

Slambys



Vegetariska Receptsamling

Innehåll

Sallad.....	17
Bakad jordärtskockssallad.....	17
Blomkålssallad	17
Bönsallad med tomat, gurka och chili.....	18
Cingosallad.....	18
Couscous med persika.....	19
Fetaost- & granatäppelsallad med rostad mandel	19
Haricots verts - sallad.....	20
Hirssallad.....	20
Hyvlade morötter i sallad med grön sparris och rucola.....	20
Italiensk potatissallad	21
Kidneybönor med rostade sesamfrön.....	21
Kikärtsallad	22
Knaprig sallad	22
Koreanska grönsaker	23
Lins- och bulgursallad.....	23
Läcker potatissallad.....	24
Morotsriv.....	24
Morotssallad.....	24
Morotssallad med yoghurt.....	25
Mozzarella med tomater.....	25
Orange linssallad.....	26
Pastasallad	26
Piaz - sallad med vita bönor	27
Potatis- och kikärtssallad.....	27
Potatissallad.....	28
Potatissallad med kapris	28
Rostad auberginesallad med getost och kikärtor.....	28
Rysk Venigretsallad	29
Röd- eller vitkålsallad	30
Rödbetsallad med grillad halloumiost	30
Rödkålssallad 1	30
Rödkålssallad 2	31
Sallad med Fetaost & Granatäpple.....	31
Sallad med kidneybönor och fetaost	32
Sallad på färsk svamp.....	32

Sommarsallad med ostronskivling och sparris.....	33
Spetskålssallad med valnötter och russin.....	34
Squash sallad.....	34
Sötpotatissallad cajun.....	35
Tabouleh 1.....	35
Tabouleh 2.....	36
Timjanstekt potatissallad med tomat.....	36
Tomat- och kirskaålssallad.....	37
Tomat- och löksallad.....	37
Tomatsallad med fårost.....	37
Varm potatissallad med kokossås.....	38
Varm sallad på morötter, spenat och fetaost.....	38
Soppa.....	39
Allmänt om soppor.....	39
Avokado soppa.....	39
Blomkålssoppa med curry.....	39
Broccoli och Mandelsoppa.....	40
Bästa trattkantarellsoppan.....	40
Caldo Verde.....	41
Gazpacho.....	41
Grönsakssoppa.....	42
Het tomatsoppa med ingefära och gurka.....	42
Indisk linsoppa.....	43
Indisk Spenatsoppa.....	43
Kirskaålgazpacho.....	44
Kokossoppa med curry.....	44
Kyld sommarsoppa med mynta, sallad och gurka.....	45
Linsoppa.....	46
Linsoppa med kokos och koriander.....	46
Linsoppa med kokosmjölk & spenat.....	47
Linsoppa med rotfrukter och grillad paprika.....	47
Löksoppa.....	48
Marockansk bönsoppa med saffran.....	48
Morotssoppa.....	49
Nässelsoppa med kokosmjölk.....	49
Nässelsoppa vego.....	50
Paprikasoppa.....	50

Potatis- och jordärtskocksoppa.....	51
Potatissoppa.....	51
Pumpasoppa	52
Purjo- och palsternacksoppa med basilika	53
Rostad majs- och sötpotatissoppa	53
Rödbetsoppa	54
Rödbetsoppa med apelsin	55
Sellerisoppa.....	55
Sparrissoppa	56
Spenatsoppa.....	56
Stark soppa med morot, kokos och spiskummin.....	57
Svampsoppa med rostad vitlök	57
Svartrotssoppa	58
Sötpotatis och morotssoppa.....	58
Sötpotatissoppa med citrongräs.....	59
Tom Kha Gai.....	59
Tomatsoppa 1	60
Tomatsoppa 2	60
Tomatsoppa med basilikacrème	61
Trattkantarellsoppa.....	61
Trattkantarellsoppa, a la Bähret	62
Yoghurtsoppa	62
Ängamat	63
Ärtig spenatsoppa.....	63
Överraskningssoppa	64
Smårätter	65
Barbunja	65
Basilika- och fetaknyten.....	65
Black eye beans	66
Bruschetta.....	66
Bruschetta med tomat och dragon	66
Chèvre med dadelsalsa	67
Chilimarinerad tofu	67
Cigar Börek	68
Dilldoftande potatiskaka	68
Dukkah	69
Falafel 1	70

Falafel 2.....	71
Getost med honung, rosmarin och päron	71
Gratinerad sparris	72
Grillad palsternacka med Kvibillekräm	73
Gräddstuvad grönkål med Västerbottensost.....	73
Hasselnötshummus.....	74
Hotta kidneybönor.....	74
Kantarelltoast med vitlöks crème	75
Kikärter med yoghurt	76
Korianderdoftande potatis- och linspuckar	76
Langos	76
Lins- och chiapuckar med svamp.....	77
Marinerad aubergine 1	78
Marinerad aubergine 2	79
Marinerad blomkål	79
Marinerad paprika 1	79
Marinerad paprika 2	80
Marinerad zucchini.....	81
Marinerade champinjoner.....	81
Marinerade kikärter.....	82
Marinerade kronärtskockor	82
Marinerade rödbetor	82
Minipajer	83
NoriMaki	84
Ostgratinerad broccoli	85
Ostgratinerad Zucchini	86
Polenta med fårost.....	86
Potatis- och grönkålsgratäng	86
Potatisgratäng	87
Potatisgratäng med fårost	88
Quesadillas med hetta.....	88
Ratatouille - auberginegryta	88
Risrullar med mango och avokado.....	89
Rostad brysselkål med apelsin- och mandelsmör	89
Rostad sötpotatis med getost och mynta	90
Röd citrondoftande linspuré	90
Röda råakor med gräddfil och knipplök	91

Rödbetor med getostkräm och knaperstekt kapris	91
Rödbetor med grillad chevre och honung	92
Rödbetscouscous	93
Rödbetsfräs i pitabröd	93
Rödbetspuckar med basilika.....	94
Saltbakade rödbetor.....	94
Samosas.....	95
Selleri med ost.....	96
Senapssill på aubergine	97
Sesammarinerade tofuspett	98
Shitakigratinerad rotselleri	98
Små rulader av aubergin med tomatsås.....	99
Sojabönor med Spenat.....	100
Sojapuré.....	100
Stekt svamp med vitlök.....	101
Stuvad kirskaål.....	101
Svampfylld savoykål med lingon.....	102
Sötsura morötter	103
Tomat med fromage frais och gräslök.....	104
Tortilla Wraps	104
Tortillasnibbar	105
Ugnsbakade rödbetor med rucolaolja.....	106
Ugnsbakade örttomater	106
Varm getost med bakade paprikor	107
Varma rödbetor med getostkräm, rucolasallad och rostade pinjenötter.....	108
Vegansk skärgårdssill på aubergine	108
Vegetarisk janssons frestelse.....	109
Ångkokt morot- och broccolilåda	110
Huvudrätter.....	111
Adzukibönor med spenat.....	111
Afrikansk gryta.....	111
Auberginecurry med vitlök och tomat	112
Auberginegratäng	113
Auberginegratäng med tomat och mozzarella.....	113
Auberginerätt, indisk.....	114
Baingan Aachari	115
Bakad aubergine med kikärter.....	116

Bakad rotselleri med kantareller och brynt smör	117
Blomkål med potatis.....	118
Blomkåls- och potatismos med en krämig sås	118
Blomkålsgryta med kikärter	119
Broccolirisotto med citron.....	120
Brysselkålsgryta	121
Böngryta med sojafärs och soltorkade tomater	121
Böngryta provencale	122
Bönlasagne med spenat & zucchini	122
Bönpasta med halloumi och grönkål	123
Champinjoner med ingefära och chili	124
Couscous med rostad bananschalottenlök och paprika	125
Currydoftande blomkål med örter	126
Currygryta med mango och soya bitar	126
Currygryta med potatis, blomkål och linser	127
Friterade rotfrukter	128
Fylld sötpotatis med bräserad rödkål	129
Fyllda paprikor	129
Garbanzocurry	130
Gratinerad fänkål.....	131
Gratinerad spenat.....	131
Grillade auberginer med hasselnötspesto	132
Gryta med potatis & auberginer	133
Gryta på haricots verts.....	134
Gröna ärtor med squash.....	134
Grönkålsgratäng	134
Grönsaker i ugn med honung och sesamfrö	135
Grönsakscurry med spiskummin	136
Gul currygryta med kokos.....	136
Gulasch vegostyle	137
Gyllene saffransbönor	138
Halloumi tikka masala.....	139
Hebnisk linsgryta.....	140
HetVarm Soyabitsgryta med Trattisar.....	140
Indisk kormagryta	141
Indisk Mung Dahl.....	141
Kantarellasagne med spenat	142

Kidney beans curry.....	143
Kikärtter från Kerala	143
Kikärtscurry.....	144
Kikärtscurry med potatis	145
Kikärtsfärs med Rucolayoghurt	146
Kikärtsgryta med spenat och fårost.....	147
Kornotto	148
Kronärtskockspasta	148
Krämig Daal	149
Krämig spenatgryta	149
Kål med ärter.....	150
Lins- och bönchilli	150
Linscurry	151
Linscurry med spenat	152
Medelhavsgratäng med havre.....	153
Moussaka.....	154
Orientalisk risrätt.....	154
Paj med grönkål och nötter.....	155
Palak paneer med tomat och halloumi	156
Panircurry med gröna ärter.....	157
Pasta med fänkålsallad.....	157
Pasta med mangold, parmesan och valnötter	158
Pastarullar med spenat och Ricotta	159
Penne Campania.....	159
Pizza al taglio	160
Poké bowl med gulbetor, limedressing och sesamsås.....	161
Potatiscurry med ingefära och chili.....	162
Potatisrullar	163
Purjolökspizza med fetaost.....	164
Ragu på svartrot	165
Ratatouille	165
Rostad paprika med fetaost	166
Rostad rotselleri, rödbetskräm och tofu med örtpesto.....	167
Rotfruktsgratäng 1.....	168
Rotfruktsgratäng 2.....	168
Röda linsbollar med citronmeliss & basilikasås	169
Selleribitar med svampsås	170

Sellericarpaccio med brynt örtsmör och svamp	171
Sesamstekt tofu med nudelwok	171
Slambys Auberginegratäng	172
Slambys Lasagne	172
Slambys Spenatlasagne	174
Slambys Svamprisotto	174
Sojafärs till quinoa eller pasta	175
Squash- och tomatgratäng	175
Stekta gröna tomater	176
Stekta sommargrönsaker	177
Stroganoff med tofu	177
Svamp- och mozzarellarisotto	178
Svamplasagne med fänkål och persilja	179
Sydeuropeisk grönsaksgryta	179
Sydfransk gratäng med aubergine & squash	180
Sötsura auberginer	181
Tikel gomen	182
Tomat- och paprikagryta med ugnsbakad fetaost	183
Tomatfylld aubergine	183
Ugnsbakad blomkål med kokos och rostade kikärter	184
Ugnsbakad potatis med ostronskivling	185
Ugnsbakad potatis och västerbottensgratäng	186
Ugnsbakad rotselleri med citron och brynt smör	186
Ugnsbakade auberginer	187
Ugnsbakade paprikor med wokad potatispytt	187
Ugnsbakade rotfrukter	188
Ugnsgratinerade grönsaker med Tofu	189
Ugnspaket med hasselnöt, aubergine & svamp	189
Ugnsstekta grönsaker med fetaost, oliver och tsatsiki	190
Vegansk gryta med kikärter, linser och grönsaker	191
Vegetarisk gryta med vita bönor och paprika	191
Vegetarisk moussaka	192
Vitvinsbräserad rotselleri med morotsbearnaise	193
Wokade gröna grönsaker	194
Zucchini-gryta med rosmarin och paprika	195
Zucchini-lasagne	195
Zucchini-spaghetti med marinerad svamp	196

Tillbehör	198
Bananchutney	198
Basmatiråris med linser	198
Böncreme	198
Chutney på Trattkantarell	199
Doftande pilaffris med saffran	199
Forza Ravioli!	200
Frasiga vitlöksbröd	200
Färskost	201
Ghi – Smörolja	201
Gnocchi	201
Grillade potatisbåtar	202
Groddade mungbönor	203
Gröna oliver i ört och lökmarinad	203
Guacamole á la Vicky	203
Harissa	204
Hasselbackspotatis	205
Het Kina Brysselkål	205
Hummus 1	206
Hummus 2	206
Inlagd ingefära	206
Italiensk caponata	207
Kantarellrisotto LCHF	207
Kirskålspesto	208
Kokosris	208
Krossad färskpotatis med Västerbottensost	209
Krossad Salviapotatis	209
Lingonchutney	210
Mandelmos med pepparrot	210
Marinerade oliver	211
Marockansk morotssallad	211
Nässelhummus	212
Ostgratinerad potatismos	212
Pasta med persiljepesto	213
Pesto	213
Pestodipp	213
Potatis	214

Potatis- och fänkålsgratäng	214
Ris.....	215
Rosmarinpotatis med oliver	215
Rostad pumpa.....	216
Rostad rotselleri med brynt apelsinsmör	216
Rostad sötpotatis - röra med ingefära och chili.....	217
Rostade kikärtor med rökt paprika	217
Rostade kryddiga kikärter	218
Råris	218
Råris med stekta champinjoner	219
Röd eller grön currypasta	219
Röd linscurry med spiskummin.....	220
Rödbetshummus	220
Rösti	220
Saffranscouscous.....	221
Serbézér - bulgur med röda linser	222
Spagetti Liedholm	222
Squash Pickles i saltlake	222
Squash Pickles i ättikslag	223
Substitut för ägg	223
Svart & rött råris.....	223
Tunisisk paprikaröra.....	224
Ugnsbakad vitlök.....	224
Vaniljmüsli	225
Vitabönpuré.....	225
Yoghurtpasta	226
Äggfri majonnäs	226
Äppelchutney	226
Ärtbitar med kokta gula ärter	227
Ärtbitar med okokta gula ärter	228
Sås	229
Aubergineröra.....	229
Avokadodressing.....	229
Avokadosås	229
Bechamelsås	230
Chili- och korianderraita	231
Chiliolja.....	231

Claes vitlöksröra.....	231
Ezme - het grönsaksås	232
Fruktsalsa	232
Grön chilisås.....	233
Kokossås.....	233
Lasses Mint-sauce	233
Limesås.....	234
Mangosalsa.....	234
Marinad	234
Mhamara.....	235
Morotstzatsiki.....	235
Myntavinägrett	235
Olivdressing	236
Persiljedressing.....	236
Plommonsås med senap och chili.....	236
Rocíos salsa.....	237
Rödbetstzatziki	237
Saffransyoghurt	237
Sataysås	238
Söt jordnötssås.....	238
Sötsur sås.....	239
Thailändsk dressing.....	239
Tomatsalsa.....	239
Tsatsiki med spenat.....	239
Yoghurt.....	240
ÄppleCurryFraisch	240
Dessert.....	241
Baklava.....	241
Bananmjukglass	241
Brownies på sötpotatis	242
Cheesecake med blåbär	242
Chiasylt.....	243
Choklad- och avokadotryfftar	243
Choklad- och kokospaj.....	244
Chokladbollar	245
CitronCarober.....	245
Cupcakes	245

Fransk äppelkaka med mandel och citron	246
Frasiga banankrokar	247
Grillade rompersikor med havresmul och hallon	247
Hassetnöts- och ingefärskakor	248
Havrekorgar med kesofyllning	248
Kanel- och dadelbollar	249
Karamelliserad brieost.....	249
Kladdiga choklad- och kokosrutor	250
Mangotårta	250
Melonglass 1	251
Melonglass 2	252
Mozartkolor	252
Prinsesstårta.....	253
Rabarberpaj	253
Raw aprikosbollar	254
Raw-food halloncheesecake	254
Rödvinskokta fikon	255
Tysk fruktkräm.....	256
Ugnsbakad banan med kardemummasyrup.....	256
Vattenmelonglass	257
Vegansk banankaka.....	257
Vegansk Kladdkaka.....	258
Yoghurtdessert med varma björnbär och rostade nötter	258
Äppelsmulpaj	258
Äppelstrudel	259
Dryck.....	261
Fläderblomsaft.....	261
Gammal glögg	261
Goombay Smash	261
Granatäppeldricka	262
Hasselnötscappuccino	262
Ingefärdricka.....	262
Kaffeshake.....	263
Lager-på-lagerkaffe	263
Malva och druvdryck	264
Mintkaffe.....	264
Rejuvelac	264

Theakstons Best Bitter	265
Theakstons Old Peculier.....	265
Three Berry Daiquiri	266
Vitaminsdryck Ingela.....	266
Yoghurtdryck med frukt.....	266
Bröd och bak	268
Bondbröd med surdeg	268
Cafévas grova bröd.....	268
Faster Grehtes Danska Pepparkakor	269
Foccacia 1.....	269
Foccacia 2.....	270
Ingefärs- och mandelkakor.....	270
Ingefärssnittar.....	271
Marys pepparkaka	271
Mörkt filmjölsbröd	272
Naanbröd med vitlök.....	272
Surdeg.....	273
Veganska lussebullar.....	274
Äpplemuffins.....	274
Pålägg	276
Anitas smörgåspålägg	276
Avokado med oliver	276
Bananpålägg	276
Hasselnötspålägg.....	276
Julens favoritpålägg.....	277
Löksmör	277
Miso-Tahinpålägg 1	277
Miso-Tahinpålägg 2	278
Olivpålägg	278
Sesampasta - Tahin.....	278
Solrospasta	278
Svart bönröra.....	279
Tahinpålägg.....	279
Tofu-Grodd Pålägg.....	279
Tofu-Ost I.....	280
Tofu-Ost II.....	280
Tofu-Pickels Pålägg	280

Tofupålägg med oliver	280
Tofuröra.....	281
Ärtpålägg.....	281

Välkommen till Slambys vegetariska receptsamling.

Det hela började med en massa lappar med urklipp samt nerskrivna recept. Det tenderade dock att bli ganska många, och det var svårt att finna det man ville ha. Då föddes idén till att organisera recepten på ett mer överskådligt sätt. Det blev en databas på hemsidan. Resultatet blev att receptsamlingen nu växer ständigt med både fådda, hittade och egenkomponerade skapelser.

2021-08-06 fanns det 473 recept varav 364 med bilder i receptsamlingen.

Vill du se recepten online, gå till **<http://www.slamby.se>**

Då kan du söka bland recepten på bl.a. ingredienser. Det kan även ha tillkommit/ändrats en del.

Väl där måste du logga in med följande:

Login: **vego**

Lösenord: **vego7**

Låt väl smaka.

Sallad

Bakad jordärtskockssallad

Sallad (323)

Goda nyheter! Jordärtskockorna behöver inte skalas, bara borstas.

För 4 personer

- 900 g jordärtskockor
- 2 rödlökar
- 2 vitlöksklyftor
- 250 g skogschampinjoner
- ½ kruk timjan
- 200 g lagrad prästost
- 150 g gröna blad, t ex rucola, spenat eller mangoldskott
- 1 dl rostade pumpakärnor
- 1 msk vit balsamvinäger
- olivolja
- salt, peppar



1. Sätt ugnen på 225°C. Borsta jordärtskockorna under rinnande vatten med en potatisborste så att de blir helt rena. Skala rödlök och vitlök. Klyfta rödlöken och skiva vitlöken.
2. Dela jordärtskockorna i mindre bitar. Repa bladen från timjankvistarna. Lägg jordärtskockor, lök, vitlök, champinjoner och timjan i en långpanna.
3. Ringla över 2 msk olja. Krydda med 1 tsk salt och 2 krm peppar. Blanda väl. Tillaga mitt i ugnen 20-30 minuter, tills skockorna är mjuka och fått fin färg.
4. Skär osten i cm-stora bitar. Blanda ost och rucola direkt i formen med skockorna. Strö över pumpakärnor och ringla över balsamvinäger.

URSPRUNG: ICAS BUFFÉ NR3 2013

Blomkålssallad

Sallad (1)

- 6 dl blomkål (cirka ½ medelstort huvud), i små buketter
- 2 dl morötter, skurna i stavar 2 x ½ cm
- 1 dl grön paprika (cirka 1 liter), skuren i ½ cm bitar
- 1 medelstor tomat, skuren i 6 klyftor
- 2 msk färskpressad citron
- 4 msk olivolja
- 1¼ tsk havssalt
- 1 tsk råsocker
- 2 krm nymalen svartpeppar
- 2 krm hing
- 2 msk färsk, hackad koriander eller persilja

1. Koka morötterna med lite ghi i vattnet tills de är halvmjuka. Tillsätt blomkålen och låt den bara koka så mycket att den fortfarande är fast i formen.

2. Blanda citronjuice, olja, kryddor, salt, paprika, tomat och persilja i en bunke. Rör ner de kokta grönsakerna. Låt gärna salladen stå i 1 timme innan den serveras.

Bönsallad med tomat, gurka och chili *Sallad (387)*

En härligt het sallad med chili, blandade bönor och tomat.

4 portioner

- ½ rödlök, skivad
- 1 stjälk blekselleri, skivad
- 1 chilipeppar, tunt skivad
- ½ gurka, skuren i bitar
- 1 ask (300 g) blandade små tomat, skurna i bitar
- 2 salladslök, tunt skivade
- 4 msk Olivolja
- 2-3 msk Rödvinvinäger
- 1 liten förpackning Kidneybönor (200 g), sköljda
- 1 liten förpackning Svarta bönor (200 g), sköljda
- salt
- svartpeppar



Blanda samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.ZETA.NU/RECEPT/SALLADER/BONSALLAD-MED-TOMAT-GURKA-OCH-CHILI](http://www.zeta.nu/recept/sallader/bonsallad-med-tomat-gurka-och-chili)

Congosallad *Sallad (2)*

Lysande blå potatis är onekligen lite speciellt. Vacker i sallad och lätt att garnera.

Till 4 personer

- ca 750 g blå Congo potatis
- 2 salladslökar eller 1 purjo
- 1 liten zucchini
- 1 stor rättika

Dressing:

- ½ dl olivolja
- 1 msk vinäger
- 2 msk vatten eller vitt vin
- salt, svartpeppar
- 1 tsk italiensk salladskrydda eller Dijonsenap
- kapis till garnering



1. Koka potatisen med skalen på. Skala den och dela den i stora tärningar.
2. Skölj och skiva löken. Skiva zucchini. Skölj och skala rättikan och dela den på längden. Skär några tunna skivor på längden med osthyveln för dekoration, resten skivas fint.

3. Blanda potatis, skivad lök, zucchini och rättika i en skål. Blanda dressingen. Häll över den. Garnera gärna med kapris.

Couscous med persika

Sallad (10)

En sallad som går snabbt att göra.

Till 6 personer:

- 5 dl couscous
- 5 dl vatten
- 1 buljongtärning
- 1 krm kardemumma
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk salt
- ½ tsk gurkmeja
- 1 msk olivolja

Blanda i:

- 2 dl kokta svarta eller röda bönor
- 3 mogna persikor i tärningar
- 400 g getost i tärningar
- 100 g rucolasallad

Citron dressing:

- 1 msk flytande honung
- ½ dl pressad citron
- 1 dl matolja
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar från kvarn



1. Koka upp vattnet med buljongtärning, kryddor och olja.
 2. Slå det över couscousen, låt svälla.
 3. Rör ihop dressingen, blanda den med couscousen, bönorna, persikan, getosten och skuren rucola och servera bums! Garnera gärna med rucola.
-

Fetaost- & granatäppelsallad med rostad mandel

Sallad (325)

6 port

- 1 påse blandad sallad
- 1 röd lök, strimlad
- 1 äpple, skivat+ 1 pressad lime för att behålla färgen
- 2 morötter, strimlade
- 150 g fetaost, smulad
- 1 dl rostad, saltad mandel
- 1 msk balsamicosirap, färdig på flaska
- 1 granatäpple, kärnorna



Blanda grönsaker och frukt, strö på fetaost och mandel, ringla över balsamicosirap. Toppa med granatäpple.

Haricots verts - sallad

Sallad (279)

Till 4 portioner

- 4 vitlösklyftor
- ½ dl olivolja
- 1 citron
- 1 msk vinäger
- 250 g lätt kokta haricots verts



1. Pressa vitlöken i olivoljan.
2. Blanda i saften från en citron samt vinägern och rör om.
3. Blanda sist ner lättkokta haricots verts och rör om.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Hirssallad

Sallad (297)

Till 4 portioner

- 200 g hirs
- 2 buljongtärningar
- 2 morötter
- 1 huvud broccoli
- 1 msk olivolja
- 1 pressad citron



1. Koka hirsens enligt förpackningen, använd buljongen i vattnet vid kokningen.
2. Skala och ångkoka morötter och broccoli. Det går bra att även koka i vatten, men vitminerna bevaras bäst vid ångkokning.
3. Blanda alla ingredienserna med olja och citron.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Hyvlade morötter i sallad med grön sparris och rucola

Sallad (12)

4 portioner

- 3 morötter
- 200 g grön sparris
- ¼ rödlök
- 2 msk olivolja
- 2 tsk balsamvinäger
- salt, peppar
- 1 kruka rucolasallad



Skala och skär morötterna i långa tunna skivor med osthyvel eller potatisskalare.
Skölj och halvera sparrisen på längden.
Skala och finhacka rödlöken.
Blanda olivolja, balsamvinäger salt och peppar
Koka sparrisen i lättsaltat vatten 2-3 minuter
Lägg i morötterna några sekunder och lyft upp grönsakerna med en hålslev.
Skölj rucolan.
Blanda de varma grönsakerna med rödlök, rucolasallad och dressing.

Italiensk potatissallad

Sallad (13)

4 portioner

- 800 g potatis, gärna Blå Kongo
- 3 msk ljus vinäger
- $\frac{3}{4}$ tsk salt
- $\frac{3}{4}$ krm malen svartpeppar
- 4 msk olivolja
- 1 msk vatten
- 1 liten purjolök
- 1 liten rödlök
- stor kapis



Koka potatisen med skalen på.
Blanda salladsåsen under tiden.
Skala och skiva den varma potatisen och lägg den i en skål.
Häll över såsen och täck skålen med plastfolie.
Låt potatisen kallna och dra åt sig salladsåsen.
Ansa, snitta, skölj och skär purjolöken i tunna skivor.
Skala och skiva rödlöken i tunna ringar.
Blanda ner löken och kapisen strax före serveringen.

Kidneybönor med rostade sesamfrön

Sallad (14)

Purjo, sweet chili och sesamfrö passar bra till de röda bönorna.

Till 4-6 personer:

- 2 msk sesamfrön
- $\frac{1}{2}$ purjolök
- 1-2 burkar röda kidneybönor
- 2 msk indonesisk söt soja
- 2 msk sweet chilisås



1. Strö ut sesamfröna i en stekpanna och rosta på hög värme under passning, en halv minut, tills de fått färg. Slå genast över dem i en skål.
2. Dela purjon på längden, skölj och skiva den tunt på snedden och blanda den med bönorna.
3. Blanda soja och chilisås och håll det över bönorna. Lägg upp och strö de rostade sesamfröna över.

Kikärtsallad

Sallad (15)

Kikärtor från burk blandas med friska, smakrika ingredienser.

Till 4-6 personer

- 2 burkar kikärter
- 4-6 tomater
- 100 g rucolasallad
- 1 dl klippt gräslök
- 2 msk olivolja
- 1 msk vatten
- 2 msk balsamvinäger
- $\frac{3}{4}$ tsk salt
- $\frac{1}{2}$ krm svartpeppar



Som middagssallad.

1. Sila av och skölj kikärterna, skär tomaterna i klyftor, rensa och skölj rucolasalladen, klipp gräslöken.
2. Rör ihop olja, vatten och balsamvinäger, smaka av med salt och peppar och ringla dressingen över salladen.

Knaprig sallad

Sallad (16)

Ännu en fräsch sallad med mycket smak. Denna gång med lättkokt kålrot som bas och ädelost som smaksättning.

- $\frac{3}{4}$ kålrot
- rucolasallad
- 2 gröna päron
- 2 avokado
- 50 g valnötter

Dressing:

- 75 g grönmögelost
- 1 dl mild yoghurt
- 2-3 msk hett vatten
- svartpeppar



1. Börja med dressing: Mosa eller mixa ihop ädelosten med mild yoghurt. Späd med hett vatten så konsistensen blir lite rinnande. Smaka av med svartpeppar.
2. Skala kålroten och skär den i tunna strimlor. Koka upp dem i vatten som precis täcker. Låt bara koka någon minut. Strimlorna måste ha kvar mycket spänst. Håll av vattnet.
3. Bred ut sköljda rucolabladd på ett fat. Lägg på kålrotstrimlor samt tunna skivor av päron.

4. Dela avokadorna, skala och skiva fruktköttet. Fördela det ovanpå päronskivorna.
5. Droppa över dressingen och strö över rostade valnötskärnor.

Koreanska grönsaker

Sallad (17)

4-6 portioner

- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 1 morot
- ½ gurka
- 400 g spetskål eller vitkål
- ½ dl salt

Dressing:

- 2 vitlöksklyftor finhackade
- 1 msk ingefära riven, färsk
- ½ msk chilipeppar mald
- 1 msk habanero hot sauce
- 2 msk socker
- ½ dl äppelcidervinäger
- ½ dl vatten



Skölj, kärna ut och strimla paprikorna. Skala och skiva morot och gurka. Strimla kålen. Blanda grönsakerna med saltet. Pressa ihop och täck skålen. Låt stå i kylskåp minst 4 tim. Skölj grönsakerna i kallt vatten flera gånger tills allt salt är borta. Torka noga. Vispa ihop ingredienserna till dressingen. Häll den över grönsakerna. Blanda noga och låt stå ett par timmar.

Gott till grönsaksrätter och till kokt ris och pasta.

Lins- och bulgursallad

Sallad (276)

Till 4 portioner

- 2 dl sköljda röda linser
- ½ dl couscous eller fin bulgur
- 1 knippe färsk persilja
- 1 knippe färsk mynta
- 1 gul lök eller 4-5 salladslökar
- ½ dl olivolja
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk paprikapulver
- vatten
- salt



1. Koka linserna i saltat vatten tills de blir mosiga.
2. Blanda i couscous omedelbart i de heta linserna. Låt svälla cirka 10 min.
3. Tillsätt hackad mynta och persilja.
4. Finhacka löken och fräs i olivolja. Blanda i tomatpurén och stek ytterligare en stund. Blanda sist i paprikapulvret.
5. Blanda samman med den färdigsvällda couscous/linsröran.

Läcker potatissallad

Sallad (429)

Krispiga primörer och Västerbottensost gör potatissalladen extra festlig.

12 portioner

Potatissallad

- 2½ kg färskpotatis
- 1 kg morötter
- 300g sockerärter
- 3 färska rödlökar
- 2 knippor rädisor
- 3 dl grovt rivna Västerbottensost
- 1 stor knippa bladpersilja
- Salt och peppar

Dressing

- 2½ dl olivolja
- 1½ msk fransk senap
- 1 citron, pressad
- 160 g saltorkade tomater
- 1 msk flytande honung



Koka potatisen, inte för mycket. Låt svalna och skär i mindre bitar. Under tiden, dela morötterna i mindre bitar, och koka dem lite mjuka. Vispa ihop dressingen, och lägg i saltorkade tomater klippta i små delar. Blanda ihop potatisen, morötterna med resten av ingredienserna i en stor skål. Blanda i dressingen, och salta och peppra efter smak.

Passar lika bra på matbordet som ute i det fria som picknick, gärna i goda vänners lag.

URSPRUNG: GUNILLA OCH MORGAN

Morotsriv

Sallad (18)

- 500 g morötter
- Salt
- 3 vitlöksklyftor
- 2 msk finhackad koriander
- ½ citron
- 2 msk olivolja.



Skala 500 g morötter. Koka dem 3-5 minuter i lättsaltat vatten. Låt dem svalna och riv dem fint. Pressa ner 3 vitlöksklyftor. Rör i 2 msk finhackad koriander, juicen av ½ citron och 2 msk olivolja. Salta efter smak. Servera som förrätt med rostat bröd och yoghurt.

