

Vitlök och chilimajonnäs med persilja

MAJONNÄS	
För 7 dl majonnäs	
2 st	ägg
2 tsk	dijonsenap
1 msk	pressad citron eller äppelcidervinäger
4,5 dl	extra mild olivolja
2 krm	havssalt/himalayasalt
2 st	stora vitlöksklyftor
1 st	chili
Efter tycke & smak	persilja
Avokadoolja (istället för extra mild olivolja) fungerar också jättefint.	
HUSGERÅD	
Bunke/mixerkanna	
Måttats	
Stavmixer	
Vitlökspress	
Skalkniv	

Vitlök och chilimajonnäs med persilja

Vitlök och chilimajonnäs

Så här gör du

- Knäck äggen i en hög, snäv [mixerbunke](#)
- Tillsätt [dijonsenap](#), och äppelcidervinäger/pressad citron
- Häll sist på olivoljan (alt. avokadoolja) och låt de hela stå och vila någon minut så att oljan lägger sig fint över de övriga ingredienserna
- Mixa med mixerstaven till härlig majonnäs. Sätt [mixerstaven](#) i botten och starta stavmixern, efter några sekunder dra sakta uppåt och för sedan mixerstaven upp och ned några gånger
- Tillsätt havssalt
- Pressa i vitlöksklyftorna
- Rensa och hacka chilin fint och tillsätt även denna
- Häll i persilja
- Mixa ihop

Nu har du en underbar Vitlök och chilimajonnäs med persilja som passar till så mycket. Till kött, fågel, fisk, grillat eller en sallad.

Det går utmärkt att halvera receptet om man önskar en mindre mängd majonnäs, det blir då ca 3,5 dl.

Paleo så gott och så enkelt!

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



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare 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.

Tips om majonnäsen skulle skära sig, bli rinnig.

För att rädda en majonnäs som skurit sig och blivit rinnig kan du testa att göra detta för att den ska gå ihop sig:

1. Ta en ny torr mixerkanne
2. Häll ner en (1) msk iskallt vatten i kannan
3. Sätt ner stavmixern i botten
4. Starta mixern och tillsätt den skurna majonnäsen sakta, sakta samtidigt som du mixar
5. När den börja tjockna dra mixerstaven försiktigt upp och ner

Lycka till!