

Receptsamling

Ett grönt kök för planeten, smaken och hälsan



Studie
främjandet



Hållbara
Hökarängen



Hökaräingsbor inspirerar till klimatsmart matlagning

Den här receptsamlingen har tagits fram för en studiecirkel i klimatsmart matlagning som anordnades av projektet Hållbara Hökarängen.

Under hösten 2013 genomförde Hållbara Hökarängen en seminarieserie som bland annat tog upp frågan om att livsmedelskonsumtionen står för omkring 25 procent av hushållens totala miljöpåverkan. Under seminarieserien fick deltagarna lära sig att det finns stora miljövinster att göra genom att till exempel välja mer klimatsmart mat, välja frukt och grönsaker efter säsong, välja lokalproducerat där så är möjligt och minska matavfallet. Mat var en fråga som väckte stort engagemang och det framkom att många gärna ville laga både vegetariskt och klimatsmart men saknade kunskap och inspiration om hur.

I samarbete med Klimatmat arrangerades två matkurser i klimatsmart matlagning som snabbt blev fulltecknade. Från och med hösten 2014 följdes dessa kurser upp av två studiecirklar på samma tema. Hökarängsskolan erbjöd sig att låna ut sitt hemkunnaskök och under mycket trivsamma former träffades två entusiastiska matlag varannan vecka för att laga och äta mat tillsammans.

Ett antal av studiecirkeldeltagarna har sedan fortsatt att laga klimatsmart mat tillsammans i en deltagardriven studiecirkel, nu i Martinskolans hemkunnaskök.

Vi hoppas att denna receptsamling ska inspirera fler Hökaräingsbor och andra matlagingsintresserade till mer klimatsmart matlagning.

Smaklig spis!

Projektteamet för Hållbara Hökarängen

Bilderna är hämtade ur boken
"Sju årstider i Majas kök"
Styling: Anna Wendt
Foto: Lisa Björner



Innehåll

Annas bröllopssallad, morötter med dragon och fattigmansparmesan samt äpple- och ingefärschutney.....	4
Vinterwok med asiatisk sås och sesamomelettsamt krämig kumminsallad med äpple	6
Citrondressad rödbetsallad med fetakräm medknaprig morot- och dillsallad	8
Rostad potatissallad med rosépeppar och senapsvinegrettsamt pesto på rester och harissahummus	10
Bräserad pumpa med grönkål med grönkål- och polkasallad med fikon samt bönröra med äpple och rostad kokos	12
Rödbetsrårakor med syltad pumpa och yoghurtsamt pumpasmör.....	13
Linsallad med portabello och salvia med en vinterklassiker – krispig vitkål möter sött äpple	14
Hemmaknådad pizza med två olika fyllningar – chèvre, betor & zucchini samt vitkål & timjan.....	15
Mexikansk quinoapanna med majs- och kikärtsbiffar	16
Gul ärtfalafel med rökt vitlökshummus och savoyssallad.....	17
Gröna tofupuckar med hasselbackspotatis och morotsdipp	18
Mungbönsbiffar med ingefärsglaserade morötter samt äpple- och palsternacksallad	19
Mustiga burgare med bröd och rustik pepparketchup	20
Quinoanuggets med bakad blomkål och currysås	22
Medelhavs-biffar med ärtpesto samt rostad oliv- & pumpasallad.....	23
Potatisbullar med brysselkålspytt och lingonsalsa.....	24
Indisk lins- och kokosgryta med friterad blomkål och raita.....	25
Chiligryta med choklad & timjan serverad med syrlig yoghurt.....	26
Tomat- & saffransgryta med aioli.....	27
Mustig rödbetsgryta med vitlöksfräst svamp samt pepparrots- & messmörskräm.....	28
Rökt solrosbolognese med varmpicklade grönsaker och belugagucka	29
Osso bucco med gremolata och vintrig tofusallad med äpple.....	30
Rustik tofugryta med picklat äppelströssel.....	31
Veganska bovetepannkakor fyllda med indisk aubergineröra och morot- & chèvreröra samt krispig fänkålssallad.....	32
Savoykåldolmar med grönmögelost & svamt med vitlöks- och persiljekryddad tomatsås.....	33
Dumplings på två vis med dippsås & grönsakssoppa.....	34
Sushi x 3 – makisuci, nigirisushi och ärtfyllda rispapper med pepparrot & lime	36
Gulbets- & kokossoppa med korianderkräm	38
Het thaisoppa med röd curry & glasnudlar	39
Grönkåls- & spetskålssoppa med frasiga grönkålships samt rödbetshummus	40
Jordärtskockssoppa med palsternacka, serverad med vitlöksdressade kärnor & olivgucka.....	41
Bröd - piadine, foccacia, mustiga småbröd, grovt fruktbröd murrikkabröd, potatisbröd.....	42 – 43
Black bean chocolate cookies.....	44
Choklad- & apelsinkrm med hallonsås.....	45
Rödbetskaka med citronglasyr	46
Kanel- & citronkokta päron med lingongrädde och sesamsmulor	47

Recepten är beräknade för fyra personer.

Annas bröllopssallad, morötter med dragon och fattigmansparmesan samt äpple- och ingefärschutney

Annas bröllopssallad med rostade rotfrukter och syrlig kål

Cirka 4 port
Ugn: 225 grader

Ingredienser

Sallad:

300 g pumpa
300 g (ca 3 – 4 st) morötter
200 – 250 g kålrot (ca ½ liten)
1 msk rapsolja, kallpressad
ca ¾ -1 tsk salt
150 – 200 g grönkål (nästan ½ påse)
knappt 400 g rödkål (½ mindre huvud)
100 g pumpakärnor

Vinegrette:

3 msk rapsolja, kallpressad
2 msk äppelcidervinäger
1 msk flytande honung
salt & grovmald svartpeppar

Gör så här

1. Sätt på ugnen på 225 grader.
2. Skala och gröp ur pumpan, dela i tärningar ca 1,5 x 1,5 cm. Skala och skär morötter och kålrot i bitar. Kålroten delas i minst bitar eftersom den tar längst tid för att bli mjuk. Lägg på en plåt och blanda ner olja och salt. Rosta i övre delen av ugnen på 225 grader i cirka 20 min tills grönsakerna är mjuka och fått färg. Akta så de inte blir övergräddade och "mosiga". Ta ut och ställ åt sidan.
3. Under tiden: Ta bort stjälkbiten från grönkålsbladen, skölj och hacka resten fint. Hyvla rödkålen fint med exempelvis en osthyvel. Lägg i en stor skål.
4. Blanda vinegrette och smaka av. Den kan vara ganska stark eftersom den späds ut när den blandas i grönsakerna.
5. Blanda ner vinegretten i kålen och knåda lite med händerna så kålen mjuknar något. Vänd ner rotfrukterna i bunken. Smaka av om du vill ha salladen syrligare/saltare osv. Då är det bara att ex. hälla på en skvätt vinäger och blanda om.
6. Rosta pumpakärnor i en torr stekpanna på medelvärme ca 3-5 min, tills de börjar få färg och blir lite "poppiga"/runda. Blanda ner nästan alla i salladen.
7. Lägg upp salladen på ett serveringsfat och strö de sista pumpakärnorna på toppen.

Morötter med dragon och fattigmansparmesan

4 port

Ingredienser

1 ½ dl fint rivet surdegsbröd (ca 2 skivor)
1 tsk rapsolja
8 – 10 morötter (är de tjocka räcker hälften, så delar du dem på längden istället)
1 mindre rödlök
2 msk olja/smör
1 dl apelsinjuice
2 msk äppelcidervinäger
salt & peppar
torkad dragon

Gör så här

1. Hetta upp en torr stekpanna med lite olja i och rosta brödsulorna på medelhög värme några minuter tills de är gyllenbruna och krispiga. Skaka runt då och då så att det inte bränns. Salta lite och håll sedan upp i en skål.
2. Skala morötterna och skär av ändarna om det behövs. Dela på längden om morötterna är tjocka. Finhacka löken och lägg i en skål.
3. Hetta upp 1 msk olja/smör i en panna och fräs morötterna på medelhög värme tills de börjar "karameliseras" och få färg, ca 5 – 7 min.
4. Tillsätt apelsinjuice och vinäger. Låt vätskan koka in. Tillsätt 1 msk olja/smör, salta och peppra lite lätt. (Smaka på en liten bit och krydda mer om det behövs). Dra av från plattan och tillsätt löken. Blanda runt och lägg upp på ett serveringsfat. Strö torkad dragon över.
5. Vid serveringsdags toppar du morötterna med det rostade brödet.



Äpplechutney

Ingredienser

4 st äpple, röda syrliga
3 dl vatten
ca ½ dl hackad färsk ingefära
1 röd chilifrukt
knappt 1 dl socker
1 – 1 ½ msk citronsaft/äppelcidervinäger

Gör så här

1. Skölj och hacka äpplena med skalet på. Kasta kärnhuset. Skala och finhacka ingefära och chili. Rensa ut chilikärnorna men spara dem.
2. Lägg alla ingredienser utom citronsaften i en kastrull och koka upp. Koka tills nästan all vätska är borta. Rör runt då och då.
3. Smaka av med citronsaft/vinäger och låt svalna. Tillsätt eventuellt mer chili (kärnorna) om du vill ha den ännu starkare.

Piadine

Piadine, ett bröd som du gör i stekpannan, är gott till, se recept sidan 42.

Vinterwok med asiatisk sås och sesamomelett samt krämig kumminsallad med äpple

Vinterwok med sesamomelett

4 port
Ugn: 175 grader.

Ingredienser

Sås:

ca 1 ½ msk lime
ca 3 cm färsk ingefära (2 msk finhackad/riven)
1 ½ msk flytande honung
¾ – 1 tsk sambal oelek eller harissa
¾ msk soja
2 msk vatten
1 msk olja
¾ tsk salt

Omelett:

4 ägg
2 msk havregräddde/sojadryck/vatten
2 krm salt
1 krm peppar
1 msk olja
1 msk sesamfrö, mandelflarn eller andra frön/
kärnor/
hackade nötter

Wok: (stekpanna/traktörpanna)

½ purjolök
1 klyfta (300 g) vitkål
150 g savoykål/grönkål
200 g (2 – 3 st) morötter
½ broccoli inklusive stammen (skala stammen).
400g små bönor, svarta eller vita
olja till wokning
salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Sås: Blanda ingredienserna till såsen och ställ åt sidan så den får ”dra” åt sig smakerna.
3. Omelett: Vispa samman ägg, vätska, salt och peppar.
Smörj formen med olja och häll i äggstanningen. Strö sesamfrö ovanpå.
Grädda i mitten av ugnen på 175 grader tills den ”stannat”, ca 25 min beroende på hur tjock omeletten är.
4. Wok: Strimla purjolök och vitkål fint. Riv sönder savoy/grönkålsbladen i mindre bitar. Skala och skär morötterna i tändsticksstavar. Skär loss broccolibuketterna och skala stammen. Skiva allt tunt. Skölj bönorna i ett durkslag/sil.
5. Hetta upp en stekpanna med ca 1 msk olja. Fräs löken någon minut på medelvärme och blanda sedan ner vitkål och morot. Fräs ytterligare 3 – 5 min på något högre värme så att grönsakerna mjukar lite och får lite färg. Vänd ner broccoli, bönor och savoykål/grönkål och fräs i ytterligare några minuter så att allt är varmt. Sänk värmen och blanda ner såsen.
6. Servering: Skär upp omeletten i små snittar/tårtbitar. Lägg upp woken på ett serveringsfat och toppa med omelettsnittarna.

Krämig kumminsallad med äpple

ca 7 port

Ingredienser

Sallad:

300 g vitkål
2 -3 st (ca 200g) morötter
½ (ca 250 g) kålrot
2 st röda äpple, gärna syrliga
ca 1 msk hel kummin
salt

Vegansk majonäs:

¾ -1 msk svensk senap
2 tsk äppelcidervinäger/citronsaft
¾ dl sojamjolk
1 ½ dl rapsolja, kallpressad eller annan olja du tycker om
ca 2 krm salt
(Valfritt 1-2 pressade/finhackade vitlöksklyftor)



Gör så här

1. Hyvla/skiva vitkålen fint. Skala och riv morötter och kålrot grovt. Skiva äpplena och lägg allt i en skål.
2. Gör majonäsen. Mät upp senap, äppelcidervinäger och om du vill, även vitlök, i en smal mixerkanna. Häll över sojadrycken.
3. Mixa med stavmixer i botten medan du häller ner oljan i en stråle. Smaka av med salt, senap och eventuellt mer vinäger.
4. Blanda ner senapsmajonäsen i grönsakerna. Krydda med kummin och salt efter smak.

Observera att det måste vara sojadryck för att blandningen skall tjockna eftersom sojabönan innehåller lecitin precis som äggula. På det viset kan det skapas en emulsion – en blandning mellan två ämnen (fett och vatten) som i vanliga fall inte blandar sig.

Potatisbröd

Servera gärna potatisbröd till, se recept på sidan 43.

Citrondressad rödbetssallad med fetakräm med knaprig morot- och dillsallad

Citrondressad rödbetssallad

ca 4 port
Ugn: 225 grader

Ingredienser

Sallad:

4 port (3 dl) mathavre
400 g rödbetor
1 msk rapsolja
½ broccoli
1 –2 (100 g) rödlök
1 apelsin eller päron

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Koka mathavre i en stor kastrull enligt anvisningarna på förpackningen..
3. Skala rödbetorna och skär i halvmånar ca 4 –5 mm tjocka. Lägg på en plåt eller i en ugnform. Blanda ner olja och salt. Rosta i ugnen ca 20 min så att de går att sticka igenom med en sticka.
4. Gör fetakrämen och citronvinegretten (se recept här intill) under tiden rödbetorna rostar och låt dem stå och ”dra” till servering.
5. Skala broccolistammen och slanta den, skär broccolibuketterna i tunna skivor. Ta ut rödbetorna efter 20 min och fös över till ena halvan av plåten. Lägg broccolin på andra halvan av plåten, salta och peppra. Rosta allt i ytterligare ca 5 min.
6. Hacka rödlöken fint. Riv apelsinskalet fint. Skala av resten av det vita/skalet med en kniv och filea apelsinen. Blanda försiktigt ner rödbetor, broccoli, rödlök, apelsinklyftorna och en del av apelsinskalet i mathavren. Häll över citronvinegretten och rör runt. Smaka av och servera med fetakrämen bredvid i en skål. Garnera gärna krämen med resten av apelsinskalet.