Morotssallad

Sallad (275)

Till 4 portioner

- 6-7 medelstora morötter
- 2-3 stora tomater
- 2 vitlöksklyftor
- 2-3 msk olivolja
- 1 citron
- salt



1. Riv morötterna på ett rivjärn.
2. Kör tomaterna i en mixer och pressa i vitlöken.
3. Blanda samman till en sallad.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Morotssallad med yoghurt

Sallad (19)

- 6 dl yoghurt
- 5 dl finrivna morötter
- 3 msk strödadlar
- 5 msk hackade cashewnötter, valnötter, skållad sötmandel eller rostade solrosfrön
- ¾ dl färsk apelsinjuice
- 2 msk råsocker, eller honung
- 2 krm nymalen kardemumma

1. Häll yoghurten i en sil med en kökshandduk och låt rinna av i 1-2 timmar.
2. Blanda alla ingredienser.

Mozzarella med tomater

Sallad (20)

Caprese

Från Kampavien, Italien

4 portioner

- 4 medelstora, aromatiska tomater
- 300 g mozzarella
- salt
- nymalen peppar
- 1 dl olivolja
- 1 knippa färsk basilika



Tillagningstid: 15 minuter. En portion ger 1600 kJ/380 kcal

1. Skölj tomaterna och skiva dem tvärs över. Skär mozzarellan i skivor.
2. Ställ fram fyra stora tallrikar och fördela tomater och ost på dem. Lägg dem som

takpannor. Salta lätt och smaksätt med grovmalen peppar. Droppa olivoljan över. Serveras överströdd med färska basilikablåd.

Tillsammans bildar mozzarella och tomater en oemotståndlig kombination; de två klotrunda kändisarna i det kampanska köket. De är sedan gammalt pålägg på pizza men upplever nu internationell uppmärksamhet som förrätt. Men precis som med många andra jordiska njutningar ligger också bra och dåligt snubblande nära varandra. Man beskriver snabbt hur det ska vara men det går tyvärr inte alltid att åstadkomma: tomaterna smakar tomat, mozzarellan ska vara av buffelmjolk, basilikan daggfrisk och kryddig och olivoljan av absolut bästa kvalitet.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Orange linssallad

Sallad (130)

Till 4 portioner

- 4 dl sköljda röda linser
- 2 gul lök
- ½ dl olivolja
- 2 msk gurkmeja
- 1 msk paprikapulver
- 3 vitlöksklyftor
- vatten
- salt



1. Koka linserna i saltat vatten tills de blir mosiga.
2. Fräs löken i olivolja tillsammans med kryddor och krossade vitlökskryddor.
3. Blanda allt. Tillsätt lite vatten och smaka av med salt.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Pastasallad

Sallad (21)

4 portioner

- 50 g saltorkade tomater
- 3 msk balsamvinäger
- 3 msk olivolja
- 300 g pasta t.ex. penne
- 300 g champinjoner eller portobellosvamp
- 1-2 schalottenlökar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk olivolja till stekningen
- 3 krm torkad smulad timjan
- 2 krm salt
- 1 krm mellanmalen svartpeppar
- 50 g riven färsk parmesanost
- 1 dl urkärnade svarta oliver
- 2 krukor rucolasallad



Låt de soltorkade tomaterna ligga i blöt i lite vatten ca 30 minuter. Blanda vinäger och olivolja i en stor skål och vispa ihop det. Koka pastan enligt anvisningen och lägg den i skålen. Strimla tomaterna, hacka löken och pressa vitlöken och blanda ner i pastan. Dela svampen i bitar och stek den i olja. Smula över timjan. Krydda med salt och peppar. Låt svampen stå kallt ca en timme. Vänd ner svamp, parmesanost, oliver och sallad i pastan. Servera med ett gott bröd.

Piaz - sallad med vita bönor *Sallad (285)*

Till 4 portioner

- 2 dl kokta vita bönor
- 4 tomater
- 2 rödlökar
- 1 knippe persilja
- 1 romansallad
- 1 röd paprika
- 1 burk kärnfria gröna eller svarta oliver
- 1 citron
- ½ dl olivolja
- salt



1. Hacka tomater, lök, persilja, sallad och paprika.
2. Blanda med oliverna och vita bönor.
3. Häll pressad citron, olivolja och salt över.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Potatis- och kikärtssallad

Sallad (367)

Aloo Chat

En populär vegetarisk rätt som du kan köpa i gatustånd över hela Indien för ett par rupier. Passar fint som förrätt eller lunchrätt.

4 personer

- 4 dl torkade kikärtor (blötlagda över natten) eller 2 burkar färdigkokta
- 6 medelstora potatisar
- 1 msk chat masala (färdig kryddblandning)
- ½ tsk röd chilipeppar
- ½ dl vatten
- 1 stor gul lök, skalad och hackad
- 6 medelstora tomater, skurna i centimeterkuber
- 3 msk grovhackad färsk koriander
- 1 tsk hel spiskummin, rostad och mald
- lite salt
- saften av en halv citron
- salladsblad till servering



Koka kikärtorna enligt anvisning på förpackningen. Koka potatisarna, med skalet på, nått och jämnt färdiga. Blanda chat masala, chilipeppar och vatten och ställ åt sidan.

Skala de avsvalnade potatisarna och skär dem i tvåcentimeterskuber. Lägg dem och kikärtorna i en skål. Häll på kryddblandningen, blanda försiktigt med händerna och låt stå 10-15 minuter.

Lägg tomat, lök och koriander överst i skålen, men blanda inte. Täck över och låt stå i kylskåp en halvtimme.

Ta ut skålen och blanda försiktigt alla ingredienser. Strö över spiskummin, lite salt och citronsaft efter smak. Blanda igen.

Servera med yoghurtsås eller en chutney.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV ÖVE PIHL

Potatissallad

Sallad (282)

Till 4 portioner

- 8 medelstora kokta och skalade potatisar
- 1 knippe persilja
- 2 medelstora rödlökar eller salladslökar
- ½ dl olivolja
- 1 tsk salt
- 1 msk paprikapulver



1. Mosa/hacka de kokta potatisarna grovt.
2. Hacka lök och persilja.
3. Blanda allt med salt, olivolja och paprikapulver.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Potatissallad med kapris

Sallad (269)

Till 4 portioner

- ½ dl olivolja
- 1 msk senap
- 1 msk balsamvinäger
- ½ medelstor citron
- 8 medelstora kokta och skalade potatisar
- 2 msk inlagd kapris
- 1 rödlök finhackad
- 1 knippe färsk finhackad dill
- 2 finhackade inlagda gurkor



1. Rör ihop olja, senap, vinäger och citron i en skål.
2. Tärna potatisen och blanda samman med de övriga ingredienserna.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Rostad auberginesallad med getost och kikärter

Sallad (484)

Servera en kall sallad gjord på aubergine i ugn, smulad getost och rostade kikärtor på buffén eller som tillbehör till middagen. Färska örter som persilja och mynta sätter också smak på denna kalla auberginesallad.

Portioner: 6-8

- 1 kg aubergine
- 2 tsk salt
- 2 msk olivolja
- 1 förp kokta kikärtor (à 380 g)
- 1 msk olivolja
- ½ tsk flingsalt
- 2 msk färskpressad citronjuice
- 3 msk olivolja
- 200 g färsk bladspenat
- 100 g getost
- ½ dl finhackad persilja
- ½ dl finhackad mynta



Skiva auberginen i ca 1 cm tjocka skivor och strö på salt. Låt stå 30 minuter. Häll av och skölj kikärtorna. Torka torra med hushållspapper. Stek i oljan tills de är gyllene. Krydda med flingsalt.

Sätt ugnen på 225°C.

Torka av auberginen och lägg på en bakpappersklädd plåt. Pensla med olja på båda sidor och ställ in i mitten av ugnen 15–20 minuter tills de får färg. Låt svalna.

Blanda citronjuice med olja till en vinägrett.

Lägg ut spenaten på ett fat och varva aubergine, smulad getost och kikärtor. Strö över persilja och mynta. Ringla över vinägretten.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 5, 2020

Rysk Venigretsallad

Sallad (341)

Surkål och saltgurka köps ofta i en saluhall som sjuder av liv. Det är högt i tak som i en kyrka, och bakom vita marmordiskar sitter svartklädda gummor och bjuder kunderna att provsmaka. Åtminstone tio olika surkålssorter testas innan favoriten till venigretsalladen kan väljas ut. Men det är rödbetorna som spelar huvudrollen. Koka gärna rotsakerna med skalet på, tänk på att de har olika koktider.

- 4 Potatisar
- 5 små Rödbetor
- 1 stor Morot
- ½ gul Lök
- 300 g Surkål
- Blandade Bönor
- 3 Saltgurkor
- Olivolja
- Peppar
- Salt



Koka potatisarna, moroten och rödbetorna. Låt dom svalna, och skala och skär i små fyrkanter. Skär även saltgurkorna i små bitar.

Blanda i bönor, finhackad lök och surkål. Tillsätt olivolja och fördela jämt.

Krydda med salt och peppar.

URSPRUNG: GALINA

Röd- eller vitkålsallad

Sallad (248)

Till 4 portioner

- ½ rödkåls- eller vitkålshuvud
- 1 citron
- ½ dl olja efter smak
- 1 msk vinäger
- salt



1. Skär kålen i små tunna strimlor.
2. Blanda samman övriga ingredienser till dressing och häll över kålen. Rör om.

Passar utmärkt till gratäng eller gryta.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Rödbetsallad med grillad halloumiost

Sallad (22)

4 portioner

- 500 g rödbetor
- vatten, salt
- 1 msk balsamvinäger
- 2 msk rapsolja
- ½ tsk gourmetsalt
- 2 msk pinjenötter
- ½ kruk basilika
- 150 g halloumiost
- 1 tsk olja



Ansa, skölj och koka rödbetorna mjuka i lättsaltat vatten. Spola dem i kallt vatten och skala dem. Skär dem i tärningar. Lägg dem i en skål och häll över vinäger och olja. Strö på salt och rör om.

Rosta pinjenötterna i en torr, het stekpanna. Strö dem över rödbetorna tillsammans med grovt strimlad basilika. Låt gärna stå ett par timmar.

Skär osten i 3-4 mm tjocka skivor. Stek eller grilla dem ca 1 min på varje sida i en lätt oljad panna. Servera dem varma på nyrostad baguette eller lantbröd till rödbetsalladen.

Rödkålssallad 1

Sallad (23)

- 8 dl grovriven rödkål (cirka ½ litet huvud)
- 1 msk ghi eller vegetabilisk olja

- 1 dl vatten
- 60 ml råsocker
- ½ krm mald chili
- ¼ krm mald nejlika
- 1 tsk rostad malen kummin
- 1 tsk salt
- 2 msk färskpressad citron

1. Värm ghi i en kastrull. Tillsätt kryddor och rödkål och fräs i några minuter. Häll i vatten och koka tills rödkålen är mjuk.
2. Tillsätt råsocker, salt och citronjuice. Servera varm eller rumstempererad.

Rödkålssallad 2

Sallad (24)

En frisk, lite syrlig och lite söt sallad. Det viktigaste är att man strimlar grönsakerna så fint man bara kan. Använd en vass kniv eller en matberedare.

För 6-8 personer

- 1 kg rödkål
- 3 morötter

Dressing:

- 1½ tsk grov osötad senap
- 2 msk vinäger, gärna balsamvinäger eller äppelcidervinäger
- 1 tsk flytande honung
- 1 dl neutral olja
- ca 1 tsk salt
- ½ tsk nymalen svartpeppar
- 1 dl rostade solrosfrön



1. Ta bort de yttersta bladen på rödkålen. Skala morötterna.
2. Blanda senap, vinäger och honung i en liten skål. Vispa i oljan droppvis och smaka av med salt och peppar.
3. Strimla rödkål och morötter så tunt som möjligt eller riv på det grövsta på rivjärnet. Blanda med dressing, strö över solrosfrön och servera genast.

Det är mycket gott att blanda i lite russin.

Sallad med Fetaost & Granatäpple

Sallad (392)

Det är så gott med en god sallad som tillhör och man kan improvisera och blanda i lite allt möjligt gott för att få lite variation på maten. Fetaost och granatäpple är en riktigt god kombination och känns lite lyxigt. Toppa gärna med rostade solroskärnor...

- 1 påse blandsallad (Gärna en blandning av rucola, mache, röda sallatsblad och röd mangold)
- 1 fetaost (ca 150 g)
- 1 granatäpple
- 1 ask körsbärstomater
- solroskärnor (rosta i en torr stekpanna)



URSBRUNG: [HTTP://HEMMAHOSANDREA.SE/2013/10/09/SALLAD-MED-FETAOST-GRANATAPPLE/](http://HEMMAHOSANDREA.SE/2013/10/09/SALLAD-MED-FETAOST-GRANATAPPLE/)

Sallad med kidneybönor och fetaost

Sallad (381)

- 1 stor näve grönsallad
- ½ paprika
- 1 liten morot
- 1 dl kidneybönor
- 1 näve sockerärter
- 100 g fetaost



Skär sallad, strimla paprika skär sockerärter. Skölj kidneybönorna. Skala moroten och fortsätt skala så du får tunna skivor. Blanda allting och toppa med tärnad fetaost. Servera med valfri dressing.

URSBRUNG: [HTTP://SANDRASMATKRYPIN.BLOGSPOT.SE/2012/11/SALLAD-MED-KIDNEYBONOR-OCH-FETAOST.HTML](http://SANDRASMATKRYPIN.BLOGSPOT.SE/2012/11/SALLAD-MED-KIDNEYBONOR-OCH-FETAOST.HTML)

Sallad på färsk svamp

Sallad (25)

Insalata di funghi

Från Aostadalen, Italien

4 portioner

- 300g färsk blandad svamp (t.ex. Karl-Johan, champinjoner, kantareller)
- saften av 1 citron
- 1 msk sojamjöl
- salt, nymalen peppar
- 1 klyfta vitlök
- 1 dl olivolja
- 1 knippa bladpersilja



Tillagningstid: 35 minuter
En portion ger 1400 kJ/330 kcal

1. Ansa och torka den färska svampen, skär den i tunna skivor och droppa över citronsaften. (Kantareller fräses snabbt i smör.)
2. Vispa sojamjölet med salt och peppar samt resten av citronsaften. Pressa i vitlöken. Tillsätt olivoljan, lite i taget under ständig omrörning. Finhacka persiljan och blanda ner den. Smaka av såsen och fördela över svampen.

Variant: Skiva färsk skogssvamp, fräs den mjuk i lite smör eller nötolja och krydda försiktigt. Serveras som ljummen sallad.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Sommarsallad med ostronskivling och sparris

Sallad (403)

4 portioner

- 4 portioner färdiglagad couscous
- lite oliv- eller rapsolja
- en knippe persilja
- 2-3 sojafiléer per person
- ca 16 gröna sparrisar
- 3 vitlöksklyftor
- 2 röda paprikor
- 300 g ostronskivling
- ca 16 körsbärstomater
- en påse (50 g) pinjenötter
- salt
- peppar



Röd kikärtsröra:

- 1 burk kikärter (400 g)
- 50 g saltorkade tomater i olja
- 1½ tsk vinäger
- 2 msk olivolja
- eventuellt en knivsudd sambal oelek
- salt
- peppar

Kikärtsröran: Mixa ihop alla ingredienser och smaka av.

Sallad: Blanda couscousen med lite olja och hackad persilja, smaksätt med salt och svartpeppar. Rosta pinjenötterna i en stekpanna så de blir gyllenbruna. Förbered sojaköttet enligt anvisningar på förpackningen. Pressa ur så mycket vatten som möjligt och stek dem. Skär ostronskivlingen och paprikan i munsstora bitar och dela sparrisarna på hälften. Fräs detta med olja och hackad vitlök. Arrangera alla ingredienser på tallrikar, bottna med couscousen och toppa med pinjenötterna.

Servera med kikärtsröran.

Spetskålssallad med valnötter och russin

Sallad (388)

Förutom rättens tilltalande utseende är spetskålssalladen en härlig smakupplevelse. De spröda salladsbladen är täckta av smaskig dressing med inslag av dijonsenap och med hjälp av de knapriga valnötterna och söta russin blir den otroligt god!

4 portioner

- 1 litet spetskålshuvud
- salt och peppar
- 1 dl valnötter
- 1/2 tsk valnötsolja
- 1 msk druvkärneolja
- 2 msk äppelcidervinäger
- <1 msk dijonsenap
- 1 dl russin



Strimla spetskålshuvudet fint. Salta och peppra.

Rosta valnötter i het torr panna.

Gör en vinäggret av valnötsolja, druvkärnolja, äppelcidervinäger och dijonsenap.

Blanda kål, valnötter och russin. Häll över vinäggretten.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 4, 2005. [HTTP://WWW.ICA.SE/RECEPT/SPETSKALSSALLAD-MED-VALNOTTER-OGH-RUSSIN-415224/](http://www.ica.se/recept/spetskalsallad-med-valnotter-och-russin-415224/)

Squash sallad

Sallad (196)

- Skivad squash (zucchini)
- Granatäpple saft (syrup)
- Vegeta (vegetarisk buljong)
- Olivolja
- Persilja
- Citron
- Vitlök



Blanda

Sötpotatissallad cajun

Sallad (26)

Mustig cajunkrydda i en god sallad på sötpotatis.

Till 2-4 personer:

- 500 g sötpotatis eller eventuellt morot + potatis
- 1 msk rödvinvinäger
- ½ dl olivolja
- 1½ tsk cajunkrydda
- 2 krm salt
- färsk basilika
- gräslök



1. Skala och skär potatisen i klyftor eller tärningar. Koka den knappt mjuk 5-8 min.
2. Blanda ihop vinäger, olja, cajunkrydda och salt i en serveringsskål.
3. Sila av potatisen i ett durkslag och blanda försiktigt ner den i dressingen. Klipp över rikligt med gräslök och basilikabladd och servera.

Tabouleh 1

Sallad (27)

En riktigt frisk och fräsch sallad som ofta serveras i mellanöstern. Gör som traditionen bjuder: använd salladsbladen som bestick!

- 250 g bladpersilja
- ¾ dl pressad citron
- ¾ dl bulgur eller vetekross
- 2 vitlöksklyftor
- 1 krm kajennpeppar
- ½ tsk kanel
- 1 msk färsk eller 1 tsk torkad mynta
- 1 tsk salt
- 2 stora tomater
- 1 stor paprika
- 1 stor lök
- ¾ dl olivolja
- salladsblad
- några körsbärstomater



1. Skölj persiljan noga, Låt rinna av och klappa torr mellan handdukar.
2. Häll den pressade citronen över bulgurvetet. Pressa över vitlök och tillsätt kajennpeppar, kanel, torkad mynta och salt.
3. Skölj och dela tomaterna. Peta bort fröna och finhacka.
4. Skölj, dela och skär bort mellanväggar på paprikorna. Finhacka.
5. Skala och finhacka löken.
6. Finhacka persiljan. Antingen för hand eller kör snabbt i matberedare.

7. Blanda de hackade grönsakerna med det kryddade bulgurvetet. Rör i olivoljan.
8. Servera i en skål med hela salladsblad och körsbärstomater.

Tabouleh 2

Sallad (250)

Till 4 portioner

- 2 dl fin bulgur, quinoa eller hirs
- 4 dl saltat vatten
- ½ dl olivolja
- 2-3 tomater
- 1 knippe persilja
- 1 knippe färsk mynta
- 1 grön paprika
- 4 sallads - eller rödlökar
- ½ citron



1. Koka upp vattnet, salta och håll det över grynen.
2. Låt det svälla i 5-10 min.
3. Häll över olivoljan och blanda.
4. Finhacka alla grönsaker och pressa över citronsaften.
5. Blanda därefter ner grönsakerna i grynen.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Timjanstekst potatissallad med tomat

Sallad (28)

En ljummen potatissallad med mycket smak som passar till det mesta på sommaren.

För 4 personer

- 600 g kokt färskpotatis
- 4 vitlöksklyftor
- 1 färsk lök (knippelök)
- 3-4 tomater
- 100 g marinerade soltorkade tomater
- 1 tsk ljus, fransk senap
- 3 msk olja
- 1 msk smör eller olja
- salt
- svartpeppar
- 1 knippa färsk eller 1 tsk torkad timjan



1. Skär potatisen i bitar. Skala och skiva vitlöken. Skiva den färska löken. Skär de färska tomaterna i bitar och de marinerade i strimlor.
2. Blanda senapen med olja, lite i taget i en skål. Lägg i lökringar och tomatbitar och strimlor. Blanda om.
3. Fräs potatis och vitlök i smör eller olja i en stekpanna. Krydda med salt, peppar och timjan. Blanda ner det i tomatsalladen och rör om.

Tomat- och kirskålssallad *Sallad (330)*

Kirskålen smakar inte så mycket kål utan mer som nässlor. Den fungerar också ungefär som bladspenat eller nässlor vid tillredning.

4 portioner

- 20 späda kirskålsblad
- 16 röda cocktailtomater
- 2 schalottenlökar
- olivolja
- balsamicovinäger
- svartpeppar
- gourmetsalt



Skölj kirskålsbladen och tomaterna, skär tomaterna och löken i tunna skivor. Varva tomater, kirskålsblad och schalottenlök i rader och toppa med olivolja, balsamicovinäger, nymalen svartpeppar och gourmetsalt.

URSPRUNG: GP 2013-08-07

Tomat- och löksallad

Sallad (268)

Till 4 portioner

- 4 stora och väl mogna tomater
- 2-3 medelstora röda lökar
- ca ½ dl olivolja
- 1 citron
- salt



1. Skär tomaterna i bitar.
2. Hacka löken fint.
3. Blanda samman alla ingredienser.

Passar som tillbehör till gratäng, lasagne eller gryta.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Tomatsallad med fårost

Sallad (249)

Till 4 portioner

- 4 stora mogna tomater
- 1 rödlök
- 1 gurka
- 1 citron
- ½ dl olivolja
- 100 g fårost
- 50 g Kalamata - oliver



1. Hacka och skiva grönsakerna.
2. Häll över saften från citronen och olivoljan.
3. Dekorera med fårosten och Kalamata oliverna.

Varm potatissallad med kokossås *Sallad (29)*

Variera färskpotatisen och servera den med asiatisk touche.

Till 2-3 personer:

- 8 medelstora potatisar (700 g)
- 1 röd paprika
- 1 purjolök
- 1 röd chili (spansk peppar)
- 1 vitlöksklyfta
- ½ msk olivolja
- 1½ dl kokosmjölk
- ½ tsk salt
- ½ krm nymalen vitpeppar



1. Tvätta och skrapa eller skala och koka potatisen.
2. Skär paprikan i tärningar, skär purjon i tre centimetersbitar som strimlas på längden, finhacka chili och vitlök.
3. Skär den varma potatisen i tjocka skivor och lägg den i en skål.
4. Värm olivoljan i en kastrull och fräs övriga grönsaker ca 5 min. Häll på kokosmjölken, koka upp och koka ihop såsen några minuter till en simmig konsistens.
5. Häll den varma kokossåsen över potatisen. Blanda och smaka av med salt och peppar.

Varm sallad på morötter, spenat och fetaost *Sallad (30)*

4 portioner

- 2 morötter
- 100 g fetaost
- ½ schalottenlök
- 6-8 kvistar oregano
- 2 msk olivolja
- 150 g spenat
- 2 tsk balsamvinäger
- salt, peppar



Skala och skär morötterna i tunna slantar Tärna fetaosten. Skala och hacka schalottenlöken. Plocka oreganon. Fräs morotsskivorna hastigt i lite av olivoljan. Vänd ner spenat, schalottenlök, fetaost och oregano i den varma pannan. Salta, peppra och skvätt över resterande olivolja och balsamvinägern. Lägg upp på tallrik och servera som förrätt.

Soppa

Allmänt om soppor

Soppa (232)

Tips för en lyckad soppa av Eva Nylén

"Var inte rädd! Hitta på själv, det finns inget rätt och fel som man måste följa slaviskt. Soppor kan man alltid experimentera med och improvisera medan man står och lagar dem."

- Koka inte sönder råvarorna, de flesta soppor ska ha lite tuggmotstånd.
- En bra grund för smaken är att börja med att fräsa ihop olja med lök, timjan, paprikapulver, curry och vitlök. Låt fräsa på svag värme, så kryddorna får tid att "gifta sig" med varandra.
- Om soppan blir för rosa, ta i lite gurkmeja, så trollar man fram en gul soppa.
- Det är sant att bön- och linssoppor blir bäst om man gör riktigt stora satser. Men låt inte det avskräcka, man kan ju frysa in de portioner som blir över.
- Var inte rädd! Hitta på själv, det finns inget rätt och fel som man måste följa slaviskt. Soppor kan man alltid experimentera med och improvisera medan man står och lagar dem.

URSPRUNG: RECEPT FRÅN EVA NYLÉN, CAFÉVA FRÅN GPS 2 DAGAR 31 JANUARI 2004

Avokado soppa

Soppa (31)

4 portioner

- 2 stora avokado
- 5 dl buljong
- 2 dl crème fraiche
- vitpeppar
- citronskivor
- + dekoration (gräslök)

Mosa i mixer + crème fraiche + buljong + salt & peppar

Servera med citronskiva på med gräslök på toppen. Varm eller kall.

Blomkålssoppa med curry

Soppa (394)

En snabblagad gryta med många smaker som är lätta att gilla — även för de mest kräsna munnar. Grytan funkar dessutom perfekt att göra storkok av och frysa in.

4-5 portioner

- 1 gul lök, finhackad
- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 morötter, hackade
- ½ msk curry
- 2 dl röda linser
- 2 burkar kokosmjölk á 400 ml
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 3-5 dl vatten (efter önskad konsistens)
- ½ blomkålshuvud



- olja till stekning
- några kvistar bladpersilja svartpeppar

Fräs lök och morot mjukt i olja tillsammans med curryn och linserna. Rör om ordentligt under tiden så att smakerna kommer fram och inget bränns vid.

Häll i kokosmjölk, buljongtärningar och vatten. Koka under lock i ca 10 minuter. Bryt blomkålen i buketter. Lägg dem i grytan och låt puttra ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och peppar och avsluta med att strö över hackad bladpersilja.

URSPRUNG: TIDNINGEN VEGO NR 6 2016

Broccoli och Mandelsoppa

Soppa (339)

Mandelmjöl både ger smak och reder soppan en aning.

För 4 personer

- 1 broccoli (250 g)
- 6 schalottenlökar
- 8 dl vatten
- 2 msk konc grönsaksfond
- 1 dl mandelmjöl
- 30 g gruyèreost
- 1 dl crème fraiche
- ½ ask smörgåskrasse
- olivolja
- salt, peppar



1. Skär broccolin i buketter. Skär stammen i bitar. Skala och hacka löken.
2. Fräs löken i 1 msk olja i en kastrull 2-3 minuter utan att den tar färg. Tillsätt broccoli, vatten och fond. Låt koka under lock ca 10 minuter. Ta från värmen. Rör ner mandelmjölet. Mixa soppan slät med stavmixer eller i matberedare. Krydda med ½ tsk salt och 1 krm peppar.
3. Riv osten fint och blanda med crème fraiche. Toppa soppan med oströran och klipp lite krasse över.

URSPRUNG: ICAS BUFFÉ NR 2 2014

Bästa trattkantarellsoppa

Soppa (318)

Den här svampsoppa är en riktig höjare

Den här lite ovanliga svampsoppa är kanske det recept som jag fått flest brev telefonsamtal om under åren.

Läsarna har lagat soppan, bjudit på den och kopierat receptet till släktingar och vänner. Trattkantarellsoppa har spritts över världen, bl.a. till USA, Kanada och Frankrike. Här kommer receptet i repris.

Trattkantareller är lätta och roliga att plocka, men tänk på att vara vaksam. På senare år har en mycket giftig spindelskivling börjat att leta sig in i trattkantarellstånden.

Till 4 personer:

- 6-7 dl färska trattkantareller
- 1 gul lök
- 1 liten morot
- 2 msk smör
- 8 dl vatten
- 2 buljongtärningar
- 2 dl mjölk
- 2 dl crème fraiche
- 2 tsk tomatpuré
- 2-3 msk idealmjöl
- Ev. salt

Rensa svampen och hacka den grovt. Skär morötter i mycket tunna skivor och hacka den sedan fint. Finhacka även löken. Lägg hälften av smöret i en kastrull och fräs svampen några minuter. Tillsätt resten av smöret och löken. Fräs på svag värme några minuter.

Tillsätt buljongtärningarna, vatten, mjölk, crème fraiche och tomatpurén. Vispa ner mjölet, lite i taget, och låt soppan småputtra ca 15 minuter. Smaka av med salt och kanske lite mer tomatpuré.

URSPRUNG: ULLA ANDERSSON

Caldo Verde

Soppa (32)

Det här är en enkel och god traditionell soppa som serveras på så gott som varje restaurang och även på många caféer i Portugal

För 6-8 personer

- 10-12 medelstora potatisar
- 2 gula lökar
- 1½-2 liter vatten
- 3 buljongtärningar
- 250 g grönkål (djupfrysad går också bra)
- 3 msk olivolja
- 1½ tsk salt



1. Skala och tärna potatisen och hacka löken.
2. Koka upp vattnet och tillsätt buljongtärning, potatis och lök. Tillsätt 2 msk olivolja. Låt koka i ca 15 minuter tills potatisen och löken känns färdig.
3. Mixa soppan, gärna med en stavmixer.
4. Finstrimla grönkålen. Tillsätt den och låt soppan sjuda tills kålen mjuknat, ca 5 minuter.
5. Ta kastrullen från plattan och rör ner 1 msk olivolja före servering. Smaka av med salt.

Gazpacho

Soppa (33)

För 4 personer

- 2 röda paprikor
- 5 tomater
- 1 liten purjolök

- 1 zucchini
- ½ gurka
- 1-2 vitlösklyftor
- 2 msk olja
- saft av ½ pressad citron
- 1 tsk salt
- 1 krm peppar
- 1 liter kall grönsaksbuljong (tärning + vatten)
- vitt bröd

Skölj och kärna ur paprikorna. Skölj tomater, purjolök, zucchini och gurka. Skala vitlösklyftorna.

Hacka allt det gröna, gärna med matberedaren. Häll alltsammans i en skål. Tillsätt grönsaksbuljong, olja och pressad citron, salt och peppar.

Servera soppan väl kyld med vitt bröd till.

Grönsakssoppa

Soppa (294)

Till 4 portioner

- 4 potatisar
- 2 gula lökar
- 2 tärningar grönsaksbuljong
- ½ selleriot
- 2 msk olivolja
- 2 l vatten



1. Hacka och stek löken i oljan.
2. Skala och hacka potatis och selleri, låt fräsa med löken.
3. Tillsätt vatten och buljong, låt koka 20 min.

Tips. Tillsätt de grönsaker som har bra pris för säsongen.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Het tomatsoppa med ingefära och gurka

Soppa (34)

4 portioner

- 7 tomater mogna
- 1 gul lök
- 2 vitlösklyftor
- 1 bit ingefära
- ⅓ röd chili
- 2 msk olja
- 4 dl grönsaksbuljong
- salt & peppar
- 150 g gurka
- ½ lime

- 1 msk soja
- 1 kruka krasse

Hacka tomater, lök, vitlök, ingefära och chilifrukt. Fräs i oljan utan att det tar färg. Tillsätt buljongen och koka 5 min. Mixa soppan. Smaka av med salt och peppar.

Dela gurkan på längden och kärna ur den med hjälp av en sked. Skär långa strimlor av gurkan med en osthyvel.

Blanda limesaft och soja. Rör ner gurkstrimlorna och vänd ner klippt krasse. Serveras kall till soppan.

Soppan är lika god varm som kall.

