
4. Bag dem på 200 grader i 15-17 minutter



Ingredienser Brunkager.

- 200 g Mandelmel man kan bytte de 100g uden med forskellige andre nødder.
- 1 æg
- 50-70 gram smeltet smør
- 1 tsk. Potaske
- 1 Okø Appelsin
- 1 Brev brunkagekrydderi fra Tørsleffs (det er den hurtige udgave, ellers mix din krydderier selv.
- 40 g mandelsnitter
- ½ dl Sukrin gold

Fremgangsmåde Brunkager.

1. Riv din skallen på din appelsin og brug saften fra en ½ appelsin
2. Mix alle ingredienser i en skål, til dejen er ens.
3. Læg dejen på et stk. Bagepapir og rul dejen til en pølse.
4. Kom dejen på frost i ca 2-3 timer
5. Efter frost kan du skære dejen i 2-3 tykke skiver.
6. Bages i ovn på 175 grader i 10 minutter.



Stone`s Pommés Anna.

Ingredienser:

- 1 knoldselleri
- 50 g. Smør
- Timian
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Tænd din ovn på grill ca. 230 grader.
2. Skær skrællen af sellerien, og skær den i meget tynde skiver. Jeg har brugt et mandolinjern der kunne justeres i tykkelse.
3. Smør et ildfast fad eller andet der kan tåle at komme i mikroovnen med smør.
4. Læg selleriskiverne lagvist i skålen - pensl med smør, og drys med timian mellem hvert andet lag og slut med både salt og peber samt timian.
1. Dæk fadet med husholdningsfilm.
2. Sæt fadet i mikroovnen på fuld effekt, i 8 minutter eller til den er mør , men stadig har lidt bid.
3. Sæt dit fad ind og giv den nogle minutter på grill til overfladen har fået lidt farve – Husk fjern filmen først.
4. Så de færdige til servering som tilbehør, til en lækker bøf eller andet.
5. Velbekomme.



Stone`s Blomkålssalat.

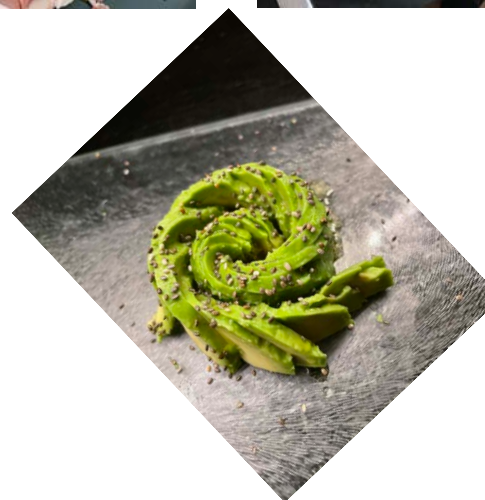
Ingredienser 2- 3 pers.:


- ½ Blomkålshoved eller et lille hoved
- 2 pk. Lufttørret skinke
- 1 pose rucola ca 75 gram
- 1 bundt asparges
- 1 avocado
- 3 spsk. Rygeost
- 1 dl. Creme fraiche 38%
- Revet skal fra en Okø citron
- 1 Spsk. Citronsaft
- Lidt sesam eller Nigella frø (sort spidskommen)
- Salt/peber

Fremgangsmåde :

1. Skyl alle grønsagerne .
2. Del din blomkål i mindre buketter og skær den i tynde skiver.
3. Skær dine aspagers i tynde skiver, evt. gem nogle til pynt
4. Blomkålen og aspagers blandes sammen i en skål
5. Lav en dressing af Creme fraiche, rygeost, citronsaft, citronskal og smag til med salt og peber.
6. Kom dressingen og over blomkålen og vend det rundt til det jævnt fordelt.

7. Start med at anrette, så først rucolasalat i bunden, så din blomkål.
8. Riv eller leg med hvordan du vil lægge din lufttørret skinke.
9. Skær din avocado i tynde skive og form som en blomst. Slut af med at drysse sesam eller Nigella frø over.



<p>Daglig indtag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spis maks 2-3 måltider dagligt. - Ingen snacks mellem måltiderne (ej nødvendigt hvis du spiser nok til måltiderne). - Drikkevarer: vand, the og kaffe, dansk vand etc. 		
<p>Begræns kulhydraterne</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
<p>KETO Flu?</p> <p>Sørg for at få: Nok væske Nok salt Gode keto måltider Mangler du energi så få ekstra salt og fedt i starten.</p>	<p>Står vægten stille i længere tid?</p> <p>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?</p>	<p>Makrofordeling</p> <p>Maks 20 gr kulhydrat dagligt 75% fedt 5% kulhydrat 20% protein (1-1,5 gram protein pr. kilo du vejer)</p>
	<p>Kulhydrater</p> <p>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.</p> <p>Hop ikke på ideen om at det er lige meget hvor dine kulhydrater kommer fra, væggtab er mest effektivt når kulhydrater kommer fra grøntsager fyldt med fibre der sørger for at blodsukker og insulin ikke stiger særlig meget.</p>	
<p>Tallerkenmodellen</p> <p>½ tallerken = grove grøntsager ¼ tallerken = protein ¼ tallerken = fedt</p> <p>Gerne rene fedtkilder som olivenolie, smør, kokosolie, avocadoolie, hørfrøolie, oliven mv.</p>	<p>Gode råd</p> <p>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.</p> <p>Hold så lange pauser mellem måltiderne som muligt, så kroppen får så længe i fedtforbrændingszonen som muligt.</p> <p>Sørg for at få himalayasalt (over 80 mineraler i).</p> <p>Spis rigelig fedt i starten, det holder dig mæt, slukker sulthormonet og fjerner sukker cravings, hvilket giver dig energi indtil kroppen kan hente energien i egne fedtdepoter.</p> <p>Igen sukker, frugtsukker, honning, sirup, korn, stivelse.</p>	

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 tjeneste at følge mig på instagram KETO BS STONE hvor jeg dagligt lægger madbilleder op, samt andet godt der har med keto at gøre.

Der kommer lige fotos af mad men uden opskrifter.

Tak for din interesse venlig hilsen Brian Stone

