

Hollandaisesås på ghee

HOLLANDAISESÅS PÅ GHEE

Ger ca 4 dl sås

TILLAGNINGSTID:

15 minuter

2,5 dl smält ghee

3 st äggulor*

1 msk färskpressad citron

0,5 krm himalayasalt

1 nypa svartpeppar

1 nypa paprikapulver

VI REKOMMENDERAR:

Mixer

HUSGERÅD

Kastrull

Bringare med hållpip

Mixer

alt. Mixerkanna

alt. Stavmixer

Citruspress

Måttsats

*Spara äggvitorna och använd i t.ex. receptet för [korvbröd](#).

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Cervera, Bagaren & Kocken.

Hollandaisesås på ghee

Hollandaisesås

En riktigt god Hollandaisesås är fantastiskt både till fisk och vårgrön sparris. Och vad hade en klassiker som ägg benedict varit utan en god Hollandaisesås.

Sås

Vissa personer kan inte vara utan sås medans andra tycker att det inte spelar någon större roll. Här hemma är vi en av varje sort vilket innebär att en får frossa i sås om den önskar, härligt!

Det finns många goda sorters sås, så beroende på vad man ska äta är det bara att välja sin favorit.

Majonnäs

En kall sås baserad på majonnäs är gott till det mesta och i vår receptbank Paleoskafferiet hittar du goda varianter som bland annat:

- [Vitlök och chilimajonnäs](#)
- [Tzatzikimajonnäs](#)
- [Rökig majonnäs](#)

Salsa och röra

Salsa eller röra kan också smaka ljuvligt som sås till vissa rätter och då finns härligheter som:

- [Guacamole](#)
- [Mango Chutney](#)
- [Jordgubbssalsa](#)

Pesto

Pesto fungerar även den som en god variant på sås till din måltid och i Paleoskafferiet hittar du flera goda varianter:

- [Ramlökspesto](#)
- [Grönkålspesto](#)
- [Pesto på morotsblast](#)

Ghee

Vi använder gärna [ghee](#) i både matlagning och bakning och har länge tänkt att vi ska göra en sås baserad på ghee. Och nu har det äntligen hänt!

Ghee kallas även klarnat- eller klarifierat smör. Den blir detta genom en mycket enkel process, som du till och med kan göra hemma i ditt kök.

Man tar bort mjölkprotein (bl.a. kasein som utgör 80% av proteinet) och vatten, kvar är 100% fett.

Enkel förklarar så är Ghee 100% animaliskt fett (smör har en fetthalt på omkring 80%) och är fritt från mjölkprotein, laktos och vatten. **Notering:** om du har en överkänslighet mot mjölkprotein så bör du kontrollera att det ghee du köper är just 100% fritt från mjölkprotein.

Hollandaisesås på ghee

Gör gärna ett besök och [läs mer om ghee på Bloggen](#).



Så låt dig förföras av detta härliga recept på Hollandaisesås gjord på ghee som du både kan äta varm eller kall.

Så här gör du

- Smält [ghee](#) och häll över i en [bringare med hällpip](#)
- Separera gulorna och lägg i en [mixer](#) eller mixerkanne
- Tillsätt [pressad](#) citron, salt, svartpeppar och [paprikapulver](#)
- Mixa/vispa i ca 30 sekunder tills äggen börjar ljusna
- Fortsätt mixa/vispa på låg effekt och tillsätt smält ghee i en tunn stråle, långsamt och lite, lite åt gången

Se till att såsen går ihop hela tiden, gör detta steg långsamt!

- Såsen kommer börja tjockna ganska omgående, fortsätt att tillsätta ghee långsamt tills allt är tillsatt

Om du tycker att såsen blivit för tjock i konsistensen mixa/vispa ner lite varmt vatten till du får önskad konsistens

- Smaka eventuellt av med lite extra salt och citron

Servera direkt och njut!

Tips! Om du vill hålla din sås varm medan du förbereder annan mat så häll över såsen i en [glasburk](#) och placera i en form med varmt vatten.

Om din sås skär sig

Rädda den genom att ta en ny mixerkanne och lägg ner en äggula. Tillsätt den skurna såsen långsamt och försiktigt medan du mixar/vispar kraftigt.

Fortsätt därefter att mätta såsen med ghee enligt beskrivning tills den är klar.

Hollandaisesås på ghee



Gott till Holladaisesås

Det finns mycket gott som passar perfekt till en krämig Hollandaisesås.

En [Snabbrimmad vit fiskfilé](#) som du gör i ugnen och serverar med [Ugnsrostad fänkål med citron och chili](#) smakar ljuvligt till din Hollandaisesås.



Vi kan också rekommendera:

- [Färgstark vårsallad](#)
- [Ugnsrostad sparris](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#), [Bagaren & Kocken](#).



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.