Indisk linssoppa

Soppa (229)

4 personer

- 2 gula lökar
- ½-1 tsk curry
- 1 krm spiskummin
- 1 krm kardemumma
- kajennpeppar
- kryddpeppar
- 2 bitar hel kanel
- 2 lagerblad
- ½ röd paprika
- 1 liten morot
- en liten bit äpple
- 2 vitlöksklyftor
- 13 dl grönsaksbuljong
- 1½ msk tomatpuré
- 2 dl röda linser
- 1 potatis
- finhackad persilja
- salt



Fräs löken lätt i olja tillsammans med kryddorna. Finhacka paprika, morot, äpple och vitlök, gärna i matberedare. Rör ner blandningen i löken och låt fräsa ytterligare en stund. Skär potatisen i små tärningar. Häll i buljongen och resten av ingredienserna. Låt koka ca 20 min.

URSPRUNG: RECEPT FRÅN EVA NYLÉN, CAFÉVA FRÅN GPS 2 DAGAR 31 JANUARI 2004

Indisk Spenatsoppa

Soppa (311)

6 portioner

- 2 tsk korianderfrön
- 2 tsk spiskumminfrön
- 1 msk vegetabilisk olja
- 2 lökar
- 1 msk ingefärspasta
- 2 tsk vitlökspasta
- 6 strimlade curryblad



- 2 torkade chilifrukt, krossade
- 2 tsk svarta senapsfrön
- ½ tsk bockhornsklöver
- 1 tsk mald gurkmeja
- 2½ dl mansoor dal
- 2 tärnade potatisar
- 12½ dl buljong
- 1 kg färsk spenat med stjälkarna bortplockade
- 2 msk pressad citron
- 3 dl kokosmjölk
- salt och peppar

1. Torrstek korianderfrön, spiskumminfrön. Häll över i en mortel och mortla
2. Hetta upp oljan, lägg i lök, ingefärs- och vitlökspasta, curryblad, chili, senapsfrön, bockhornsklöverfrön, stek på låg värme under omrörning i 8 minuter till löken mjuknat. Rör ner de malda torrstekta kryddorna med gurkmejan och stek i ytterligare 1 minut. Tillsätt mansoor dal, potatis och buljong. Sänk värmen, sjud i 15 min eller tills potatisen är mjuk, rör ner spenaten, sjud i 2-3 min tills den slokar.
3. Lyft bort grytan från plattan, låt svalna lite, ös upp soppan i matberedaren eller mixen och kör den slät, håll tillbaka i grytan och rör ned citron och kokosmjölk och krydda efter smak med salt och peppar. Värm försiktigt men låt inte soppan koka, rör om emellanåt

URSPRUNG: SVERIGES RADIO, MENY MED ULRIKA NANDRA DEN 22/9-11

Kirskålgazpacho

Soppa (332)

Kirskålen smakar inte så mycket kål utan mer som nässlor. Den fungerar också ungefär som bladspenat eller nässlor vid tillredning.

4 portioner

- 3 dl späda kirskålsblad
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tomater
- ½ röd paprika
- ½ gurka
- 1½ dl tomatjuice
- saft från 1 citron
- 1 nypa strösocker
- salt



Skölj och ansa alla grönsaker och skala gurkan. Skär ner i mindre bitar och mixa allt i en blender och smaka av med socker och salt.

Serveras med is som svalkande sommarsoppa, toppa gärna med olivolja och lite gourmetsalt.

URSPRUNG: GP 2013-08-07

Kokossoppa med curry

Soppa (395)

En snabb, lättlagad och krämig kokossoppa med kraftfull currysmaak.

4 portioner

- ½ kg morötter, skalade och skivade
- ½ purjolök, strimlad
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- ca 4 cm färsk ingefära, riven
- 1 l vatten
- 1 msk koncentrerad grönsaksfond
- ½ msk röd currypasta
- ½ dl färsk koriander, hackad
- 400 ml kokosmjölk
- ½ färsk röd chili, finhackad
- 1 dl torkade röda linser
- salt
- Naturell olja att steka i



Fräs purjolök, morötter, vitlök och ingefära med lite olja i en kastrull. Tillsätt resterande ingredienser och sjud soppan tills linser och grönsaker är genomkokta och mjuka. Flytta kastrullen från värmen och mixa soppan slät med en stavmixer. Smaka av med salt. Servera.

URSPRUNG: TIDNINGEN VEGOURMET NR 1 2017

Kyld sommarsoppa med mynta, sallad och gurka

Soppa (345)

Kall sommarsoppa är en ynnest heta dagar. Här kan man gott passa på att vräka ner massor av sköna gröna saker.

4-6 portioner

45 min

- 2 gurkor
- 2 purjolökar
- 2 vitlöksklyftor
- 5 färskpotatisar
- 2 hjärtsalladshuvuden (eller annan sallad)
- smör
- 7 dl grönsaksbuljong
- 2 dl vitt vin
- 1 knippe gräslök, strimlad
- salt
- nymalen svartpeppar
- 1 kruka mynta (cirka 1 dl blad)
- 1 dl gräddfil
- rädisor



Skala och kärna ur gurkan och skär den i bitar. Skölj och strimla purjolöken. Skala och finhacka vitlöken. Skala potatisen. Dela salladen i mindre bitar.

Hetta upp smör i en kastrull och fräs purjo och vitlök under lock i 5 minuter. Tillsätt buljong, vin och potatis. Låt koka i 5 minuter. Tillsätt sedan gurka, gräslök och sallad och sjud i 5 minuter. Salta och peppra.

Tillsätt myntablad och mixa. Rör ner gräddfilen. Låt svalna och ställ sedan in i kylan tills soppan är helt kall.

Servera med tunt skivade rädisor, extra gräslök och nybakat bröd.

URSPRUNG: GP TORSDAG 24 JULI 2014

Linssoppa

Soppa (244)

Till 4 portioner

- 2 dl röda linser
- 1 gul lök
- 2-3 klyftor vitlök
- ½ dl olivolja
- ½-1 tsk salt
- 6 dl vatten
- 1 msk gurkmeja



1. Lägg linserna i en kastrull.
2. Skölj dem i rinnande kallt vatten.
3. Skölj tills vattnet blir klart och häll därefter av vattnet.
4. Hacka lök, vitlök och stek i oljan.
5. Fräs linserna tillsammans med den hackade löken.
6. Häll på vatten, salt och gurkmeja.
7. Koka på svag värme tills linserna är släta (ca 20 min)

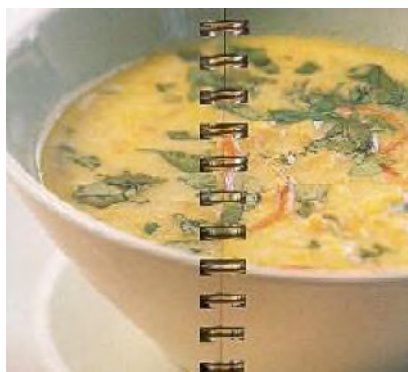
URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Linssoppa med kokos och koriander

Soppa (35)

4-6 portioner

- 2 tsk fänkålsfrö
- 2 tsk korianderfrö
- 4 msk sesamolja
- 2 salladslökar i tunna skivor
- 2 morötter, rivna
- 2 rödlökar i tunna skivor
- 2 limeblad
- 4 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk hackad röd chili
- 4 cm ingefära, riven
- 4 dl kokosmjölk
- 1¼ liter vatten
- 1 dl röda linser
- salt
- 4 msk limesaft
- 1 knippa koriander, hackad



Lägg fänkåls- och korianderfröna i en varm och torr stekpanna. Skaka pannen tills du känner att aromen stiger från kryddorna. Låt svalna. Stöt fröna i en mortel. Fräs olja, salladslök, morötter, rödlök, limeblad, vitlök, chili och ingefära i en wok i 5 minuter. Tillsätt de stötta fröna, kokosmjölk och vatten. Låt koka upp och lägg i linserna. Låt soppan sjuda tills linserna är mjuka, vilket tar omkring 10 minuter. Smaka av med salt. Rör i limesaft och koriander strax före serveringen.

URSPRUNG: SYSTRARNAS VOLTAIRES MAT

Linssoppa med kokosmjölk & spenat

Soppa (384)

Antal portioner 6 (Portionsvikt: 334 gram)

- 1 gul lök
- 3 klyftor vitlök
- 1 chilifrukt
- 1 msk ingefära (färskriven)
- 2 msk olivolja
- 1 tsk kanel (mald)
- 1 tsk kardemumma (grovmald)
- 3 tsk gurkmeja (mald)
- 1 burk krossade tomater
- 1 buljongtärning
- 3 dl kokosmjölk
- 3 dl röda linser
- 250g spenatblad (färsk)
- 1 kruka koriander (färsk)
- 1 dl Vatten



1. Skala och hacka lök, vitlök och chili. Riv ingefäran. Hetta upp oljan och fräs i grytans botten.
2. Häll i tomater och kokosmjölk och smula i buljongtärningarna. Krydda. Rör om och koka upp.
3. Tillsätt linserna och låt det sjuda cirka 10 minuter under lock tills linserna är klara.
4. Smaka av med salt och peppar och tillsätt spenaten. Låt det sjuda ett par minuter.

Servera med hackad koriander

URSPRUNG: [HTTP://WWW.SPISA.NU](http://www.spisa.nu)

Linssoppa med rotfrukter och grillad paprika

Soppa (433)

En smakrik och riktigt lättlagad soppa. Basen görs på rotfrukter, och smaksätts sedan med grillad paprika och sedan får linser ger mer mättnad.

Antal portioner: 4

- 3 morötter
- 1 kålrot a ca 500 g
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl torkade, röda linser
- 2 grillade paprikabitar
- 1 röd chili
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 burk krossade tomater
- 5 dl vatten?
- olja
- 1 tsk torkad timjan?



Skala morot och kålrot. Skär i bitar.

Hacka gul lök och vitlök grovt.

Hacka chili.

Hetta upp en kastrull, häll i olja. Fräs gul lök och vitlök i oljan. Lägg i chilin.

Skär morötterna och kålroten i mindre bitar. Lägg i kastrullen. Slå på krossade tomater, vatten och grönsakbuljong. Låt koka i ca 10 min.

Lägg i grillad paprika och mixa helt slät. Lägg tillbaka i kastrull och lägg i de röda linserna. Låt koka i ca 10 min (eller tills linserna är mjuka).

Smula i torkad timjan, salta och peppra efter smak.

URSPRUNG: [HTTPS://UNDERTIAN.COM/RECEPT/LINSSOPPA-MED-ROTFRUKTER-OCH-GRILLAD-PAPRIKA%E2%80%AF/](https://undertian.com/recept/linssoppa-med-rotfrukter-och-grillad-paprika%E2%80%AF/)

Löksoppa

Soppa (36)

4 portioner

- 5-6 gula lökar, tunt skivade
- matfett till stekning
- 2 msk vetemjöl
- 1 liter vatten
- 2 buljongtärningar
- 1 lagerblad
- 1 krm timjan
- vitpeppar och eventuellt salt
- 1 dl vitt matlagningsvin



Fräs lökringarna guldgula i fett i en gryta. Strö över mjölet och rör om. Tillsätt vatten, smulade buljongtärningar och kryddor. Koka under lock på svag värme ca 15 minuter. Smaksätt med vitt vin. Servera med rostade brödtärningar.

Marockansk bönsoppa med saffran

Soppa (228)

6 personer

- 1 gul lök
- 1 msk olja

- 1 msk tomatpuré
- ½-1 g saffran
- 12 dl grönsaksbuljong
- 1½ dl gröna linser
- 2 stjälkar bladselleri
- 1 burk krossade tomater
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 burk kikärter
- persilja
- ev citron
- salt, peppar, kajennpeppar

Hacka löken och fräs den i olja. Tillsätt tomatpuré och saffran. Häll på buljong och linser. Koka ca 20 min.

Skär selleri i strimlor, tillsätt den och tomater och låt koka ytterligare 10 min. Lägg i kikärter, koka upp och smaka av med salt, svartpeppar, citron, persilja och kajennpeppar.

URSPRUNG: RECEPT FRÅN EVA NYLÉN, CAFÉVA FRÅN GPS 2 DAGAR 31 JANUARI 2004

Morotssoppa

Soppa (283)

Till 4 portioner

- 10-12 skalade morötter
- 2 purjolökar, den vita delen
- 2 vitlöksklyftor
- 8 dl vatten
- 1 msk gurkmeja
- ½ dl olivolja
- 2 dl gräddfil, alternativt soja- eller kokosmjölk



1. Riv morötter fint och hacka purjolöken.
2. Fräs morötter och purjolök i olivoljan.
3. Pressa i vitlök och rör ner gurkmeja.
4. Häll i vatten och salta efter behov. Låt koka i 10 min.
5. Dra av kastrullen från värmen och rör försiktigt ner gräddfilen. Soppan får inte koka då skär den sig.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Nässelsoppa med kokosmjölk

Soppa (383)

En god liten förrättssoppa är trevligt att bjuda på när dikena dignar av klorofyll och vitaminer.

4 personer:

- 100 g nässlor
- 1 msk smör
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk sambal oelek
- 8 dl vatten
- 1 dl vispgrädde
- 1 dl kokosmjölk
- 1 msk äppelcidervinäger
- salt, peppar



1. Snoppa och skölj nässelbladen med gummihandskar på.
2. Smält smör i en kastrull. Tillsätt pressad vitlök och sambal oelek. Vänd ned nässelbladen och fräs under omrörning i ett par minuter.
3. Slå på vatten och låt det puttra under lock på medelvärme i cirka fem minuter.
4. Slå på vispgrädde och kokosmjölk, låt puttra ytterligare fem minuter. Kör med mixerstav till en slät soppa. Smaka av med salt, peppar och äppelcidervinäger.

URSPRUNG: GP BOSTAD 2016-04-25

Nässelsoppa vego

Soppa (476)

Ta vara på ogräset - den här nässelsoppa är fantastiskt god! Gör soppan på havregrädde då blir det både gott och helt vego.

4 portioner

- 1 gul lök, finhackad
- 3 msk olivolja
- 1 l nässlor
- 5 dl havregrädde
- ½ l grönsaksbuljong
- 1 krm muskot, riven

Servering

- 2 msk ramslök, strimlad
- bröd, rostat
- olivolja
- ev. crème fraiche



Skölj och ansa nässlorna, häll på kokande vatten och låt dem stå och dra i 5 minuter. Häll av vattnet och krama ur nässlorna.

Finhacka löken och stek den mjuk i olivoljan. Lägg ner nässlorna och fräs någon minut.

Slå på havregrädden, buljongen, salt och muskotnöt och låt koka ihop i 5 minuter. Mixa med en stavmixer så slätt du vill ha soppan.

Servera med några droppar olivolja, en bit rostat bröd och strimlad ramslök.

Vill du så kan du servera soppan med en klick crème fraiche.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.KOKET.SE/NASSELSOPPA-SANDRA-MASTIOS-RECEPT](https://www.koket.se/nasselsoppa-sandra-mastios-recept)

Paprikasoppa

Soppa (225)

6 personer

- 3 röda paprikor
- 2 stora gula lökar
- ½ liter torrt vitt vin
- ½ liter buljong
- 1 röd chili
- 5-7 dl vispgrädde
- några matskedar crème fraiche
- Salt och svartpeppar



1. Rensa och grovhacka paprika och lök.
2. Koka ner paprika och löken i buljong och vinet till halva mängden.
3. Mixa resultatet med en stavmixer. Tillsätt grädde, hackad chili samt salt och svartpeppar efter smak. Kanske även en dutt med vitpepparkvarnen samt några matskedar crème fraiche.

Servera varmt med gott bröd, klick av crème fraiche och hackat kryddgrönt, t.ex. bladpersilja, purjo, gräslök, etc.

URSPRUNG: TINES ANPASSNING AV RECEPT FRÅN LANGLEYS, VAL D'ISÈRE

Potatis- och jordärtskocksoppa *Soppa (238)*

4 portioner

- 6 - 8 potatisar av mjölig karaktär
- 8 - 10 jordärtskockor, modell större
- 1 röd chili
- 2 purjolök
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 5 dl grädde
- 1½ l mjölk
- 1 nypa salt

Dela potatisar och jordärtskockor i lagom stora bitar. Använd bara den vita delen på purjolöken och strimla. Blanda alla ingredienser i en gryta. Tillsätt chili, mjölk, grädde, grönsaksbuljong och lite salt. Låt koka i ca 20 minuter. Mixa soppan med en mixer. Passera soppan.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.GRONMAT.NET/](http://www.gronmat.net/)

Potatissoppa *Soppa (490)*

En mustig och krämig potatissoppa gör du enkelt med detta klassiska recept där potatis, lök, vitlök, buljong, grädde, vinäger, timjan och citron sätter smak. Potatissoppa är dessutom både billigt, mättande och supergott!

Portioner: 4

- 500 g fast potatis (gärna amandine)
- 1 gul lök
- 1 liten vitlök
- 2 msk smör
- 1 msk finhackad färsk timjan
- 7 dl vatten
- 3 dl vispgrädde
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 msk finrivet citronskal
- 1 - 2 msk vitvinsvinäger
- salt
- svartpeppar

Till servering

- hackade rostade mandlar
- färsk timjan
- bröd

1. Skala potatis, lök och vitlök. Skär potatisen i små tärningar och hacka lök och vitlök.
2. Fräs potatis, lök och vitlök i smöret några minuter tills löken mjuknar.
3. Tillsätt timjan och fräs ytterligare några minuter.
4. Tillsätt vatten, grädde och buljongtärning. Låt koka 10–15 minuter på medelvärme tills potatisen mjuknar.
5. Mixa soppan slät och späd ev med mer vätska. Smaka av med citronskal, vinäger, salt och peppar.
6. Till servering: Häll upp i skålar och toppa med mandel och timjan. Servera gärna med bröd.



URSPRUNG: BUFFÉ NR 9, 2020.

Pumpasoppa

Krämig butternut squashesoppa med koriander och kokosmjölk

4 pers

- 1 st medelstor butternut squash (pumpa)
- färsk olivolja att steka i
- 2 st klyftor vitlök
- 1 st rödlök
- 1 krm cayennepeppar
- 1 st buljongtärning
- 400 ml kokosmjölk
- 1 msk limesaft
- 1 st kruka färsk koriander

Soppa (333)



Skiva butternut squash i lika tjocka skivor och pensla med olivolja. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugnen i ca 20 minuter på 225 grader; butternut squashen ska bli mjuk och få lätt färg. Låt den svalna något och ta sedan bort skalet.

Hetta upp olivolja i en kastrull, bryn pressad vitlök och rödlök på medelvärme. Lägg i

cayennepeppar och buljong. Häll på hälften av kokosmjölken. Lägg i butternut squash, vispa runt och mosa försiktigt in den i kokosmjölken. Häll sedan i resten av kokosmjölken och limesaft. Låt koka i 10 minuter på svag värme.

Hacka koriander och lägg i soppan, låt koka på svag värme i ytterligare ca 10 minuter under lock.

För en len konsistens, mixa din soppa med en stavmixer.

Servera genast med lite extra korianderblad på toppen som dekoration.

URSPRUNG: GP 2013-10-05

Purjo- och palsternacksoppa med basilika

Soppa (37)

4 portioner

- 2 purjolökar
- 1-2 palsternackor
- 2 potatisar
- 10 dl grönsaksbuljong
- 1 dl gräddmjölk (½ dl vispgrädde + ½ dl mjölk)
- 1 tsk salt
- 1 krm cayennepeppar
- 1 dl nyreven parmesan eller lagrad grevost
- 1 dl strimlad basilika (ca ½ kruka)



Skölj, ansa och strimla purjolöken. Skala och skär palsternackor och potatis i mindre bitar. Lägg purjo och rotfrukter i en gryta. Häll på buljongen och låt koka under lock ca 20 min. Mixa purjo och rotfrukter med lite av buljongen i en matberedare. Häll tillbaka det mixade i grytan. Tillsätt gräddmjölken och koka upp. Smaka av med salt och peppar. Ta grytan åt sidan och rör ner ost och basilika. Servera soppan med bröd.

Rostad majs- och sötpotatissoppa

Soppa (393)

Genom att först rosta majs, sötpotatis, lök och vitlök i ugnen får soppan en fylligare smak. Toppa majs- och sötpotatissoppan med knapriga frön, mer majs och färsk koriander. Just goda toppings med olika konsistens är något som alla släta soppor vinner på!

Portioner: 4

- 2 gula lökar
- 3 vitlöksklyftor
- 350 g sötpotatis
- 450 g frysta majskorn
- 1 tsk malen koriander
- 2 msk rapsolja
- 1 röd chili
- 1 kruka koriander
- 1 l vatten
- salt och svartpeppar

Till servering

- rostade pumpakärnor och sesamfrön



Sätt ugnen på 250°C.

Skala lök, vitlök och sötpotatis. Skär i grova bitar och lägg i en ugnssäker form tillsammans med majs och koriander. Ringla över oljan och blanda runt. Rosta i mitten av ugnen ca 25 minuter. Sätt på grill/övervärme och låt stå ytterligare ca 10 minuter, tills ingredienserna börjar få färg och potatisen mjuknar.

Ta ut formen och lägg ca 1 dl majs (för 4 port) åt sidan. Häll resterande grönsaker i en kastrull.

Dela, kärna ur och hacka chilin. Plocka korianderbladen och spara till garnering.

Lägg korianderstjälkarna i kastrullen med chilin och vattnet. Mixa slätt med stavmixer. Koka upp. Smaka av med salt och peppar.

Till servering: Toppa soppan med majskorn, korianderblad, pumpakärnor och sesamfrön.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 2, 2017.

Rödbetsoppa

Soppa (38)

- Lök
- Morot
- Rödbeta
- Vitkål
- Grönsaksbuljong
- Salt
- Vinäger
- Gräddfilsklick

Soppa på rödbeta är en klassiker. En Borsjtj kokar du på finstrimlad lök, morot, rödbeta och vitkål i grönsaksbuljong. Riv ner en sista rå rödbeta strax före servering, så får soppan sin knallröda färg. Smaka av soppan med salt och vinäger och servera med en gräddfilsklick.

Rödbetsoppa med apelsin

Soppa (407)

4 portioner.

- 500 g råa rödbetor
- 2-3 potatisar
- 1 gul lök
- 2 apelsiner
- 1 msk smör eller margarin
- 5 dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar salt, svartpeppar
- (gräddfil eller crème fraiche)



1. Skala rödbetor, potatis och lök. Skär rödbetor och potatis i bitar, hacka löken. Pressa apelsinerna.
2. Hetta upp fett i en gryta och fräs löken nästan mjuk. Lägg i rödbetor och potatis och tillsätt apelsinsaft, vatten och söndersmulade buljongtärningar. Koka upp och koka under lock tills rödbetorna är riktigt mjuka, 35-40 minuter.
3. Häll det mesta av spadet i en skål och spara det. Kör grönsakerna med resten av spadet i matberedare eller mixer till en slät puré. Blanda det med resten av spadet i grytan. Smaka av med salt och peppar och hetta upp soppan.
4. Garnera med strimlat apelsinskal och servera gärna med en klick gräddfil eller crème fraiche och bröd

URSPRUNG: MERSMAK 1/2003

Sellerisoppa

Soppa (270)

Till 4 portioner

- 1½ kg sellerirot
- 4 potatisar
- 1-2 gula lökar
- 2-3 vitlöksklyftor
- salt
- 6 dl vatten
- 2 dl brödtärningar
- 2 msk olivolja
- 2 msk paprikapulver



1. Skala selleri, potatis, lök och vitlök.
2. Skär allt i tärningar.
3. Koka grönsakerna i vatten, ca 20 min.
4. Mixa grönsakerna när de kallnat lite. Håll varmt.
5. Fräs brödtärningarna i olivolja och 2 msk paprikapulver.
6. Häll upp soppan och toppa med brödtärningarna.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Sparrissoppa

Soppa (342)

8 bufféportioner

- 300 g grön sparris
- 6 dl vatten
- 1 dl torrt vitt vin
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2½ dl mellangrädd
- 2 avokador
- 2 krm grön tabasco



1. Skär bort nedersta delen på sparrisen. Dela sparrisen i bitar.
2. Koka upp vatten, vin och buljongtärningar. Koka sparrisen 4-5 minuter. Mixa den slät med lite av buljongen. Blanda ned resten av buljongen och grädden.
3. Dela avokadon, ta ut fruktköttet, mixa och rör ned i soppan. Låt koka upp. Sedan ska soppan inte kokas eller varmhållas längre, då kan den bli besk.
4. Smaksätt med tabasco och eventuellt salt.
5. Häll upp i glas. Servera varm, ljummen eller kall.

Servera gärna med råstekt eller kokt sparris

URSPRUNG: ARLA KÖKET

Spenatsoppa

Soppa (251)

Till 4 portioner

- 1 gul lök
- 2-3 klyftor vitlök
- ½ dl olivolja
- 500 g spenat, hackad eller hela blad
- ½ dl ris
- 1 tsk salt
- 1 krm muskot
- 6 dl vatten
- 2 dl naturell yoghurt



1. Hacka lök, vitlök och stek i olivoljan.
2. Fräs spenaten tillsammans med löken.
3. Skölj riset tills vattnet är klart.
4. Tillsätt ris, salt, muskot och vatten.
5. Blanda allt och koka långsamt cirka 20 min.
6. Toppa med naturell yoghurt när soppan serveras.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Stark soppa med morot, kokos och spiskummin

Soppa (39)

4 portioner

- 1 kg morötter
- 6 rödlökar
- 4 vitlöksklyftor
- 3 cm ingefära
- 1 röd chili
- 4 msk sesamolja
- 2 tsk spiskummin
- ½ tsk fänkålsfrö
- 1 tsk gurkmeja
- 1 liter kokosmjölk
- 2½ dl vatten
- salt och peppar
- 1 knippa koriander, hackad



Skala morötter, rödlök, vitlök och ingefära och skär dem i tunna skivor. Dela chilin på längden och skrapa ut fröna. Hacka den grovt. Värm oljan i en gryta. Fräs chili, vitlök, ingefära, spiskummin och fänkål i 1 minut. Lägg i rödlök. Låt blandningen sjuda i 4 minuter eller tills löken är mjuk. Tillsätt morötter och gurkmeja. Sänk värmen och låt blandningen sjuda i ytterligare 10 minuter. Häll i kokosmjölk och vatten. Låt soppan småkoka i 10 minuter på svag värme. Kör den slät med en stavmixer. Värm soppan och smaka av med salt och peppar. Blanda ner hackad koriander precis före serveringen.

Svampsoppa med rostad vitlök

Soppa (195)

Beräknat för 4 portioner

- 300 g champinjoner
- 5 klyfta(or) vitlöksklyftor
- 1 st lök, hackad
- ½ msk torkad timjan
- 4 dl äppeljuice
- 8 dl vatten
- 2 msk buljong
- 4 msk Philadelphiaost
- salt, socker och peppar
- 200 g valfri svamp, t ex shiitakesvamp eller ostronskivling



1. Skiva svampen. Bryn vitlöksklyftorna i olja (i en gryta) tills de blir riktigt gyllenbruna. Ta i svamp, lök och timjan i grytan. Fräs allt i ett par minuter tills svampen blivit gyllenbrun. Häll på äppeljuice, buljong och vatten. Låt det hela småkoka i 20-30 minuter, tills ca 1 liter soppa återstår.
2. Tillsätt Philadelphiaost och mixa soppan slät. Smaksätt med salt, peppar och lite socker.
3. Fräs shiitakesvampen eller ostronskivlingen. Lägg svampen i botten på tallrikarna och häll soppan över.

Svartrotssoppa

Soppa (319)

Svartrot är så gott, i gratänger rostade rotfrukter eller varför inte denna underbara soppan.

För 4 personer.

- 2-3 svartrötter
- 5 potatisar
- 2 gula lökar
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 liter vatten
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- Lite grädde



Skär löken bryn utan att den får färg. Dela rotsakerna i bitar. Tillsätt vatten, buljongtärning och rotsakerna. Kokas mjuka.

Mixa därefter soppan. Tillsätt lite grädde. Smaka av och njut!

URSPRUNG: [HTTP://WWW.MATKLUBBEN.SE/RECEPT/SVARTROTSSOPPA_58485.HTML](http://www.matklubben.se/recept/svartrotssoppa_58485.html)

Sötpotatis och morotssoppa

Soppa (389)

Len och värmande.

4 portioner

- 1 liter vatten
- 2½ buljongtärning
- 1 sötpotatis, (ca 300 g)
- 4-5 morötter
- 1 gul lök
- 1 msk smör el olivolja
- 1 tsk riven ingefära
- 1½ dl pressad saft av apelsin
- salt + nymald svartpeppar



Koka upp vatten och lägg i buljong-tärningarna.

Skala sötpotatis, morot och lök. Skär i bitar.

Hetta upp smör eller olja och bryn löken ett par minuter i en gryta utan att den tar färg. Lägg ner sötpotatis och morot och håll över buljongen. Smaksätt med ingefära.

Koka soppan tills grönsakerna känns mjuka, ca 15 min.
Pressa apelsinen. Häll juicen i soppan. Smaksätt med 1½ tsk salt och 1 krm svartpeppar.
Mixa soppan till krämig konsistens.

Smaksätt gärna med 2 msk hackad timjan!

URSPRUNG: [HTTP://ALLTOMMAT.SE/RECEPT/SOTPOTATIS-OCHEMOROTSSOPPA/](http://alltommat.se/recept/sotpotatis-och-morotssoppa/)

Sötpotatissoppa med citrongräs

Soppa (40)

4 portioner

- 1 kg sötpotatis, skalad och skuren i bitar
- 1 msk jordnötsolja
- 2 msk riven ingefära
- 2 tsk spiskummin
- 1 röd chili, finhackad
- 2 stjälkar citrongräs, finhackade
- 6 dl grönsaksbuljong
- 4 dl kokosmjölk
- 1 msk palmsocker eller brun farin
- 1 knippa koriander, hackad
- 1 röd chili, finhackad



Koka sötpotatisen tills den är mjuk. Häll av vattnet. Värm oljan i en wok. Lägg i ingefära, spiskummin, chili och citrongräs. Låt blandningen fräsa i 3 minuter. Lägg kryddblandningen och sötpotatisen i en matberedare. Kör till ett fint mos och häll över det i en gryta. Tillsätt grönsaksbuljong, kokosmjölk och socker. Rör medan soppan kokar upp. Låt soppan koka i ett par minuter. Servera soppan i varma tallrikar. Strö koriander och chili över.

Tom Kha Gai

Soppa (416)

Limeblad köps torkade och har en tydlig doft av citrus med ett utseende som påminner om stora lagerblad. De gör sig väldigt bra i grytor med asiatisk touch och en bas av kokosmjölk, men blir även strålande i drycker eller om du vågar dig på dem i en dessert. Du kan massera dem i handen något så att smakerna frigörs, alternativt strimla dem grovt.

4 portioner

- 2 msk riven färsk ingefära
- 3 limeblad
- 1 burk kokosmjölk à 400 ml
- 8 dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 morötter, strimlade
- 300 g fast potatis, tärnad
- 4 salladslökar, skivade
- 1 röd paprika, hackad
- 200 g champinjoner, skurna i fjärdedelar
- 400 g fast tofu, tärnad



Till servering

- 1 färsk röd chili, fint skivad
- 1 kruka färsk koriander
- limeklyftor

Koka upp riven ingefära, limeblad, kokosmjölk, vatten och buljongtärningar i en kastrull. Vänd ner morötter, potatis, salladslök och paprika. Låt sjuda under omrörning tills potatisen är mjuk. Vänd ner champinjoner och tofu.

Låt bli varmt.

Servera soppan tillsammans med färsk chili, koriander och lime.