Morot- och dillsallad

Ingredienser

500 g morötter
1 fp dill, fryst & hackad, alternativt en knippe färsk dill (när det finns)
2 – 3 msk rapsolja
2 – 3 msk äppelcidervinäger
ca ½ msk honung
salt och grovmald svartpeppar

Gör så här

1. Skala och skär moroten i tändsticksstora stavar och lägg i en bunke. Blanda dressingen som ska vara ganska vinägerstark och ”kraftig” då smakerna försvinner lite när den fått ligga med moroten en stund. Vänd ner i morötterna tillsammans med dillen.
2. Tips! Salladen kan även blandas med rostade och grovt hackade hasselnötter eller olika frön (gärna rostade).

Potatisbröd

Servera gärna potatisbröd till, se recept på sidan 43.



Fetakräm

Ingredienser

150 fetaost
3 dl turkisk yoghurt
1 vitlöksklyfta
ca 2 tsk citronsaft
salt & peppar

Gör så här

Mosa osten grovt med en gaffel och blanda med turkisk yoghurt till en kräm. Hacka vitlöken fint eller pressa den och blanda ner i krämen. Smaka av med citron, salt och peppar.

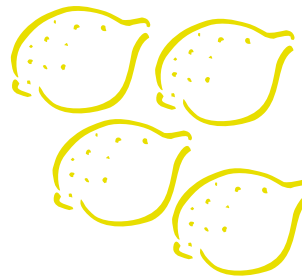
Citronvinegrette

Ingredienser

(1 kruka citronmeliss/mynta)
3 msk olivolja
2 msk citronsaft
salt & peppar

Gör så här

Plocka och strimla örtbladen.
Blanda ingredienserna och smaka av med salt.
Låt stå.



Rostad potatissallad med rosépeppar och senapsvinegrette samt pesto på rester och harissahummus

Rostad potatissallad med rosépeppar och senapsvinegrette

Ingredienser

Sallad:

100 g belugalinser, torkade
1 kg potatis (ca 12 medelstora)
1,5 msk raps eller olivolja
ca 1 tsk salt till potatisen
1 knippe (300 g) svartkål eller savoykål

Rosépeppar- och senapsdressing:

3 msk olivolja
2 msk äppelcidervinäger
½ msk honung
1 msk grovmald senap
ca: 2 msk grovt stötta/smulade rosèpepparkorn
salt och eventuellt lite svartpeppar

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Koka belugalinserna i saltat vatten ca 25 min tills de är al dente. Häll av överflödigt vatten och skölj linserna väl i en finmaskig sil.
3. Skrubba eller skala potatisen och dela i grova bitar. Lägg på en plåt och blanda ner olja, och salt. Stek högt upp i ugnen ca 20 – 25 min, tills potatisen är mjuk och fått färg. Vänd runt (försiktigt) ett par gånger så potatisen inte fastnar.
4. Blanda ingredienserna till dressing. Smaka av med salt & peppar. Låt stå medan potatisen blir klar.
5. Skölj och riv svartkålen i bitar. Undvik stammen om den är grov och besk.
6. Ta ut potatisen från ugnen och blanda ner kålen. Rosta ytterligare ca 3 minuter tills kålen blivit mjuk. Ta ut plåten och häll upp potatisblandningen i en stor skål. Häll ner linserna. Smaka av dressing och blanda ner den i salladen. Garnera med smulad rosépeppar.

Pesto på rester

Ingredienser

ca 100 – 150 g stjälkar från färska kryddor, lite grönkål, en grovt riven morot eller liknande
50 g (en näve) pumpakärnor eller nötter
ca ½ dl sojadryck
ca ¼ dl rapsolja eller olivolja
citronsaft/vinäger
vitlök, ingefära eller annat gott och kryddigt salt

Gör så här

1. Skölj och hacka örtstjälkarna grovt. Riv moroten eller de grönsaker du vill använda och lägg i en mixerbunke eller matberedare. Strimla kål, om du använder det så ta bort stjälken.
2. Rosta frön/nötter ett par minuter i en torr stekpanna tills de börjar få färg. Blanda ner i mixerbunken tillsammans med lite olja, sojadryck, citronsaft eller vinäger och valfri smaksättning t ex en vitlöksklyfta (hackad).
3. Mixa tills du har en kräm och späd med vätska/olja om du tycker det behövs. Smaka av med salt och eventuellt mer citron/vinäger.



Harissahummus

Ingredienser

3 dl kikärter, kokta (koka 2 dl av ”ready in five”, kikärter)
1 vitlöksklyfta, fint hackad
1 – 2 msk citronsaft
1 msk tahini (kan uteslutas)
½ – 1 tsk spiskummin
1 tsk koriander, mald
3 tsk harissa (Köper du färdig harissa i butik är den mycket starkare. Räcker med ca ½ tsk då)
4 msk olivolja/rapolja
salt

Gör så här

1. Mixa kikärter, vitlök, lite citron, tahini och kryddor. Späd med olja och vatten till lagom konsistens. Den ska vara tjock och krämig. Smaka av kryddningen. Lägg upp i en skål och ringla lite olja runt kanten. Strö eventuellt lite paprika eller chilipulver ovanpå.

Hemmagjord harissa

Ingredienser

10 – 12 röda ”vanliga” chilifruktar (torkade eller färska)
3 vitlöksklyftor, fint hackade
½ tsk salt
2 msk olivolja
1 tsk koriander (mald)
1 tsk kummin
½ tsk spiskummin

Gör så här

1. Torkad chili: Låt de torkade chilifrukterna ligga ca 30 min i hett vatten för att bli mjuka.
2. Kärna ur chilin och hacka fint.
3. Mixa chilin, vitlök, salt och olivolja till en kräm. Tillsätt resterande kryddor och mixa så att allt blandar sig. Förvara i en tätsluten burk med lite olja som täcker harissan så håller den sig runt två veckor i kylen.

Potatisbröd

Servera gärna potatisbröd till, se recept på sidan 43.

Bräserad pumpa med grönkål med grönkål- och polkasallad med fikon samt bönröra med äpple och rostad kokos

Bräserad pumpa med grönkål

4 port
(stekpanna/traktörpanna + lock)

Ingredienser

1kg pumpa, t ex butternut
en bit färsk ingefära (3 – 4 msk hackad)
2 – 3 vitlöksklyftor, skalade
2 msk rapsolja/olivolja
1 dl japansk soja/tamari
1 msk muskovadosocker (ljus eller mörkt spelar ingen roll)
200 g färsk grönkål

Gör så här

1. Skala pumpan och skär i tärningar ca 2 x 2 cm. Finhacka ingefäran och vitlöken. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek pumpan (på medelhög värme) tills den börjar få färg.
2. Sänk värmen och håll på soja, socker, ingefäran och vitlöken. Lägg på ett lock och låt sjuda/småputtra tills vätskan kokat in och pumpan är mjuk, ca 30 min.
3. Under tiden skär du bort stammen från grönkålen och finhackar bladen.
4. Blanda ner kålen i pumpan när den nästan är klar och låt sedan sjuda ytterligare någon minut så att kålen blir mjuk.

Enkel grönkålssallad med polkabeta och fikon

Ingredienser

200 g (½ påse) färska grönkålsblad
4 – 5 st (ca 200 g) polkabeter
ca 4 fikon, fint tärnade
rapsolja, vinäger, salt & peppar

Gör så här

1. Skölj grönkålen och skär bort stjälkbiten/stammen i bladen. Hacka/strimla den mycket fint. Lägg i en skål tillsammans med fint tärnade fikon.
2. Skala polkabetorna, dela i klyftor och skiva så tunt du kan i små bitar ”flakes”. Blanda med grönkålen och fikonen.

3. Häll en skvätt rapsolja och vitvinsvinäger/äppelcidervinäger över salladen. Salta och peppra lite. Blanda runt och smaka av.

Böncréme med kokos och äpple

Ingredienser

1 dl kokosflingor
½ dl rapsolja eller nötolja t ex valnötsolja
½ dl + ca 1 dl vatten
3 dl vita bönor eller sojabönor (1 fp à 380 g)
1 stort rött äpple
ca ½ tsk salt
citron eller limesaft

Gör så här

1. Rosta kokosflingorna i en torr stekpanna på medelvärme tills de börjar bli gyllenbruna.
2. Häll kokosen i en mixerkanna (spara lite till garnering) med olja och ½ dl vatten. Mixa till en tjock ”smet”. Häll ner bönor och mixa. Späd efterhand med vatten tills du får en tjock slät kräm. Häll upp i en bunke som du kan blanda i.
3. Hacka äpplet mycket fint i tärningar ca 0,5 x 0,5 cm. Blanda ner äpplet i bönkrämen. Smaka av med salt och citron eller limesaft. Strö de sista kokosflingorna ovanpå och servera.

Piadine

Piadine, ett bröd som du gör i stekpannan, är gott till, se recept sidan 42.



Rödbetsrårakor med syltad pumpa och yoghurt samt pumpasmör

Rödbetsrårakor

Ingredienser

600 g rödbetor
300 g potatis
3 ägg
ca 1 tsk salt
peppar efter tycke och smak
rapsolja till stekning
2 – 3 dl turkisk yoghurt till servering

Gör så här

1. Skala och riv potatis och rödbeta grovt. Blanda med ägg, salt och peppar i en bunke.
2. Hetta upp en stekpanna med 1 msk olja i och stek 3 – 4 mindre rårakor åt gången på medelvärme. Stek några minuter på varje sida. Vänd försiktigt och inte för tidigt, annars kan de lätt trilla sönder. Är de svåra att vända så låt de ligga längre i stekpannan. Sänk värmen om de ser ut att brännas. Läg dem i en form allt eftersom de steks och varmhåll i ugnen till serveringsdags. Du kan göra både tjocka och tunna. Vanligast är tunna rårakor, mindre än 1 cm tjocka.
3. Servera med syltad pumpa och yoghurt.

Syltad pumpa

Ingredienser

200 g pumpa, t ex butternut
1 dl vatten
1 dl socker
½ dl ättika, 12%
1 tsk hel kummin
1 tsk fänkålsfrö
1 kanelstång

Gör så här

1. Skala och skär i tärningar 0,5x0,5 cm.
2. Koka upp vatten, socker, ättika och kryddor. Läg i pumpan och låt koka ett par minuter tills pumpan mjuk (ta upp en bit och prova). Stäng av och dra av kastrullen från plattan. Låt stå och dra tills det är dags för servering. Läg upp pumpan i en skål med lite av lagen.

3. Gör du en stor sats hemma kan du hälla upp pumpan och lagen på rengjorda glasburkar och förvara i kylen. De håller sig länge och blir bara godare när de stått ett tag.

Pumpasmör

Ingredienser

500 g pumpa
1 röd lök
1 msk tamari (en sorts sojasås)
citronsaft
rapsolja
salt

Gör så här

1. Skala och kärna ur pumpan. Skär fruktköttet i mindre bitar. Läg pumpan på en plåt och ringla över lite rapsolja. Stek i ugnen 22 grader ca 20 min tills pumpan är mjuk, den ska helst inte ta färg.
2. Hacka löken fint. Läg ner pumpan, löken samt tamari i en mixerkanna/bunke och mixa slätt. Smaka av med citronsaft och salt.
3. Häll upp i en skål och låt svalna lite. Ringla lite olja runt och garnera eventuellt med lite sesamfrö ovanpå.

Piadine

Piadine, ett bröd som du gör i stekpannan, är gott till, se recept sidan 42.



Linssallad med portabello och salvia med en vinterklassiker – krispig vitkål möter sött äpple

Linssallad

Ingredienser

2 liter vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 ½ dl gröna linser
2 st (ca 200 g) morötter
1 vitlöksklyfta
1 st rödlök
2 portabellosvampar
1 röd chili
en liten bit (ca 150 g) rotselleri
1 ½ msk olja
ca 1 tsk torkad salvia
ca 1 msk citronsaft
salt & svartpeppar

Gör så här

1. Koka upp vattnet, buljongtärning och linser i en kastrull.
Koka linserna mjuka på låg värme under lock. Cirka 25-30 min.
Häll av eventuellt överflödigt vatten.
2. Skala och finhacka morötter, vitlök och rödlök. Finhacka även den röda chilin (rensa bort men spara kärnorna) och skär portabellosvampen i mindre bitar. Skala rotsellerin och riv grovt eller skär i mycket små bitar.
3. Hetta upp en stekpanna med olja och fräs grönsakerna, vitlöken, chilin och svampen ca 7 – 8 min.
4. När grönsakerna har fått lite färg och mjuknat vänder du ner de kokta linserna.
Krydda med salvia, citronsaft, salt och svartpeppar. Smaka av och blanda ner lite av chilikärnorna om du vill ha det starkare.
5. Servera ljummen eller varm!

Vitkåls- och äpplesallad

Ingredienser

400 g vitkål
2 stora röda svenska äpplen, gärna ingrid marie
rapsoolja, vinäger, salt och peppar
örtkryddor eller annan valfri smaksättning

Gör så här

1. Strimla vitkålen fint och knåda in lite olja, vinäger, salt och peppar så att kålen börjar mjukna något.
2. Skiva äpplena i halvmånar och blanda ner.
3. Krydda med övrig valfri kryddning
t ex timjan och oregano och smaka av.

Den här är en enkel bassallad som kan spetsas till med det som finns hemma. En näve rostade och grovt krossade valnötter tillsammans med rå blomkål och färsk persilja är ett gott tips!

Potatisbröd

Servera gärna potatisbröd till,
se recept på sidan 43.



