****

**Tunna pannkakor med småskuren fruktsallad och vaniljkesella – 4 portioner**

****

*Ingredienser*

350 g fruktsallad, blandad i små tärningar

4 cl crema di balsamico limone

40 g florsocker

8 st tunnpannkaka – Kungsörnen

2,5 dl kesella

20 g vaniljsocker

Florsocker enligt önskemål

Grön Tabasco, örter eller ätbara blommor

Florsocker att sikta över

*Tillagning*

Skär frukten till små tärningar, s.k. brunoise. Blanda frukttärningarna med florsocker och Crema de balsamico limone. Låt stå och dra en stund. Blanda kesella med vaniljsocker och florsocker – enligt önskemål. Smaka av med några stänk grön Tabasco.

Värm under tiden tunnpannkakorna enligt anvisningen på förpackningen. Servera tunnpannkakorna med fruktsalladen och vaniljkesella. Sikta florsocker över och garnera med ört eller blomma.

**Nygrillad hamburgare med örtig sallad på små potatis och fruktig salsa – 4 portioner**

*Ingredienser*

**Fruktig salsa**

1 st mango mogen

80 g paprika röd

5 cl sweet & sour sås

5 cl bladpersilja grovhackad

40 g kesella

**Örtig sallad på små potatis**

600 g små potatis

60 g spenat färsk, späda blad

60 g dill

1 dl olivolja

Salt, grovmalen svartpeppad

4 st hamburgare med krögarklass – Kungsörnen

*Tillagning*

**Fruktig salsa**

Skala mangon och skär loss köttet från kärnan. Skär mangoköttet och paprika i små fina tärningar. Skär bladpersilja grovt och lägg alla ingredienserna i en skål. Tillsätt sötsur sås och kesella, blanda väl. Låt salsan stå och mogna i smak en stund innan servering.

**Potatissallad**

Koka små potatisar med hälften av dillen i saltat vatten. Plocka resten. Mixa hälften av spenaten med lite olivolja till en grön olja. Blanda potatisen med den gröna oljan, dillen och spenaten. Smaka av med salt och grovmalen svartpeppar.

Värm hamburgarna enligt anvisningen på förpackningen. Lägg dem en stund på grillen. Servera dem med potatissalladen och toppa med salsa.

**Prima Lasagne med rökt lax, spenat och svarta bönor – 4 portioner**

*Ingredienser*

**Béchamelsås**

50 g smör

70 g vetemjöl – Kungsörnen

7 dl het mjölk

1 dl matlagningsgrädde

Salt, peppar, spadet från Keso

1 msk smör

150 g purjolök skivad

200 g bladspenat tinad

2 msk citron pressad

150 g bönor svarta, kokta Go Green

100 g Keso naturell

200 g pasta – Prima Lasagne Vit fiber – Kungsörnen

150 g lax kallrökt skivad

50 g grovriven ost

Salt, grovmalen svartpeppar, riven muskot

*Tillagning*

Häll keso på sil och låt rinna av. Spara på spadet. Laga béchamelsåsen enligt följande: Smält smör i en kastrull. Tillsätt mjöl och blanda. Häll på het mjölk, kesospadet och matlagningsgrädde. Låt koka upp tills såsen tjocknar. Smaka av med salt och malen peppar.

Tvätta och ansa purjolöken. Fräs skivad purjolök och spenaten i smör. Tillsätt bönorna, citronsaft och muskot och låt fräsa en stund. Smaka av med salt och malen peppar. Rör ned Keso när grönsakerna har svalnat. Smörj en passande ugnsform. Häll lite sås i botten, lägg på lasagne plattor. Lägg dem omlott, så håller de ihop lättare vid servering. Bred på ett lager av spenatblandningen, lägg på lax. Täck med lasagneplattor, häll på ett lager sås. Upprepa tills fyllningen är slut eller till önskad höjd. Lasagneplattor ska vara överst och täcks med béchamelsås. Strö över riven ost.

Baka i ugn vid 175°ca 40-45 minuter. Ytan på lasagnen ska vara gyllenbrun.

**Spaghetti Vit Fiber med köttfärssås – 4 portioner**

*Ingredienser*

400 g blandfärs

150 g lök hackad

100 g morot fintärnad

100 g cocktailtomater konserv – utan spad

1,5 dl tomatpuré

50 g linser gröna, kokta – Go Green

2 dl köttbuljong gjord på fond

400 g Pasta Spaghetti, Vit fiber – Kungsörnen

Olivolja, salt, grovmalen svartpeppar

Oregano, basilika, rivet citronskal

Gräslök grovskuren, riven ost

*Tillagning*

Bryn köttfärsen i olivolja. Tillsätt hackad lök och morötter och låt fräsa en stund. Häll av cocktailtomaterna och spola av dem. Grovhacka tomaterna. Häll på köttfärsfräset, tomatpuré, hackade tomater och buljong. Koka upp och låt koka i 5 minuter. Tillsätt linserna. Smaka av med salt, grovmalen svartpeppar, oregano, basilika och rivet citronskal. Koka under tiden pasta enligt anvisningen på förpackningen i saltat vatten.

Anrätta spaghettin tillsammans med köttfärssåsen. Garnera med grovskuren gräslök och riven ost.

**Tacos med brynt kycklingfärs, vitlöksdressing, tacosås, guacamole, sallad och riven ost – 4 portioner**

*Ingredienser*

**Tacokryddad kycklingfärs**

400 g stekt kycklingfärs – Kronfågel

1 st gul lök finhackad

150 g paprika röd tärnad

30 g taco kryddmix

3 dl köttbuljong gjord på fond

100 g majskorn

Matolja

**Vitlöksdressing**

2 dl crème fraiche

3 st vitlöksklyftor pressade

Salt, malen svartpeppar

**Tacosås**

0,5 st gul lök finhackad

1 st chili grön i fina strimlor

200 g tomater krossade konserv med spad

2,5 ml salt

2 tsk strösocker

2 tsk äppelcidervinäger

1 tsk chipotlepasta

**Guacamole**

1 st avokado, mogen

5 cl limejuice färsk

1 st tomater skållade, skalade, hackade

1 st vitlöksklyfta pressad

1 dl crème fraiche

3 krm salt

Chiliflingor efter smak

*Tillagning*

**Tacokryddad kycklingfärs**

Fräs lök, paprika och tacokrydda i matolja. Bifoga färsen och låt fräsa en stund. Tillsätt buljongen och majsen. Låt småputtra några minuter. Smaka av med salt och malen svartpeppar.

**Vitlöksdressing**

Blanda crème fraiche och pressad vitlök. Smaka av med salt och malen svartpeppar.

**Tacosås**

Fräs löken en stund i matolja. Tillsätt alla övriga ingredienserna. Låt koka upp och sedan puttra en stund. Låt såsen svalna.

**Guacamole**

Halvera, ta bort kärnan och gröp ur avokado. Mosa avokadon med en gaffel. Tillsätt alla övriga ingredienserna och blanda väl.

Anrätta allt efter eget behag i sprödvärmda tacoskal tillsammans med strimlad sallad, tomat, gurka och riven ost.