URSPRUNG: VEGO NR. 2 2017

Tomatsoppa 1

Soppa (231)

4 personer

- 1 purjolök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 krm kajennpeppar
- 2 tsk paprikapulver
- 2 msk tomatpuré
- 1 burk krossade tomater
- 6 dl buljong
- 2 lagerblad
- 5 kryddpepparkorn
- 3 msk maizenamjöl
- 5 dl mjölk
- ½ dl grädde
- svartpeppar
- 1 msk basilika
- farinsocker
- 1 dl riven ost
- persilja
- 2 dl pasta

Strimla purjolöken. Fräs i olja med paprikapulver, kajennpeppar och vitlök. Tillsätt tomatpuré, krossad tomat, buljong, lagerblad och kryddpeppar. Koka upp och låt sjuda i 10 min. Rör ut maizenamjölet i lite kallt vatten till en redning. Tillsätt redningen och sedan mjölk och grädde. Låt koka upp igen. Tillsätt svartpeppar, basilika, lite farinsocker, ost och persilja. Låt sjuda några minuter. Koka 2 dl pasta under tiden och lägg i soppan vid servering.

URSPRUNG: RECEPT FRÅN EVA NYLÉN, CAFÉVA FRÅN GPS 2 DAGAR 31 JANUARI 2004

Tomatsoppa 2

Soppa (242)

Till 4 portioner

- ½ dl olivolja
- ½ dl majs mjöl
- 2 dl tomatpuré
- 2 klyftor vitlök
- ½ dl paprikapulver
- 400 g krossade tomater (1 burk)
- 6-7 dl vatten
- torkad basilika efter smak



1. Hetta upp olivolja i en panna.
2. Fräs majs mjöl och tomatpuré i oljan.
3. Tillsätt pressad vitlök och paprikapulver.
4. Häll i vatten och krossade tomater.
5. Tillsätt salt och basilika.
6. Koka långsamt i cirka 20 min.
7. Rör om då och då

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Tomatsoppa med basilikacrème *Soppa (41)*

För 4 personer

- 1 stor gul lök
- smör eller margarin till stekning
- 4 färska tomater
- 1 burk krossade tomater
- 2 msk tomatpuré
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 5 dl vatten
- salt & peppar
- 1 dl mellangrädde eller vispgrädde

Basilikacrème:

- 2½ dl crème fraiche
- 1 kruka färsk basilika

Skala och hacka löken. Fräs den i lite matfett.

Skär de färska tomaterna i små tärningar. Blanda lök, krossade tomater, färska tomater, tomatpuré, grönsaksbuljongtärningen och vatten i en rejäl kastrull. Låt koka ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Mixa allt med stavmixer eller i en matberedare. Späd med grädde för att få soppan krämig. Finhacka rejält med färska basilikabladd och blanda med crème fraiche. Klicka i soppan strax före servering eller servera bredvid.

Trattkantarellsoppa

Soppa (42)

4 portioner

- 2½ - 3½ dl förvällda trattkantareller

- 2 msk smör eller margarin
- 2 msk vetemjöl
- 1 liter buljong
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk roquefortost
- 1 dl grädde (eller crème fraiche)
- 1 tsk citronsaft
- persilja

Fräs matfett i en kastrull. Lägg i svampen, skuren i bitar, och låt den fräsa några minuter. Pudra över mjölet och rör väl. Späd med buljongen, lite i sänder. Smaksätt med tomatpuré och roquefortost. Låt koka ca 5 minuter. Tillsätt grädden och citronsaften. Smaka av och strö över persilja.

Grädden går att byta ut mot crème fraiche.

Trattkantarellsoppa, a la Bähret

Soppa (43)

4 personer

- Lite färska trattkantareller
- 4 dl finstrimlad purjolök
- 1 gul lök
- 2 medelstora morötter
- 6 dl mjölk
- 2 dl grädde
- 2 krm kinesisk soja
- 2 tärningar grönsaksbuljong
- 1½ tsk timjan
- 2 krm vitpeppar

Som entrérett – mindre mjölk och öka grädde.

Strimla morötter, hacka purjo och lök och fräs. Fräs svampen på låg värme och blanda i alla ingredienserna.

URSPRUNG: EVA BÄHR

Yoghurtsoppa

Soppa (280)

Till 4 portioner

- 1 msk torkad mynta
- 1 gul lök
- 2-3 vitlöksklyftor
- 1 dl olivolja
- ½ dl ris
- ½ dl vatten
- 1 dl ljusa brödtärningar
- 1 l yoghurt



1. Fräs mynta i lite av oljan, lägg åt sidan på ett fat.
2. Hacka lök, vitlök och stek i olivolja.

3. Skölj riset och häll bort vattnet.
4. Blanda riset med den stekta löken.
5. Häll i ½ dl vatten och koka i cirka 20 min. tills riset är mjukt.
6. Blanda ner yoghurten och den stekta myntan. Salta efter smak
7. Toppa med brödtärningar lätt stekta i olja.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Ängamat

Soppa (44)

4 portioner

- Blomkålshuvud
- 4-6 späda morötter
- Purjolök
- 8 dl vatten
- 1 tsk salt
- 2 msk vetemjöl
- 4 dl mjölk
- 2 msk smör eller margarin
- 2 dl ärter
- salt och peppar
- persilja



Dela blomkålshuvudet i buketter. Skrapa och skär 4-6 späda morötter i bitar. Skiva i purjolök. Koka upp 8 dl vatten med 1 tsk salt. Lägg ner grönsakerna. Koka i ca 5 minuter. Rör ut 2 msk vetemjöl och 4 dl mjölk till en klimpfri redning. Rör ner den i soppan. Klicka i 2 msk smör eller margarin. Tillsätt 2 dl ärter. Låt koka i 3-5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Strö över persilja. Servera med ostsmörgås, gärna gratinerad.

Ärtig spenatsoppa

Soppa (422)

Grönaste soppan fullproppad med näring.

För 4 personer

- 600 g fryst hackad spenat
- 250 g frysta gröna ärter
- 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 liter vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 4 dl havregrädde eller matlagningsgrädde
- rapsolja
- salt, svartpeppar
- rostade solrosfrön eller pumpakärnor att toppa med



Skala och hacka lök och vitlök. Fräs det några minuter i 2 msk olja i en stor kastrull. Häll i vatten, buljong och havregrädde. Låt koka upp. Tillsätt spenat, ärter, 1 tsk salt och ½ tsk peppar. Låt koka upp och mixa sedan soppan slät med stavmixer.

Toppa med frön och servera gärna med bröd till.

URSPRUNG: BUFFÉ 1-2018

Överraskningsoppa

Soppa (230)

4 personer

- 2 gula lökar
- 1-2 msk curry
- 1 tsk dragon
- 3 hg champinjoner i skivor
- 1 liter grönsaksbuljong
- 1 purjolök
- 1 bit rotselleri (ca 150 g)
- 1 palsternacka
- 2 msk maizena eller vetemjöl
- 1 dl grädde
- 1-2 röda paprikor
- 1 burk krossade tomater
- 1-2 vitlösklyftor
- 1 dl hackad dill
- Kajennpeppar



Fräs lök och champinjoner i olja. Strö över curry och dragon. Häll på buljongen. Låt koka ca 10 min. Lägg i purjolökstrimlor, fint hackad selleri och palsternacka. Låt koka ca 10 min. Red med mjölet utrört i lite vatten. Koka upp. Tillsätt grädde, fint strimlad paprika och tomater och låt koka upp. Pressa i vitlöken. Smaka av med kajennpeppar. Blanda i dillen.

URSPRUNG: RECEPT FRÅN EVA NYLÉN, CAFÉVA FRÅN GPS 2 DAGAR 31 JANUARI 2004

Smårätter

Barbunja

Till 4 portioner:

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- ½ dl olivolja
- 4 morötter
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk paprikapulver
- 1 citron
- 2 dl halvkokta pinto- eller bruna bönor
- salt
- 4-5 dl vatten

Smårätter (295)



1. Skölj och skala morötterna, skär i tunna skivor.
2. Stek den finhackade gula löken och den pressade vitlöken tillsammans med de skivade morötterna.
3. Blanda i tomatpuré, paprikapulver och den pressade citronen.
4. Häll över ca 4½ dl saltat vatten och de halvkokta pinto- bruna bönorna.
5. Koka tills bönorna är mjuka.
6. Ät helst kallt.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Basilika- och fetaknyten *Smårätter (111)*

15 stycken

- 3 dl vetemjöl
- 1 dl riven ost
- 125 g smör
- 2 msk vatten

Fyllning:

- 1 liten purjolök
- 100 g fetaost
- 1 kruka basilika
- 1 msk kapris
- 1-2 krm grovmald svartpeppar

Pensling:

- Olja
- 1-2 msk vallmofrö



Blanda mjöl, ost, matfett och vatten till en deg. Linda in degen i plastfolie och låt vila i kylskåp ca 30 min. Skölj ansa och finhacka purjolöken. Skär fetaosten i små tärningar Repa bladen från basilikan och finhacka dem. Blanda ihop purjo, feta, basilika och kapris. Smaksätt med peppar. Kavla ut degen till en rektangel 50x30 cm på mjölad arbetsbänk eller mellan plastfolie. Skär ut 15 rutor i degen. Fördela fyllningen på rutorna. Vik upp kanterna och tryck till i mitten. Lägga knytena på en bakpappersklädd plåt.

Pensla med olja. Strö på vallmofrö. Grädda i 225°C, ca 15 min. Låt svalna på galler Servera knytena som förrätt, drinktilltugg eller på buffébordet.

Black eye beans

Smårätter (299)

Till 4 portioner

- 400 g kokta black eye bönor
- 1 stor gul lök
- 1 msk paprikapulver
- 1 krm svartpeppar
- 2 msk olivolja
- ½ rödlök
- 4 persiljekvistar



1. Hacka och stek löken.
2. Blanda bönor med svartpeppar och låt steka med löken. Tillsätt paprikapulver.
3. Dekorera med hackad rödlök och persilja.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Bruschetta

Smårätter (112)

4 portioner

- 4 skivor vitt lantbröd
- 3 tomater, 300 g
- 1 liten gul lök, 60 g
- 1 hackad vitlöksklyfta
- 2½ msk olivolja
- 15 färska basilikablåd
- salt och malen svartpeppar
- 1 pressad vitlöksklyfta



Sätt ugnen på 225°. Skålla och skala tomaterna. Ta bort inkråmet och hacka dem grovt. Skala och hacka lökarna. Mjukfräs lök och vitlök i olja på medelstark värme. Tillsätt tomathacket och låt fräsa ytterligare ett par minuter. Grovhacka basilikan och rör ner den mot slutet. Smaka av med salt och nymald svartpeppar. Rosta brödskiorna (passa dem noga) ett par minuter i ugnen. Blanda olivolja med 1 pressad vitlöksklyfta och stryk på bröden. Fördela tomathacket på bröden. Servera brödet som en liten förrätt.

Bruschetta med tomat och dragon

Smårätter (45)

Serverad med kräm på getost och Philadelphiaost

4 personer

Bruschettan:

- 4 st. skivor vitt bröd
- 2 st. vitlöksklyftor

- 5 st. tomater
- ½ dl hackad färsk dragon
- olivolja
- rivet skal och saft från en citron
- salt och peppar

Getostkrämen:

- 150 g getost
- 50 g Philadelphiaost
- ½ dl grädde

Bruschettan:

Skär ner tomaterna i tärningar, blanda med dragonen, 1 msk citronsaft, ½ msk rivet citronskal samt lite olivolja. Smaka av med salt, peppar och socker.

Getostkrämen:

Mixa getosten med grädde och Philadelphiaost till en slät kräm. Smaka av.

Till servering:

Grilla brödsnivorna, gnid in dem med vitlök. Lägg tomatblandningen på brödet och avsluta med en klick av getostkrämen.

Chèvre med dadelsalsa *Smårätter (46)*

4 portioner

- 1 liten fänkål
- 8 dadlar
- 1 apelsin
- ½ msk rödvinäger
- 1 msk olja
- ½ tsk salt
- ½ krm peppar
- 4 skivor chèvre
- 4 valnötskärnor
- färsk timjan



Skölj, ansa och finstrimla fänkålen. Kärna ur och hacka dadlarna. Tvätta apelsinen noga i ljummet vatten. Riv av skalet och pressa ur saften. Blanda saft och skal med vinäger, olja, salt och peppar. Vänd ner fänkål och dadlar. Fördela salsan på tallrikar. Lägg en skiva chèvre på salsan. Garnera med valnötskärnor och timjankvistar.

Chilimarinerad tofu *Smårätter (47)*

Lägg tofun i marinad i god tid eftersom den har svårt att ta upp kryddor. Servera den på samma sätt som fetaost till sallader, för att göra dem matigare, eller strödd över skivade tomater.

Till 4 personer:

- 300 fast tofu
- 1 röd chili, spansk peppar
- 1 lime
- 1 tsk salt
- 4 msk majsolja
- bladen av en kvist färsk koriander el. bladpersilja



1. Häll av vattnet från tofun. Torka och skär den i små tärningar.
2. Klyv chilin, skrapa ur kärnorna och skär chilin först i tunna strimlor och hacka sedan smått.
3. Dela limen, pressa ur saften och blanda den med salt, olja och den hackade chilin.
4. Häll dressingen över tofun och ställ att dra några timmar.

Cigar Börek

Smårätter (266)

Till 4 portioner

- 1 kg färsk spenat
- 200 g fårost
- 1 pkt filodeg
- ½ dl olivolja



1. Skölj och hacka spenaten.
2. Smula fårosten.
3. Pensla filodegen med olivolja.
4. Fyll filodegen med spenat och fårost, rulla som cigarrer.
5. Grädda i ugnen 180 grader i 15-20 min. tills rullarna fått färg.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Dilldoftande potatiskaka *Smårätter (113)*

Den dillsmakande potatiskakan är en hel måltid i sig, mjuk, god och mättande.

Till 3-4 personer:

- 2½ dl finskuren purjolök
- 2 vitlöksklyftor
- 1½ dl finhackad dill
- 1 msk smör till stekning och till formen
- 1 msk vatten
- 1 kilo skalad potatis (gärna fast)
- 2 dl mild grevéost
- 125 g mozzarellaost
- 1 tsk salt
- 2 krm nymalen svartpeppar
- 1½ dl vispgrädde + 1½ dl mjölk

**Servering:**

- kokta sockerärter och färsk majs
- finskuren isbergssallad

1. Värm ugnen till 200° och smörj en ugnssäker vid form. Hacka purjo, vitlök och dill och fräs några min i smör, tillsätt 1 msk vatten så blir det mjukt.
2. Skala och skiva potatisen tunt, gärna i matberedare, skölj skivorna så att stärkelsen försvinner och torka dem.
3. Grovriv greveosten, skär mozzarellan i bitar och blanda med potatisskivorna, salta och peppra.
4. Lägg hälften av potatisblandningen i formen. Fördela det frästa ovanpå och täck med resten av potatisblandningen. Häll över gräddmjölken och tryck ner potatisen.
5. Täck med folie och grädda i nedre delen av ugnen ca 50 min. Ta av folien, höj värmen till 225° och låt gratängen få färg ytterligare 10-15 min. Ta ut och låt den stadga sig en stund innan den serveras.

Dukkah

Smårätter (48)

Nötig kryddblandning och tunnbröd med olivolja

Föreställ dig en livlig gatemarknad i Kairo - full av tunga dofter, livliga färger, med skimrande soldis och skrik och rop. Det är aldrig tyst, det pratas och skrattas, det är en kakofoni av tutande bilar, barn som drar en i kjolen, gatuförsäljare som uppmanar dig att prova just deras varor. Jag minns en man i burnus med huva som lutade sig mot ett fruktstånd och doppade en bit tunnbröd i olja och sedan i en besynnerlig brunprickig röra - dukkah, fattigmannens middag eller playboyens lilla munsbiter och den perfekta maten att bära med sig. Den brukar serveras med labneh (mjukost i form av bollar), örtekryddor, inlagd chili, skivade tomater eller rädisor. Gott? Det är himmelskt! Ha lite till hands i skafferiet

350 g: 8 portioner

- 4 tunnbröd, t.ex. pitabröd, värmda
- jungfruolja, att doppa i

Dukkahblandning

- 100 g sesamfrön
- 75 g hasselnötter
- 50 g rostade kikärter (garbanzos)
- 50 g korianderfrön
- 25 g spiskumminfrön
- 1 tsk salt
- ½ tsk hel svartpeppar
- 1 tsk torkad timjan
- 2 msk mild paprikapulver (kan uteslutas)



Rosta sesamfröna i en torr stekpanna tills de är gyllene. Rosta hasselnötterna och kikärterna i samma heta stekpanna i 4-5 minuter eller tills de doftar aromatiskt. Ta upp och ställ åt sidan. Ta undan 2 msk kikärter.

Rosta korianderfröna och spiskumminfröna tills de mörknat och låt dem sedan svalna.

Blanda alla ingredienserna till dukkah (utom paprikapulvret) i en skål och mal dem sedan i

en elektrisk kryddkvarn eller stöt dem i mortel. Rör i paprikapulvret och de hela kikärterna och servera med en separat skål olivolja. Tunnbröd rivet i bitar doppas först i olivolja och sedan i dukkah.

(Garbanzos kan man köpa i hälsokostbutiker och butiker med varor från Indien och Mellanöstern.)

Falafel 1

Smårätter (49)

Friterade bitar av bondbönor och kikärter

Innan kriget förstörde Beirut var det Levantens pärla - med ett nattliv som sjöd av färg, musik, neonljus, kommers, vitalitet. Arkitekturen hade ett uppsving, butikerna var sprängfyllda med lyxartiklar, det fanns barer med exotiska drinkar, gatustånd med alla sorters varor.

Det var en självsäker, blomstrande, sofistikerad, kosmopolitisk blandning av kulturer och kök. Den här rätten, som är en typisk libanesisk gaturätt, finns idag över hela Mellanöstern, från Damaskus till Jerusalem, från Marrakech till Alexandria. Den finns i hur många varianter som helst - just den här är underbart god, ganska mäktig och väl värd att inkluderas i din repertoar liksom den goda taratorsåsen som serveras till. Den görs på tahini.

36 bitar: 6 portioner

- 250 g skalade torkade bondbönor
- 125 g torkade kikärter
- 8 salladslökar, hackade
- 4 vitlöksklyftor, hackade
- 75 g hackad persilja (ca 2 dl)
- 75 g hackad koriander (ca 2 dl)
- ½ tsk chilipulver
- 2 tsk spiskumminfrön, krossade
- 2 tsk korianderfrön, krossade
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- jungfruolja, till fritering

Tarator bi tahini (tahinisås)

- 125 g tahini (sesamfröpasta)
- saften av 2 citroner
- 4 vitlöksklyftor, hackade
- salt och nymald svartpeppar

Till servering

- 6 khoubiz (en sorts platta bröd) eller pitabröd
- libanesisk sallad (sallat, lök, tomat, gurka och rädisa)



Blötlägg bönor och ärter var för sig i rikligt med kallt vatten i 24 timmar (eller håll över kokande vatten och låt stå i 4 timmar).

När det är dags att börja laga håller man vattnet av bönorna och ärterna. Lägg dem i en

matberedare och kör med hjälp av pulsknappen till en grov röra. Medan motorn går håll i omgångar ner salladslök, vitlök, persilja, koriander, chilipulver, spiskummin, korianderfrön, salt och bakpulver genom tubröret.

Ta valnötsstora bollar av blandningen och forma med händerna 36 små platta bitar.

Fyll en kastrull till en tredjedel med oljan och hetta upp den till 180° eller tills en brödbit blir brun på 40 sekunder. Lägg i bitarna, 6-8 åt gången, och fritera dem i ca 1½ minut, vänd dem en gång under friteringen. Ta upp dem ur oljan med tång eller hålslev, låt dem rinna av på hushållspapper och håll dem varma i ugnen.

Till tahinisåsen lägger man alla ingredienserna i en mixer eller matberedare med 1½ dl hett vatten och kör till en krämig sås. Tillsätt lite extra vatten om det verkar för tjockt. Låt svalna. Skär en ficka i de varma bröden, lägg 6 varma bitar i varje, fyll på med sallad, droppa över såsen och servera.

Falafel 2

Smårätter (235)

Stekta bollar av kikärter

Ger 12 st

- 125 g kikärter, blötlagda
- saften av en halv citron
- 2 msk färsk hackad koriander
- 2 msk färsk hackad persilja
- 2 klyftor vitlök, krossade
- 1 tsk spiskumminfrön
- 1 tsk korianderfrön
- 1 msk sesamfrön
- 2 tsk sojasås
- salt och peppar
- solrosfröolja

Rensa och blötlägg kikärterna över natten (10-12) timmar.

Låt dem rinna av väl, skölj noga och låt rinna av igen.

Mal kikärterna till en pasta i en matberedare eller kvarn.

Tillsätt citronsaften, färsk koriander, persilja och vitlök.

Rosta kryddorna lätt i en stekpanna, krossa dem i mortel och tillsätt dem i kikärtsblandningen. Blanda alla ingredienserna i mixer eller matberedare.

Krydda väl och forma blandningen till 12 valnötsstora bollar.

Stek ungefär 4 bollar i taget. Vänd dem hela tiden tills de är gyllenbruna.

Låt dem rinna av på hushållspapper och håll dem varma.

Ät tillsammans med en blandad sallad i pitabröd med yoghurtsås.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.GRONMAT.NET/MIDDAG_VIEWRECEPIE.ASP?ID=168](http://www.gronmat.net/middag_viewrecepte.asp?id=168)

Getost med honung, rosmarin och päron

Smårätter (87)

Välj en chèvre som är mild i smaken och som möter sötman i päronet på ett harmoniskt vis. Smakrik förrätt som även är god att servera med sallad och mild vinäggrett.

15 Minuter

4 personer

- 200 g chèvre
- 4 msk honung
- 1 msk färsk rosmarin
- 2 päron
- ½ citron

Till servering

- lantbröd eller knäckebröd



Skär osten i fyra skivor. Häll honungen i en kastrull. Finhacka rosmarin och tillsätt i kastrullen. Värm honungen på medelvärme i ca 2 minuter. Kärna ur och skiva päronen i tunna skivor. Fördela ut på fyra tallrikar och droppa över saften av citronen. Toppa med getosten och ringla över den varma honungen.

Servera med bröd eller sallad.

URSPRUNG: GP LÖRDAG 7 APRIL 2012

Gratinerad sparris

Smårätter (51)

Asparagi alla parmigiana

Från Emilia-Romagna, Italien

4 portioner

- 1 kg grön sparris
- vatten
- salt
- 75 g smör eller margarin
- 50 g nyreven parmesanost
- nymalen peppar



Tillagningstid: 50 minuter. En portion ger 880 kJ/210 kcal

1. Skala den nedre delen av sparrisstjälkarna tunt och skär bort den tråiga ändan. Skölj och bind ihop sparrisarna i fyra buntar.
2. Ställ buntarna rakt med knoppen uppåt i en smal kastrull. Häll bara på så mycket hett vatten att knopparna inte täcks. Salta, lägg på ett tättslutande lock och koka sparriserna 10-15 minuter beroende på tjocklek. Den får inte bli alltför mjuk utan ska ha kvar ett visst tuggmotstånd och spänst.
3. Sätt ugnen på 225°C. Smält matfettet men låt det inte bli brunt. Ta upp sparrisbuntarna och låt dem rinna av väl. Smörj ett ugnssäkert fat med ett tunt lager smör.
4. Lägg sparriserna i flera lager på fatet men låt knopparna ligga så fria som möjligt. Droppa över det smälta matfettet och strö över den rivna osten. Gratiner i 3 minuter i ugnen. Mal peppar över och servera genast.

Naturligtvis kan man laga de här sparrisrätterna med vit sparris. Räkna då med lite större mängd eftersom man måste skala den vita sparrisen mera än den gröna. Sjudningstiden förlängs också med 5-10 minuter (beroende på hur tjocka stjälkarna är). Grön sparris smakar för övrigt mer än den vita och är oftast billigare.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Grillad palsternacka med Kvibillekräm

Smårätter (53)

För 4 personer

- 3-4 palsternackor
- 2 msk honung
- 1 msk olja
- 1 tsk hel vitpeppar
- ½ Kvibille gräddädel, ca 75 g
- 2 schalottenlökar

Dressing:

- 1 msk honung
- 2 msk russin
- 1 msk vitvinsvinäger
- 2-3 msk olivolja
- salt, peppar



1. Skala palsternackorna och skär ut 12 fina jämna skivor på längden, ca ½ cm tjocka. Spara resten av palsternackorna.
2. Pensla skivorna med honung och olja och grilla i panna på hög värme. Sätt ugnen på 150°C och tillaga i 5-10 minuter.
3. Koka under tiden resten av palsternackorna i lättsaltat vatten tills de blir mjuka, häll av och mosa sönder dem.
4. Krossa vitpepparen och blanchera (koka) den 4-5 gånger i nytt vatten varje gång och lägg den sedan på papper så att den torkar.
5. Smält osten i palsternacksmoset. Hacka löken och tillsätt ¾ till moset. Salta och peppra.
6. Blanda honung, russin, vinäger och olja med vitpeppar och resten av löken. Arrangera på tallrik med en frisk sallad, exempelvis portlak eller roman och lökskott; en perfekt vegetarisk förrätt.

Gräddstuvad grönkål med Västerbottensost

Smårätter (391)

Grönkål är en fantastisk råvara som kan anta många olika former. Genom att stuva den med grädde och smaksätta med vällagrad ost har du ett lyxigt tillbehör till det mesta. Det är bara fantasin som sätter gränserna!

Portioner: 6-8

- 400 g färsk grönkål
- 2 msk smör
- 3 dl vispgrädde
- 1 dl mjölk (3%)
- 1½ dl riven Västerbottensost
- 1 krm riven muskotnöt
- ½ tsk salt
- 1 krm nymalen vitpeppar



Ta bort den grova stammen från grönkålen och strimla bladen.

Fräs kålen i smöret i en stekpanna utan att det tar färg, ca 5 minuter.

Tillsätt grädde och mjölk. Koka upp och låt sjuda ca 20 minuter, tills kålen mjuknat något.

Ta från värmen. Tillsätt ost och muskot. Krydda med salt och peppar.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 12, 2016

Hasselnötshummus

Smårätter (55)

ca 4 dl färdig puré

- 3 dl torkade kikärter, blötlagda över natten
- 1 dl hasselnötter
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 dl olivolja
- 1½ dl vatten
- saften av ½ citron
- 1 tsk salt
- vitpeppar



Häll av blötlägningsvattnet från kikärtorna. Häll över kikärtorna i en kastrull och häll på rikligt med nytt vatten. Koka kikärtorna ca 30 minuter eller tills de känns helt mjuka. Sila av dem i durkslag och låt dem svalna något.

Under tiden kikärtorna kokar, rosta hasselnötterna i en torr stekpanna och låt dem svalna. »Gnugga« dem sedan i en ren kökshandduk eller plastpåse så att skalet försvinner. Hacka nötterna och lägg dem i en skål. Ställ åt sidan så länge. Rosta spiskummin i den torra stekpannan och blanda med hasselnötterna.

Lägg kikärtorna i en matberedare tillsammans med olivoljan, vattnet, citronsaften samt salt och peppar. Kör till en slät puré. Lägg över i skålen med hasselnötterna och spiskummin. Blanda allt.

Hotta kidneybönor

Smårätter (189)

- 1 dl olja
- Chilipulver
- Koriander
- Curry
- ev. grillkrydda
- vitlök
- cayennepeppar eller sambal oelek

- 1 msk honung
- 1 burk kidneybönor

1 dl olja.....värm upp i kastrull

Bryn : chilipulver, koriander, curry, ev. grillkrydda (för sältan). Sist vitlök och om det ska vara hot cayennepeppar eller sambal oelek.

Tag kastrull fr. plattan. Häll i ca 2msk chilisauce och 1msk honung. Blanda ihop till en tjock smet. Fläng i bönorna o ju längre det får stå o dra destu godare.....

Dessa mått baserar sig på 1 burk kidneybönor. Mängden kryddor ska vara ”riklig”..... Fast godast är ju om man blötlägger i 6-8timmar o kokar själver....Går bra att blanda ihop medans ingredienserna är varma.

URSPRUNG: TINE

Kantarelltoast med vitlökscrème

Smårätter (194)

Beräknat för 4 portioner

- 4 skivor vitt bröd
- 1 klyfta vitlök
- olja

Kantareller:

- 1 l kantareller
- ½ st huvud romansallad
- 1 st rödlök
- 1 dl persilja, plockad
- smör och olja
- 2 klyftor vitlök
- socker, salt och peppar

Vitlökscrème:

- 2 dl crème fraiche
- 3 klyftor vitlök
- salt och peppar



Gnid in brödet med en vitlöksklyfta, rosta det i lite olja. Borsta eller skölj kantarellerna. Bryt salladsbladen i mindre bitar. Skala och finhacka rödlöken. Hacka persiljan.

Bryn kantarellerna i smör och olja på medelvärme tillsammans med 2 krossade vitlöksklyftor. Tillsätt salt, peppar och eventuellt lite socker. Blanda de smörstekta kantarellerna med löken, persiljan och romansalladen.

Vitlökscrème:

Häll crème fraichen i ett kaffefilter och låt den rinna av i ca 1 timme. Bryn vitlöksklyftorna i olja tills de är gyllenbruna och finhacka dem sedan. Blanda ner vitlöken i crème fraichen och smaka av med salt och peppar. Placera kantarellblandningen på brödet och toppa med vitlökscrèmen.

Kikärter med yoghurt

Smårätter (56)

- 2 dl kikärter, blötlagda i 8 timmar
- ½ tsk hing
- ½ tsk gurkmeja
- 1 krm nymald svartpeppar
- ½ tsk garam masala
- 3-4 tsk havssalt eller efter smak
- 4 dl yoghurt

1. Koka kikärterna i rikligt med vatten under lock i 1½ timme eller tills de är riktigt mjuka. Kontrollera då och då så att de inte kokar torrt.
2. Häll av vattnet och blanda ner de övriga ingredienserna.

Korianderdoftande potatis- och linspuckar

Smårätter (57)

De här små »puckarna« går utmärkt att förbereda och ställa in i kylan för att steka senare. De är goda som tilltugg innan en middag (doppa dem då i hemlagad sweet chilidip) eller som tillbehör i stället för potatis. Om linserna lagts i blöt i ett par timmar blir koktiden kortare.

ca 25 st, 4 portioner

- 1 dl gröna linser
- 5 medelstora skalade potatisar av mjölig sort, t ex King Edward
- Sojamjöl (för bindning)
- 1 msk matolja
- 2 vårlökar eller 3 schalottenlökar, finhackade
- 1 vitlöksklyfta, hackad eller pressad
- 1-2 cm chilifrukt, finhackad
- ca 3 msk färsk hackad koriander
- 1 tsk salt
- 3 msk matolja till stekning



Koka linserna i vatten i en kastrull ca 30 minuter eller tills de känns mjuka. Sila av i durkslag. Koktiden blir ungefär halva tiden om de lagts i blöt innan. Koka samtidigt potatisen. Låt linserna och potatisen svalna något i en bunke. Mosa potatisen och linserna med t ex en potatisstöt till en grynig massa. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda ordentligt. Forma ca 25 små »puckar« och lägg dem åt sidan så länge. Fukta handflatan med lite vatten så fastnar inte smeten.

Hetta upp oljan i en stekpanna, gärna av teflon så att de inte fastnar. Stek puckarna ca 2 minuter på varje sida tills de har fått fin färg. Servera dem varma eller ljunna.

Langos

Smårätter (58)

För 10 personer

Deg:

- 25 g jäst
- 3 dl ljummet vatten
- 1 stor kokt potatis kall (ca 90 g)
- 7 dl vetemjöl special
- 1 tsk salt
- 1 dl vetemjöl till utbakningen

• olja till fritering

Vitlöksolja:

- 4 stora vitlösklyftor
- 1 dl solrosolja eller annan neutral olja

Fyllning:

- 3 dl gräddfil
- 1 rödlök
- 100 g valfri fyllning

Rör ut jästen i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet.

Riv den kokta potatisen fint. Blanda mjöl och salt med potatisrivet. Vänd ner i vattnet och arbeta till en slät, ganska lös deg. Jäs i 40 minuter.