Hemmaknådad pizza med två olika fyllningar – chèvre, betor & zucchini samt vitkål & timjan

Pizza

Ingredienser

¾ pkt jäst
4 dl ljummet vatten
4 msk oliv/rapsoolja
ca 1 tsk salt
ca 14 dl mjöl
(blanda gärna durumvete & dinkelsikt om du har)

Gör så här

1. Smula jästen i en stor bunke och håll över fingervarmt vatten och rör runt tills jästen lösts upp i vätskan. Tillsätt olja och salt.
2. Arbeta in mjölet efterhand tills du har en smidig och slät deg, ca 10 min. Den ska inte vara hård.
3. Låt degen jäsa 30 – 40 min till cirka dubbel storlek. Ta ut på mjölat bakbord och dela i två bitar. Forma varje deg först till en boll och kavla sedan ut till en tunn rektangel i storlek med en ugnsplåt.
4. Vänd upp degen på en oljad plåt och lägg på fyllningen. Börja med tomatsåsen sedan lök, chèvreost, betor och stekt zucchini. På den andra pizzan breder du ut vitkålsröran (ingen tomatsås ihop med denna).
5. Grädda i 250 grader i mitten av ugnen i ca 20 min tills pizzorna fått färg och botten är krispig. Sänk temperaturen från till 225 grader efter halva tiden.

Tomatsås

Pizzasås (räcker till två pizzor)

Ingredienser

400 g passerade tomater
ett par msk raps-/olivolja
örtkryddor t ex 1 tsk basilika & 1 tsk oregano
½ – 1 finhackad chilifrukt utan kärnor
en klick honung eller 1 tsk muscovadosocker
salt & svartpeppar

Gör så här

Blanda ingredienserna och låt koka ihop på medelhög värme ca 10 min utan lock. Smaka av med salt & peppar.

Fyllning 1

Ingredienser

1 zucchini
2 medelstora betor i valfri färg
5 – 10 cm purjolök eller en liten gul lök
ca 150 g chevréost
eventuellt en näve riven ”vanlig” ost om man vill

Gör så här

1. Skär zucchini i ca ½ cm tjocka skivor. Stek skivorna på medelhög värme i rapsolja tills de är mjuka och fått färg. Kom ihåg att salta zucchini under stekningen.
2. Skala och skiva betorna så tunt du kan, ca 2 – 3 mm. Skiva purjolök. Skär chèvreosten i tunna skivor.

Fördela fyllningen på en av pizzabottarna (se punkt fyra vid degen).

Fyllning 2

Ingredienser

1 stor gul lök
300 g vitkål
150 g rotselleri
3 vitlöksklyftor
2 dl creme fraiche
ca 2 tsk timjan
ca 100 g riven smakrik ost
salt

Gör så här

1. Skär löken i halvmånar. Strimla vitkål och skala och riv rotselleri grovt.
2. Bryn löken i olja (medelhög värme) tills den mjuknat. Tillsätt vitkål, rotselleri och pressad vitlök. Stek tills allt har mjuknat och sjunkit ihop. Tillsätt creme fraiche och timjan och rör runt tills allt är väl blandat och låt koka ihop någon minut. Sänk värmen eller ta av pannan från plattan och rör ner osten tills den smält och smaka av med salt. Osten ska inte koka för då skär den sig.
3. Bred fyllningen på en av pizzabottarna.

Mexikansk quinoapanna med majs- och kikärtsbiffar

Mexikansk quinoapanna

Ingredienser

1 dl belugalinser (kan ersättas med gröna linser)
400 g pumpa eller morot & purjolök
1 gul lök
2 finhackade vitlöksklyftor
2 msk olivolja
200 g quinoa
2 msk tomatpuré
ca 2 tsk sambal oelek eller ca 1 chilifrukt
150 g (1 burk) majs
400 g (1 fp) krossade tomater
½ msk spiskummin
½ msk koriander
1-1 ½ tsk hela kumminfrö
ca ½ msk chipotle chili
ca 3 dl vatten
ca 1 – 1 ½ tsk salt

Gör så här

1. Koka belugalinserna ca 25 min i saltat vatten, tills de är al denté. Häll av överflödig vätska och spola av dem med kallvatten.
2. Skär pumpa alt morot i ca 1 ½ cm stora tärningar. Grovhacka gul lök och finhacka vitlöken.
3. Hetta upp olivolja i en gryta/traktörpanna och tillsätt grönsakerna, gul lök, vitlök, tomatpuré och sambal oelek. Fräs 3 – 5 min på medelhög värme.
4. Tillsätt quinoa, krossade tomater, majs, kryddor, vatten och salt.
5. Koka upp och rör om. Låt koka på låg/medelhög värme ca 20 min tills quinoan är klar och vätskan kokat in. Späd med mer vatten om det behövs så att det inte bränns.
6. Vänd ner belugalinserna i grytan och smaka av med extra salt och/eller chili om det behövs.

Majs- och kikärtsbiffar

ca 16-18 st

Ingredienser

50 g (½ st) gul lök
2 vitlöksklyftor
ca 150 g majs, avrunnen
1 fp (3 – 4 dl) kokta kikärter, sköljda
1 ½ dl solrosfrö
¾ dl majs mjöl
1 tsk bakpulver
1 msk japansk soja/tamari
2-3 krm cayenne
1-2 tsk sambal oelek
salt
rapsolja

Gör så här

1. Finhacka lök eller riv på den grova delen av rivjärnet. Hacka vitlök. Bryn löken och majs i lite rapsolja på medelvärme, ca 3 – 4 min.
2. Mixa löken och kikärtorna grovt i en matberedare. Tillsätt majs och solrosfrö och mixa snabbt ihop till en grov smet. Några sekunder i mixern räcker oftast. Blanda med övriga ingredienser. Smaka av med salt och cayenne/sambal oelek för mer hetta. Låt smeten stå minst 10 min.
3. Hetta upp 2 msk olja i en stekpanna på medelvärme. Provstek en liten bit och smaka av kryddningen. Forma resten av smeten till små biffar, 4 – 5 cm i diameter och stek gyllenbruna på låg-medelhög värme, ett par några minuter på varje sida.

Blöt gärna händerna med kallt vatten så går det lättare att forma smeten.

Varmhåll i ugnen till servering.

Potatisbröd är gott till, se recept på sidan 43.

Gul ärtfalafel med rökt vitlökshummus och savoysallad

Falafel

ca 25 st

Ingredienser

6 dl torkade gula ärtor, blötlagda 12 timmar eller mer
½ knippe persilja inklusive stjälkarna
ca 1 dl vatten totalt
4 vitlöksklyftor, pressade
2-3 tsk koriander
2-3 tsk spiskummin
2 tsk kanel
½ dl vetemjöl
1 ½ tsk bakpulver
1 ½ - 2 tsk salt
1 liter varmpressad rapsolja att fritera i

Gör så här

1. Skölj ärtorna och mixa i en matberedare tillsammans med hackad persilja och vatten. Mixa ärtorna i omgångar till en grymig men ganska slät smet.
2. Håll efterhand smeten i en stor bunke och rör ner hackad/pressad vitlök, kryddor, mjöl och bakpulver. Låt svälla 10 – 15 min.
3. Hetta upp rapsolja (ca 1 liter) i en ganska smal men hög kastrull. Temperaturen ska vara ca 180 grader, oljan ska inte ryka, då är den för varm. Ha spisen på medelvärme och testa med en brödbit eller liknande för att se om det blivit varmt, det ska fräsa runt brödet/falafeln när den sänks ner. Sänk ner bollarna i oljan några stycken åt gången och fritera ca 5 – 8 min. Använd en hålslev eller träslev och peta loss om någon boll fastnar i botten.
4. Fiska upp falafeln när den är gyllenbrun och det inte fräser runt dem. Låt rinna av på en tallrik med hushållspapper.

Rökt vitlökshummus

Ingredienser

200 g vitlök (2 riktigt stora hela vitlökar)
1 fp (3 – 4 dl) kokta kikärter
2 msk rapsolja
½ – 1 msk äppelcidervinäger
3 krm spiskummin
3 krm chipotle chili
1 krm rökarom
salt

Gör så här

1. Skala vitlöken och koka klyftorna ca 10 min så att de är helt mjuka. Håll av vattnet.
2. Skölj kikärtorna och tillsätt i kastrullen med vitlök tillsammans med olja, kryddor och vinäger. Mixa med stavmixer direkt i kastrullen till önskad konsistens. Salta och smaka av.
3. Lägg upp i en skål, ringla lite olja i kanterna och strö lite chilipulver över.

Apelsindressad savoysallad

Ingredienser

Ca 300 – 350 g kål, t ex svartkål eller savoykål
2 – 3 morötter, ca 300 g
fint rivet skal från 1 apelsin + frukten om den inte används till något annat,
1 ½ – 2 cm ingefära, (ca 1 msk finhackad)
1 ½ – 2 msk äppelcidervinäger
½ msk honung
2 msk rapsolja
salt & svartpeppar

Gör så här

1. Finhacka/strimla kålen. Skala och grov riv morötterna. Riv apelsinskalet och tärna frukten. Lägg allt i en bunke.
2. Blanda ner ingefära, vinäger, honung, rapsolja samt salt och peppar direkt i grönsakerna. Knåda någon minut så att kålen mjuknar. Smaka av.



Gröna tofupuckar med hasselbackspotatis och morotsdipp

Tofupuckar

Ingredienser

1 dl solrosfrö
270 g fast marinerad tofu
1 fp (380 g) svarta små bönor, kokta
½ gul lök
50 g mkt fint hackade gröna blad t ex grönkål, spenat, savoykål eller ruccola beroende på säsong.
2 – 3 vitlöksklyftor, hackade/pressade (1 tsk fänkålsfrö, mortlade)
ca ½ tsk riven muskot
½ dl majsmjöl
lite salt
vitpeppar
Frivilligt: svart sesamfrö till panering

Gör så här

1. Mixa eller hacka solrosfröna grovt. Mixa tofu till en slät smet och lägg i en bunke med solrosfröna.
2. Blanda ner bönor i bunken och mosa grovt med en sked eller gaffel.
3. Finhacka löken. Strimla och finhacka de valda gröna bladen.
4. Blanda samman alla ingredienser och låt smeten vila ca 10 min.
5. Forma små ganska tjocka biffar, ca 4 – 5 cm i diameter. Blöt händerna med lite kallvatten så kladdar det inte så mycket. Vänd därefter i sesamfrö eller hampافرö.
6. Stek på låg- medelhög värme ca 3 min/sida. Varmhåll i ugnen till servering.

Hasselbackspotatis

Ingredienser

13 – 14 st (lite drygt 1 kg) potatis
salt, eventuellt peppar
ca 3 msk rapsolja

Gör så här

1. Skala eller tvätta potatis. Är de av ”större modell” – dela på mitten.
2. Skär tunna djupa snitt i potatisarna, men inte helt igenom, potatisen ska fortfarande hålla ihop. Ställ på en plåt med bakplåtspapper och strö salt över. Pensla ett tunt lager olja på potatisen.
3. Rosta i mitten av ugnen, 225 grader, ca 60 min beroende på potatisens storlek, de ska gå att sticka igenom med en sticka. Sänk värmen om de får för mycket färg.

Syrlig morotsdipp

Ingredienser

600 g morötter (hälften eller allt går även att byta ut mot pumpa)
2 msk rapsolja
ca 1 ½ msk lime
ca 1 – 2 krm cayenne
ca ½ tsk salt
2 dl turkisk yoghurt

Gör så här

1. Skala och slanta morötterna (och/eller pumpan). Koka morotsslantarna mjuka i lättsaltat vatten, precis att det täcker.
2. Häll av vattnet från morötterna och tillsätt rapsolja. Mixa till en slät kräm/sås. Smaksätt med lime, cayenne och salt.
3. Vänd ner 2 dl turkisk yoghurt strax innan servering.



Mungbönsbiffar med ingefärsglaserade morötter samt äpple- och palsternacksallad

Biffar

ca 18 stycken

Ingredienser

2 dl torkade mungbönor, blötlagda ca 12 tim i rikligt med vatten eller groddade
1 ½ – 2 dl matvete (ca 3 – 4 dl kokt)
1 tsk spiskummin
1 tsk koriander
3 msk japansk soja/tamari
3 vitlöksklyftor
1 ½ msk svensk grov senap/dijonsenap
1 ½ tsk timjan
eventuellt lite salt, smaka av!
rapsoolja till stekning

Gör så här

1. Koka matvete enligt förpackningen eller använd färdigkokt på burk om du har bråttom.
2. Mixa matvetet och mungbönorna grovt i en matberedare. Häll över i en bunke och blanda ner övriga ingredienser.
3. Hetta upp en stekpanna med någon msk olja på medelvärme. Forma smeten till ca 1 cm tjocka och 5-6 cm stora (i diameter) biffar med blöta händer och stek ca 3-4 min på varje sida. Varmhåll i ugnen fram till servering.

Ingefärsglaserade morötter

Ingredienser

7-8 morötter
½ purjolök, gärna den gröna delen
ett par cm färsk ingefära
2 msk olja/smör
1 dl apelsinjuice
2 msk äppelcidervinäger
salt & peppar
timjan



Gör så här

1. Skala morötterna och skär av ändarna om det behövs. Dela på längden, alternativt skär tjocka stavar ca 5 cm långa, beroende på hur stor stekpannan är. Finhacka purjolöken och lägg i en skål. Skala och finhacka ingefära ca 1 ½ – 2 msk.

2. Hetta upp olja/smör i en panna och fräs morötterna, purjon och ingefäran på medelhög värme tills morötterna börjar "karamelliseras", få färg, ca 5 – 7 min.
3. Tillsätt apelsinjuice och vinäger. Låt vätskan koka in. Tillsätt 1 msk olja/smör, salta och peppra lite lätt. (Smaka på en liten bit och krydda mer om det behövs). Dra av från plattan. Lägg upp på ett serveringsfat.

Äpple - och palsternacksallad med lingon

Ingredienser

ca 300 g vitkål (kan bytas mot t ex savoykål, rödkål eller svartkål)
2 – 3 st (ca 250 g) palsternacka
1 – 2 st morötter
2 äpplen
ca 1 dl lingon, gärna färska när det är i säsong, men frysta går också fint
1 ½ – 2 dl turkisk yoghurt eller crème fraiche blandad med vanlig (3 %) yoghurt
1 ½ tsk timjan
salt & svartpeppar

Gör så här

1. Strimla vitkålen fint (eller riv grovt i en matberedare). Riv palsternackan och morötterna grovt. Skiva äpplena tunt.
2. Blanda med yoghurt och lingon. Smaka av med salladen med salt & peppar. Blanda runt försiktigt.

