

Höstrullader fyllda med trattkantareller, bacon, lök, persilja och lingon

HÖSTRULLADER

Receptet är för 4 portioner

RULLADER

800 gram lövbiff

150 gram trattkantareller (förvållda)

200 gram bacon

1 st gul lök

0,5 dl lingon

1 kruka grovhackad persilja

Efter tycket & smak svartpeppar

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

3 kvistar färsk timjan

KANTARELLSKY

Sky det som blir från rulladerna

HUSGERÅD

Måttsats

Stekpanna

Stekgryta

Ballongvisp

Höstrullader fyllda med trattkantareller, bacon, lök, persilja och lingon

Höstrullader

Så här gör du

Rullader

- Bryn trattkantareller, den finhackade löken och baconen i en stekpanna med t.ex. [ghee \[shoppingcarticon\]](#)
- Rör ner persiljan och lingonen och smaka av med lite peppar och havssalt
- Fördela blandningen på lövbiffen och rulla ihop till rullader
- Lås/fäst rulladen med en tandpetare
- Bryn rulladerna i stekpannan tills de fått fin färg runt om
- När rulladerna är färdigbrynta späd med lite lite vatten som de får ”efterkoka” i
- ”Efterkoka” i cirka 30 minuter under lock. Glöm inte att vända dem ofta och späd på med ytterligare lite vatten efterhand så att de inte steker torrt
- När rulladerna är klara lägg dem på ett fat medans du gör kantarellskyn av den goda skyn som du just ”efterkokat” rulladerna i. Häll **inte** ut den!!!

Kantarellsky

- Stek trattkantarellerna i en stekgryta
- Häll på ytterligare ca 1 dl vatten i stekpannan som du just lyft upp rulladerna ifrån och vispa med en visp för att få med alla goda smaker från pannan
- Låt smakerna få koka ihop snabbt
- Sila skyn och häll över trattkantarellerna
- Lägg i några kvistar färsk timjan och låt små koka under lock någon minut
- Smaka av och späd med eventuellt lite mer vatten
- Lägg i Rulladerna och låt de koka ihop sig

OBS! Avlägsna timjankvistarna och tandpetarna före servering.

Servera till, [ugnsstekta rotfrukter](#) och [Majrova på hasselbacksvi](#). Garnera hasselnötter, lingon, timjan och persilja.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)