Ta upp degen på mjölat bakkbord. Dela degen i 16 eller 32 delar. Kavla ut och jäs bröden 10 minuter.

Hetta upp oljan till 180°C och fritera bröden. 4 minuter per sida för stora langos, 3 minuter för mindre. Vänd dem efter halva tiden.

Låt svalna på galler med hushållspapper under.

Rör samman pressad vitlök och solrosolja och pensla langosarna med blandningen. Servera med gräddfil och finhackad rödlök.

Lins- och chiapuckar med svamp

Smårätter (379)

Chiafrön fungerar här som bindemedel i dessa matiga ”vego-puckar” baserade på kokta röda linser och champinjoner. Svampen tillsammans med vitlök, tahini, paprikapulver och sambal oelek blir en riktig smakbomb! Stek krispiga och bjud med fräscha tillbehör.

Portioner: ca 20 biffar

- 2 kokta röda linser (à ca 380 g)
- 2 msk chiafrön
- ½ dl kallt vatten
- 1 vitlösklyfta
- 125 g champinjoner
- 1 msk rapsolja (+ extra till stekning av puckar)
- 1 msk tahini (sesampasta)
- 1 msk paprikapulver
- 2 tsk sambal oelek
- 1 msk majsstärkelse
- 3/4 tsk salt
- 2 krm svartpeppar



1. Blanda chiafrön och vatten och låt stå 10 minuter.
2. Häll av, skölj och låt linserna rinna av. Skala och riv vitlöken. Ansa och riv champinjoner grovt.
3. Stek svampen i olja i en stekpanna ca 5 minuter. Tillsätt vitlöken och låt fräsa ytterligare några minuter.
4. Rör ner linser, svampfräset, tahini, paprikapulver och sambal oelek i chiablandningen, krydda med salt och peppar. Låt smeten vila minst 15 minuter.
5. Forma smeten till ca 20 små puckar med oljade händer.
6. Stek puckarna i omgångar i olja i en stekpanna 3–4 minuter per sida, tills de får fin färg och krispig yta.

Servera gärna lins- och chiapuckarna i salladsblad, kålblad eller tortillabröd, gärna med Krämig kålsallad, Lime- och korianderslungad majs och Tahinidressing.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 1, 2016.

Marinerad aubergine 1

Smårätter (59)

Melanzane marinate

Från Emilia-Romagna, Italien

4 portioner

- 3-4 små auberginer (ca 500 g)
- salt
- 2-3 msk smör eller olivolja
- ½ knippa bladpersilja
- ½ knippa basilika
- 6-8 salviablåd
- 3 klyftor vitlök salt nymalen peppar
- ¾ dl vinäger



Tillagningstid: 1 timme och 10 minuter (+ 12 timmar för marinering). En portion ger 420 kJ/100 kcal

1. Skölj auberginerna och skär dem i ½-cm tjocka skivor. Skär bort skaftfästet. Salta skivorna, varva dem på en stor tallrik och täck med en andra tallrik med en tyngd på. Låt stå i minst 30 minuter.
2. Skölj auberginskivorna och klappa dem omsorgsfullt torra. Hetta upp 1-2 msk olivolja i en stor stekpanna. Lägg i auberginskivorna i omgångar och stek dem 2 minuter på varje sida. Tillsätt mera olivolja när det behövs. Ta upp de stekta skivorna ur pannan och låt dem rinna av väl på hushållspapper.
3. Finhacka persilja, basilika, salvia och vitlöksklyftor och blanda alltsammans. Varva auberginskivorna i en skål och salta, peppra och droppa över lite vinäger på varje lager. Strö också över av örtekryddblandningen. Täck över och ställ in i kylskåpet, låt stå över natten

De violetta äggfrukterna har nästan ingen smak eller egen särprägel och därför är det inte någon njutning att äta dem råa. Men när de steks, grillas, marineras och grytkokas utvecklar de ett överraskande temperament - de passar nämligen ihop med allt som kan kryddas

kraftigt. De är omätliga när det gäller att suga upp het olja och annat fett, därför ska man alltid använda färska ingredienser och genast låta de stekta auberginerna rinna av på hushållspapper.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Marinerad aubergine 2

Smårätter (60)

4 portioner

- 500 g aubergine
- 1 msk salt
- 4 msk olivolja
- ½ knippe persilja
- ½ kruk basilika
- 3 vitlöksklyftor
- salt
- grovmalen svartpeppar
- ½ dl vitvinsvinäger



Skölj auberginerna. Skär dem i ca ½ cm tjocka skivor på längden. Strö över salt och låt dem ligga ca ½ timme. Skölj och torka av dem noga. Hetta upp olja i en stekpanna och stek dem precis mjuka. Låt dem rinna av. Finhacka persiljan och basilikan. Spara några blad till garnering. Skiva vitlöken tunt. Varva aubergine, örtekryddor, vitlök, salt och peppar på ett stort fat. Häll över vinägern. Låt rätten stå kallt ett par timmar. Garnera med persilja och basilika.

Marinerad blomkål

Smårätter (293)

Till 4 portioner

- 1 kg färsk blomkål

Marinad

- 5-6 vitlöksklyftor
- ½ citron
- 1 dl olivolja
- salt



1. Dela blomkålen i mindre buketter och låt koka i 1-2 min.
2. Blanda ingredienserna till marinaden.
3. Blanda ner blomkålen i marinaden och rör om.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Marinerad paprika 1

Smårätter (61)

Antipasto di peperoni

Från Piemonte, Italien

4-6 portioner

- 4 stora paprikor (blanda gärna röd, grön och gul)
- saften av 1 liten citron
- 2 klyftor vitlök
- salt
- nymalen svartpeppar
- 1 dl olivolja



Tillagningstid: 20 minuter (+ ca 1 timmes av kylning & marinering). Vid 6 portioner ger varje portion 520 kJ/120 kcal

1. Skölj och dela paprikorna på längden, ta bort kärnor och hinnor. Placera paprikorna med den rundade sidan uppåt i mycket het ugn eller under grillen. Rosta tills det bildas blåsor i det tunna ytterskalet. Ta ut paprikorna, täck dem med en fuktig duk och låt dem svalna. Dra försiktigt bort det tunna skalet.
2. Spara ev. saften från de skalade paprikorna och blanda med citronsaften. Skala vitlösklyftorna och skär dem i tunna skivor. Rör ner i saften.
3. Skär paprikahalvorna i ca 3 cm breda strimlor. Lägg dem på ett fat, salta och grovmal pepparn över; droppa över jämnt med den förberedda lagen och med olivoljan. Täck över och låt dra ordentligt.

Det går betydligt lättare att få bort skalet i mikron. Förbered paprikorna som ovan, lägg dem på en tallrik och ställ in dem 3 minuter på högsta effekt. Sedan går det lätt och enkelt att få av skalet.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Marinerad paprika 2

Smårätter (125)

4 portioner

- 3 paprikor; röd, grön, gul
- 3 msk olivolja
- 1 msk vinäger
- salt
- malen svartpeppar
- frisésallad
- ½ knippe gräslök
- ½ dl valnötter



Sätt ugnen på 275°. Halvera, kärna ur och skölj paprikorna. Lägg dem på en plåt med skalet upp. Grilla dem i ugnen ca 10 minuter eller tills skalet börjar bli svart. Spola paprikorna i kallt vatten och dra bort det yttre skalet. Skär paprikorna i bitar på längden och lägg dem på ett fat. Vispa ihop olivolja, vinäger, salt och peppar. Häll marinaden över paprikorna och marinera ca 1 timme. Servera rätten som en liten förrätt eller till buffén med sallad, gräslök och grovhackade valnötter.

Rosta pinjenötterna till peston eller ta valnötter istället som ett alternativ till vanlig pesto.

Förväll persiljan snabbt och kyl direkt vatten När du sedan mixar persiljan med oljan får du en grönare hållbarare färg på persiljeoljan.

Marinerad zucchini

Smårätter (62)

Zuccinhe marinate

Från Kampavien, Italien

4 portioner

- 500 g små zucchinier
- olivolja till fritering
- salt
- nymalen peppar
- ½ knippa färsk mynta
- ½ knippa basilika
- 3 klyftor vitlök
- ½ knippa bladpersilja
- 1 dl vinäger



Tillagningstid: 20 minuter (+ 3-4 timmars marinering). En portion ger 580 kJ/140 kcal

1. Skölj och ansa zucchinin. Skär den i ½ cm tjocka skivor, salta och låt stå så att vätskan tränger ut. Torka av väl.
2. Hetta upp rikligt med olivolja i en kastrull. Lägg i zucchiniskivorna i omgångar och koka dem ljusbruna. Ta upp dem och låt dem rinna av väl på hushållspapper. Bred ut skivorna på ett stort fat och smaksätt med salt och nymalen peppar.
3. Skär mynta och basilika i tunna strimlor, finhacka vitlök och persilja. Blanda kryddgrönt och vitlök och rör ner hälften i vinägern. Fördela den över zucchiniskivorna. Strö över resten av örtekryddorna, täck över och marinera 3-4 timmar i kylskåp.

Servera zucchinin kyld men inte för kall - det bästa är att ta ut rätten ur kylskåpet ca 15 minuter före serveringen.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Marinerade champinjoner

Smårätter (255)

Till 4 portioner

- ½ kilo färska champinjoner

Marinad

- 5-6 vitlösklyftor
- 1 msk paprikapasta
- 1 msk oregano
- 2 msk balsamvinäger
- 1 dl olivolja
- salt



1. Rensa och borsta champinjonerna.
2. Skär dem i skivor och lägg i en skål.
3. Pressa vitlök i en annan skål.
4. Tillsätt paprikapasta, oregano, vinäger, olivolja och salt till en marinad.
5. Häll marinaden över champinjonerna.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Marinerade kikärter

Smårätter (259)

Till 4 portioner

- 400 g kokta kikärter eller färdig kokta på burk

Marinad

- 1 msk tomatpuré
- 1 msk paprikapulver
- 1 msk vinäger
- 4 pressade vitlöksklyftor
- 1 tsk finmalen svartpeppar
- ½ dl olivolja
- 2 msk torkad mynta



1. Koka kikärtorna enl. anvisningar på paketet eller använd kikärter på burk.
2. Blanda samman ingredienserna till marinaden och häll över de kokta ärtorna.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Marinerade kronärtskockor *Smårätter (246)*

Till 4 portioner

- 1 burk kronärtskockor i vatten

Marinad

- 4 vitlöksklyftor
- ½ dl balsamvinäger
- ½ dl olivolja
- torkad oregano
- torkad basilika
- salt



1. Dela kronärtskockorna i bitar.
2. Blanda marinaden och häll över kronärtskockorna.
3. Rör om.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Marinerade rödbetor

Smårätter (263)

Till 4 portioner

- 8 rödbetor

Marinad

- 4 vitlöksklyftor
- ½ dl balsamvinäger
- ½ citron
- ½ dl olivolja
- 1 tsk lakritspulver
- ½ dl granatäpplejuice eller valfri juice



1. Koka rödbetorna och skala dem under rinnande kallt vatten.
2. Skiva dem.
3. Blanda samman ingredienserna till marinaden och häll över rödbetorna.
4. Servera gärna med smulad fårost.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Minipajer

Smårätter (335)

Minipajer med sötpotatis, karamelliserad rödlök och hasselnötter

8 st, använd gärna muffinsplåtar för lagom storlek på minipajerna

Pajdeg

- 4 dl dinkelmjöl
- 1 krm havssalt
- 1 krm timjan, torkad
- 100 g vegetabiliskt margarin, rumstempererat
- 3 msk havregrädde, kallas även matbas havre

Fyllning

- 4 st sötpotatisar, kokade
- 1 dl havremjolk
- 1 msk dragon, torkad
- 2 klyftor vitlök, pressade
- 1 msk olivolja
- 50 gram färsk spenat, hackad
- 1 sats karamelliserad rödlök (ca 2–3 dl i volym)
- 2 dl färska hasselnötter, hackade
- 4 tsk nektarin- eller apelsinsaft, färsk

Karamelliserad rödlök, 1 sats

- 4 st stora rödlökar
- 3 msk olivolja
- 3 msk honung, alternativt brunt socker
- 1½ dl rödvin



Blanda mjöl, salt och timjan till pajdegen i en stor skål. Skär margarinet i kuber, tillsätt i skålen och arbeta ihop till en deg. Häll i havregrädde och arbeta in i degen. Låt vila i minst en timme i kylan innan du bakar ut degen i pajformen. Lägg kokad sötpotatis, havremjolk, dragon och pressad vitlök i en matberedare. Mixa till en slät fyllning. Mixa i olivolja medan matberedaren är igång genom öppningen i locket. Smaka av med salt. Hacka spenaten fint, blanda ned i fyllningen.

Smörj en muffinsform med olja eller vegetabiliskt margarin. Baka ut pajskal i formerna, pajskalen skall vara strax under en centimeter tjocka.

Klicka sedan i sötpotatisblandningen i pajformarna, lämna cirka en centimeter på höjden så att du har plats för rödlök och nötter.

Lägg på karamelliserad rödlök på toppen av alla pajer, och tryck ned i fyllningen. Toppa med fint hackade hasselnötter. Pressa nektarin eller apelsinjuice över varje paj, ca 0,5 tsk per minipaj, tryck till med en sked på ovansidan så att rödlök och nötter går in i fyllningen.

Grädda i mitten av ugnen som bör vara förvärmad till 200 grader i cirka 30 minuter, titta till pajerna då och då.

Pajskalet skall vara fast och krispigt, och sötpotatisen skall fortfarande vara mjuk och len inuti och inte för uttorkad. Täck med folie om pajerna börjar bli brända.

Karamelliserad rödlök

Dela rödlöken på mitten och skiva delarna. Hetta upp olivolja i en panna. Lägg i honung och låt smälta ut eller använd brunt socker om du inte äter honung. Häll i rödvinet och blanda ihop. Lägg i rödlöken och rör om, sänk värmen efter någon minut. Fortsätt att blanda löken i pannan, sänk värmen till häften när löken har börjat mjukna. Fortsätt att röra om löken så att den karamelliseras jämnt utan att bränna vid, det kan ta ca 15–25 minuter beroende på tjockleken. Löken är färdig när den är mörkt röd, blank och inte för torr.

URSPRUNG: GP 2013-10-05

NoriMaki

Smårätter (9)

NoriMaki är en typ av Sushi.

Denna NoriMaki kallas KappaMaki (med gurka)

- 65 g sushiris, ca 1 dl per port
- vatten, ca 1 dl per port
- risvinäger, ca 5 msk per kilo ris
- ½ gurka
- Nori-blad
- 1 krm wasabi

Verktyg

- skål med vatten att fukta fingrarna i
- bambumatta (Sudare)
- Sushi-sked (Shamoji)

1. Skölj riset noga i kallt vatten flera gånger tills vattnet inte blir grumligt när du rör om i riset. Lägg riset i en kastrull och slå på kallt vatten (drygt 1 dl per dl ris) och låt riset stå och svälla i kastrullen cirka 30 minuter.
2. Koka upp riset utan lock och låt koka livligt i ett par minuter. Lägg på ett tättslutande lock och låt småputtra på svag värme i cirka 18 minuter. Lyft aldrig på locket under kokningen!
3. När riset kokat klart, ta kastrullen från plattan. Lyft av locket och lägg en kökshandduk över kastrullen så att den kan dra åt sig ångan. Låt sedan riset stå och dra i cirka 15 minuter. Lägg över riset i en bred skål och se då till att inte använda metall, som kan påverka risets smak. Använd en trälev för att försiktigt röra ner risvinäger.
4. Skär gurkan i långa stänger.
5. Rosta ett nori-blad på en platta eller i ugnen. Max 10 sekunder. Detta gör bladet lättare att rulla.
6. Lägg nori-bladet på bambumattan med den blanka sidan ner. Ränderna i nori-bladet ska ligga längs med snörningen i bambumattan.
7. Fördela riset på nori-bladet med lätt fuktade fingertopparna.
8. Gör en wasabiträng på riset tvärsöver nori-bladet, lägg gurkstavarna intill den. Rulla ihop rullen med hjälp av bambumattan ända fram till riskanten. Fukta den yttersta delen av nori-bladet med lite vatten. Rulla vidare tills nori-bladet fastnar.
9. Pressa lagom hårt över hela rullen med hjälp av mattan så att du får den önskade formen på rullen.
10. Servera sushin med soja, wasabi och inlagd ingefära.

Det går att använda nästan alla typer av grönsaker i stället för gurka. Prova! En favorit är avokado.

URSPRUNG: DELVIS FRÅN [HTTP://WWW.RECEPT.NU](http://www.recept.nu). DELVIS FRÅN HOW TO MAKE NORIMAKI, BY Y. OGATA, JUNE 15, 1990

Ostgratinerad broccoli

Smårätter (474)

Ett läckert sätt att tillaga broccoli. Med smör och smakrik ost skapar du en fet och väldigt användbar sidorätt som passar till det mesta.

- 500 g broccoli
- 100 g smör
- salt och peppar, efter smak
- 150 g riven ost



Sätt ugnen på 200 grader, gärna med grillfunktionen på.

Dela broccolin i buketter och förväll i lättsaltat vatten ett par minuter. Broccolin ska behålla sitt tuggmotstånd och fina färg.

Fördela den avrunna broccolin i en välsmord ugnsfast form. Hyvla smör över och peppra efter smak.

Strö osten över. Sätt in i ugnen 15-20 minuter tills osten fått fin färg.

Det går bra att använda fryst broccoli i denna sidorätt. Koka enligt anvisningarna på förpackningen.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.DIETDOCTOR.COM/SE/RECEPT/LCHF-OSTGRATINERAD-BROCCOLI](https://www.dietdoctor.com/se/recept/lCHF-ostgratinerad-broccoli)

Ostgratinerad Zucchini

Smårätter (63)

- 2 zucchini, gärna 1 grön och 1 gul
- 1 dl crème fraiche
- 50-75 g finriven parmesan
- Vitlök
- 2 tsk fransk senap
- 2 tsk finhackad timjan



Goda fyllda zucchini med smak av färsk riven parmesan. Om du inte hittar färsk parmesan i bit går det också med det färdigrivna pulvret som finns i påsar.

Skölj 2 zucchini, gärna 1 grön och 1 gul. Dela dem i ca 2 cm tjocka skivor. Gröp ur det mittersta med en sked och spara. Gör inte hål rakt igenom. Sätt ugnen på 225°C. Skala och finhacka 1 vitlöksklyfta. Blanda samman zucchinikött, 1 dl crème fraiche, 50-75 g finriven parmesan, vitlök, 2 tsk fransk senap och 2 tsk finhackad timjan till en slät smet i mixer eller med en gaffel. Bred blandningen på zucchiniskivorna och gratinera i ugnens mitt i ca 15 minuter

Polenta med fårost

Smårätter (245)

Till 4 portioner

- 250 g polenta
- 1 dl olivolja
- 2 msk grönsaksbuljong
- vatten
- 150 g fårost



1. Stek polentan i olivolja tills den får lite färg.
2. Blanda buljongen med vatten.
3. Tillsätt lite vatten i taget till polentan får en tjock konststens.
4. Smula ner fårosten och rör hela tiden tills osten smält.
5. Häll upp polentan och servera gärna med sallad eller bröd.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Potatis- och grönkålsgratäng *Smårätter (411)*

En variant på den traditionella potatisgratängen, som gör den nästan till en huvudrätt.

6 portioner

- 2 kg potatis, fast
- 275 g grönkål
- 1-2 purjolök
- 6 vitlöksklyftor
- 5 dl grädde
- Ost till gratinering.
- Salt
- Svartpeppar
- ½ krm muskot, mald



Sätt på ugnen, 200°C. Smörj en ugnsfast form. Strimla potatisen och grönkålen. Lägg potatisen i formen, varvat med purjolöken och vitlöken. Lägg ett lager grönkål överst. Blanda kryddorna med grädden och häll över. Grädda i ca: 35 minuter. Lägg på ost, och grädda ytterligare 10 minuter i 225°C.

Servera gärna med en sallad.

URSPRUNG: SLAMBY

Potatisgratäng

Smårätter (337)

Potatisgratäng är en god klassiker som du enkelt varierar smaken på genom att blanda i purjolök eller vitlök samt att du även kan tillsätta olika goda örter, svamp eller zucchini. Gratiner din gräddiga gratäng i ugn och servera.

4 portioner

- 1 kg fast potatis
- 1 gul lök
- 1 purjolök
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 3 dl grädde (eller mjölk)



1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skala och skiva potatisen. Skala och hacka eller skiva löken.
3. Varva skivorna i en lätt smord ugnssäker form. Krydda med salt och peppar mellan varven.
4. Häll på mjölk eller grädde. Sätt in formen i ca 50 min eller tills potatisen är mjuk.

Gratängen kan varieras genom att blanda 2 pressade vitlöksklyftor (för 4 port) i grädden eller byta ut löken mot purjolök. Potatisen och löken kan varvas med skivade champinjoner eller skivad zucchini. Riven ost, t ex cheddar eller grevé, kan blandas med potatisen eller strös ovanpå. Örtkryddor som oregano, basilika, dragon eller dill är också gott att blanda i gratängen.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.ICA.SE/RECEPT/POTATISGRATANG-3680/](http://www.ica.se/recept/potatisgratang-3680/)

Potatisgratäng med fårost

Smårätter (273)

Till 4 portioner

- 1 kg skalad och skivad potatis
- 1 msk grönsaksbuljong
- ½ dl olivolja
- 200 g fårost eller tofu/sojaost
- 100 g färsk bladpersilja



1. Blanda skivad potatis, buljong och olja i en ugnform och grädda i 200 grader i 20 min.
2. Ta ut formen och smula ner fårosten ovanpå potatisen, grädda ytterligare 5 min.
3. Strö över hackad persilja. Servera med en god sallad.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Quesadillas med hetta

Smårätter (64)

- 4 dl riven Cheddar ost
- 4 stora tortillabröd
- 1 aubergine
- 2 röda chilifruktar
- tabasco
- olivolja



Strösslå ca 4 dl riven ost, exempelvis vällagrad cheddar, på 4 stora tortillabröd.

Skölj och tärna 1 aubergine.

Skölj, kärna ur och strimla 2 röda chilifruktar.

Blanda grönsakerna och fördela över osten.

Stänk över lite tabasco och några droppar olivolja.

Lägg på 1 tortillabröd på varje.

Stek dem (quesadillas) i lite olja i stekpannan i 2-3 minuter per sida så att osten smälter.

Servera med en blandad sallad, gärna med apelsin.

Ratatouille - auberginegryta *Smårätter* (241)

Till 4 portioner

- 1 normalstor aubergine
- 4 röda paprikor
- 1 dl olivolja
- 4 hackade tomater
- 1 msk paprikapulver
- 1 msk tomatpuré
- 5-6 vitlöksklyftor
- 400 g krossade tomater (1 burk)



- salt
- vatten till blötläggning

1. Dela auberginen på längden och skär i skivor.
2. Blötlägg den i saltat vatten cirka 10 min.
3. Grovhacka paprikan och stek i olivoljan.
4. Stek auberginen ett par minuter med paprikan, hackade tomater, tomatpuré och paprikapulver.
5. Dela vitlöksklyftorna i två delar och lägg ner i pannan.
6. Häll i de krossade tomaterna och koka på låg värme i cirka 20 min.

Servera gärna med råris, hirs eller bulgur.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Risrullar med mango och avokado

Smårätter (65)

Rullarna kan friteras eller stekas.

Till ca 10 tapas:

- 2 dl kokt jasmiris (¾ dl okokt ris)
- ½ dl rostade cashewnötter
- ½ mango
- 1 avokado
- ½ röd chili (spansk peppar)
- 2 kvistar färsk koriander
- 1 lime, saften
- ½ tsk salt
- 4-6 ark filodeg 25x25 cm
- ev 2-3 dl matolja till fritering

Servering:

- 1 dl soja
- ½ dl matlagningsyoghurt



1. Koka riset, lufta det med en gaffel, låt det svalna och blanda det med cashewnötter.
2. Skala och skär mango och avokado i stavar och blanda med hackad chili och koriander, limesaft och salt.
3. Lägg filoarken två och två och lägg ut först riset sedan fruktfyllningen. Rulla ihop till fasta rullar och klistra kanterna.
4. Hetta upp olja till 175° i en stekpanna och stek/fritera en rulle i taget till gyllene. Vänd ett par gånger om inte oljan täcker.
5. Skär varje rulle i 4 bitar och servera dem med soja och matlagningsyoghurt.

Rostad brysselkål med apelsin- och mandelsmör

Smårätter (412)

Rostad brysselkål är en klar favorit på julbordet. Här ringlas ett fantastiskt gott brynt smör smaksatt med mandel och apelsin över kålen. Kålen kan göras i förväg, men vänd ner apelsinklyftorna först vid servering.

Portioner: 6

- 500 g brysselkål
- 1 msk rapsolja
- 1 tsk salt
- 2 krm malen svartpeppar
- 1 apelsin
- 50 g smör
- 1 dl hackad sötmandel



Sätt ugnen på 225°C.

Halvera brysselkålen och lägg i en ugnform. Blanda runt med olja, salt och peppar. Sätt in i mitten av ugnen ca 10 minuter, rör om efter halva tiden.

Skölj och skrubba apelsinen i ljummet vatten. Riv skalet av halva apelsinen. Skala och skär ut hinnfria filéer av apelsinen.

Smält smöret i en kastrull, tillsätt mandeln, låt bryna under omrörning några minuter, tills smöret tystnar. Tillsätt apelsinskal och klyftor.

Ringla smöret över brysselkålen.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 12, 2017.

Rostad sötpotatis med getost och mynta

Smårätter (426)

Bjud på en lika somrig som magisk smakkombination av rostad sötpotatis, getost och mynta! Rätten är enkel att göra och passar bra att servera som en del av en huvudrätt eller som inslag på buffébordet.

Portioner: 6

- 1 kg sötpotatis
- 3 msk olivolja
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- 200 g getost
- 2 msk hackad mynta



Sätt ugnen på 225°C.

Skala och skär potatisen i cm-tjocka skivor. Lägg på en bakpappersklädd plåt och blanda med 2/3 av oljan, salt och peppar. Rosta i mitten av ugnen ca 20 minuter tills de får färg. Rör om efter halva tiden.

Låt svalna lite. Strö över smulad getost, mynta och resten av oljan.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 6, 2018.

Röd citrondoftande linspuré

Smårätter (4)

Gott att servera på crostinis men passar även bra att klicka på en sallad eller i en grönsakssoppa. Röda linser behöver inte blötläggas. Purén håller ca 4 dagar i kylan.

Ger ca 2 dl färdig puré

- 2 dl röda linser vatten
- 3 msk olivolja
- saften av ½ citron
- ½-1 tsk salt
- 1 krm cayennepeppar
- 1 tsk paprikapulver
- ev lite nymald svartpeppar



Koka linserna i vatten i en kastrull ca 10 minuter eller tills de känns mjuka. Sila av i durkslag och låt svalna något.

Lägg linserna med de övriga ingredienserna i en matberedare och kör till en slät puré.

Linserna ljusnar något när de mixas.

Purén går även bra att röra ihop med en slev men blir då inte lika slät.

Röda råakor med gräddfil och knipplök

Smårätter (66)

Detta känns väldigt ryskt på något vis. Kanske man skulle pröva en saltgurka och en klick honung till dessa läckra knapriga råakor?

- rödbetor
- potatis
- salt och peppar
- smör
- gräddfil eller crème fraiche



Råriv lika delar rödbeta och potatis.

Blanda det rivna med salt och peppar.

Smält en klick smör i en stekpanna och stek råakorna som stora plättar.

Vänd när du ser att kakan hänger ihop. Servera med en klick gräddfil eller crème fraiche, med de ryska tillbehören ovan, eller med en rejäl driva salladslök eller purjolök.

För extra mättnad passar det att servera bakad potatis och en grönsallad vid sidan om.

Rödbetor med getostkräm och knaperstekt kapis

Smårätter (309)

Rödbetor är oemotståndligt goda. De gifter sig perfekt med getost-kräm smaksatt med lite honung och blir en enkel och smakrik förrätt till nyår.

4 portioner

45 minuter

- 12 mindre rödbetor
- 2 msk olivolja
- 150 g getost
- 75 g färskost (t.ex. Philadelphiaost)
- 1 tsk honung
- Salt
- ½ krm cayennepeppar

Tillbehör:

- ½ limpa vitt formbröd
- 2 msk rapsolja
- 1 tsk flingsalt
- ½ citron, rivet skal
- 2 msk smör
- 4 msk kapris
- 3 kvistar timjan, till garnering



1. Sätt ugnen på 200 grader. Plocka ut tussar av brödet och lägg i en ugnsfast form. Ringla över rapsolja och vänd runt med flingsalt. Ugnstrosta i ca 10 minuter mitt i ugnen tills de får en gyllene färg. Riv över citronskal.
2. Borsta betorna från jord och koka med skalet kvar i lättsaltat vatten tills mjuka. Mixa getosten med färskost, honung, salt och cayennepeppar.
3. Knaperstek kaprisen i smör tills de blir krispiga och torra. Skala och halvera betorna. Vänd runt med olivolja, salt och svartpeppar.

Servering: Lägg upp betorna på tallrikar, klicka ut lite getostkräm och strö över kapris och krutonger. Garnera med timjanblad.

URSPRUNG: GP 28 DECEMBER 2011

Rödbetor med grillad chevre och honung

Smårätter (307)

Numera får man tag på den goda franska getosten chevre i de flesta välsorterade butiker. Prova att servera den penslad med rosmarinhonung och varma rödbetor. En garanterad smaksensation och succé.

Antal portioner: 4

- 8 rödbetor
- 4 skivor getost
- 4 kvistar rosmarin eller timjan
- 8 msk honung
- salt och malen vitpeppar



1. Koka rödbetorna mjuka i osaltat vatten. Värm under tiden honungen försiktigt tillsammans med rosmarinkvistarna.
2. Pensla osten med honung och lägg in den under het grill i 1 minut eller tills den fått färg.
3. Skala och skiva rödbetorna och lägg upp som på bilden. Lägg gärna rosmarinkvisten på osten som dekoration.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.RECEPT.NU/1.201627/RECEPT.NU_REDAKTIONEN/FORRATTER/GRONSAKER/RODBETOR_MED_GRILLAD_CHEVRE_OCH_HONUNG](http://www.recept.nu/1.201627/recept.nu_redaktionen/forratter/gronsaker/rodbetor_med_grillad_chevre_och_honung)

Rödbetscouscous

Smårätter (67)

- Couscous
- 1 dl buljong
- 1 rödbeta

Här har den underbara färgen verkligen fått en chans att dominera. Visst blir det vackert? Den goda couscousen får sig en rejäl smakkick av en het fruktsalsa (se sås, Fruktsalsa).

Couscousen gör du precis som vanligt.

Koka upp 1 dl buljong eller vatten till 1 dl gryn.

Blanda dock först i 1 riven, rå rödbeta i den kokande buljongen innan du häller den över couscousgrynen.

Låt det hela dra en stund och fluffa sedan upp kornen med en gaffel och värm eventuellt med en klick smör.

Rödbetsfräs i pitabröd

Smårätter (68)

4 stycken

- 1 liten purjolök
- 350 g rödbetor
- 1 msk olja
- 1 msk färskriven ingefära eller 1 tsk mald
- 1 dl vatten
- ½-1 tsk salt
- ½-1 krm cayennepeppar

Sås:

- 1 dl lätt crème fraiche
- 1 tsk pressad lime
- 1 msk finhackad koriander



- 2 krm salt
- 4 pitabröd

Garnering:

- korianderblad

Skölj, ansa och strimla purjolöken. Skala och finstrimla rödbetorna. Fräs purjo och rödbetor i oljan i en stekpanna. Tillsätt ingefära och håll på vattnet. Krydda med salt och peppar. Låt puttra 8-10 min.