Mustiga burgare med bröd och rustik pepparketchup

Burgare

Ingredienser

1 ½ dl okokt mathavre/matvete/matkorn/hel dinkel eller liknande (3 – 4 dl kokt)
100 g pumpa-/solroskärnor
½ – 1 st (100g) gul lök, fint hackad
2 vitlöksklyftor
3 – 4 dl (1 fp à 380g) kokta och sköljda kidneybönor (allra helst hemkokta och med en del tuggmotstånd kvar)
1 dl (40 g) rostad lök
½ – 1 tsk chipotle chili
1 msk tomatpuré
1 msk soja
2 ägg
¼ dl vetemjöl/bovetemjöl
salt
olja till stekning

Gör så här

1. Koka matvete eller motsvarande enligt förpackningen.
2. Rosta pumpa-/solroskärnorna i en stekpanna på medelhög värme 3 – 5 min tills de börjar få färg. Hacka kärnorna grovt när de svalnat något.
3. Hacka gul lök och vitlök fint.
4. Mosa bönorna grovt med en gaffel eller sked. Det ska vara bitar kvar.
5. Blanda bönorna med kärnorna, löken och övriga ingredienser i en bunke.
6. Låt smeten svälla 10 – 15 min.
7. Hetta upp en stekpanna med 2 msk rapsolja till låg-medelhög värme. Provstek en liten klick smet och smaka av kryddningen.
8. Fukta händerna och forma sedan små burgare av smeten, ca 4 – 5 cm i diameter. Stek 3 – 5 min/sida och lägg sedan burgarna i en form och varmhåll ugnen.

Burgarbröd

20 - 22 små bröd

Ingredienser

1 pkt (50 g) jäst
6 dl mjölk eller vatten
2 msk olja
200 g grahamsmjöl/fullkornsdinkel (en del kan även ersättas med bovetemjöl)
ca 400 g vetemjöl/dinkelsikt
1 ½ tsk salt

Gör så här

1. Smula ner jästen i en bunke. Värm mjölken så den blir fingervarm och håll över jästen. Rör runt så att jästen löser sig. Tillsätt olja, salt och grahamsmjöl. Blanda runt. Tillsätt sedan vetemjöl efterhand som du arbetar ihop den. Degen ska inte vara hård.
2. Ta ut degen på mjölat bakbord och knåda ca 15 min tills du ser att det bildats glutentrådar och degen är mjuk och smidig. Lägg tillbaka i bunken och låt jäsa övertäckt ca 30 min, till dubbel storlek.
3. Ta ut på bakbordet igen och dela i ca 20 bitar. Forma till bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med ägg eller mjölk och strö på en nypa sesamfrö.
4. Grädda bröden i ugnen på 250 grader i ca 10 – 12 minuter. Släng in en knapp dl vatten i botten av ugnen när du satt in bröden. Öppna luckan och lufta efter 5 min. De ska vara lätt ljusbruna när de är klara. Ta ut och låt svalna något innan servering.

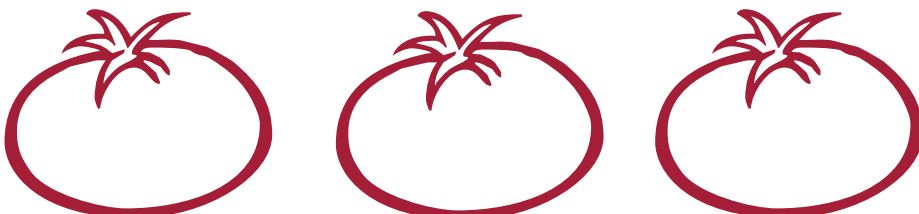
Rustik pepparketchup

Ingredienser

2 burkar hela tomater (å 400g)
1 ½ dl äppelcidervinäger
2 lagerblad
1 krm kanel
1 dl råsocker (alternativt muscovado blandat med vanligt socker)
1 msk potatismjöl
1 tsk salt
ca ½ tsk grovmald svartpeppar

Gör så här

1. Koka upp äppelcidervinäger, lagerblad, kanel och socker i en kastrull.
2. Tillsätt tomaterna till lagen. Låt småkoka på svag värme utan lock ca 45 minuter. Rör då och då så att det inte bränner i botten.
3. Ta upp lagerbladen och salta, peppra. När såsen reducerat och blivit tjock vispar du kraftigt så att det bara är småbitar kvar av tomaterna. Rör ut potatismjölet i lite kallt vatten. Vispa ner potatismjölet, lite i taget och låt ketchupen sedan koka upp. Ta genast från värmen när den börjar tjockna. Låt svalna.



Quinoanuggets med bakad blomkål och currysås

Quinoanuggets

ca 18 st

Ingredienser

2 dl quinoa (ska bli 4 dl kokt)
½ st (ca 50 g) gul lök
2 något mindre morötter, fint rivna
2 ägg
1 ½ dl kokosmjöl
50 g smakrik ost, fint rivna
1-2 msk japansk soja/tamari
eventuellt salt
rapsolja till stekning

Gör så här

1. Koka quinoa ca 15 – 20 min under lock med lite salt.
2. Hacka löken och blanda med ägg, kokosmjöl, ost, quinoa och soja. Smaka av smeten med salt.
3. Forma nuggets av smeten och stek några minuter på varje sida på medelvärme i rikligt med olja. Vänd gärna nuggetsen i sesamfrö eller grovmixade solroskärnor innan stekning.

Bakad blomkål

Ugn: 200 grader

Ingredienser

1 hel blomkål, ca 800 g
Skalet från 1 citron
ca ½ dl rapsolja
saften från ½ citron
ca ½ – ¾ tsk salt

Gör så här

1. Skölj och ansa blomkålen. Spara blasten om den är fin. Dela blomkålen i fyra stora klyftor och lägg i en ugnform.
2. Riv citronskalet fint. Blanda skalet med rapsolja, citronsaft och salt. Häll/pensla marinaden på blomkålen.
3. Baka i ugnen ca 60 – 75 min. Ta ut 2 – 3 gånger under tiden och pensla med citronoljan som runnit ner i formen. Sänk ugns-temperaturen till 175 grader om blomkålen får för mycket färg. Prova om den är klar genom att sticka ned en potatissticka, den ska vara lite al dente men inte hård.

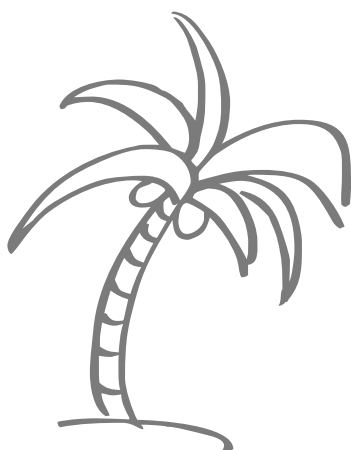
Currysås

Ingredienser

½ gul lök
½ – 1 litet äpple
2 ½ dl havregrädde
3 tsk curry
1 ½ tsk tomatpuré
1 msk tamari/japansk soja
salt
rapsolja

Gör så här

1. Hacka lök och äpple fint. Fräs tillsammans med curry och 1 msk olja på medelhög värme några minuter tills löken och äpplet är mjukt.
2. Tillsätt havregrädde, vatten, tomatpure och soja. Låt puttra 5 – 8 min på svag värme.
3. Smaka av med en gnutta cayenne och salt. Späd eventuellt med lite vatten om såsen kokat ihop mycket.



Medelhavsbiffar med ärtpesto samt rostad oliv- & pumpasallad

Medelhavsbiffar

Ingredienser

- 1 ½ dl okokt matvete eller mathavre (3-4 dl kokt/1 burk á 410 g)
- ½ – 1 st (ca 100 g) gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 250 g champinjoner
- 1 fp (380 g) vita bönor, kokta och sköljda
- ½ burk saltorkade tomater (spara oljan)
- 100 g fint riven smakrik ost
- 50 g solroskärnor
- 2 msk tomatpuré
- ½ dl majsmjöl eller 1 msk majsstärkelse
- ca ½ tsk salt
- svartpeppar
- 1 – 2 tsk sambal olek

Gör så här

1. Koka matvetet i ca 12 min, tills det är mjukt.
2. Hacka gul lök och vitlök. Skär svampen i grova bitar. Bryn löken, vitlöken och svampen i lite olja. Lägg över i en vid bunke. Håll av oljan från saltorkade tomater, spara i en skål till stekningen. Tillsätt mathavre samt övriga ingredienser i bunken och mixa grovt med en stavmixer.
3. Blöt händerna och forma till ca 16 mindre biffar. Stek på medelvärme ca 3 – 5 min/sida, och lägg sedan på en tallrik. Använd oljan från de saltorkade tomaterna som stekolja så länge den räcker.

Ärtpesto

Ingredienser

- 1 fp (200 – 250 g) gröna ärtor, tinade
- 75 g pumpakärnor (stjälkarna från persiljan som används i olivsalladen)
- 1 – 2 vitlöksklyftor
- ¾ – 1 dl kallpressad rapsolja
- ca 1, 5 – 2 msk citronsaft
- ca ½ tsk salt

Gör så här

1. Häll kokande vatten på ärtorna och låt ligga 1 min så att de tinar om de fortfarande är frysta. Häll av vattnet.

2. Rosta pumpakärnorna i en torr stekpanna 4 – 5 min så att de börjar få färg och blir ”poppiga”. Hacka persiljestjälkarna som blivit över från salladen och ta bort om någon är dålig.
3. Skala och hacka vitlöken. Lägg ärtor, pumpakärnor, persiljestjälkar, vitlök, rapsolja, citronsaft i en mixerkanna och mixa med stavmixer. Smaka av med salt.

Rostad oliv- & pumpasallad

Ingredienser

- ½ st pumpa ca 500g
- 3 st (150 g) små rödlökar
- 1 purjolök
- ½ + ½ kålrabbi
- 1 citron (skal + frukten)
- 100 – 150 g svarta kärnfria oliver utan spad
- ½ knippe persilja, bladen
- salt, olivolja

Gör så här

1. Skala och skär pumpa, rödlök, purjolök och ½ kålrabbi i grova bitar. Rosta med salt och olivolja ca 20 – 25 min i mitten av ugnen på 225 grader tills det börjar få färg och mjuknat.
2. Skala och strimla en ½ kålrabbi i tändsticks-tunna stavar.
3. Riv citronskalet. Skala och tärna citronen i små bitar, ca 0,5 cm stora.
4. Skölj oliver snabbt i kallt vatten. Hacka grovt och lägg i en skål.
5. Strimla persiljebladen fint, (spara stjälkarna till ärtpeston). Blanda ugnsgronsakerna, den råa kålrabbin, oliverna, persiljan, citronskalet och citronbitarna försiktigt innan servering och smaka av med salt.

Potatisbullar med brysselkålspytt och lingonsalsa

Potatisbullar

Ingredienser

400 g kokt potatis
150 morot grovt rivet
3 – 4 dl (1 fp à 380 g) vita bönor
1 vitlöksklyfta, fint hackad
3 ägg
1 msk rosmarin eller annan valfri örtekrydda
salt & vitpeppar
olja

Gör så här

1. Mosa sönder potatis och bönor med en gaffel eller potatispress.
2. Tillsätt vitlök, rosmarin, ägg och morot. Smaka av med salt och, om du vill, även vitpeppar.
3. Hetta upp en stekpanna med olja. Forma smeten till biffar, ca 1 ½ cm tjocka och stek på medelvärme tills de är gyllenbruna, ca 3 – 4 min/sida. Lägg upp i en form och varmhåll i ugnen till servering.

Brysselkålspytt

Ingredienser

ca 60 g torkad svamp eller 200 g färsk svamp
200 – 300 g rödbetor och/eller gulbetor
1 nät (ca 400 – 500 g) brysselkål
1 apelsin
rapolja
salt & svartpeppar

Gör så här

1. Ta bort synligt skräp från svampen och låt ligga i kallt vatten tills de mjuknar, ca 1 tim. Alternativt förväll i sjudande vatten ca 4 – 5 min. Plocka upp svampen och skölj noga i en sil. Hacka svampen grovt.
2. Skala och skär betor i tärningar, ca 1,5 cm stora. Koka al dente i saltat vatten, ca 10 min. Häll av vattnet och lägg betorna åt sidan.
3. Skär av foten på brysselkålen och rensa bort fula blad. Klyfta i fyra bitar och förväll i saltat vatten, 3 – 4 min, spola därefter i kallt vatten.

4. Finriv apelsinskalet och filea sedan själva apelsinen. Dela klyftorna i mindre bitar.

5. Bryn svampen hårt i olja på hög värme ca 4 min och krydda med salt och svartpeppar. Den ska bli ”krispig”.

6. Strax innan servering: Fräs svampen, betorna brysselkålen snabbt, ca 1 min på hög värme. Blanda ner apelsinskalet och apelsinen, salta, peppra och smaka av.

Rårörd lingonsalsa

Ingredienser

2 ½ dl lingon, tinade om du använder frysta
½ dl honung
½ rödlök
½ finhackat eller grovt rivet äpple
½ urkärnad och finhackad röd chili (kan ersättas med 1 krm cayennepeppar eller annan typ av chili)
1 tsk äppelcidervinäger (knappt)
1 krm kanel

Gör så här

Rör lingon och honung väl. Finhacka rödlök, äpple och chili. Blanda ner med lingonen tillsammans med vinäger och kanel. Låt stå en stund innan servering. Gott att spetsa med några droppar whiskey eller cognac!



Indisk lins- och kokosgryta med friterad blomkål och raita

Indisk gryta

Ingredienser

- 10 gröna kardemummakapslar
- 1 stor gul lök
- 1 chilifrukt
- 250 g pumpa
- 200 g kålrot
- 1 stor morot
- 150 g potatis
- ½ zucchini
- 35 g färsk ingefära
- 1 ½ dl gröna linser
- 2 stjärnanis
- 1 – 1 ½ tsk koriander
- 1 – 1 ½ tsk spiskummin
- 1 burk kokosgrädde (400 ml)
- 2 dl vatten
- 1 ½ – 2 tsk salt

Gör så här

1. Rosta kardemummakapslarna i en torr stekpanna tills de börjar dofta. Mortla grovt och plocka bort skalresterna.
2. Klyfta lök grovt och finhacka chilifrukten, spara kärnorna. Tärna pumpa, kålrot, morot, potatis och zucchini i ca 1, 5 cm stora bitar. Finhacka ingefära.
3. Hetta upp ett par msk olja i en gryta och bryn löken tillsammans med kardemumma och chili. Tillsätt linser, pumpa, kålrot, morot, potatis, ingefära, stjärnanis, koriander och spiskummin. Häll över kokosgrädde och vatten. Låt grytan puttra under lock ca 25 min tills allt är mjukt/”al dente”.
4. Tillsätt zucchini och salt. Blanda om och smaka av såsen. Tillsätt eventuellt chilikärnorna för mer styrka. Låt grytan sedan puttra ytterligare ca 5 – 7 min. Smaka av och servera.

Friterad blomkål

Ingredienser

- 1 blomkål ca 700g
- ca 1 ½ – 2 dl vetemjöl
- 1 dl bovetemjöl
- 2 dl vatten
- 1 äggvita
- ca 1 tsk salt
- 1 liter rapsolja, varmpressad till fritering (kan silas och sparas efteråt, och användas flera gånger)

Gör så här

1. Bryt/skär blomkålen i grova buketter. Blanda mjöl, bovete, vatten, äggvita och salt till en smet. Ska vara som en tjock pannkakssmet i konsistensen.
2. Hetta upp rapsolja i en kastrull till 180 grader (medelhög värme brukar bli lagom, men använd helst termometer). Doppa blomkålsbuketterna i frityrsmeten och lägg sedan ner dem i oljan med t ex en tång. Ta upp när de fått färg och lägg på ett hushållspapper så att de kan rinna av. Varmhåll i ugnen om det behövs.

Raita

Ingredienser

- ungefär en näve färska myntablåd
- 2 dl tjock yoghurt
- ca 1 ½ msk limesaft
- salt
- någon tsk flytande honung

Gör så här

Finhacka myntabladen. Blanda samman mynta, yoghurt och lime och låt stå en stund så att smaken får utvecklas. Smaka av med salt och eventuellt lite honung.

Chiligryta med choklad & timjan serverad med syrlig youghurt

Chiligryta

Ingredienser

ca 300 g (3 st) morötter
ca 350 g (2 medelstora) palsternackor
1 ½ stor gul lök
3 vitlöksklyftor
150 g skogschampinjoner
25 g smör
3 ½ dl porter, t ex D. Carnegie & Co 3,5%
5 dl vatten
1 chili ancho
1½ – 2 msk tomatpuré
3 – 4 msk japansk soja
2 tsk timjan
50 g katrinplommon
1 dl crème fraiche
380 g (1 fp) bönor små svarta eller vita
ca 1 ½ – 2 tsk salt
(redning ex: 2 msk maizena ljus redning)
15 g mörk choklad, minst 70 %, gärna 80 – 90 %
Cayenne, om du vill ha en starkare gryta
2 dl tjock yoghurt till servering

Gör så här

1. Skala och skär morötter och palsternacka i grova bitar. Strimla gul lök. Finhacka vitlöken. Skiva svampen grovt.
2. Smält smör i en gryta på medelhög värme och bryn den gula löken tills den börjar ta färg. Tillsätt vitlöken och svampen och bryn ytterligare ett par minuter.
3. Tillsätt öl och koka upp, låt allt koka utan lock tills vätskan reducerats till drygt hälften, ca 5 min.

4. Tillsätt rotfrukterna, vatten, en hel torkad chili ancho, tomatpuré, soja och timjan. Låt allt koka tills grönsakerna mjuknat ca 20 – 25 min.
5. Hacka katrinplommon och tillsätt i grytan tillsammans crème fraiche, bönor och salt. Rör runt och låt allt koka upp. Smaka av. Dra grytan från plattan och tillsätt choklad i mindre bitar, rör tills den smält och fördelats i hela såsen. Red vid behov med maizena.

Servera grytan med en klick naturell tjock yoghurt och exempelvis quinoa.

Tips!

Om du vill ha en starkare gryta kan du tillsätta något krm cayennepeppar i slutet.

Fruktbröd

Servera gärna grytan med grovt fruktbröd till, se recept på sidan 43.

Tomat- & saffransgryta med aioli

Tomat- & saffransgryta

Ingredienser

- 1 dl gröna linser
- 40 g färsk ingefära (hellre något mer än mindre)
- 1 stor gul lök
- 2 påsar saffran
- 2 burkar (800 g) hela tomater/körsbärstomater
- 3 dl vatten
- 3 medelstora potatis
- 200 g persiljerot
- 2 medelstora morötter
- 2 tsk farinsocker
- 1 tsk spiskummin
- 2 tsk hela fänkålsfrön
- 2 kanelstänger
- ½ tsk kanel
- 3 stjärnanis
- 3 lagerblad
- 2 ½ tsk salt
- 1 dl russin

Gör så här

1. Koka gröna linser ca 20 – 25 min i saltat vatten.
2. Finhacka ingefära. Grovhacka gul lök, skala och dela grönsakerna i bitar ca 1,5 cm stora.
3. Hetta upp ett par msk olja i en gryta/kastrull och bryn ingefära, gul lök och saffran ett par minuter.
4. Tillsätt tomat och vatten samt grönsakerna och alla kryddor (vänta med russin).
5. Koka upp och låt puttra under lock på låg-/medelhög värme ca 15 min. Tillsätt russin och låt grytan stå och puttra ytterligare ca 10 min tills grönsakerna är lagom mjuka. Tillsätt linserna och smaka av.
6. Servera grytan med bröd eller matgryn och aioli.

Aioli

Ingredienser

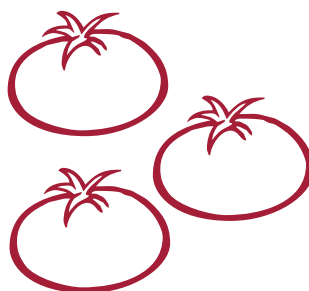
- 1 äggula
- en skvätt citronsaft
- ca 2 dl olja, gärna rapsolja blandat med linfröolja
- 1 – 2 pressade vitlöksklyftor

Gör så här

1. Vispa äggula, citronsaft och salt i en stor bunke med en spiralvisp tills allt är ordentligt blandat.
2. Tillsätt olja, först några droppar i taget och sen i en tunn stråle, under kontinuerlig vispning så att du ser att emulsionen tjocknar. Här är det bra att vara två så att en ”droppar” i olja medan den andra vispar.
3. Blanda ner vitlöken och smaka av med salt/citronsaft.

Foccacia

Lite nybakad foccacia är gott till, se recept på sidan 42.



Mustig rödbetsgryta med vitlöksfräst svamp samt pepparrots- & messmörskräm

Rödbetsgryta

Ingredienser

1 stor gul lök
3 – 4 vitlöksklyftor
600 g rödbetor
ca 300 g morot
4 dl rött vin
800 ml krossade tomater + ev. vatten
5 – 6 lagerblad
2 tsk hela kryddpepparkorn
2 ½ dl belugalinser
ca 1 ½ tsk salt
1 ½ – 2 tsk svartpeppar

Gör så här

1. Skiva lök, finhacka vitlök, skala och tärna rödbetor och morötter grovt.
2. Bryn löken i olja. Tillsätt vin och låt koka en liten stund så att vätskan reduceras till nästan hälften. Tillsätt sedan övriga ingredienser och låt koka under lock ca 25 – 30 min. Smaka av och servera med svampen och pepparrotskrämen.

Pepparrot - & messmörskräm

Ingredienser

ca ½ – ¾ dl messmör
1 dl turkisk yoghurt
ca 2 msk citronsaft
ca 1 msk pepparrot
salt & svartpeppar

Gör så här

Blanda messmör, yoghurt, citronsaft och pepparrot. Smaka av med salt och peppar. Variera mängden pepparrot efter eget tycke.

Vitlöksfräst svamp

Ingredienser

ca 200 g blandsvamp
2 – 3 vitlöksklyftor
salt & svartpeppar

Gör så här

Skär svampen i grova bitar. Finhacka eller pressa vitlöken. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn svampen på hög värme tills den vätskat ur sig och krympt. Sänk värmen och tillsätt vitlök + lite extra olja. Bryn ytterligare några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Servera som topping till grytan.



Rökt solrosbolognese med varmpicklade grönsaker och belugagucka

Solrosbolognese

Ingredienser

2 dl solroskärnor (eller andra frön/nötter, t ex mandel, valnötter)
1 stor gul lök
2 – 3 vitlöksklyftor
200 – 250 g morötter (2 st)
100 g vitkål
800 g krossade tomater (1 dl vatten vid behov)
½ msk morita chili
2 msk japansk soja
2 msk tomatpuré
1 tsk salt
2 krm rökessens
1/3 knippe bladpersilja, fint hackad
1 ½ dl havregrädde
3 – 4 dl kokta bönor

Gör så här

1. Mixa solroskärnorna eller de frön/nötter du valt grovt. Hacka gul lök och finhacka vitlök. Grovriv morötter, finhacka vitkål.
2. Bryn gul lök och vitlök ca 2 – 3 min i olja. Tillsätt solrosfrön och rör runt regelbundet, så det inte bränns, tills fröna ser ut att få lite färg. Tillsätt morötter och vitkål samt lite extra olja om det är torrt i grytan. Bryn ytterligare någon minut och rör sedan ner krossade tomater, morita chili, soja, tomatpuré, salt och rökessens. Låt koka ca 15 – 20 min under lock.
3. Tillsätt havregrädde och bönor. Låt allt bli varmt, smaka av. Toppa med persilja innan servering.

Varpicklade grönsaker

Ingredienser

½ zucchini
2 – 3 st morötter
1 – 2 rödlök
100 g svamp/champinjoner
ca 1 dl vatten
ca 3 msk vitvinsvinäger
ca 1 msk farinsocker
Salt

Gör så här

1. Tärna zucchini i ca 1 ½ cm stora bitar. Slanta morötter tunt. Klyfta rödlök, skiva champinjoner.
2. Bryn grönsakerna en sort åt gången tills de fått lite färg och är "al dente". Lägg tillbaka allt i pannen och tillsätt vatten, vinäger och socker. Blanda runt och låt vätskan koka in. Smaka av med salt.

Belugagucka

Ingredienser

1 dl belugalinsor, torkade
20 urkärnade oliver
saften från ½ citron, ca 1 – 1 ½ msk
½ dl rapsolja
salt
ev persiljestjälkar, grovt hackade

Gör så här

1. Koka belugalinsor i lättsaltat vatten ca 25 min tills de är mjuka.
2. Kärna ur oliver och rensa samt hacka persiljestjälkarna. Mixa linser, oliver, citronsaft, persiljestjälkar och kallpressad rapsolja grovt med en mixerstav. Smaka av med salt.

Osso bucco med gremolata och vintrig tofusallad med äpple

Osso bucco

Ingredienser

2 st fänkål
300 g morötter, (2 – 3 st)
300 g persiljerötter
1 stor gul lök
2 msk olja
400 g hela tomater
2 dl crème fraiche
1 dl vatten
1 buljongtärning/1 msk buljongpulver
1 ½ tsk salt
2 krm svartpeppar

Till servering

1 citron i klyftor

Gör så här

1. Skär fänkål i ca 2 cm grova klyftor, utom spröten som strimlas tunt eftersom de kan vara trådiga. Slanta morötter och persiljerötter. Hacka gul lök.
2. Fräs grönsakerna ca 5 – 7 min i olja på medelhög värme.
3. Tillsätt tomater, crème fraiche, vatten, 1 buljongtärning, 1 tsk salt och 2 krm svartpeppar. Låt puttra på medelhög värme under lock ca 20 min.

Strö gremolatan över grytan vid servering.

Gremolata

Ingredienser

Skalet från 1 citron
1/3 knippe persilja, färsk
2 vitlöksklyftor, pressade

Gör så här

Riv citronskalet fint, hacka persiljan och pressa vitlöken i en skål. Blanda runt allt och låt stå en stund. Strössa gremolatan över grytan vid servering.

Vintrig tofusallad med äpple

Ingredienser

½ påse grönkål eller 1 knippe svartkål
1 – 2 äpple
2 msk olja
skalet från 1 citron
1 ½ – 2 msk balsamvinäger
salt & svartpeppar
1 fp (ca 300 g) fast marinerad tofu
majsmjöl
olja

Gör så här

1. Finhacka (!) grönkål/svartkål och lägg i en stor bunke. Kärna ur och skär äpple i mycket tunna skivor eller i tärningar. Riv skalet från citronen och blanda ner i bunken tillsammans med alla grönsaker.
2. Häll över raps eller olivolja, balsamvinäger samt lite salt och peppar.
3. Skär tofun i små tärningar, ca 1 cm. Vänd runt i majsmjöl i en bunke och stek gyllenbruna i en stekpanna med olja på medelhög värme.
4. Vänd ner tofubitarna i salladen strax innan servering.



Rustik tofugryta med picklat äppelströssel

Tofugryta

Ingredienser

300 g morötter
200 g palsternacka
½ purjolök
270 g marinerad tofu
1 msk majsstärkelse
4 dl vatten
½ dl tomatpuré
1 buljongtärning/1 msk buljongpulver
1 msk dijonsenap
¾ tsk salt
3 lagerblad
1 msk timjan
½ msk rosmarin
ca 2 krm svartpeppar
olja att steka i

Gör så här

1. Skala och skär morötter och palsternacka i slantar. Strimla purjolöken och tärna tofun i ca 2 cm grova bitar.
2. Hetta upp ca 1 msk rapsolja och bryn tofun på medelhög värme ca 3 min. Lägg åt sidan på ett fat.
3. Rör ut maizena i vattnet. Tillsätt mer olja i grytan och fräs grönsakerna tillsammans med tomatpuré ca 5 min på medelhög värme. Tillsätt sedan tofun och stärkelsevattnet, tillsammans med buljong, dijonsenap, salt, lagerblad, timjan, rosmarin och peppar. Låt puttra under lock ca 15 min.