Blanda samman ingredienserna till såsen. Värm pitabröden enligt förpackningens anvisning. Fyll dem med rödbetsfräset och toppa med såsen. Garnera med korianderblad.

Rödbetspuckar med basilika *Smårätter (380)*

De flesta grönsaker och rotfrukter går att forma till matiga ”vego-puckar”, alltså platta biffar som du steker och bjuder med fräscha tillbehör – i salladsblad, kålblad eller bröd. Rödbetor är basen i de här läckert lilaröda puckarna, vilket ger en tydlig rödbets smak.

Portioner: ca 20 biffar

- 450 g rödbetor
- ½ medelstor rödlök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 dl havregryn
- 2 msk chiafrön
- 1 msk fryst hackad basilika
- ca 2 msk rapsolja
- 2 krm salt
- ½ krm svartpeppar



1. Blanda chiafrön och vatten och låt stå 10 minuter.
2. Skala och riv rödbetorna fint på rivjärn. Skala och riv lök och vitlök.
3. Blanda rödbetor, lök och vitlök. Tillsätt havregryn, chiafrön och basilika. Krydda med salt och peppar. Blanda smeten väl och låt vila minst 30 minuter.
4. Forma smeten till ca 20 små puckar med oljade händer.
5. Stek puckarna i omgångar i olja i en stekpanna 2–3 minuter per sida, tills de får fin färg.

Servera gärna rödbetspuckarna i salladsblad, kålblad eller tortillabröd, gärna med Krämig kålsallad, Lime- och korianderslungad majs och Tahinidressing.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 1, 2016.

Saltbakade rödbetor

Smårätter (69)

- Rödbetor
- Grovt salt



Borsta rödbetorna försiktigt och lägg dem på en bädd av grovt salt i en långpanna eller i en stor ugnssäker form.

Baka dem i 200 grader i 20-40 minuter beroende på storlek.

Vanligt rört smör är gott till rödbetorna, men en bit ost med kraftig smak till blir ännu godare.

Rödbetorna har mycket egen sötma och passar väldigt bra ihop med en salt eller lite sträv ost. Prova dina nybakta rödbetor med en i färost mosad i matlagingsyoghurt, eller en rejäl skiva nyskuren parmesan.

Samosas

Smårätter (70)

Degknyten med kryddig potatisfyllning

Jag visste inte alls vad samosas var för någonting förrän jag fick smaka dem hemlagade på en fest. Den hölls av en god vän från Goa, den tidigare portugisiska kolonin på Indiens västkust. Goa är ett välbesökt ställe dit europeiska stranddiggare åker. I hans mammas version använder man färsk koriander och kardemumma i potatisfyllningen: verkligen gott. Degen görs på vanligt vetemjöl, men ibland använder man besan (graham eller kikärtsmjöl), och ibland blandar man båda sorterna. Den här gatumatens får mig att vilja åka till Goa så snart som möjligt

16 degknyten: 8 portioner

Deg

- 350 g vetemjöl
- 1½ tsk salt
- 6 msk ghi eller skirat smör
- jordnötsolja, till fritering
- söt chilisås, till servering

Kryddig potatisfyllning

- 4 msk ghi eller olja
- ½ tsk spiskumminfrön, krossade
- svarta frön från 6 krossade gröna kardemummapungar
- 500 g potatis, skuren i 1 cm stora tärningar
- 4 vitlöksklyftor, hackade
- ½ tsk gurkmeja
- 1 tsk salt



- 125 g gröna ärter
- 6 msk hackad färsk koriander

Till fyllningen värmer man ghi eller olja i en stekpanna och fräser försiktigt spiskummin- och kardemummafrön tills de doftar, men passa på så att de inte bränns vid. Tillsätt potatisen och vitlöken och stek i flera minuter, rör om då och då. Tillsätt gurkmejan, salt och ärter och $\frac{3}{4}$ dl vatten. Rör om igen, lägg på lock och koka i 10 minuter till potatisen fortfarande är fast men genomkokt och vätskan har kokat in. Ta bort locket och rör sedan i koriandern och låt svalna.

Till degen siktas man mjölet och saltet ner i en skål och rör sedan i ghi. Tillsätt 9 msk vatten och arbeta in lite i taget till en deg. Knåda i 2 minuter och kyl sedan i 25 minuter. Dela degen i 8 delar, kavla eller klappa sedan ut dem till 18 cm stora rundlar. Dela varje rundel i två delar, forma var och en till en strut. Låt ena sidan täcka den andra, pensla på lite vatten och försegla. Fyll struten med 1 rågad tesked fyllning. Pensla toppen och nyp ihop den, gör en krusig kant. Kyl och fortsätt så tills alla strutarna är fyllda.

Fyll en wok eller stekpanna till en tredjedel med olja, hetta sedan upp den tills den är mycket het, 180°, eller tills en brödbit blir brun på 40 sekunder. Lägg i fyra samosas åt gången och fritera dem tills de är gyllenbruna, lite blåsiga och spröda, vilket tar 3-4 minuter. Vänd dem en gång under tiden. Ta upp dem med tång eller hålslev och låt dem rinna av på hushållspapper. Håll dem varma medan du friterar resterande samosas. Servera dem med en söt chilisås.

Selleri med ost

Smårätter (5)

Sedani al formaggio

Från Lombardiet, Italien

6 portioner

- 1 stort stånd stjälkselleri
- 100 g gorgonzola
- 4 msk grädde
- 100 g mascarpone (italiensk färskost på grädde) eller 100 g naturell flödeost
- nymalen peppar



Tillagningstid: 15 minuter

En portion ger 540 kJ/130 kcal

1. Ansa och skölj sellerin, spara de gröna bladen till garnering. Skär stjälkarna i 3-4 bitar. Låt dem rinna av.
2. Mosa osten och rör ner grädden. Blanda ner mascarponen eller flödeosten skedvis och rör om till en slät kräm.
3. Lägg upp osten i en hög på ett platt fat, mal peppar över. Arrangera selleribitarna bredvid och garnera med bladen.

Stjälkselleri är ett älsklingsbarn i det italienska grönsaksköket. Det största odlingsområdet ligger i Piemonte tätt följt av Latium och Apulien.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Senapssill på aubergine

Smårätter (385)

ca 6-8 personer

- 1 stor aubergine
- 1 rödlök

Lagen:

- 2½ dl vatten
- 1 dl ättiksprit (12 %)
- 1½ dl socker
- 5 grovt krossade kryddpepparkorn
- 2 lagerblad
- 5 kryddnejlikor

Senapssåsen:

- 1 dl rapsolja
- 3 msk skånsk senap
- 2 msk socker
- 2 msk rödvinsvinäger (vitvinsvinäger fungerar också!)
- 1 dl hackad dill
- vitpeppar
- salt

Till servering

- Gräddfil
- Gräslök



Dagen innan: Skär auberginen i ca 0,5 cm tjocka skivor. Salta och låt dra i några minuter så att bäskan drar ur. Skölj bort saltet och skär skivorna i ”sillstorlek”, ca 3,5 x 1,5 cm. Koka bitarna i vatten i någon minut så att de blir mjuka. Akta så de inte kokar för mycket och ramlar sönder. Du vill bara att de precis ska börja mjukna. Lägg åt sidan.

För att göra lagen så blandar du ihop alla ingredienserna och kokar upp på spisen. Så fort det kokat och sockret löst upp sig i lagen tar du av den från spisen och låter svalna. Hacka eller skiva löken fint och blanda löken och auberginen i en stor skål och häll över lagen. Låt stå i kylskåpet över natten.

Dagen då det ska ätas: Fixa senapssåsen. Blanda alla ingredienser till såsen förutom dill och rapsolja i en skål. Häll sakta ner oljan under kraftig vispning tills såsen blir tjock och fin. Det är viktigt att alla ingredienser har samma temperatur, så ta ut dem ur kylskåpen någon timme innan. Blanda ner dillen och smaka av med salt och peppar. Ta ut auberginen ur kylskåpet och häll av lagen ifrån löken och auberginen. Blanda ner senapssåsen i grönsakerna och låt stå i kylskåp en timme innan servering.

Ät med färskpotatis, gräslök och gräddfil!

URSPRUNG: [HTTP://WWW.JAVLIGTGOTT.SE/SENAPSSILL-PA-AUBERGINE/](http://www.javligtgott.se/senapssill-pa-aubergine/)

Sesammarinerade tofuspett

Smårätter (71)

För 4 personer

Spett:

- 400 g tofu hård, i bitar
- 1 röd paprika
- 1 grön paprika
- 200 g zucchini
- 2 rödlökar

Marinad:

- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk sesamfrö
- ½ dl soja, ljus
- 1 dl matolja
- 1 msk sesamolja

Skär grönsakerna i grova bitar och varva dem tillsammans med tofubitarna på spetten. Hacka vitlöken och rosta den tillsammans med sesamfröna i het panna. Slå på soja och olja och låt det hela hettas upp. Låt svalna.

Häll marinaden över spetten och låt dem stå och dra i ca 1 timme före grillning. Grilla spetten 3-5 minuter på var sida.

Servera gärna med söt soja och/eller chilidressing.

Shitakigratinerad rotselleri

Smårätter (72)

med apelsinbräserad gemsallad

- 1 rotselleri, skalad och skuren i 1½ cm tjocka skivor
- ½ kg Shitakisvampar (eller annan svamp)
- 1 pressad citron
- 2 schalottenlökar, finhackade
- 1 krossad vitlök
- Olivolja
- 1 dl grädde
- Bladpersilja hackad
- Gräslök finskuren
- Salt och peppar
- 4 msk riven prästost

Sallad

- 2 gemsalladshuvud, delade på längden
- 1 msk smör
- Rivet skal och saften av 2 apelsiner
- 1 tsk socker
- Timjan
- Salt och peppar



1. Börja med att koka sellerin i lättsaltat vatten (tillsatt hälften av citronsaften), i ca 5 minuter. Låt sellerin rinna av på hushållspapper. Salta, peppra och stek sedan selleribitarna i

olivolja så att de blir vackert bruna. Ta upp bitarna ur pannan och lägg dem i en ugnsfast form. Skär av ändarna på shitakin och dela den på längden. Hetta upp en panna, häll i lite olivolja och stek svampen med schalottenlöken och vitlöken. Häll i 1 msk av citronsaften när svampen är gyllenbrun, avsluta med grädden och låt den koka in några minuter. Vänd ner kryddorna, salta och peppra. Låt svampstuvningen svalna och fördela den sedan på selleriskivorna. Strö över rikligt med ost och gratinera på stark övervärme tills stuvningen får en läcker färg.

2. Smält smöret i en panna, fräs gemsalladen och strö över socker och timjan. Häll över apelsinsaften när salladen är lättbrynt. Smaka av med salt och peppar. Lägg på ett lock och låt småputtra ca 3 minuter, salladen ska fortfarande vara spänstig. Lyft upp och låt rinna av. Strö över det strimlade apelsinskalet.

Små rulader av aubergin med tomatsås

Smårätter (101)

Involtini di melanzane con salsa di pomodoro

Från Kalabrien, Italien

4-6 portioner

Ruladerna:

- 2 stora avlånga auberginer, 600 g
- en knippa bladpersilja
- en knippa basilika
- 2 klyftor vitlök
- ca 1 dl olivolja
- 3 msk ströbröd
- 4 msk nyreven pecorino (eller parmesan)
- salt
- nymalen peppar
- 150 g mozzarella

Tomatsåsen:

- 1 kg mogna tomater
- 1 gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 2 msk olivolja
- 1 peperoncino (eller chilipeppar)
- 1¼ dl rödvin
- salt
- nymalen peppar
- ev. kajennpeppar



Tillagningstid: 1 timme och 20 minuter. Vid 6 portioner ger varje portion 1200 kJ/290 kcal

1. Ruladerna: Skölj och ansa auberginerna. Skär dem på längden i ½ cm tjocka skivor. Salta skivorna på båda sidor, lägg dem bredvid varandra på en handduk och låt ligga 1 timme så att de beska smakämnen dras ut.

2. Under tiden förbereds tomatsåsen: skålla, skala och kärna ur tomaterna. Finhacka fruktköttet liksom lök och vitlöksklyftor. Hetta upp olivoljan i en vid kastrull och fräs lök och vitlök utan att de tar färg. Rör ner pepparfrukt, rödvin och hackade tomater. Salta och peppra och låt småkoka på svag värme.
3. Spola hastigt av auberginskivorna och torka dem omsorgsfullt. Hacka persilja, basilika och vitlöksklyftor mycket smått. Hetta upp 1 msk olivolja och fräs ströbrödet; blanda sedan väl med örtekryddor, vitlök och riven ost. Rör ner 2 msk olivolja, salta och peppra. Skär mozzarellan i tunna små skivor.
4. Bred ut örtekryddspastan jämnt fördelad över auberginskivorna, täck med mozzarella och rulla ihop. Fäst med tandpetare.
5. Pensla en grillpanna med resten av olivoljan och hetta upp. Lägg ruladerna i pannan och stek dem frasiga runt om. Häll på ytterligare olja om det behövs. Mal peppar över.
6. Smaka ev. av den reducerade såsen med kajennpeppar. Ta upp pepparfrukten Servera såsen till de grillade ruladerna.

Ruladerna kan också serveras ljumma med bröd som liten förrätt

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Sojaböner med Spenat

Smårätter (274)

Till 4 portioner

- 2 gula lökar
- ½ dl olivolja
- 1 kg färsk spenat eller 1 paket fryst bladspenat
- ½ kg kokta sojaböner
- 2 tsk gurkmeja
- salt
- vatten



1. Finhacka och stek löken i olivolja.
2. Tillsätt spenat, bönor och gurkmejan i lökhacket. Tillsätt lite vatten om det behövs
3. Koka i 5 min.

Servera med råris, hirs eller bulgur

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Sojapuré

Smårätter (281)

Till 4 portioner

- 1 kg kokta sojaböner
- 50 g färsk ingefära
- 1 dl sojagrädde
- 1 l sojamjölk
- 50 g gurkmeja
- salt



1. Skala ingefäran och riv fint.
2. Blanda och mixa allt tillsammans.
3. Smaka av med salt.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Stekt svamp med vitlök

Smårätter (74)

Funghi alla toscana

Från Toscana, Italien

4 portioner

- 500 g färsk blandsvamp (t.ex. champinjoner, ostronskivling, kantareller)
- saften av 1 citron
- 3-4 klyftor vitlök
- ¾ dl olivolja
- 1 tsk smör eller margarin
- 2 msk tomatpuré
- salt, nymalen peppar
- 1 kvist färsk mynta (kan bytas ut mot persilja)



Tillagningstid: 45 minuter. En portion ger 540 kj/130 kcal

1. Rensa svampen väl, torka av den och skär den i mycket tunna skivor. Droppa över 1 msk citronsaft. Skär vitlöksklyftorna i tunna skivor.
2. Hetta upp olivoljan i en stekpanna. Lägg i svampen i omgångar och stek den hastigt, ta upp den och ställ åt sidan. Sätt ugnen på 200°C.
3. Smält matfettet i pannan, rör ner vitlöken och låt den fräsa mjuk. Häll på resten av citronsaften. Rör ner tomatpurén, salta och peppra. Lägg nu i all svamp på en gång, blanda väl och smaka av.
4. Lägg upp svampen i en ugnssäker form och ställ in den 10 minuter i ugnen. Strö över mynta och servera rätten direkt.

Vill man ha mera smak fräses man ½ knippa persilja tillsammans med vitlöken.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Stuvad kirskål

Smårätter (329)

Kirskålen smakar inte så mycket kål utan mer som nässlor. Den fungerar också ungefär som bladspenat eller nässlor vid tillredning.

4 portioner

- 6 dl kirskålsblad (går bra med grövre blad)
- 2 msk smör
- 1 schalottenlök
- 1 msk vetemjöl

- 1 dl mjölk
- 1 dl grädde
- salt och peppar
- ev. citronsaft

Skölj kirsålsbladen och förväll dem i saltat vatten tills de är mjuka. Häll av och hacka grovt. Finhacka schalottenlöken och fräs den lätt i en kastrull tillsammans med smöret, pudra över mjölet och vispa samtidigt som du tillsätter mjölk och grädde. Låt koka ihop i ett par minuter på medelvärme på spisen. Blanda i kirsålen och låt koka ihop ytterligare, smaka sedan upp med salt, nymalen svartpeppar och eventuellt lite citronsaft.

Servera med dillkokt färskpotatis.

URSPRUNG: GP 2013-08-07

Svampfylld savoykål med lingon

Smårätter (494)

Som elegant tillbehör till en varmrätt: servera savoykål med svampfyllning tillsammans med gräddsås, syrliga rårörda lingon. Höstens och vinterns smaker på en tallrik!

6 portioner

Rårörda lingon

- 250 g frysta lingon
- 3/4 dl strösocker

Savoykål

- 1 savoykål (à ca 1 kg)
- 1 riven vitlöksklyfta
- 3 msk rapsolja
- 1 tsk salt

Svamp

- 500 g blandsvamp (t ex champinjoner, ostronskivling och shiitake)
- 1 riven vitlöksklyfta
- 25 g smör
- 1 msk rapsolja
- 1 msk konc grönsaksfond
- 4 dl vispgrädde
- 1 dl vatten
- 1 msk dijonsenap
- salt
- vinäger (gärna vitvinsvinäger)



Lingon: Blanda lingon och socker, låt stå minst 2 timmar. Rör då och då.

Kål: Ta bort 6 stora blad från kålen (för 6 port). Skär bort roten och strimla resten av kålen fint.

Koka upp en stor kastrull med lättsaltat vatten och koka bladen ca 2–3 minuter. Lyft upp och lägg i isvatten. Fräs den strimlade kålen i olja i en stekpanna med vitlöken ca 15 minuter på medelvärme tills den mjuknar och får lite färg. Krydda med salt.

Svamp: Ansa svampen och mixa fint i matberedare med den rivna vitlöksklyftan. Stek i smör och olja på medelvärme tills vätskan kokat bort och den fått lite färg ca 10 minuter. Lägg ca 1/5 av svampblandningen i en kastrull och häll på fond, grädde, vatten och senap. Låt koka ihop till en sås på medelvärme ca 10 minuter. Smaka av med salt och ev lite vinäger.

Blanda resten av svampen med den hackade kålen och smaka av med salt.

Sätt ugnen på 125°C.

Torka savoykålsbladen torra med hushållspapper. Fördela svamp- och kålfyllningen i bladen och vik ihop. Lägg på 6 tallrikar (för 6 port) och slå över lite av såsen. Toppa med rårörda lingon. Servera kålen med resten av såsen.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 12, 2020

Sötsura morötter

Smårätter (76)

Carote in agro

Från Piemonte, Italien

4 portioner

- 500 g späda morötter
- 1¼ dl vatten
- 1¼ dl torrt vitt vin
- 1¼ dl vitvinsvinäger
- 2 klyftor vitlök
- 1 msk socker
- 4 msk olivolja
- 1 bukett färska örter: rosmarin, persilja, mynta och lagerblad
- salt, peppar
- 1 knippa basilika



Tillagningstid: 25 minuter (+ 1-2 dagars marinering). En portion ger 670 kJ/160 kcal

1. Ansa morötterna och skär dem i ca 1 cm tjocka sneda skivor. Lägg dem i en kastrull tillsammans med vattnet, vinet och vinägern och låt det bli varmt.
2. Skala och halvera vitlöksklyftorna och rör ner dem med sockret och olivoljan i kastrullen. Lägg även i kryddbuketten och tillsätt salt och peppar. Sjud långsamt under lock 10-15 minuter tills morötterna är mjuka.
3. Låt svalna något ta upp vitlök och kryddbukett; ta upp morötterna med hålslev och lägg dem i en skål. Sila kokspadet genom en finmaskig sil över morötterna. Täck över och ställ in i kylskåpet 1-2 dagar så att morötterna hinner utveckla smak. Serveras överströdd med färska strimlade basilikabladd.

Inlagda grönsaker är inte bara utomordentligt gott utan dessutom lätt att laga i förväg. Det bästa man kan tänka sig när man väntar många gäster eller helt enkelt vill äta sig mätt på antipasti är alltså att planera en färgrik buffé. Efter ovanstående recept kan man också tillaga andra grönsaker av hjärtans lust, t.ex. zucchinistavar, smålök eller vita rovor.

Tomat med fromage frais och gräslök *Smårätter (466)*

Prova ett gott och lite annorlunda tillbehör som passar både som tilltugg eller förrätt: fyllda småtomater med feta- och färskostkräm toppade med finskuren gräslök. Tjusigt, enkelt och riktigt gott!

Portioner: 4

- 2 msk pinjenötter
- 250 g miniplommontomater
- 50 g riven fetaost
- 1 dl naturell färskost
- ½ dl olivolja
- 1 vitlöksklyfta
- 1 dl finskuren gräslök



Rosta pinjenötterna i en torr, het stekpanna tills de får färg. Låt svalna. Skär av toppen på tomaterna och pressa försiktigt ut kärnorna. Riv eller smula fetaosten fint, rör ihop med färskosten och fyll i en spritspåse. Pressa vitlöken och rör ihop med olivolja och pinjenötter. Spritsa färskostkrämen i tomaterna. Vänd dem försiktigt i vitlöksoljan och toppa med gräslöken.

Tomaterna går bra att göra i förväg. Förvara kallt och vänd dem i oljan vid servering.

URSPRUNG: ICAS BUFFÉ NR 6, 2019

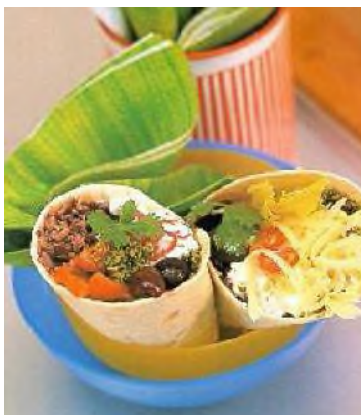
Tortilla Wraps *Smårätter (6)*

vetemjölstotillas med uppstekta bönor

Mexikanska gatukök är en orgie av färg, liv och aktiviteter och en oändlig variation av tortillainslagen mat, som tacos, flautas, burritos, enchiladas och så vidare, alla lika oemotståndliga. Tortilla wraps är en ledig modern version av den traditionella maten och passar bra till brunch och lunch eller som den allra bästa nattamaten för tequilavingliga rumlare - jag smakade dem allra första gången i Mexico Citys Zona Rosa efter en underbar fest. Den uppstekta bönröran måste vara tjock och kryddig: koka svarta bönor, finfördela dem i matberedare och blanda sedan i hackad vitlök, fräs bönröran med lite olja, spiskummin, chili, salt och oregano för att göra det hela kraftigare, kryddigare och fullproppat med smak. Lägg gärna till garneringen här nedan plus din egen favoritsalsa, hemgjord eller köpt om du har ont om tid.

8 stycken

- 8 majs- eller vetetortillas, 20 cm i diameter
- 250 g varma uppstekta bönor (refritos)
- 2 tsk hackad färsk jalapeno- eller serranochili
- ¼ sallatshuvud, t.ex. isberg
- 125 g lagrad cheddar, grovt riven
- 100 g urkärnade oliver, gröna eller svarta
- 250 g salsa
- 1¼ dl gräddfil
- 8 körsbärstomater, hackade (kan uteslutas)
- färsk koriander (kan uteslutas)
- 2 färska röda chili, hackade (kan uteslutas)



Salsa

- 4 salladslökar
- färsk koriander
- myntablad
- 2 tsk gourmetsalt
- 8 krossade kryddpepparkorn

Stänk lite vatten på tortillorna för att mjuka upp dem, slå in dem i folie och lägg dem i en förvärmad ugn, 180°, i 10-12 minuter tills de är varma och böjbara. Man kan också slå in dem i bakplåtspapper och värma dem i mikrovågsugnen på högsta läget i 3-4 minuter, eller slå in dem i folie och hetta upp dem i en bambuångkokare över kokande vatten i 5-10 minuter. Sprid ut 2-3 msk bönröra på varje tortilla. Tillsätt chili, sallat, ost, oliver, salsa och gräddfil, vik ihop tortillan från botten och sedan de två sidorna, som ett kuvert. Servera dem varma, eventuellt med körsbärstomater, koriander eller chili.

Till den färska salsan hackar man 4 salladslökar, lite färsk koriander och myntablad, 2 tsk gourmetsalt och 8 krossade kryddpepparkorn. Blanda, kyl och använd inom 2 dagar.

Tortillasnibbar

Smårätter (77)

Det tar lite tid att steka dem, men goda blir de. Var försiktig när du vänder dem i pannan så att inte fyllningen trillar ut. Kan förberedas och ljummas i ugnen vid serveringstillfället.

För 6 personer

- 4 tomater
- 1 rödlök
- 8 vetetortillas, ca 350 g
- 1 msk finhackad salvia (kan uteslutas)
- 200 g riven lagrad ost, ca 6 dl



1. Skiva tomaterna tunt. Skala och finhacka löken. Fördela på 4 av bröden.
2. Krydda med salvia och toppa med riven ost, lämna ca 1 cm runt om bröden eftersom osten flyter ut.
3. Lägga över de 4 andra tortillabröden och tryck till med handen.
4. Stek i torr stekpanna i ca 4 minuter på varje sida. Vänd försiktigt med hjälp av 2 stekspadar.
5. Skär varje bröd i 6 snibbar.

Ugnsbakade rödbetor med rucolaolja

Smårätter (79)

4 portioner

- 500 g rödbetor
- 1 msk olja
- 1 tsk havssalt
- 50 g pinjenötter
- ca 75 g rucolasallad

Olja:

- 1 msk färskrivna pepparrot
- ca 75 g rucolasallad
- 2 krm salt
- 1 dl majs- eller rapsolja



Skölj och skala rödbetorna. Skär dem i klyftor. Pensla en liten långpanna med oljan. Lägg i rödbetsklyftorna och strö över salt. Baka i 225°C, ca 30 min. Strö över pinjenötter. Tillaga i ytterligare 10 min. Mixa pepparrot, rucola, salt och olja till en dressing. Låt den stå kallt en stund. Servera de varma rödbetorna med lite rucolasallad och bröd.

Ugnsbakade örttomater

Smårätter (80)

4 portioner

- ½ dl finhackad persilja
- ½ dl finhackad basilika
- 1 msk ströbröd
- ½ dl riven parmesanost
- ½ tsk salt
- ½ krm malen svartpeppar
- 500 g små kvisttomater eller cocktailtomater
- ½ dl olivolja



Sätt ugnen på 150°. Blanda persilja, basilika, ströbröd och riven ost med salt och peppar. Dela tomaterna och lägg dem i en ugnssäker form med snittytan uppåt. Fördela ost- och örtblandningen över tomaterna. Droppa över olivoljan. Sätt in formen i mitten av ugnen och baka dem i ca 30 minuter. Servera rätten till pasta, eller till buffén.

Varm getost med bakade paprikor

Smårätter (81)

4 personer

- 350- 400 g getost
- 1 liten baguette
- ½ dl honung
- 1 tsk torkad timjan (eller en kvist färsk)
- ½ msk rivna apelsinskal
- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 1½ msk olivolja
- ½ msk balsamvinäger el. rödvinsvinäger
- ½ liten rödlök
- ½ knippe dill
- rucolasallad



1. Sätt ugnen på 250 grader. Dela getosten i 4 bitar. Skär 4 skivor på sniskan av baguetten. Stek brödsnivorna i lite olja eller smör. Portionera en bit getost på varje brödskiva. (Så här långt kan du förbereda.)
2. Dela paprikorna på hälften, ta ur kärnorna och lägg paprikahalvorna i en ugnsfast form. Ringla lite olja över och salta. Baka dom högt uppe i ugnen (250 grader) tills de får färg ca 10 minuter. Tag skinnet av paprikorna. Det är lättare att göra det när de är varma.
3. Finhacka rödlöken och dillen. Skär paprikorna i mindre bitar, blanda med olivoljan, vinägern, dillen och rödlöken. Blanda till sist ner rucolan med paprikorna. Värm honungen och blanda ner apelsinskalet och timjanen.
4. Värm toasten med getosten högt uppe i ugnen (ca 250 grader) i ca 5-7 minuter. Getosten skall bli varm och gärna få lite färg. Servera med paprikasalladen och den smälta honungen.

Varma rödbetor med getostkräm, rucolasallad och *Smårätter* (308) rostade pinjenötter

Smörvarma rödbetor och krämig getost fungerar perfekt tillsammans. Balsamvinägern i salladen blir pricken över i:et.

Antal portioner: 4

15 min

- 4 st stora kokta rödbetor
- 1 dl grädde
- 1 dl krämig getost
- salt
- peppar
- 1 ask rensad rucolasallad
- 1 dl pinjenötter
- 3 msk olivolja
- 2 msk balsamicovinäger



1. Skala rödbetorna och skär dem i 2 centimeter långa stavar. Värm dem i en kastrull med lite smör och salt just innan servering.
2. Lägg pinjenötterna i en panna och rosta dem utan fett på ganska hög värme. Lägg dem sedan i en skål.
3. Värm grädden i en kastrull på spisen och lägg i getosten så den smälter. Vispa till en jämn kräm och smaka av med salt och peppar. Krydda salladen med olivolja och balsamvinäger samt salt och peppar.
4. Fördela rödbetsstängerna på fyra tallrikar och servera med getostkrämen och ordentligt med sallad.

URSPRUNG:

[HTTP://WWW.RECEPT.NU/1.9609/KARL_LJUNG/HUVUDRATTER/GRONSAKER_184_POTATIS_ANDRA_ROTFRUKTER/VARMA_RODBETOR_MED_GETOSTKRAM_RUCOLASALLAD_OCH_ROSTADE_PINJENOTTER](http://www.recept.nu/1.9609/KARL_LJUNG/HUVUDRATTER/GRONSAKER_184_POTATIS_ANDRA_ROTFRUKTER/VARMA_RODBETOR_MED_GETOSTKRAM_RUCOLASALLAD_OCH_ROSTADE_PINJENOTTER)

Vegansk skärgårdssill på aubergine *Smårätter* (427)

ca 6-8 personer

- 1 stor aubergine
- 1 rödlök

Lagen:

- 2½ dl vatten
- 1 dl ättikspirt (12 %)
- 1½ dl socker
- 5 grovt krossade kryddpepparkorn
- 2 lagerblad
- 5 kryddnejlikor

Såsen:

- ½ rödlök
- ½ dl vegansk crème fraiche
- 1½ dl ägg-, laktos- och mjölkproteinfri majonnäs
- 1 ask färsk dill (à 20 g)
- 2 msk tångcaviar (vegansk)
- ½ citron
- salt och peppar

Till servering

- Gräslök



Dagen innan: Skär auberginen i ca 0,5 cm tjocka skivor. Salta och låt dra i några minuter så att bäskan drar ur. Skölj bort saltet och skär skivorna i ”sillstorlek”, ca 3,5 x 1,5 cm. Koka bitarna i vatten i någon minut så att de blir mjuka. Akta så de inte kokar för mycket och ramlar sönder. Du vill bara att de precis ska börja mjukna. Lägg åt sidan.

För att göra lagen så blandar du ihop alla ingredienserna och kokar upp på spisen. Så fort det kokat och sockret löst upp sig i lagen tar du av den från spisen och låter svalna. Hacka eller skiva löken fint och blanda löken och auberginen i en stor skål och håll över lagen. Låt stå i kylskåpet över natten.

Dagen då det ska ätas: Skala och hacka löken och rör ihop med crème fraiche och majonnäs. Hacka dillen och blanda ner den och kaviaren i såsen. Smaka av med pressad citron, salt och peppar.

Låt Vegansillen rinna av och vänd ner i såsen.

Låt stå i kylskåp en timme innan servering.

Ät med färskpotatis och gräslök!