Servera med äppelströsslet!

Picklat äppelströssel

Ingredienser

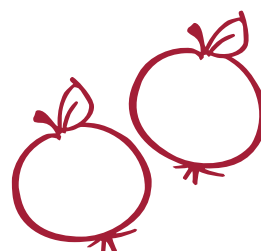
1 rödlök ca 50 g
ca 1 dl vitvinsvinäger
1 msk valfritt socker
t ex muscovado, råsocker eller vanligt vitt
2 röda äpplen
1/3 knippe persilja, hackad
1 – 2 krm salt
1 – 2 krm svartpeppar

Gör så här

1. Hacka rödlöken och lägg i en skål. Häll över vitvinsvinäger så att det täcker och blanda ner socker. Rör om så att sockret löser sig och låt stå ca 10 min.
2. Tärna äpplena i ca 5 mm stora tärningar och hacka persiljan.
3. Häll bort vinägern från rödlöken och blanda ner löken tillsammans med äpplena, persilja, salt och peppar.

Fruktbröd

Servera gärna grytan med grovt fruktbröd till, se recept på sidan 43



Veganska bovetepannkakor fyllda med indisk aubergineröra och morot- & chèvneröra samt krispig fänkålssallad

Bovetepannkakor

ca 10 mindre pannkakor

Ingredienser

4 dl havredryck/sojadryck
1 ½ dl dinkelsikt eller vetemjöl
½ dl bovetemjöl
¼ dl sojamjöl
1 ½ tsk bakpulver
½ tsk salt
kokosolja, rapsolja eller smör till stekning

Gör så här

1. Blanda alla ingredienser till en jämn smet (vispa väl). Låt vila ca 10 min.
2. Hetta upp en stekpanna med olja/smör i till något över medelvärme. Stek tunna pannkakor av smeten och tillsätt en liten klick olja/smör i pannan för varje pannkaka.
3. Fyll sedan varje pannkaka med aubergine- eller morotsröran och rulla ihop till en rulle. Lägg i en form och varmhåll i ugnen på ca 100 grader fram till servering.

Aubergineröra

Ingredienser

1 aubergine
1 gul lök
1 ½ dl små linser, kokta (½- ¾ dl okokta)
ca 1 ½ tsk koriander
ca 1 ½ tsk spiskummin
ca ½ tsk kanel
salt
rapsolja, olivolja eller sesamolja

Gör så här

1. Skär auberginen i små tärningar, ca 1 cm stora. Finhacka löken.
2. Hetta upp generöst med olja till medelhög värme i en stekpanna. Stek auberginen och löken tills allt börjar bli mjukt. Vänd ner linser, kryddor och salt, fortsätt steka och röra tills allt blandat sig väl och är riktigt mjukt. Smaka av och krydda/salta mer vid behov. Ställ åt sidan tills pannkakorna är klara.

Kardemummakryddad morot- och chèvrefyllning

Ingredienser

500 g morötter
1 dl havregrädde
ca 100 g getost/chèvre
¾ – 1 tsk kardemumma
salt

Gör så här

1. Skala och skär morötter i små tärningar, ca ½ – 1 cm stora. Koka morötterna mjuka i saltat vatten i precis så mycket vatten att det täcker.
2. Tärna getosten. Hetta upp smör eller olja i en stekpanna och stek morötterna ett par minuter. Tillsätt havregrädde, chèvre och kardemumma och fortsätt steka ytterligare några minuter tills grädden kokat in och osten smält. Smaka av med salt. Ställ åt sidan tills pannkakorna är klara.

Grön och krispig fänkålssallad

Ingredienser

1 fänkål
en liten bit vitkål
lite savoykål
ca ½ broccoli
en näve persilja
ca 2 msk rapsolja/olivolja
ca 1 ½ – 2 msk citronsaft eller vitvinsvinäger
en nypa socker
salt & svartpeppar

Gör så här

1. Strimla grönsakerna och blanda i en skål. Häll över en skvätt olja, citronsaft (ca 1½ msk), en nypa socker, lite salt och peppar.
2. Se till att ha rena händer och knåda sedan salladen någon minut så att grönsakerna mjuknar något. Smaka av och tillsätt mer citron, salt och peppar om det behövs.

Savoykåldolmar med grönmögelost & svamt med vitlöks- och persiljekryddad tomatsås

Savoykåldolmar

Ingredienser

2 ½ dl risottoris eller grötris (okokt)
ca 15 savoykålblad
2 st gul lök
300 g champinjoner eller annan valfri svamp
ca 3 dl kokta linser t ex belugalinser, gröna linser eller puylinser
ca 150 g grönmögelost
salt & svartpeppar
rapsoja till stekning samt pensling av dolmarna
sesamfrö till topping

Gör så här

1. Fyllning: Koka riset ca 20-25 min i saltat vatten (gärna saltat med örtsalt), tills det är mjukt. Häll av överflödigt vatten.
2. Kålblad: Koka upp välsaltat vatten i en stor kastrull (ska vara ungefär samma salthalt som havet, känslan av en "kallsup") där kålbladen förvälls. Skär djupa snitt i kålhuvudet i form av en fyrkant runt foten så kan du lossa bladen utan att de går sönder. Lirka loss ca 15 fina blad och skölj dem. Skär av den grövsta biten av "bladfästet" så blir det lättare att rulla dolmarna.
3. Lägg ner några blad åt gången i det kokande vattnet och förväll dem ca 1 min. Ta upp och låt rinna av på ett hushållspapper.
4. Fyllning: Finhacka gul lök och champinjoner. Hetta upp en traktör- /stekpanna till medelhög värme och bryn lök och champinjoner i rapsoja. Tillsätt linser och smulad grönmögelost och blanda runt tills osten smält (svag värme på spisen så det inte bränner). Blanda svampröran med riset och smaka av med salt och svartpeppar.
5. Smörj två ugniformar med olja eller smör.

6. Dolmar: Ta ett kålblad och lägg på en tallrik med bladfästet mot dig. Ta en rejäl sked fyllning (ca ½ - ¾ dl beroende på bladets storlek) och lägg i bladet nära bladfästet. Vik upp långsidorna över fyllningen och rulla ihop det till en dolme. Rulla från bladfästet mot toppen av bladet. Lägg dolmarna med skarven nedåt i formen.
7. Pensla dolmarna med smält smör eller rapsoja och strö sesamfrö över. Stek i mitten av ugnen ca 20 min på 225 grader tills dolmarna fått färg.
8. Servera med tomatsåsen och en god sallad

Vitlöks- & persiljekryddad tomatsås

Ingredienser

en knippe färsk persilja
ca 400 g krossade tomater
2 pressade vitlöksklyftor
2 msk japansk soja
ca ¾ tsk salt
ca 1 tsk honung eller en nypa farinsocker etc.
ca 1 dl havregrädde

Gör så här

1. Plocka bladen på persiljan. Skär av toppen på stjälkarna och skölj resten. Knyt ihop stjälkarna med ett snöre till ett litet knippe.
2. Blanda tomatkross, vitlök, soja, salt, honung och persiljestjälkarna. Låt koka upp och sedan puttra på svag värme utan lock ca 10 min.
3. Strimla persiljebladen fint.
4. Ta upp knippet med persiljestjälkar. Tillsätt havregrädde, låt allt bli varmt och smaka av.
5. Strö persiljan över såsen vid servering.



Dumplings på två vis med dipsås & grönsakssoppa

Dumplings

Ingredienser

Deg:

500 g vetemjöl

1 ägg

2 ½ – 3 ½ dl vatten, ca 60 – 70 grader varmt

Fyllning:

1 dl torkade linser t ex belugalinser

(ca 2 ½ dl kokta linser)

250 g morötter (2 – 3 st)

ca 15 cm purjolök, gärna den gröna delen

1 – 2 blad savoykål (alt. svartkål eller grönkål)

4 champinjoner annan svamp

5 vitlöksklyftor

ca 40 g färsk ingefära

ca 3 – 4 msk ljus soja

sesamolja

Gör så här

1. Deg: Blanda mjöl och ägg i en bunke. Häll över vattnet och blanda till en smidig deg. Justera mjöl och vattenmängden tills degen är fast men smidig. Låt vila övertäckt med en fuktig/blöt kökshandduk 20 – 30 min.
2. Fyllning: Koka linserna i saltat vatten tills de är mjuka (men fortfarande fasta), ca 30 min. Häll av vattnet och ställ åt sidan.
3. Skala morötter, skölj purjolök och savoykål. Hacka grönsakerna och champinjonererna mycket fint och lägg upp i separata skålar. Skala ingefära och vitlök och hacka även dem på samma sätt som grönsakerna.
4. Hetta upp rejält med sesamolja i en stekpanna och bryn champinjonererna på medelhög/hög värme några minuter tills de sjunkit ihop och tappat vätskan. Tillsätt morötter, vitlök och ingefära och fräs ytterligare några min. Vänd ner purjolök och savoykål samt soja i pannan. Fräs några minuter till. Smaka av och tillsätt mer sesamolja/soja efter smak.
5. Dumplings: Koka upp rikligt (ca 3 liter) med saltat vatten eller valfri buljong (grönsaksbuljong/örtsalt finns) i en stor kastrull.

6. Ta upp degen på ett mjölat bakbord och dela den i 5 – 6 bitar. Rulla ut bitarna till fingertjocka längder och lägg under en fuktig handduk. Det är viktigt att degen hålls lite fuktig, annars torkar den och spricker lätt. Ha mjöl till hands om degen klibbar fast någonstans.
7. Dela deglängderna eller nyp av dem efterhand i ca 2 – 2 ½ cm stora bitar. Tryck ut degen till en rundel ca 6 cm i diameter och ett par millimeter tjock. Den bör vara tunnare i kanterna och något tjockare i mitten.
8. Bilda en ring med tumme och pekfinger med ena handen och lägg degplattan ovanpå. Lägg en rågad tesked fyllning i mitten och tryck till den lite. Nyp ihop kanterna på degen som en pirog, alternativt gör en egen variant (degen kan vikas på otaliga sätt). Det viktiga är att kanterna är väl tilltryckta så att inte fyllningen åker ut när de kokas. Eventuellt kan man fukta kanterna lite för att de ska fästa bättre i varandra.
9. Lägg de formade dumplingsen på ett mjölat fat så att de inte fastnar i bordet/varandra.
10. Lägg ner ca 10 – 15 stycken dumplings åt gången i kokvattnet. Låt koka 5 min efter att de flutit upp till ytan. Ta upp dem med en hålslev och lägg i en oljad form.

Servera med dipsåsen eller i grönsakssoppa.

Servering 1: Dippsås

Ingredienser

2 msk ljus soja
2 msk sesamolja
ca ½ – 1 tsk sambal oelek
(beroende på hur stark du vill ha såsen)
ca ½ msk vitvinsvinäger/äppelcidervinäger
ca ½ – 1 tsk torkad ingefära

Gör så här

Blanda samman alla ingredienser och smaka av.
Servera som dipp till dumplingsen.

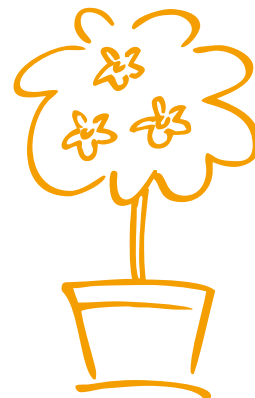
Servering 2: Grönsakssoppa

Ingredienser

blandade grönsaker:
t ex ½ broccoli, 1 – 2 morötter, en bit purjolök
och en bit rotselleri/palsternacka.
ca 7 dl vatten
örtsalt
en skvätt japansk soja
2 äggvitor

Gör så här

1. Skala och skär grönsakerna i mindre bitar/
slantar/strimlor. Skala och använd även
stammen på broccoli om du har den kvar.
2. Koka upp vattnet med örtsalt och ett par
msk soja (smaka av tills du får lagom salta).
Lägg ner grova grönsaker som morötter och
kålrot först och låt koka ca 4 min. Lägg
sedan ner broccoli och purjolök och låt
koka ytterligare några minuter tills de börjar
mjukna (Alla grönsaker ska ha ganska mycket
”tuggmotstånd” kvar i sig).
3. Vispa försiktigt ner äggvitorna (håll riktigt
långsamt så lyckas du förhoppningsvis få
fina ”äggnudlar” i soppan) och tillsätt sedan
dumplings (så många du tycker blir lagom)
och låt allt bli varmt någon minut innan du
serverar.



Sushi x 3 – makisucsi, nigirisushi och ärtfyllda rispapper med pepparrot & lime

Ris (till maki och nigiri)

Ingredienser

4 dl okokt sushiris alt. grötris eller arborioris
1 – 2 msk äppelcidervinäger
salt

Gör så här

1. Koka riset i saltat vatten ca 20 – 25 min tills det är mjukt, men har lite ”stuns” kvar i sig.
2. Häll av överflödigt vatten om det behövs. Bred riset i en stor form och låt svala. Tillsätt vinäger och blanda runt. Smaka av.

Picklade morötter (till maki och nigiri)

Ingredienser

3 dl vatten
1 ½ dl socker
1 dl ättika 12%
3 medelstora morötter

Gör så här

1. Koka upp vatten, socker och ättika. Under tiden: Skala och skär morötterna i ca 5 cm långa och 0,5 cm tjocka stavar.
2. Låt morötterna puttra i lagen i 4 – 5 minuter, tills de börjar mjukna och känns ”al dente”. Ta upp morötterna och lägg dem i en skål.
3. Spara lagen och använd till picklad ingefära.

Picklade ingefära (till ärtfyllda rispapper)

Ingredienser

1 stor bit ingefära ca 250 gram
Lagen som morötterna picklats i

Gör så här

1. Skala ingefäran och fortsätt sedan att ”skiva” upp den med skalaren till remsor.
2. Koka upp lagen och lägg ner ingefäran. Låt koka tills den mjuknat en del. Ställ sedan åt sidan och låt ingefäran svalna i spadet.
3. Överbliven ingefära håller länge i kylan i en ren, tätsluten burk och blir bara bättre efter någon vecka.

Sushirullar Maki

Ingredienser

1 fp noriark (minus 1 ark som är till nigiri sushi)
ett par blad purjolök skurna på längden i tunna strimlor ca ½ cm breda
ca 1/3 gurka, avskuren på längden, och skuren som purjolöken, i långa strimlor.
1 burk tångkaviar
1 avokado, halverad, urgröpt och skuren i 1 cm tjocka skivor. (Skär avokadon strax innan du börjar montera ihop sushin så att den inte hinner bli brun.)

Gör så här

1. Se till att du har tvättat händerna ordentligt, ha all fyllning färdig och nära till hands samt ett glas kallt vatten att blöta fingrarna i och en bambumatta. En skärbräda bredvid att lägga de färdiga sushirullarna på är också bra.
2. Ta ett noriark och lägg på bambumattan med kortsidan mot dig. Lägg på hög med ris och tryck ut det med fingrarna över hela arket utom kortsidan längst bort där du lämnar 2 cm. Det bör vara knappt 1 cm tjockt. För mycket ris gör att det blir det svårt att rulla.
3. Fördela fyllning i en sträng från långsida till långsida en liten bit in på arket – exempelvis kan man lägga en stav med gurka, avokadoskivor och tångkaviar (blanda själv vad du vill ha i). Rulla sedan ihop noriarket med hjälp av mattan till en fast rulle. Blöt den tomma biten av noriarket med vatten så fäster den och håller samman rullen.
4. Lägg rullen på skärbrädan och skiva upp den i ca 1 ½ – 2 cm tjocka bitar. Lägg upp dem på ett fat och strö sesamfrö ovanpå (valfritt).



Nigiri sushi med japansk omelett

Ingredienser

4 ägg
ca 2 krm salt
1 msk socker
2 tsk soja
1 msk vatten
sesamolja till stekning
1 noriark
ris
picklade morötter som topping

Gör så här

1. Vispa ihop ägg, salt, socker, soja och vatten. Stek på låg – medelhög värme i några msk sesamolja tills omeletten stelnat.
2. Låt omeletten svalna lite och skär den sen i rektanglar ca 2x3 cm stora.
3. Skär eller klipp noriarket i remsor (från långsida till långsida) 1 cm breda.
4. Gör små kuddar av 1 msk ris och lägg en bit omelett ovanpå. Vira en noriremsa runt sushi-biten och fäst remsan genom att fukta ändarna av noriarket med vatten (doppa fingrarna i ett glas med kallt vatten och dutta på).
5. Lägg upp sushibitarna på ett fat och toppa gärna med en bit picklad morot.

Ärtfyllda rispapper

Ingredienser

250 g gröna ärtor, 1 fp
ca 2 tsk pepparrot (eller wasabi)
ca 1 ½-2 ½ msk limejuice
salt
rispapper

Gör så här

1. Ärtöra: Koka upp vatten i en liten kastrull och lägg i ärtorna någon minut så de tinar. Håll av vattnet, tillsätt wasabi, lime och lite salt. Mixa med stavmixer till en grov kräm. Den behöver inte vara slät utan blir godast om det är lite hela/halvt mixade ärtor kvar. Smaka av kryddningen.

2. Risapperrullar: Koka upp 1,5 – 2 liter vatten i en kastrull och sänk sedan till mkt låg värme (bara så vattnet håller värmen och inte svalnar).
3. Se till att ha en tallrik bredvid kastrullen samt en form/tallrik att lägga de färdiga risrullarna i innan du börjar. Ta sen ett rispapper och håll försiktigt längst ut i kanterna (eller prova att hålla med ett par tänger om du tycker det är svårt). Doppa ner hela rispappret några sekunder (så långt du kan utan att bränna dig) så att det blir mjukt och lägg sedan över det på tallriken så utbrett du kan.
4. Ta en sked av ärtröran och lägg några centimeter bort från kanten närmast dig (som när du gör en kåldolme). Vik upp långsidorna och kanten närmast dig över fyllningen och rulla sen ihop rispappret. Upprepa tills ärtröran är slut. Variera mängden fyllning efter eget tycke. Servera gärna med picklad ingefära.

Chilimajonäs

Ingredienser

1-2 äggulor
en skvätt citronsaft eller vitvinsvinäger
ca 2-3 dl linfröolja
ca 1 tsk sambal oelek (mängd efter önskad styrka)

Gör så här

1. Vispa äggula, citronsaft och salt i en stor bunke med en spiralvisp tills allt är ordentligt blandat.
2. Tillsätt olja, först några droppar i taget och sen i en mycket tunn stråle, under kontinuerlig vispning så att du ser att emulsionen tjocknar.
3. Blanda ner sambal oelek och smaka av med salt och eventuellt mer citronsaft.

Ytterligare goda tillbehör till sushin vid servering är wasabi & soja

Gulbets- & kokossoppa med korianderkräm

Gulbets- & kokossoppa

Ingredienser

2 – 3 st (350 g) morötter
600 g gulbetor
2 st gul lök
2 vitlöksklyftor
några msk olja att bryna löken i
½ dl finhackad färsk ingefära
vatten, så att det precis täcker grönsakerna
1 burk kokosmjölk á 400 g (eventuellt extra vatten för en tunnare soppa)
1 – 2 msk kokosflingor
ca 1 msk sambal oelek (efter eget tycke o smak)
ca 1 ½ tsk salt

Gör så här

1. Skala och skär morötter och gulbetor i ca 1 ½ cm stora tärningar. Hacka gul lök och skiva vitlöksklyftor. Skala och finhacka en rejäl bit ingefära.
2. Hetta upp oljan i en rymlig kastrull. Fräs lök och vitlök några minuter på medelvärme utan att det bränns. När löken blivit mjuk och glansig, tillsätt morötter och gulbetor samt ingefäran. Låt fräsa ytterligare någon minut.
3. Tillsätt vatten precis så att det täcker rotfrukterna och koka upp. Låt puttra med lock ca 15 minuter tills rotfrukterna är riktigt mjuka.
4. Rosta kokosflingorna några minuter i en torr stekpanna tills de börjar få färg. Passa noga!
5. När rotfrukterna mjuknat, ta kastrullen från plattan och mixa soppan slät (eller nästan slät om du bättre gillar det).
6. Tillsätt kokosmjölk och låt soppan koka upp igen. Späd med vatten om du vill ha den tunnare. Tillsätt sambal oelek och salt. Smaka av.
7. Servera soppan toppad med kokosflingorna samt en klick korianderkräm och gärna ett grovt bröd som tillbehör.

Korianderkräm

1 kruka grovhackad koriander, både blad och stjälk
1 dl solroskärnor (eller andra frön/nötter ex. naturella cashewnötter)
½ dl havregrädde
½ dl kallpressad rapsolja
salt
citronsaft (ca 1 ½ msk)

Gör så här

Mixa den grovhackade koriandern med solroskärnor, havregrädde och rapsolja. Häll upp krämen i en skål och smaka av med salt och citronsaft.



Het thaisoppa med röd curry & glasnudlar

Thaisoppa

Ingredienser

1 stor gul lök
sesamolja (eller rapsolja/olivolja)
ca 200 g (2 st) morötter
ca 200 g vitkål
7 dl vatten
400 ml kokosmjölk/grädde
ca 3 msk röd currypasta (smaka av)
30 g färsk ingefära
5 vitlöksklyftor
1 ½ – 2 chilifrukter, utan kärnor (beroende på styrka)
1 broccoli, inklusive stjälken (250 g)
½ zucchini
½ fp glasnudlar (50 g)
salt

Gör så här

1. Skala och klyfta lök, slanta morötter och strimla vitkål.
2. Hetta upp några msk olja i en gryta/kastrull till medelvärme och bryn löken några minuter utan att den bränns. Tillsätt morötterna och vitkålen och bryn ytterligare 2 – 3 min.
3. Tillsätt vatten, kokosmjölk och 2 msk röd currypasta (tillsätt mer efterhand sedan så att du känner av styrkan) Låt allt koka upp och puttra på medelvärme utan lock medan du fortsätter.
4. Skala och finstrimla ingefära och skiva vitlöksklyftor tunt. Kärna ur och finhacka chilin (spara kärnorna). Tillsätta ingefäran, vitlöken och chilin i soppan efterhand det blir klart. Låt soppan koka ca 15 min.
5. Koka upp vatten i en kastrull, ca 1 liter. Dra av från plattan och lägg ner glasnudlarna. Låt dem ligga ca 5 minuter tills de mjuknat och svällt upp.
6. Smaka av soppan under tiden och salta samt tillsätt mer currypasta/chili om du vill ha mer styrka och smak.
7. Ansa och skär broccolin i bitar, skala och slanta stammen. Tärna zucchini och tillsätt i soppan tillsammans med broccolin och glasnudlarna och låt koka med de sista 3 minuterna.
8. Smaka av en sista gång och servera sedan soppan. Gärna med en klyfta lime att pressa över samt extra kokosmjölk (eller havregrädde) om någon i sällskapet vill ha en mildare soppa.

Grönkåls- & spetskålsoppa med frasiga grönkålschips samt rödbetshummus

Kålsoppa

Ingredienser

2 st gul lök
350 – 400 g spetskål/vitkål
ca 100 g (½ påse) grönkål/svartkål
rapsoolja
8 – 10 dl vatten (alternativt spädd grönsaksbuljong/vatten + ett par deciliter vitt vin)
3 – 4 dl kokta kikärtor eller vita bönor
2 ½ dl havregrädde eller annan grädde
ca 1 – 1 ½ msk dijonsenap
ca 1 – 2 tsk salt, beroende på om du använder vatten eller grönsaksbuljong

Gör så här

1. Hacka gul lök. Grovhacka spetskål och grönkål (inklusive stjälk) och lägg i separata bunkar.
2. Hetta upp olja i en kastrull och stek löken några minuter tills den börjar få färg. Tillsätt spetskålen och stek ytterligare några minuter tills den börjar få färg och mjuknar. Häll på vatten och koka upp. Låt puttra 5 – 6 min under lock.
3. Tillsätt grönkål, kikärtor och havregrädde och låt puttra ytterligare några minuter. Ta av från värmen och mixa soppan med en mixerstav tills den är slät/kålen är finfördelad.
4. Ställ tillbaka på plattan och tillsätt dijonsenap och salt. Låt koka upp och smaka av kryddningen. Klar att servera!

Chips

Ugn: 200 grader

Ingredienser

ca 100 g färsk grönkål
rapsoolja
salt

Gör så här

1. Riv grönkålsbladen i jämnstora ätvänliga bitar och lägg på plåten. Ta bort stjälkdelen. Den kan hackas och koka med i soppan istället.
2. Ringla över lite rapsoolja och salt och blanda om. Stek i mitten av ugnen 5– 10 min tills grönkålen är krispig. Packa inte bladen på plåten utan rosta hellre i två omgångar, då blir chipsen krispigare. Passa noga då de bränns lätt!

Rödbetshummus

Ingredienser

2 st medelstora rödbetor
3 – 4 dl kokta kikärtor eller gula ärtor
ca ½ dl rapsoolja
2 msk tahini
citronsaft från ½ – 1 st citron
(eventuellt 1 vitlöksklyfta)
Salt & svartpeppar

1. Koka rödbetorna mjuka. Har du gott om tid så koka dem hela med skalet kvar. Då bevaras mest av näringen. Har du lite knappare med tid kan man skala och tärna betorna innan de kokas.
2. Mixa de kokta betorna med övriga ingredienser till en grov kräm och smaka av med salt och peppar.

Jordärtskockssoppa med palsternacka, serverad med vitlöksdressade kärnor & olivgucka

Jordärtskockssoppa

Ingredienser

1 st gul lök
rapsoolja
500 g jordärtskocka
450 g palsternacka
10 dl vatten (alternativt spädd grönsaksbuljong eller vatten + ett par deciliter vitt vin)
1 dl crème fraîche
(ev 1 – 2 dl vatten att späda soppan med om den är tjock)
ca ½ – 1 msk vitvinsvinäger
1 – 2 tsk salt
finmald vitpeppar

Gör så här

1. Skala och hacka gul lök. Skala jordärtskockor och palsternacka och skär i bitar.
2. Hetta upp rapsoolja i en kastrull och bryn löken tills den börjar få färg. Tillsätt jordärtskockorna och palsternackan samt vatten (eller buljong) Koka ca 15 min tills alla grönsaker är mjuka.
3. Tillsätt crème fraîche och vitvinsvinäger och mixa soppan slät. Späd med mer vatten om soppan blir för tjock. Smaka av med salt och vitpeppar.

Vitlöksdressade kärnor

Ingredienser

ca 1 dl pumpakärnor (alternativt hasselnötter eller valnötter)
¾ – 1 dl kallpressad rapsoolja
5 msk vitvinsvinäger
3– 4 pressade/fint hackade vitlöksklyftor
salt & svartpeppar

Gör så här

1. Rosta kärnor i en torr stekpanna tills de börjar få färg (passa noga då de bränns lätt).
2. Blanda rapsoolja, vinäger och pressad (eller fint hackad) vitlök. Smaka av med salt och rejält med svartpeppar. Rör ner de rostade fröerna. Låt stå och dra tills soppan är färdig.

Detta kan med fördel göras dagen innan så att den får stå och suga åt sig smak några timmar extra i kylskåpet. Glöm inte täcka med plast så att inte allt börjar lukta vitlök!

Tips! Använder du nötter blir de bäst om du rostar dem i ugnen ca 6 – 7 min tills de börjar få färg och börjar dofta. Ugnstemp ca 200 grader. Gnugga sen av löst skal och hacka nöterna grovt innan du blandar ner dem i vinegretten.

Olivgucka

Ingredienser

3 – 4 dl svarta kokta bönor
20 – 25 st (en burk på 240 g brukar vara lagom)
urkärnade svarta och/eller gröna oliver
ca 1 ½ – 2 msk citronsaft
2–3 msk kallpressad rapsoolja
salt

Gör så här

Skölj bönorna och lägg i en bunke. Mixa med oliver, citronsaft och olja. Smaka av med salt.