Vegetarisk janssons frestelse *Smårätter (386)*

- 8 ekologiska (medelstora) potatisar
- 1 gul, ekologisk lök
- 3 dl ekologisk grädde
- 1½ krm kryddpeppar
- 5 st nejlikor
- 1½ tsk salt
- 5 ekologiska champinjoner
- 1 krm kanel
- 2 krm salt
- 1 msk ekologiskt smör
- 1 msk ströbröd



1. Skala potatis och strimla dem i stavar, på riktigt Jansson-vis.
2. Skiva den gula löken.
3. Ställ en kastrull på spisen, häll i grädde, kryddpeppar, nejlikor och salt. Koka upp och låt dra i en sisådär 15-20 minuter.
4. Sila därefter bort nejlikorna (nu har de gett smak åt blandningen).
5. I med grädd-kryddmixen i kastrullen igen (nu alltså utan nejlikorna, de har gjort sitt) och lägg i den skivade löken. Koka upp. Låt dra på låg värme.
6. Skär champinjonerna i mindre bitar och släng ner dem i en stekpanna tillsammans med rikligt med smör. Krydda med kanel och salt. Fräs tills champinjonerna fått färg.
7. Fram med en ugnssäker form och lägg i potatisen, löken och champinjonerna om vartannat.
8. Häll på gräddblandningen och avsluta med ströbröd.
9. Grädda i ugnen på cirka 200 grader i en timme (och tills frestelsen ser riktigt frestande ut).

URSPRUNG: [HTTP://WWW.EMMASVINTAGE.SE/RECEPT-VEGETARISK-JANSSONS-FRESTELSE/](http://www.emmasvintage.se/recept-vegetarisk-janssons-frestelse/)

Ångkokt morot- och broccolilåda

Smårätter (284)

Till 4 portioner

- 4 buketter broccoli
- 4 stora morötter
- 1 msk grönsaksbuljong
- ½ dl olivolja
- vatten



1. Dela broccolin i små buketter.
2. Skala och skiva morötterna tunt.
3. Blanda alla ingredienser och ångkoka i 5 min.

Servera med hirs, råris eller bulgur.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Huvudrätter

Adzukibönor med spenat *Huvudrätter (478)*

En rätt 'snäll', alldeles lagom kryddig indisk rätt för den som gillar spenat, eller den som inte gillat det förut. Spenaten gifter sig bra med bönorna och de övriga kryddorna – och gör sig bra mycket bättre än i många svenska rätter där den mest äts som tillbehör, i en hög.

Tamarind (eller annan citrus, om du inte har det hemma) ger syra och fräschör, vitlök och chili ger styrka som du enkelt kan variera genom att variera mängden chili i receptet. Det fungerar också utmärkt med fryst bladspenat, som man ju alltid kan ha hemma, men går också bra med färsk, då i lite större mängd.

Resultatet blir en trevlig vegansk rätt i varma, behagliga färger, som passar väl ihop med andra indiska smårätter i en thali, eller att bara äta som den är.

- 4-5 dl adzukibönor
- 3-4 lökar
- 1 msk vitlök (finriven)
- 2-3 tsk chili
- 1 msk koriander
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk gurkmeja
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk flytande tamarind
- 450 g bladspenat (fryst, tinad och avrunnen)
- salt
- citron



Koka 4-5 dl adzukibönor. Blötlagda tar de 5 minuter i tryckkokare eller kanske 20-25 minuter i gryta.

Skala och finhacka 3-4 lökar. Stek mjuk i lite matfett.

Tillsätt 1 msk finriven vitlök, 2-3 tsk chili (eller mindre om du vill), 1 msk koriander, 1 tsk spiskummin och 1 tsk gurkmeja. Stek några sekunder.

Tillsätt 1 msk flytande tamarind (kan ersättas med lime eller citron) och 450 gram bladspenat ur frysen, tinad och avrunnen, alternativt en stor påse färsk spenat. Låt koka upp och koka en minut eller två. Tillsätt mer vatten om det behövs. Smaka av med salt och citron.

URSPRUNG: [HTTPS://GODASTMAT.SE/RECEPT/ADZUKIBONOR-MED-SPENAT/](https://godastmat.se/recept/adzukibonor-med-spenat/)

Afrikansk gryta

Huvudrätter (82)

4 portioner

- 2 gula lökar
- ½-1 röd chili
- 1 msk olja
- ½ msk gurkmeja
- 1 tsk salt
- 5 dl vatten
- 4 dl kikärtor, kokta (ca 2 dl okokta)
- 2 bananer
- 2 tomater
- ½ dl rostade solroskärnor



Skala och finhacka löken.

Skölj, kärna ur och strimla chilin.

Fräs lök och chili i oljan i en gryta.

Tillsätt gurkmeja och salt och håll över vattnet.

Låt puttra utan lock ca 5 min.

Rör i kikärtorna.

Skala och skiva bananerna.

Blanda bananskivorna i grytan och låt puttra ytterligare ca 5 min.

Skölj och tärna tomaterna.

Rör i grytan tillsammans med rostade solroskärnor.

Servera grytan med couscous eller råris och en klick matlagingsyoghurt.

Auberginecurry med vitlök och tomat

Huvudrätter (366)

Khatti Bhaji

Aubergine är en vanlig grönsak i Indien och det finns många sätt att laga till den. Det här receptet kommer från Punjab. Hade det inte varit för den gröna chilin kunde rätten med sin doft av vitlök och tomat ha varit från Provence.

4 personer

- 1 stor aubergine, 500 g ca
- 1 dl olivolja
- 6 vitlöksklyftor, skalade och hackade
- 3 gula lökar, skalade och tunt skivade
- 4-6 gröna chilifrukt, grovt skurna
- ½ tsk gurkmeja
- 2 tsk röd chilipeppar
- 5 tomater, tunt skivade
- 2 msk pressad citron
- 1½ tsk salt eller efter smak



Klyv den oskalade auberginen på längden och skär den i centimetertjocka skivor. Värm oljan till medelvärme i en kastrull eller stekpanna. Fräs vitlöken tills den är brun men inte bränd. Sänk värmen och sätt till aubergine, lök, chili, gurkmeja och chilipeppar och fräs under

omrörning ca 10 minuter, tills auberginen fått färg.

Sätt till tomaterna, citronsaften och salt, rör om och låt koka på låg värme 5-10 minuter, tills auberginen är mjuk. Smaka av.

Servera med naan.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Auberginegratäng

Huvudrätter (470)

Mättande gratäng med tomat och aubergine. Och en fräsch kall sås till. Maten är klar!

4 portioner

- 2 stora auberginer
- 1 gul lök, hackad
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 morot, riven
- 1 msk olivolja
- 2 msk tomatpuré
- 500 g krossade tomater
- 3 dl vatten
- 1 dl torkade röda linser
- 1 msk balsamvinäger
- 2 tsk honung
- 2 tsk torkad timjan
- 1½ msk olivolja
- 2 dl veganost, gärna vegan mozzarella



Oreganosås

- 2 dl Imat fraiche
- 1 dl hackad färsk oregano
- 1 liten vitlöksklyfta, riven

1. Sätt ugnen på 250°. Skär auberginen i 1 cm tjocka skivor och lägg ut på en skärbräda. Salta och låt stå ca 10 min.

2. Fräs lök, vitlök och morot i olja och tomatpuré i en kastrull. Häll i krossade tomater, vatten, linser, balsamvinäger, honung, timjan och salt. Låt sjuda 15–20 min.

3. Fördela auberginen på en plåt med bakplåtspapper och ringla över oljan. Rosta högt upp i ugnen till fin färg, ca 10 min, (ev grilleffekt).

4. Varva aubergineskivorna med tomatsåsen i en passande gratängform och toppa med riven ost. Gratinera mitt i ugnen ca 10 min.

5. Blanda alla ingredienser till såsen och smaka av med salt.

Servera gratängen med såsen och gärna en grön sallad.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.COOP.SE/RECEPT/AUBERGINEGRATANG](https://www.coop.se/recept/auberginegratang)

Auberginegratäng med tomat och mozzarella

Huvudrätter (83)

Läcker gratäng som inte är alltför avancerad. En smarrig tomatsås får puttra tillsammans med vitlök och basilika för att sedan hällas i en form med mozzarella samt aubergineskivor som panerats med parmesan och mjöl. Otroligt uppskattad rätt!

För 4 personer

- 1 kg tomater
- 2 gula lökar
- basilika några kvistar
- ½ dl olivolja
- 3 vitlöksklyftor
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 msk olja
- 2 auberginer
- 1 dl parmesanost riven
- 1 dl vetemjöl
- 400 g grovriven mozzarella



1. Skär tomaterna i bitar, skala och skiva löken. Plocka basilikabladen från kvistarna.
2. Hetta upp oljan och fräs löken en stund tills den blir mjuk. Rör ner tomater, basilikabladd och pressa i vitlöken. Låt småputtra i 15 minuter. Krydda.
3. Sätt ugnen på 175°C.
4. Smörj en form med olja.
5. Skär auberginerna i skivor. Blanda parmesanost och mjöl. Vänd aubergineskivorna i det. Varva tomatsås med aubergineskivor och mozzarella, avsluta med tomatsås och ost.
6. Grädda ca 40 minuter mitt i ugnen, tills auberginen blivit riktigt mjuk.

Servera med en sallad och ett bröd, pasta eller ris passar också bra till.

URSPRUNG: ICA BUFFÉ NR 11, 1997

Auberginerätt, indisk

Huvudrätter (357)

En indisk rätt som är god tillsammans med ris.

4 personer

- 1 tsk salt
- 3 st tomater, skållade, skalade, urkärnade och finhackade
- 2 msk olja
- 2 tsk spiskummin, mald
- 1½ tsk koriander, mald



- ½ tsk cayennepeppar
- 500 g aubergine
- 2 st spanska pepparfrukter, gröna, urkärnade och finhackade
- 2 st gula lökar, finhackade
- Färsk koriander

1. Sätt ugnen på 250° grill. Dela auberginen på längden och lägg dem med snittytan nedåt på en oljad plåt. Gnid in ovansidorna med olja. Grilla auberginen i övre delen av ugnen ca 15 min tills skinnet börjar bubbla. Tag ut dem och drag av skinnet. Skär fruktköttet i bitar.
2. Fräs lök samt koriander, spiskummin och cayenne i en stekpanna med olja ca 5 min.
3. Blanda ner tomater, pepparfrukt, aubergine och salt och stek ca 5 min tills den mesta vätskan kokat bort. Strö över färsk koriander och servera.

Grytan blir ändå godare dagen efter, då den har satt sig.

URSPRUNG: [HTTP://ALLTOMMAT.SE](http://alltommat.se)

Baingan Aachari

Huvudrätter (340)

För 4 personer

- 1 stor aubergine (ca 400 g)
- 1 röd paprika
- 1 grön paprika
- 2 tomater
- 1 msk fänkålsfrön
- 1 tsk malen koriander
- 1½ tsk chili-peppar
- 2 tsk svarta eller bruna senapsfrön
- 1½ msk malen spiskummin
- 1 tsk gurkmeja
- 1 stor gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk tomatpuré
- 2½ dl matyoghurt
- matolja
- salt



1. Dela auberginen på längden. Skär varje halva i ca 3 cm tjocka skivor. Lägg ut skivorna på ett fat. Strö över 1 tsk salt. Låt stå ca 15 minuter
2. Dela, kärna ur och skär paprikorna i grova bitar. Dela och skär tomaterna i grova bitar.
3. Stöt fänkålsfröna i en mortel.
4. Torka av auberginen med hushållspapper. Blanda aubergine, Paprika och hälften av tomaterna i en bunke med fänkålsfrön, koriander, chilipeppar, senapsfrön, spiskummin, gurkmeja och 1 dl olja. Låt stå ca 20 minuter.
5. Sätt ugnen på 250°C.
6. Skala, halvera och skiva lök och vitlök.
7. Fräs lök, vitlök och resten av tomaterna i en stekpanna/wok i 1 msk olja ca 5 minuter. Tillsätt tomatpurén och fräs ytterligare 2 minuter. Tillsätt matyoghurten. Rör om och ta från

värmen. Mixa slätt med stavmixer.

8. Sprid ut de marinerade grönsakerna i en ugnssäker form. Häll på 1 dl vatten. Tillaga mitt i ugnen ca 20 minuter, rör om efter halva tiden.

9. Blanda ner grönsakerna i den mixade såsen. Låt koka ca 15 minuter, rör då och då. Krydda med 1 tsk salt.

Servera med raita, ris och naanbröd.

URSPRUNG: ICAS BUFFÉ NR 2 2014

Bakad aubergine med kikärter

Huvudrätter (418)

När auberginen ugnsbakad kommer smakerna fram mer. Fyll med mättande kikärter och smakrika tomater och purjolök. En klick crème fraiche är toppen och ger god syrlighet till denna enkla och billiga middag.

Portioner: 2

- 1 aubergine (à 400 g)
- 2 msk olja
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar

Fyllning

- 1 förp kokta kikärter (à 380 g)
- 10 cm purjolök
- ½ röd paprika
- 1 msk olja
- ½ förp krossade tomater (à 390 g)
- 1 dl hackad persilja
- 1 tsk salt
- 1 krm peppar

Till servering

- ½ dl crème fraiche



Sätt ugnen på 200°C.

Skölj och dela auberginen på mitten. Lägg halvorna med snittytan uppåt i en ugnform.

Pensla med olja och krydda med salt och peppar. Ställ in i mitten av ugnen ca 30 minuter.

Fyllning: Häll av och skölj kikärterna. Dela purjon längs med och skölj noga. Strimla fint.

Dela, kärna ur och strimla paprikan fint.

Fräs purjon och paprikan i olja tills det mjuknar. Tillsätt kikärter, krossade tomater och hälften av persiljan. Krydda med salt och peppar.

Ta ut auberginehalvorna från ugnen och toppa med grönsaksfräset. Ställ tillbaka i ugnen i ytterligare 15–20 minuter.

Till servering: Toppa med crème fraiche och resten av persiljan vid servering.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 2, 2018

Bakad rotselleri med kantareller och brynt smör

Huvudrätter (486)

Ugnsbakad rotselleri blir smakrik, mjuk och supergod. Baka halverad rotselleri i ugn och gör en varm dressing med kantareller, brynt smör, äpple, citron och valnötter. Servera rätten som en lyxig men enkel vego mellanrätt eller som huvudrätt.

Portioner: 4

Rotselleri

- 2 små rotselleri (à ca 600 g)
- 2 msk äppelcidervinäger

- ½ dl olivolja
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar

Dressing

- 300 g kantareller
- 1 rött äpple
- 2 msk olivolja
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 50 g smör
- ½ msk finrivet citronskal
- 2 msk färskpressad citronjuice
- 1 dl hackade valnötter

Till servering

- 2 msk finskuren gräslök



Sätt ugnen på 200°C.

Dressing: Ansa svampen och skär i mindre bitar.

Rotselleri: Skala rotsellerin och halvera. Lägg med snittsidan nedåt i en ugnform. Blanda vinäger, olja, salt och peppar och gnid in. Ställ in i mitten av ugnen ca 1 timme tills rotsellerin är mjuk och fått fin färg. Ös då och då med skyn.

Dressing: Skär äpplet i små tärningar. Stek svampen i olja tills den får lite färg. Krydda med salt och peppar. Lyft upp svampen från stekpannan.

Smält smöret i stekpannan på medelvärme. Ta av stekpannan från värmen när smöret fått en gyllenbrun färg samt doftar nötter och karamell. Låt smöret stå några minuter så att den brynta ”bottensatsen” lägger sig på botten av stekpannan.

Rör ner svamp, äpple, citronskal och -juice och valnötter.

Till servering: Skär rotsellerin i skivor och lägg på ett fat. Ringla över den varma svampdressing och toppa med gräslök.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 8, 2020.

Blomkål med potatis

Huvudrätter (364)

Phool Gobi Aur Aloo Ka Bhaji

En mild god grönsaksrätt som passar perfekt som tillbehör.

4 personer

- 1 medelstort blomkålshuvud (ca 500 g)
- 3 potatisar av en fast sort
- vatten
- 1 gul lök
- 1-2 tomater
- 1½ tsk röd chilipeppar
- ½ tsk gurkmeja
- 1 tsk paprikapulver
- 1 krm asafetida (krydda med märklig doft, leta i specialbutik)
- 1½ tsk salt
- ca ½ dl matolja
- 2 msk hackad färsk koriander



Dela blomkålshuvudet i jämnstora buketter. Skala potatisarna och dela dem i jämnstora bitar som är mindre än blomkålsbuketterna. Skala och hacka löken och tomaterna.

Koka blomkålen och potatisen i lite vatten tillsammans med lök, tomater, chilipeppar, gurkmeja, asfetida och salt tills grönsakerna är nästan färdiga. Häll i en sil och låt rinna av. Värm oljan till medelvärme i en stekpanna. Lägg i grönsakerna och fräs dem några minuter tills blomkålen och potatisen fått färg och är mjuka. Strö över koriander och servera som tillbehör eller som ensamrätt med naan.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Blomkåls- och potatismos med en krämig sås

Huvudrätter (491)

Blomkåls- och potatismos med en krämig sås på bönor, saltorkade tomater och oliver

En krämig sås med mos och krispiga haricoverts!

4 portioner

Mos

- 1 litet blomkålshuvud á ca 200 g
- 700 g potatis
- 0.5 dl havregrädde
- Salt & peppar

haricoverts

- 250 g haricoverts, frysta
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 nypa salt
- Olja att steka i

Bönsås

- 1 st gul lök
- 5 st soltorkade tomater
- 10 st oliver
- 2 dl havregrädde
- 1½ dl vatten
- 4 dl stora vita bönor, kokta
- 75 g fetaost
- Salt & rikligt med svartpeppar



Skala potatisen. Skär potatis och blomkål i stora bitar. Koka i rikligt med saltat vatten tills de är mjuka, ca 10-15 min.

Tina haricovertsen.

Finhacka lök och stek på medelvärme i lite olja tills den mjuknar. Tillsätt finhackade oliver och soltorkade tomater. Häll över grädden och vattnet och låt koka upp. Sänk sedan värmen och tillsätt de kokta vita börnorna. Lägg över ett lock och gör färdigt moset.

Mosa eller vispa ihop den kokta potatisen och blomkålen till ett mos. Tillsätt grädden och smaka av med salt och peppar. Tillsätt ev lite hett vatten om du vill ha ett lösare mos.

Stek haricovertsen snabbt i en het panna tillsammans med hackad vitlök, salt och olja.

Smula i fetaosten i bönsåsen, smaka av med salt och svartpeppar och servera med mos och haricoverts!

Vegansk variant

Ersätt fetaosten med ett växtbaserat alternativ eller uteslut den helt.

URSPRUNG: [HTTPS://UNDERTIAN.COM/RECEPT/BLOMKALS-OGH-POTATISMOS-MED-EN-KRAMIG-SAS-PA-BONOR-SOLTORKADE-TOMATER-OGH-OLIVER/](https://undertian.com/recept/blomkals-och-potatismos-med-en-kramig-sas-pa-bonor-soltorkade-tomater-och-oliver/)

Blomkålgryta med kikärter

Huvudrätter (265)

Till 4 portioner

- 2 gula lökar
- ½ dl olivolja
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk paprikapulver
- 4 vitlöksklyftor
- 1 dl saltat vatten
- 250 g kokta kikärter
- 1 stort blomkålshuvud
- 2 msk torkad mynta



1. Finriv och stek löken i mer än hälften av olivoljan.
2. Blanda i tomatpuré, paprikapulver och pressa i vitlöken.
3. Häll över det saltade vattnet. Lägg kikärterna i såsen och koka 5-10 min.
4. Gör små buketter av blomkålshuvudet. Lägg buketterna i grytan och koka ytterligare ett par minuter.
5. Stek myntan i resten av olivoljan tills myntan fått lite färg. Häll över myntan i grytan.

Servera med hirs, råris eller bulgur.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Broccolirisotto med citron *Huvudrätter (419)*

Krämigt grön risotto passar såväl vardag som helg. Denna får smak av broccoli, vitt vin, vitlök, finriven parmesan och citronskal. Toppa med stjälkarna från broccolin.

Portioner: 2

- 250 g broccoli
- 7 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 riven vitlöksklyfta
- 3 msk olivolja
- 2 dl arborioris
- 1 dl torrt, vitt vin
- 1 dl finriven parmesanost
- 1 tsk finrivet citronskal
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar



Skär bort stjälken från broccolin och skiva tunt. Riv resten av broccolin fint på ett rivjärn. Koka upp en kastrull med vattnet och grönsaksbuljongtärningen. Fräs vitlöken i 2 msk av oljan (för 2 port). Tillsätt riset och låt fräsa ytterligare några minuter. Häll på vinet och låt allt vin koka in. Tillsätt buljongen lite i taget. Låt sjuda på medelvärme under omrörning tills riset är mjukt men har lite tuggmotstånd, 20–25 minuter. Rör ner den rivna broccolin och låt sjuda ytterligare några minuter. Ta från värmen och rör ner parmesan och citronskal. Krydda med salt och peppar. Stek broccolistjälkarna i resten av oljan på hög värme några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Toppa riset med stjälkarna.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 2, 2018

Brysselkålsgryta

Huvudrätter (247)

Till 4 portioner

- 1 kg färsk eller fryst brysselkål
- 1 dl sojagrädde eller kokosmjölk
- 2 msk grönsaksbuljong (pulver)
- vatten



1. Lägg brysselkålen i en kastrull och häll över vatten som blandats med buljongpulvret. Vätskan ska knappt täcka kålen.
2. Låt koka ca 15 min.
3. Tillsätt salt och grädde och låt koka ytterligare i 5 min.

Servera med råris, hirs eller bulgur och gärna en god sallad.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Böngryta med sojafärs och saltorkade tomater

Huvudrätter (7)

Till 4 portioner

- 2 gula lökar
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk paprikapulver
- 100 g blötlagda saltorkade tomater
- 100 g sojafärs
- 800 g kokta vita bönor
- ½ dl olivolja
- vatten
- salt



1. Hacka och stek löken, lägg i tomatpurén och krydda med paprikapulver.
2. Hacka de saltorkade tomaterna.
3. Blanda i ett par dl vatten och så att det blir som en sås.
4. Lägg i sojafärsen och bönorna och låt det koka långsamt till det blir en grytliknande konsistens med lagom vätska.

Servera med råris, hirs eller pasta och gärna en sallad till.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Böngryta provencale

Huvudrätter (409)

Böner de luxe blandas med vin och toppas med tomater.

4 portioner

- 1 msk olivolja
- 150 g fintärnad rotselleri
- 500 g tärnad potatis
- 2 gula lökar i klyftor
- 2 pressade vitlöksklyftor
- 1½ dl vitt vin eller matlagningsvin
- 1½ dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 msk hackad färsk timjan
- 2 dl crème fraiche
- ½ tsk salt
- 0.25 tsk kajennpeppar
- 800 g blandade böner
- ½ liten citron



Topping:

- klyftade cocktailtomater
- plockade timjanblad

Hetta upp en gryta med olja. Stek rotselleri, potatis, lök och vitlök utan att de får färg i cirka 2 minuter. Slå på vin, vatten och buljongtärningar. Låt koka under lock i 20 minuter.

Tillsätt timjan, crème fraiche och smaka av med salt och kajennpeppar. Rör om och vänd försiktigt ner sköljda och avrunna böner när grytan blivit riktigt varm. Smaka av med citronsaft och toppa grytan med tomater och lite timjan.

Mycket god gryta!

Provade att tillsätta 1 paket naturell tofu, med lyckat resultat.

URSPRUNG: COOP

Bönlasagne med spenat & zucchini

Huvudrätter (396)

Veggolasagne med liten arbetsinsats. Blanda en röra med böner, sedan är det bara att börja varva.

För 4-6 personer

- 12 lasagneplattor
- 1 förp kokta svarta bönor (ca 380 g)
- 1 förp kokta kidneybönor (ca 380 g)
- 1 gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 morot
- 1 zucchini (ca 300 g)
- 2 påsar babyspenat (à 65 g)
- 4+1 dl crème fraiche (34%)
- 1 förp krossade tomater (400 g)
- 2 dl hackad basilika
- 50g riven ost
- smör
- salt, nymalen svartpeppar
- basilikabladd till garnering



1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Häll av, skölj och låt bönorna rinna av. Lägg i en stor bunke.
3. Skala, dela och finhacka lök och vitlök. Riv moroten. Skär zucchini i små tärningar. Grovhacka spenaten.
4. Lägg alla grönsaker i bunken. Tillsätt 4 dl crème fraiche, krossad tomat och basilika. Krydda med 3 tsk salt och 1 tsk peppar. Blanda väl.
5. Täck botten på en smord ugnssäker form, ca 30 x 25 cm, med 4 lasagneplattor. Varva bönröra och resten av plattorna. Avsluta med bönröran. Klicka på resten av crème fraichen och toppa med osten. Ställ in i mitten av ugnen 35-40 minuter.

Strö över basilika vid servering.

URSPRUNG: BUFFÉ NR4 2017

Bönpasta med halloumi och grönkål

Huvudrätter (420)

Grönkål är förmodligen vinterns bästa grönsak! Här slänger vi ner den i en härligt krämig pasta. Bönpastan får även sällskap av knaperstekt halloumi och rostade mandlar som ger härligt crunch.

Portioner: 2

Bönpasta med halloumi

- 10 cm purjolök
- 100 g halloumiost
- ½ dl rostade, hackade mandlar
- 1 ½ msk olivolja
- 1 riven vitlöksklyfta
- 150 g bönpasta
- 1 dl crème fraiche
- salt
- svartpeppar



Grönkål

- 100 g skuren grönkål
- 1 msk olivolja
- 1 krm salt

Dela purjon längs med och skölj noga. Strimla den fint. Skär halloumin i tärningar.

Grönkål: Massera grönkålen med olja och salt.

Bönpasta: Stek halloumin och mandlarna i 2/3 delar av oljan tills halloumin fått lite färg. Ställ åt sidan.

Fräs purjolök och vitlök i resten av oljan tills den mjuknar. Tillsätt grönkålen och fortsätt fräsa ytterligare några minuter, tills den mjuknar.

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Häll av vattnet och vänd ner pastan i grönkålsfräset tillsammans med crème fraichen. Smaka av med salt och peppar.

Toppa pastan med den stekta halloumin och mandlarna.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 2, 2018

Champinjoner med ingefära och chili

Huvudrätter (375)

Khombi Tarkari

Det sägs att det är i Kashmir man får de absolut bästa grönsaksrätterna. Detta recept kommer därifrån. Champinjoner är en omtyckt råvara och detta är ett vanligt och omtyckt sätt att laga till dem.

4 personer

- 1 tsk hel spiskummin
- 3 msk olja, gärna olivolja
- 2 medelstora gula lökar, hackade
- 1 msk hackad färsk ingefära
- 1-2 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 gröna chilifrukt, pressade
- 1 krm gurkmeja
- 800 g champinjoner, rensade
- ½ tsk salt eller efter smak
- 1 tsk pressad citron
- färsk koriander till garnering



Låt en stekpanna av gjutjärn bli riktigt het. Lägg i spiskumminfröna och rosta dem under omrörning 15-20 sekunder, håll dem sedan ur pannan och krossa i mortel. Genom att rosta dem får man fram en speciell smak som hör till just den här rätten. På detta sätt rostar man ofta kryddor.

Värm oljan på medelvärme i stekpannan. Fräs löken tills den är brun, inte bränd. Sätt till ingefäran, vitlöken och chilin och fräs i ytterligare ett par minuter.

Sätt till gurkmejan, champinjonerna och saltet och fräs ca 15 minuter, tills svampen lämnat ifrån sig sin fukt och blivit brynt.

Sänk värmen, blanda i spiskummin och citronsaff och låt allt puttra några minuter tills

svampen sugit upp citronsaften.
Strö över färsk koriander.

Servera varm eller ljummen som tillbehör eller som ensamrätt med ris eller bröd som tillbehör.

Du kan också ha champinjonerna kalla som snacks.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Couscous med rostad bananschalottenlök och paprika

Huvudrätter (85)

4 portioner

- 6 bananschalottenlökar
- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 1 grön paprika
- 2 msk olivolja
- 1 tsk gourmetsalt
- 1 krm svartpeppar
- 3 dl grönsaksbuljong
- 3 dl couscous

Sås:

- 2 dl matlagingsyoghurt
- 2 msk färsk hackad mynta
- 1 tsk koriander
- 1 tsk spiskummin
- ½ tsk salt
- ½ krm kajennpeppar



Skala och skär bananschalottenlöken i halvor

Skölj, kärna ur och skär paprikorna i klyftor.

Lägg lök och paprika i en långpanna.

Stänk över hälften av oljan.

Strö över salt och peppar.

Rosta lök och paprika mitt i ugnen i 250°C, ca 15 minuter

Rör om ett par gånger under tiden.

Koka upp buljongen i en kastrull.

Tillsätt couscousen och ta kastrullen åt sidan.

Låt stå ca 5 minuter under lock.

Vänd ner grönsakerna och resterande olja i couscousen.

Rör ihop ingredienserna till såsen och servera till couscousen.

Sallad är gott till.

Currydoftande blomkål med ärter

Huvudrätter (503)

Med sin lysande färg och en smak och doft som får det att vattnas i munnen är det här ett recept man minns. Extra trevligt är att det är så lättlagat; man fixar helt enkelt till en underbar måltid på nolltid! Ät den antingen som en måltid i sig eller komplettera med en sallad, till exempel vår Sallad på bladgrönsaker

2 portioner

- 1 mellanstort blomkålshuvud, uppskuret i buketter
- 1,8 dl gröna ärter, färska eller frysta
- 1,2 dl hackad knipplök
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk riven ingefärsrot
- 3 tsk currypulver
- ½ tsk mald gurkmeja
- ½ tsk mald spiskummin
- ½ tsk mald koriander
- ¼ tsk chilipulver (valfritt)
- 0,6 dl grovhackad (och hårt packad) färsk koriander att garnera med



Häll 10 cm vatten i en mellanstor kastrull. Koka upp vattnet och ställ i en ångkokningsinsats. Lägg i blomkålen och ärterna, sätt på locket och ångkoka i 3-4 minuter tills grönsakerna nätt och jämnt är mjuka. Ta kastrullen av plattan.

Lägg knipplök, vitlök och ingefära i en traktörpanna med keramisk beläggning och tillaga på medelhög värme i 2-3 minuter tills löken börjar mjukna.

Sänk värmen och tillsätt curry, gurkmeja, spiskummin, koriander och eventuellt chilipulver. Fräs i 2-3 minuter. Om ingredienserna visar tecken på att brännas eller fastna i botten kan du hälla på lite vatten.

Tillsätt den ångkokta blomkålen, ärterna och 1,2 dl vatten. Rör om så att kryddorna fördelas jämnt över grönsakerna. Ta pannan av plattan när vattnet har dunstat och ärterna är mjuka. Garnera med färsk koriander och servera.

URSPRUNG: ANTHONY WILLIAM - MEDIAL LÄKNING - LÄK MED DETOX

Currygryta med mango och soya bitar

Huvudrätter (471)

4 personer

- 500g gulbetor
- 3 morötter
- 1 stor gul lök
- 75g soya bitar
- 1 knippe rädisor
- 200g haricots verts
- 1 dl Curry-Mangosås
- 1 dl vatten
- 380g kikärter



- salt, peppar
- 8 bitar saltorkade tomater
- 1½ dl naturella cashewnötter
- 1 kruka färsk koriander

Curry-Mangosås

- 2 dl crème fraiche 15 %, el. grekisk yoghurt
- ½ dl mango chutney
- 1 tsk curry
- ½ röd chili el. ½ tsk sambal oelek
- salt, peppar

1. Skala och dela gulbetor i mindre bitar. Koka upp en kastrull med saltat vatten och låt gulbetorna koka i cirka 10 minuter. Skär morötterna till mindre stavar och låt dem koka med i vattnet de sista 2 minuterna.
2. Hacka gul lök och låt det mjukna i smör i en högkantad stekpanna. Lägg i soya-bitarna och låt dem stekas till de fått lite yta. Snoppa rädisorna och skär dem till kvartar. Lägg ner i pannan och låt allt stekas cirka 5 minuter. Slå av vattnet på gulbetor och morötter och lägg ner dem i pannan. Skär haricots vertsen i bitar och blanda i.
3. Blanda i curry- och mangosåsen samt vatten och kikärtorna. Smaka av med salt och peppar. Strösla över strimlade saltorkade tomater, caschewnötter och kvistar av färsk koriander vid servering.