Ett gott bröd förhöjer varje måltid

Piadine – snabba dippbröd i stekpannan

Ingredienser

3 dl (180 g) dinkelsikt/vetemjöl
1 tsk salt
½ tsk bakpulver
1 msk olivolja
1 dl vatten

Gör så här

1. Blanda mjöl, salt och bakpulver. Tillsätt olja och vatten, arbeta till en fast deg. Knåda degen några minuter tills den är jämn och smidig. Lägg åt sidan och vila ca 20 min.
2. Dela degen i 4 bitar, mjöla bakbordet och kavla ut bitarna i tunna rundlar. Smörj en stekpanna lite lätt med olja och hetta upp på medelhög värme. Stek de tunna bröden några minuter på varje sida. Servera medan de fortfarande är varma (förvara i en handduk tills det är dags att äta).

Foccacia

ugn: 175 grader

Ingredienser

25 g jäst
5 dl fingervarmt vatten
¼ + ¼ dl olivolja
1 ½ tsk salt
ca 8 ½ dl vetemjöl/dinkelsikt
rosmarin eller andra örter

Gör så här

1. Smula ner jästen i ljummet vatten och rör tills den löser sig. Tillsätt salt och ¼ dl olja och sedan vetemjöl. Rör och blanda degen ordentligt. Konsistensen på degen är "seg".
2. Låt degen jäsa 30 min. Häll sedan ut den på en oljad plåt och tryck ut den med knuten näve (blöt handen lite så kladdar det inte) till ca 2- 3 cm tjocklek. Ringla sedan ca ¼ dl olivolja över degen tillsammans med en nypa örter t ex rosmarin.
3. Grädda ca 45 min i 175 grader, i mitten av ugnen.

Matiga småbröd med grönkål & balsamicolök

ugn: 190 grader
ca 16 st

Ingredienser

1 ½ dl solroskärnor
1 ½ st hackad rödlök
1 ½ – 2 msk balsamvinäger
3 nävar hackad grönkål (100 g/½ påse)
8 dl vetemjöl
1 ½ dl grovt rågmjöl
6 tsk bakpulver
2 tsk salt
3 dl havredryck

Gör så här

1. Rosta solroskärnor i en torr stekpanna ca 4 – 5 min, utan att de bränns. Passa noga!
2. Hacka rödlök och bryn på medelvärme några minuter i en stekpanna med olja. När löken är mjuk, tillsätt balsamvinäger och låt koka in. Ansa grönkålen, riv bort bladdelen från stammen och hacka sedan bladen halvgrovt.
3. Blanda solrosfrön, rödlöke och grönkåls-hacket med vetemjöl, rågmjöl, bakpulver och salt i en stor bunke. Tillsätt havredryck och arbeta samman till en fast deg med hjälp av händerna eller en träslev. Degen ser torr ut i början men blir bättre om man bara fortsätter.
4. Forma små bollar av degen ca 6 cm i diameter (ca 16 st) och lägg på en plåt med bakplåtspapper (går att lägga ganska tätt). Pensla med havremjöl.
5. Grädda mitt i ugnen 25 – 30 min.



Grovt fruktbröd

1 bröd

Ingredienser

3 ½ dl vetemjöl
3 dl grahamsmjöl
1 ½ tsk salt
½ dl solroskärnor
½ dl linfrö
1 dl torkad frukt, hackad
(½ – 1 dl nötter, grovt hackade)
5 dl filmjök
1 tsk bikarbonat
½ dl mörk sirap
valfritt: ca 1 tsk brödkryddor

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader. Blanda alla torra ingredienser. Rör ner filmjök och sirap. Blanda väl.
2. Häll upp i en smord brödform och grädda i nedre delen av ugnen drygt 60 min. Låt gärna brödet vila några timmar efter att det är klart innan det skärs upp.

Murrikabröd utan murrikka

ca 20 st

Ingredienser

50 g jäst
½ liter fingervarmt vatten
(ej från kranen, värm vattnet på spisen)
2 tsk strösocker
ca 10 dl vetemjöl (ca 500 – 550 g)
2 msk matyoghurt/crème fraiche
1 ½ tsk salt
till stekning: rapsolja & flingsalt

Gör så här

1. Rör ut jästen i vattnet. Tillsätt socker och vetemjöl och arbeta degen i bunken ca 5 min. Rör ner yoghurt och salt och arbeta ytterligare ca 3 min. Observera att degen är väldigt lös.
2. Låt jäsa under bakduk 40–45 min, till dubbel storlek.
3. Ta upp degen på ett väl mjölat bakkbord. Strö ordentligt med mjöl över degen.

4. Hetta upp en gjutjärnspanna till medelvärme (antingen torr eller med en liten skvätt olja i). Skär loss bitar av degen (ca ”1 näve deg”) och dra försiktigt ut den så den blir ca 1 cm tjock och lägg i stekpannan.
5. Stek 3 – 4 min/sida tills bröden är gyllenbruna och verkar genomgräddade. Lägg på ett fat med en handduk över fram till servering.

Potatisbröd

8 stora eller 16 små

Ingredienser

400 g potatis
2 msk smör/olja
½ dl vispgrädde/havregrädde
1 tsk farin/muscovadosocker (kan uteslutas)
½ tsk salt
120 g vetemjöl/dinkelsikt + mjöl till utbakning
valfria kryddor t ex hel kummin, fänkål, timjan eller rosmarin.

Gör så här

1. Koka potatisen med skalet på tills den är mjuk ca 20 min och låt svalna. Skala potatisen och mosa sönder den och blanda med fett och grädde.
2. Rör ner farinsocker, salt, mjöl och kryddor. Knåda ihop degen i bunken.
3. Dela degen i 8 alternativt 16 bitar beroende på hur stora du vill ha. Mjöla bänken och kavla ut varje bit så tunt som möjligt ca 3 mm. Hetta upp en stekpanna på medelvärme och stek bröden (torr panna utan fett) medan du kavlar ut nästa. Stek några minuter på varje sida och sänk värmen om bröden börjar bli brända.
4. Lägg bröden i en handduk efterhand så att de håller sig ljumna och mjuka till servering.
5. Servera bröden som ”dipptillbehör” till olika rörer. Eller fyll dem med sallader och gör en liten wrap.

Black bean chocolate cookies

Kakor

20 – 25 st

Ingredienser

2 msk hela linfrö eller chiafrö
¾ dl flytande honung (eller lönnsirap)
1 tsk vaniljpulver
125 g dadlar (9 – 10 st stora) kan bytas mot
annan torkad frukt t ex katrinplommon
380 g svarta bönor (kokta och sköljda)
3 msk kokosolja
¾ dl kakao
½ tsk cayennepeppar
¾ dl hackad mörk choklad, minst 70 %
flingsalt att toppa med

Gör så här

1. Sätt på ugnen, 175 grader. Blanda chia/linfrö, med honung och vaniljpulver i en skål. Låt stå ca 10 min medan du fortsätter. Finhacka den torkade frukten. Låt den eventuellt ligga i lite hett (kokt) vatten om den är torr/hård, så att den sen blir lätt att mixa.
2. Mixa frukten med honungsblandningen, bönorna, kokosolja, kakao och cayennepeppar i en matberedare.
3. Häll över i en bunke och tillsätt den hackade chokladen. Rör tills allt är väl blandat.
4. Klicka ut smeten (ca 1 matsked/kaka) på en plåt med bakplåtspapper. Strö lite flingsalt över varje kaka.
5. Grädda mitt i ugnen på 175 grader, ca 15-20 min (de ska vara mjuka och lite sega när man tar ut dem, inte helt torra). Ta ut och låt kakorna svalna innan de serveras. Förvara överblivna kakor i en burk i kylan, eller i frysen. Kakorna är allra godast efter en natt i kylskåpet, då de hunnit ”ligga till sig”.



Choklad- & apelsinkräm med hallonsås

Chokladkräm

Ingredienser

½ dl kokosmjöl
(kan med fördel ersättas med valfritt nötsmör,
t ex jordnötssmör eller cashewsmör)
1 fp silkestofu
1 avokado
1 /2 dl kakao
4 – 5 msk flytande honung eller agavesirap
2 tsk vaniljsocker
liten nypa salt
finrivet skal av en apelsin (själva apelsinen kan
filèas och serveras till krämen)
50 g mörk choklad, minst 70 %

Gör så här

1. Mixa kokosmjöl, silkestofu, avokado, kakao, honung, vaniljsocker och salt till en slät kräm. Smaka av och tillsätt eventuellt mer kakao och/eller vanilj.
2. Riv apelsinskalet fint och hacka chokladen grovt. Blanda ner i krämen och smaka av.
3. Klicka ut krämen i små glas och ställ i kylen medan du gör bärsåsen.

Hallonsås

Ingredienser

225 g hallon
en skvätt vatten
en näva myntblad, fint hackade
(spara några blad till garnering)
ca 2 msk florsocker/honung
2 tsk agaragarflingor
(kan uteslutas, men gör att såsen stelnar lite om
den får stå en stund i kyskåp)

Gör så här

1. Koka upp hallon i en kastrull med lite vatten på botten så att de inte fastnar/bränns. Finhacka myntblad och blanda ner i hallonen tillsammans med florsocker (eller vanligt socker). Låt sjuda ett par minuter och dra sedan av från plattan.
2. Rör ner agaragarflingor och blanda väl. Häll lite sås på toppen av varje glas med chokladkräm och låt stå kylt tills det stelnar något, gärna 30 min eller över natten.

Vid servering

Toppa gärna med lite rostade kokoschips, ett myntblad och/eller sockrat apelsinskal vid servering. Filéa och tärna apelsinen som du använt skalet på och använd som topping.

Rödbetskaka med citronglasyr

Rödbetskaka

Ingredienser

3 dl socker
4 ägg
5 – 6 dl grovt rivna rödbetor (2 – 3 st)
3 dl vetemjöl
1 ½ msk vaniljsocker
1 msk kanel
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 dl rapsolja
(eventuellt – 3 nävar rostade och grovt hackade valnötter)
olja + kokosflingor/ströbröd till formen
Eventuellt 1 näve kokos till garnering

Gör så här

1. Bröa en form med löstagbar kant med olja och kokosflingor. Formen bör vara ca 24 cm i diameter (normal storlek).
2. Skala och grovriv rödbetor så det blir 5 – 6 dl.
3. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda de torra ingredienserna (mjöl, vaniljsocker, kanel, bakpulver och salt) i en egen bunke först så att allt blir jämt fördelat.
4. Rör ner rödbetsrivet och rapsolja i bunken med ägg och socker. Rör sedan ner mjölblandningen, lite i taget tills allt är väl blandat.
5. Häll över smeten i formen och grädda i 180 grader i nedre delen/strax under mitten av ugnen i ca 40 min, tills kakan känns torr när du sticker i den. Ta ut och låt svalna.
6. Bred på glasyren. Kakan får gärna stå kallt några timmar i kylskåp innan servering (ej nödvändigt).
7. Rosta en näve kokosflingor i en torr stekpanna på medelhög värme tills de får lite färg. Strö över kakan vid servering.

Glasyr

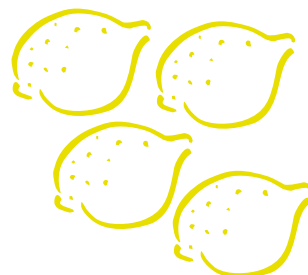
Ingredienser

200 g cream cheese/crème fraiche
ca 1 dl florsocker
2 msk (30 g) smör
vaniljsocker efter eget tycke och smak
finrivet skal från en citron

Gör så här

1. Värm (försiktigt) cream cheese/crème fraiche med florsocker och smör i en kastrull tills det blir en jämn tjock sås. Ta av från värmen och blanda ner vanilj och citronskal.
2. Häll glasyren över kakan (när kakan svalnat) och låt stå kylt till servering.
Toppa med de rostade kokosflingorna.

Kakan blir allra godast när den fått stå till sig någon dag i kylskåp!



Kanel- & citronkokta päron med lingongrädde och sesamsmulor

Inkokta päron

Ingredienser

8 fasta små päron
4 dl socker
10 dl vatten
3 – 4 kanelstänger
1 citron
ca 3 tummar färsk ingefära, skalad
och grovt hackad

Gör så här

1. Koka upp socker och vatten i en kastrull.
2. Skala päronen och lägg i en bunke med kallt vatten tills alla päronen är klara. Låt skaftet sitta kvar, det är bara fint!
3. Skiva citronen och lägg ner i sockerlagen tillsammans med kanelstänger och ingefära samt päronen. Låt allt småkoka 10 – 15 min, tills päronen är mjuka, dock inte sönderkokta. Dra av från plattan och låt svalna lite innan servering.
4. Om du vill spara päronen lägger du ner dem i väl rengjorda glasburkar med lock och håller sedan den varma lagen över. Fyll ej riktigt ända upp utan spara ett par cm. Stäng locket (det bildas ett vakuum som gör att päronen håller sig riktigt länge) och förvara svalt, t ex i kylskåp eller kallt skafferi. Päronen är godast när de fått ligga och dra åt sig smak i ett par veckor!



Lingongrädde

Ingredienser

3 dl vispgrädde
2 dl frysta lingon

Gör så här

Lättvispa grädden. Vänd ner de frysta lingonen strax innan servering och rör runt. Om du vill ha lite sötma kan du blanda ner någon tesked vaniljsocker i grädden.

Sesamkakor

Ingredienser

75 g smör
¼ dl socker
¾ dl skalade) sesamfrö
1 dl vetemjöl

Gör så här

1. Fördela smöret i mindre bitar i en bunke. Tillsätt socker, vetemjöl och sesamfrön och bearbeta till en jämn ”deg”.
2. Rulla bollar (knappt 1 msk deg) och lägg på en plåt, tryck till kakorna på plåten så de plattas till. Blir totalt ca 15 st.
3. Grädda i mitten av ugnen ca 8-10 min på 200 grader. Ta ut och låt svalna.

Vid servering

Dela päronen på längden så att alla får en halva var. Lägg upp i en skål och skeda över en/ett par matskedar av päronlagen. Lägg en klick av lingongrädden i kanten och krossa en sesamkaka över till grova smulor. Toppa med lingonen som är kvar. Servera!