Curry-Mangosås

1. Blanda crème fraiche och mango chutney i en skål.
2. Dela chilin på längden, kärna ur och finhacka. Chili/sambal oelek kan också uteslutas.
3. Rör ner curry, salt (försiktigt, inte mkt, kan också uteslutas) och lite nymald peppar. Ställ kallt till servering.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.LANDLEYSKOK.SE/RECEPT/CURRY-OGH-MANGOGRYTA-MED-QUORN-BITAR](https://www.landleyskok.se/recept/curry-och-mangogryta-med-quorn-bitar)

Currygryta med potatis, blomkål och linser *Huvudrätter (485)*

Nu när blomkålen är i säsong är den här grytan helt perfekt. Väldigt lättlagad och så vansinnigt god. Den här kommer jag göra många gånger de kommande veckorna!

4 portioner

- 1 st gul lök
- 2 st vitlöksklyftor
- 1 msk ingefära, färsk riven
- 1 msk gul curry
- ½ st blomkålhuvud á ca 600 g
- 500 g potatis
- 1 liter vatten
- 3 dl röda linser, torkade
- 1 st grönsaksbuljongtärning
- 1 msk koriander, fryst
- Salt & svartpeppar
- Olja att steka i



Skala och hacka lök och vitlök fint. Riv ingefäran. Hetta upp olja i en kastrull och fräs lök, vitlök, ingefära och curry i olja på medelvärme i ett par minuter.

Hacka blomkål och potatis i centimeterstora bitar och lägg i fräset. Rör runt. Tillsätt vatten, linser och buljong och låt koka i 15 minuter. Lägg i den frysta koriandern på slutet.

Servera som den är eller mixa grovt med stavmixer för en lite krämigare gryta. Smaka av med salt och svartpeppar.

Grytan bara godare om den får stå till sig lite, så det är ett tips att ta med till matlåda dagen efter.

URSPRUNG: [HTTPS://UNDERTIAN.COM/RECEPT/CURRYGRYTA-MED-POTATIS-BLOMKAL-OCH-LINSER/](https://undertian.com/recept/currygryta-med-potatis-blomkal-och-linser/)

Friterade rotfrukter

Huvudrätter (117)

Ta dina älsklingsrotfrukter. Randiga polkabetor, illgula gulbetor, morötter, kålrot ger söt smak. Den vita rättikan däremot ger lite kryddig beska.

- 200-300 g rotfrukter
- 1 liter rapsolja

1. Skala rotfrukterna. Skär dem lövtunt. Antingen med vass kniv eller potatisskalare.
 2. Hetta upp oljan i en kastrull. När oljan är 180 grader, använd kökstermometer eller prova med en bit vitt bröd. När det snabbt blir brunt är det tillräckligt varmt.
 3. Friter en knapp näve rotfruktsskivor åt gången. Använd en friteringskorg så går det snabbt och lätt att ta upp rotfrukterna. När rotfrukterna börjat få färg är de klara.
 4. Låt rinna av på hushållspapper.
-

Fylld sötpotatis med bräserad rödkål

Huvudrätter (500)

En utmärkt middagsrätt för hela veckan där de olika delarna kan förberedas i förväg och läggas upp just före servering. Baka sötpotatisen och koka rödkålen i förväg och spara dem i kylskåpet i upp till fyra dagar för en snabb, enkel middag som går på ett par minuter att förbereda. För bästa resultat tillred såsen precis före servering och håll den rykande het över den fyllda sötpotatisen.

2-4 portioner

- 4 sötpotatisar
- 4 hackade vitlösklyftor
- 1 tärnad lök
- 1 msk kokosolja
- 1 strimlat rödkålshuvud
- ½ tsk havssalt
- ½ citron

Sås:

- 1 msk olivolja
- 1 msk rå honung
- 1 msk citronjuice
- 1 msk riven färsk ingefära

Garnering:

- 4 msk hackad persilja



Värm ugnen till 200°C. Baka sötpotatisarna på ett bakplåtspapper i 45-60 minuter, eller tills de är lätta att sticka i med en gaffel.

Ta fram en stor stekpanna och sautera vitlök och lök i en matsked kokosolja på medelhög värme i 5-10 minuter. Rör om då och då tills löken blivit genomskinlig och mjuk. Tillsätt rödkål och havssalt tillsammans med 1 deciliter vatten. Täck med lock och låt koka på medelhög värme i 30-40 minuter tills kålen är mjuk. Rör om då och då och håll på lite extra vatten om det behövs.

Dela sötpotatisarna på mitten och mosa insidan lätt med en gaffel. Fyll med så mycket bräserad kål som möjligt.

Gör såsen precis innan du serverar sötpotatisen. (Dubbla ingredienserna för såsen om den ska räcka till fyra personer.) Häll alla ingredienser i en liten kastrull. Värm upp blandningen på medelhög värme tills den bubblar lätt. Fortsätt att röra i 1-2 minuter tills såsen blandats väl och har tjocknat något. Häll den över sötpotatisarna, dekorera med persilja och njut!

URSPRUNG: ANTHONY WILLIAM : MEDIAL LÄKNING - KOSTGUIDEN SIDAN 206

Fyllda paprikor

Huvudrätter (398)

Gratinera paprikor med Kornotto och fetaost. Se recept för Kornotto.

För 4 personer

- 4 dl kornotto

- 4 paprikor (små)
- 1 zucchini
- 150g fetaost
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk chiliflakes
- olja
- salt

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skär av toppen och ta bort kärnhuset på paprikorna. Dra bort stjälken och skär toppen i mindre bitar. Ställ paprikorna i en ugnform (skär ev till botten på paprikorna så de kan stå).
3. Skär zucchini i ½ cm stora tärningar. Smula fetaosten.
4. Stek paprikahack och zucchini i 2 msk olja på hög värme tills det får färg.
5. Tillsätt kryddorna och ½ tsk salt, stek ytterligare någon minut. Ta från värmen.
6. Blanda fräset med kornotton och hälften av den smulade fetaosten.
7. Fördela fyllningen i paprikorna och toppa med resten av fetaosten. Ställ in i mitten av ugnen ca 25 minuter.

Servera gärna med en grönsallad och tsatsiki.

URSPRUNG: BUFFÉ NR4 2017

Garbanzocurry

Huvudrätter (496)

Denna veganska supergoda curry med bland annat kikärter, blomkål, broccoli och morötter i krämig kokosmjölk är enkel att laga. Förbered gärna genom att lägga kikärterna i blöt och koka dem dagen innan så går grytan sen snabbt att laga. Dessutom passar den perfekt i matlåda för att avnjuta dagen efter också.

4 portioner

- 4 dl kikärter, blötlägg över natten
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 grön chili
- 3 msk matolja
- 1 msk curry
- 1 tsk skivad färsk gurkmeja (eller torkad malen)
- 2 burkar kokosmjölk (à 400 g)
- saft och skal av 1 lime
- 2 skivade morötter
- ½ blomkålshuvud
- 1 broccoli
- ev färsk koriander



Koka de blötlagda kikärterna enligt anvisningen på förpackningen.

Grovtärna lök, skiva vitlök och chili och stek i oljan tillsammans med curry och gurkmeja ett par minuter. Tillsätt kokosmjölk, limeskal och smaka av med salt.

Tillsätt kikärter, morötter, blomkål och broccoli i buketter och låt koka ca 3-4 minuter. Smaka av med lite pressad limesaft. Toppa ev med lite med färsk koriander.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.ICA.SE/RECEPT/GARBANZOCURRY-721553/](https://www.ica.se/recept/garbanzocurry-721553/)

Gratinerad fänkål

Huvudrätter (50)

Finocchi al forno

Från Toscana/Umbrien, Italien

4 portioner

- 4 små fänkålshuvuden
- vatten, salt
- saft & skal av en citron
- 1 dl olivolja
- 1 burk skalade tomater (400 g)
- salt, nymalen peppar
- 1 knippa bladpersilja
- 1 liten gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 4 msk ströbröd
- 3 msk nyriver parmesanost



Tillagningstid: 1 timme och 20 minuter. En portion ger 1100 kJ/260 kcal

1. Dela fänkålshuvudena mitt itu på längden, ta bort de yttersta bladen och de hårda stjälkarna; spara de luftiga gröna bladen.
2. Koka upp 1 liter saltat vatten med saften av ½ citron. Sjud fänkålshalvorna 10 minuter, låt dem rinna av och spara spadet.
3. Sätt ugnen på 200°C. Smörj en ugnssäker form med 2 msk olivolja. Låt tomaterna rinna av. Skär tomaterna grovt och lägg dem i formen. Lägg på fänkålshalvorna och droppa över ca 1¼ dl av fänkålsspadet. Salta och peppra.
4. Hacka persilja, det gröna från fänkålen, löken och vitlöken mycket fint. Hetta upp resten av olivoljan i en stekpanna och fräs lök och vitlök mjuka. Rör ner ströbrödet och låt det bli guldbrunnt. Ta av stekpannan från värmen. Blanda i kryddgrönt och nyriver parmesanost och fördela ströbrödsblandningen över fänkålen. Baka 20 minuter i varm ugn.

Gratinerad spenat

Huvudrätter (52)

Spinaci gratinati

Från Toscana, Italien

4 portioner

- 1 kg färsk bladspenat
- 1 msk olivolja
- 1 klyfta vitlök
- salt, nymalen peppar
- 25 g smör eller margarin
- 25 g nyriven parmesanost

Såsen:

- 1 msk smör eller margarin
- 1 msk vetemjöl
- 2½ dl mjölk
- 25 g nyriven parmesanost
- 1 krm muskotnöt
- salt, nymalen peppar
- saften av ½ citron
- nyriven parmesanost till gratinering



Tillagningstid: 1 timme och 10 minuter. En portion ger 990 kj/240 kcal

1. Rensa och skölj spenaten. Lägg de blöta spenatbladen i en stor kastrull och låt dem sjunka ihop över stark värme. Låt dem rinna av väl i en sil.
2. Hetta upp olivoljan i en stekpanna. Lägg i den väl avrunna spenaten, pressa över vitlöken. Salta och peppra, tillsätt matfettet och låt det smälta på svag värme. Sätt ugnen på 200°C.
3. Såsen: Smält matfettet i en kastrull, rör ner vetemjölet och låt det få lite färg. Späd med mjölken, lite i taget, och låt koka till en krämig sås under omrörning. Ta kastrullen från plattan, rör ner den rivna osten och smaksätt med nyriven muskotnöt, salt, peppar och 1-2 msk citronsaft.
4. Lägg spenaten i en ugnssäker form och håll såsen över i ett jämnt lager. Strö över nyriven parmesanost och gratinera i ugnen, 5 minuter.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Grillade auberginer med hasselnötspesto

Huvudrätter (404)

4 portioner

- 2 stora auberginer
- salt
- olja

Hasselnötspesto

- 1 dl hasselnötter
- 1 dl tomatpuré
- 2 vitlöksklyftor
- 1 kruka basilika
- 1 dl olja
- salt
- peppar



Dela auberginerna på mitten, strö salt på köttssidorna. Låt ligga i 30 minuter.

Mixa under tiden nötterna i en matberedare. Blanda i tomatpuré, hackad vitlök samt alla blad

från basilikan. Mixa och låt under tiden oljan rinna ner i blandningen. Smaksätt med salt och peppar.

Torka av auberginehalvorna och skär dem lätt i rutmönster på köttssidorna. Pensla med olja och stek dem i stekpanna med snittytan ned tills de är mjuka. Vänd dem och låt dem bli helt mjuka även på undersidan. Lägg dem i en ugnssäker form. Bred över peston och grilla dem i ugnen några minuter. (Det svarta skalet kan du äta om du vill.)

Servera med en matig sallad, gärna med bönor i.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGOKOLL.SE/RECEPT/GRILLADE-AUBERGINER-MED-HASSELNOTSPESTO?](http://www.vegokoll.se/recept/grillade-auberginer-med-hasselnotspesto?)

Gryta med potatis & auberginer

Huvudrätter (88)

Cianfotta

Från Basilicata, Italien

En idealisk rätt som passar som mättande vegetarisk huvudrätt. Påminner lite om fransk ratatouille.

4-6 portioner

- 600 g auberginer
- 2 röda paprikor
- 600 g mogna tomater
- 1 kg potatis (helst en fast sort)
- 2 gula lökar
- 3 klyftor vitlök
- 1 dl olivolja
- 1 msk färsk oregano (eller 1 tsk torkad)
- salt
- nymalen peppar
- 1 knippa bladpersilja



Tillagningstid: 1 timme och 30 minuter. Vid 6 portioner ger varje portion 1100 kJ/260 kcal

1. Ansa och skölj auberginerna; skär dem i 2 cm stora tärningar. Salta och låt stå ca 30 minuter.
2. Ansa under tiden paprikorna och skär dem smått. Skålla, skala och kärna ur tomaterna och grovhacka dem. Skala potatisarna och skär dem i tärningar. Finhacka lök och vitlök.
3. Spola hastigt av auberginerna och torka med hushållspapper. Sätt ugnen på 200°C. Hetta upp olivoljan i en stor ugnstålig gryta.
4. Rör ner potatistärningarna och bryn dem runt om. Tillsätt den hackade gula löken och sedan aubergine och paprika i omgångar; fräs under omrörning. Smaksätt med oregano, vitlökshack, salt och peppar. Lägg tomathacket i grytan, blanda väl och lägg på ett lock.
5. Ställ in i ugnen ca 45 minuter. Finhacka persiljan och rör ner den i grönsakerna före serveringen. Smaka av med salt och peppar.

Man kan även låta rätten sjuda på spisen i stället för i ugnen och göra den festligare med oliver, zucchini eller stjälselleri. Den kan även beströs med färsk basilika före serveringen.

Gryta på haricots verts

Huvudrätter (289)

Till 4 portioner

- 1 gul lök
- 4 vitlöksklyftor
- ½ dl olivolja
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk paprikapulver
- 250-300 g haricots verts (frysta)
- 5 tomater
- salt



1. Hacka och stek lök och vitlök i olivolja.
2. Blanda ner tomatpuré, paprikapulver och haricots verts.
3. Hacka tomaterna och fördela över blandningen, låt koka i 10 min.

Servera med hirs, bulgur eller pasta.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Gröna ärtor med squash

Huvudrätter (253)

Till 4 portioner

- 250 g frysta gröna ärtor
- 1 gul lök
- ½ dl olivolja
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk paprikapulver
- 2 normalstora squash
- salt
- vatten



1. Koka ärtorna enligt förpackningen. Skölj dem därefter under vatten i 7-8 min.
2. Stek den hackade löken i olivolja.
3. Blanda ärtorna med tomatpuré och paprikapulver.
4. Skiva squashen.
5. Täck allt med saltat vatten och låt koka cirka 10 min.
6. Servera

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Grönkålsgratäng

Huvudrätter (376)

- ½ butternutpumpa, (ca 300 g)
- 1 gul lök
- 250 g grönkål
- 1 msk + 2 msk smör
- 3 msk vetemjöl
- 2 dl vispgrädde
- 3 dl mjölk
- 1½ tsk salt
- 2 krm svartpeppar, nymald
- 2 dl västerbottensost, eller cheddarost, riven



1. Sätt ugnen på 225 grader. Skala och kärna ur pumpan. Skär den i små bitar. Skala och finhacka löken. Fräs löken i 1 msk smör i en stekpanna. Tillsätt pumpan och fräs ca 3 min. Ställ åt sidan.
2. Ansa och strimla grönkålen. Fräs 2 msk smör och mjöl i en kastrull. Tillsätt grädde och mjölk och rör till en slät sås. Koka upp och sjud under omrörning ca 4 min. Krydda med salt och peppar.
3. Blanda ner kålen i såsen tillsammans med pumpafräset. Låt sjuda ca 3 min tills grönkålen är mjuk. Rör ner hälften av osten.
4. Häll smeten i en smord ugnssäker form och strö över resterande ost. Gratinera mitt i ugnen ca 20 min, tills gratängen fått fin färg.

Tillagning: 25 min + 20 min i ugnen

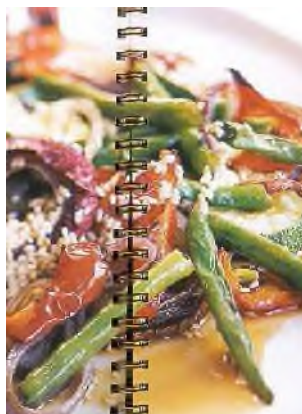
URSPRUNG: [HTTP://ALLTOMMAT.SE/RECEPT/GRONKALSGRATANG/](http://alltommat.se/recept/gronkalsgratang/)

Grönsaker i ugn med honung och sesamfrö

Huvudrätter (89)

4-6 portioner

- 3 rödlökar i skivor
- 3 röda paprikor i bitar
- 2 msk jordnötsoolja
- 2 små squasher i bitar
- 300 g gröna bönor eller haricots verts, snoppade
- 2 msk soja
- 3 msk honung
- 1 msk sesamfrö
- salt och peppar



- Sätt ugnen på 180 grader.
 Täck en långpanna med bakplåtspapper.
 Lägg lök och paprika i långpannan.
 Droppa över oljan.
 Stek grönsakerna i ugnen i 20 minuter.
 Lägg i squash och bönor och stek i ytterligare 8 minuter.
 Värm soja, honung och sesamfrö i en kastrull.
 Smaka av med salt och peppar.
 Lägg över grönsakerna i en skål och häll dressingen över.

Servera rätten varm.

URSPRUNG: SYSTRARNAS VOLTAIRES MAT

Grönsakscurry med spiskummin

Huvudrätter (374)

Gajar, Matar Aur Aloo Ki Bhaji

En snabbgjord och kryddig grönsakscurry från Bengalen, lätt att variera efter hur många ni är runt bordet. Tillsammans med ris blir den en hel måltid.

4 personer

- 3 medelstora morötter
- 4 medelstora potatisar
- 2 medelstora gula lökar
- 1 salladslök eller knappt
- 1 dm purjolök
- 3 msk matolja
- 200-250 g gröna ärter, frysta
- 1½ tsk hel spiskummin
- 1-2 hela torkade röda chilifruktar
- 1 tsk salt eller efter smak



Skala och skär morötterna i centimeterslantar. Skala potatisarna och skär dem i centimeterstärningar. Skala lökarna och hacka dem grovt. Skär hela salladslöken i tunna skivor.

Värm oljan på medelvärme tills det sisslar när du släpper ned ett kryddkorn. Lägg i spiskummin, fräs 5 sekunder. Lägg i chilin och fräs ytterligare ett par sekunder. Lägg i den hackade löken och fräs under omrörning ca 5 minuter tills den är mjuk och genomskinlig. Sänk värmen, lägg i ärterna och morötterna, rör om och låt frasa under lock 4-5 minuter. Sätt till potatisen och saltet. Fräs under omrörning ytterligare 3-4 minuter eller tills morötter och potatis är precis färdiga.

Strö över salladslöken, vänd ned den och låt den fräsa med några sekunder. Smaka av.

Servera som tillbehör eller som ensamrätt med naan eller chapati.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Gul currygryta med kokos *Huvudrätter (499)*

Denna fylliga, mångfacetterade curry är perfekt för en middag kring bordet med vänner och familj. Receptet ger en stor sats så det kommer att bli tillräckligt för ett hungrigt kompani eller rester som kan ätas under hela veckan. Gul curry är mild och värmande och blandar sig väl med smakerna av ingefära, vitlök och gurkmeja i den sjudande kokosmjölken fullmatad med potatis, morötter och zucchini. Låt denna rätt bli en favorit att återvända till om och om igen.

6-8 portioner

- 1 liten kabochapumpa
- 8 potatisar
- 8 morötter
- 1 msk kokosolja
- 3 tärnade lökar
- 8 hackade vitlöksklyftor
- 2 msk riven ingefära
- 2 msk gult currypulver
- 6 dl kokosmjölk
- 2 tsk honung
- 1½ tsk havssalt
- 1 dl koriander
- 1 lime
- Chiliflakes (valfritt)



Lägg kabochapumpen i en stor gryta och täck med vatten. Koka upp och låt koka i 5-7 minuter tills pumpan mjuknat något. Häll av vattnet och ställ åt sidan för att svalna. Dela potatisar och morötter i stora träningar och ställ åt sidan. När pumpan är tillräckligt sval för att kunna hanteras, dela den på mitten och ta bort kärnorna. Dela pumpan i stora tärningar och lägg tillbaka den i grytan tillsammans med morötter och potatis. Täck med vatten och låt koka upp. Lägg på lock och rör om då och då. Tillsätt mer vatten om det behövs. Låt ångkoka tills grönsakerna är precis genomkokta.

För att göra curryn, värm upp kokosoljan i en stor gryta. Tillsätt löken och sautera på hög värme tills den är mjuk och doftar gott (ca 5 minuter). Häll på lite vatten om det behövs för att undvika att den fastnar. Tillsätt vitlök, ingefära och currypulver och rör omsorgsfullt i en minut. Tillsätt kokosmjölk, honung och salt och fortsätt röra. Tillsätt grönsakerna och låt allt sjuda lätt i 10-15 minuter tills grönsakerna är mjuka.

Servera curryn toppad med koriander, limejuice och chiliflakes om så önskas.

URSPRUNG: ANTHONY WILLIAM : MEDIAL LÄKNING - KOSTGUIDEN SIDAN 278

Gulasch vegostyle

Huvudrätter (402)

Här kommer en riktig klassiker - kryddig ungersk gulasch med kummin som smakar precis som den ska. Här använder vi oss av sojafärs, men mixade kikärtor eller seitanfärs går också strålande.

4 portioner

- 600 g sojafärs
- 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 palsternacka
- 2 morötter
- 3 potatisar
- 2 gröna paprikor
- 2 msk tomatpuré
- 1 burk krossade tomater
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk mald kummin (eller 2 tsk hel kummin som du mortlar själv)
- 2 lagerblad
- 5 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- Salt
- svartpeppar



Finhacka löken och riv vitlöksklyftorna. Fräs tillsammans med sojafärsen i lite olja. Skala och tärna palsternacka, morötter och potatisar. Tärna paprikan. Blanda ner allt i färsröran tillsammans med tomatpuré, krossade tomater, paprikapulver, kummin, lagerblad, vatten och buljongtärning. Låt koka i 10 minuter eller tills rotfrukterna är mjuka men har kvar lite tuggmotstånd. Krydda med salt och svartpeppar.

Servera som den är eller tillsammans med ris.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGOMAGASINET.SE/GULASCH-VEGOSTYLE/](http://www.vegomagasinet.se/gulasch-vegostyle/)

Gyllene saffransbönor

Huvudrätter (90)

En mustig och kryddoftande saffransgryta med vanliga svenska bruna bönor, tomat, rotfrukter och frukt. Glöm inte att ge lite hetta med chili, vitlök och julkryddorna kanel, kryddnejlika och koriander.

- 5 dl kokta (2 dl okokta) bruna eller vita bönor
- 2 msk olivolja
- 1 paket (½ g) saffran
- 1 krm chilipeppar
- 1 tsk hela kryddnejlikor
- 1 tsk torkad koriander
- 1 vitlöksklyfta
- 1 stor gul lök
- 1 burk konserverade tomater
- 1 kanelstång
- 1 stor morot
- 1 bit kålrot



- (några gulbeter)
- 1 persiljerot eller palsternacka
- 2 äpplen
- 6 torkade aprikoser
- ½ dl russin

1. Lägg bönorna i blöt kvällen innan. Koka dem i nytt osaltat vatten tills de är mjuka men inte börjat spricka.
2. Hetta upp oljan i en gryta som rymmer hela rätten. Tillsätt saffran, peppar, nejlikor och koriander.
3. Pressa i vitlöken och lägg i grovt hackad lök.
4. Häll på konserverade tomater och lägg i kanelstången.
5. Skala morötterna och de andra rotfrukterna. Skär i slantar och mindre bitar.
6. Koka rotfrukter och den torkade frukten tillsammans med tomaterna och kryddorna tills rotfrukterna är mjuka, cirka 25 minuter.
7. Skär äpplena i klyftor och låt dem och bönorna koka med de sista 10 minuterna.

Halloumi tikka masala

Huvudrätter (410)

Klassisk indisk gryta, tikka masala med halloumi.

4 portioner

- 2 morötter, grovrivna
- 1 gul lök, hackad
- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 tsk chiliflakes
- 2 tsk neutral olja
- 1 msk finhackad ingefära
- 3 tsk garam masala
- 3 msk tomatpuré
- 400 g krossade tomater
- 2 dl vatten
- 2 dl crème fraiche
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 800 g kokta svarta bönor, avsköljda på burk (bruttovikt)
- 1 tsk neutral olja
- 200 g halloumi, tärnad
- 0.5 lime, pressad saft
- salt och svartpeppar



Fräs morötter, lök, vitlök och chiliflakes i olja i en stekpanna tills löken är mjuk. Tillsätt ingefära, garam masala och tomatpuré.

Stek ytterligare någon minut under omrörning. Tillsätt krossade tomater, vatten och crème fraiche, smula ner buljongtärningen. Låt sjuda ca 10 min. Mixa ev såsen slät. Häll i bönorna. Hetta upp olja i en stekpanna. Stek halloumin gyllene. Vänd ner i såsen. Smaka av med salt och peppar.

Toppa med saltrostade cashewnötter och koriander. Servera med kokt jasminris.

URSPRUNG: COOP

Hebnisk linsgryta

Huvudrätter (291)

Till 4 portioner

- 2 stora lökar
- ½ dl olivolja
- 1 dl kokta kikärtor
- 1 dl kokta gröna linser
- ½ dl kokt råris
- salt
- vatten



1. Stek de hackade lökarna i olivolja.
2. Blanda i resten av ingredienserna.
3. Täck med saltat vatten och låt koka i cirka 10 min.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

HetVarm Soyabitsgryta med Trattisar

Huvudrätter (312)

2 till 4 pers...

- 4 dl Soyagrytsbitar
- 2 Lökar en gul o en röd ev..
- 1 pkt krossad Tomat
- 2 dl vatten
- 1-2 Tsk grönsaksbuljong
- 3-4 dl torkade Trattisar
- 2-3 nävar HaricoVerts
- En bunt Salladslök
- 1-2 msk Hackad färsk Ingefära
- 4-5 Limeblad
- 1 krm, ev. mer.. Cayennepeppar
- 1 tsk Koriander
- ½ tsk Spiskummin
- 2-3 Tsk Curry
- Saften av en halv Lime
- salt + svartpeppar

Lägg de torkade sojabitarna i en skål o håll på kokande vatten så att det täcker, gärna med lite soja. Låt stå ca en halvtimme.

Bryn Löken o krydda den m salt o peppar. Sedan i med Sojabitarna, Tomatkrosset, Vattnet o buljongen o även Trattisarna (bra att försöka smula sönder trattisarna en del innan..).

Så i med alla kryddorna, Limebladen, Salladslöken o Sist Haricoverten... Låt puttra på låg värme ca 15 minuter tills allt blivit hett o varmt...! Mumsi
Spetsa med Limen innan servering.

Servera gärna med råris eller klyftpotatis

URSPRUNG: TINE

Indisk kormagryta

Huvudrätter (400)

Det här receptet är hämtat ur Peter Streifferts bok Smak – mat och vin, där du lär dig att matcha vegomat med vin. Just den här rätten passar bra med Gewurztraminer Réserve Henny från Alsace.

4 portioner

- 1 paket, 600 g sojabitar
- 1 blomkålshuvud
- 2 gula lökar
- 1 näve haricots verts
- 1 burk kokosmjölk à 400 ml
- 5 cm färsk ingefära
- 1 msk currypulver
- 1 msk garam masala
- Salt
- svartpeppar



Hacka och fräs löken. Bryt blomkålen i små bitar och rör ner i grytan tillsammans med sojabitarna, ingefäran och kryddorna.

Tillsätt halva burken med kokosmjölk och sjud försiktigt i 40 minuter.

Häll i resten av kokosmjölken och haricots verts och sjud ytterligare 10 minuter.

Servera gärna med glasnudlar.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGOMAGASINET.SE/INDISK-VEGETARISK-KORMAGRYTA/?](http://www.vegomagasinet.se/indisk-vegetarisk-kormagryta/)

Indisk Mung Dahl

Huvudrätter (469)

Dhal är en klassisk indisk linsgryta, som fungerar lika bra med bönor. Det här receptet innehåller torkade mungbönor som behöver blötläggas 8-12 timmar innan de tillagas.

Förkoka dem 30 minuter.

4 portioner

- 3 st gul lök
- 3 klyftor vitlök
- ½ st färsk ingefära, ca: 4 cm
- 2 msk olivolja
- 3 tsk spiskummin
- 2 tsk gurkmeja
- 2 tsk kanel
- 2½ dl grönsaksbuljong
- 3 dl kokosmjölk
- 4 dl mungbönor, torkade (blötläggs och förkokas)
- ½ tsk salt
- 200 gram spenat



- 4 port ris
- naanbröd

Hacka lök och vitlök. Riv ingefäran grovt.

Fräs lök, vitlök och ingefära i olivolja i en gryta några minuter. Tillsätt kryddorna och fräs ytterligare några minuter.

Häll i grönsaksbuljong och kokosmjölk. Rör ner bönorna i grytan. Smaka av med salt. Koka på svag värme under lock ca 20 minuter.

Vänd sedan ner spenaten.

Serveras med ris och/eller naanbröd.

URSPRUNG: FRÅN BOKEN "BÄTTRE HÄLSA MED BÖNOR: ENKLA RECEPT FÖR EN MEDVETEN DIET"

Kantarellasagne med spenat *Huvudrätter (305)*

- 12 st fullkorn lasagne-plattor
- Lite olivolja
- Cheddarost

Svampröra

- 5 dl förvällda kantareller
- 1 gul lök
- smör
- 1½ dl grädde
- Salt, peppar

Spenatröra

- 400 g spenat
- 3 dl crème fraiche
- ev 1 gul lök
- Salt, peppar, muskot

Béchamelsås (vit grundsås)

- 1 liter röd mjölk
- 25 gram smör ca
- Mjöl (fullkorn)
- Salt, peppar, muskot, Cayennepeppar



Svampröra:

Ånga bort vattnet från svampen i en stekpanna.

Lägg i den hackade löken innan allt vatten torkat in.

Rör runt en stund och klicka sedan i rikligt med smör och låt den bryna gyllene.

Salta och peppra med både vit och svart peppar, rikligt.

Häll i grädden och låt puttra till en krämig röra.

Spenatröra:

Ånga bort det mesta vattnet från spenaten i en kastrull.

Tillsätt crème fraiche, och ev. en hackad stekt lök.

Krydda med salt och peppar, vit och svart samt rikligt med mald muskot.

Gör en **Béchamelsås**.

Krydda såsen med salt, vit och svart peppar, muskot samt Cayennepeppar.

Bygg lasagnen:

I en olivoljesmord form, lägg: plattor, all svampröra, plattor, Béchamelsås, all spenatröra,

plattor, och överst mer Béchamelsås.
Grädda i ugnen 200°C i 40 minuter.
Täck med Cheddarost och grädda ytterligare 10 minuter.

Servera gärna med sallad
Det går att byta ut kantareller mot vilken svamp som helst.

URSPRUNG: TINE

Kidney beans curry

Huvudrätter (368)

Pothy

Kidney beans hittar du på burk i väl sorterade livsmedelsaffärer eller i specialbutik. De ser ut som våra bruna hönor men är rödare. Rätten går snabbt och lätt att laga och kräver inga specialingredienser.

4 personer

- 2 burkar kidney beans
- 1 gul lök
- 1 tomat
- 2-3 msk matolja
- ½ tsk gurkmeja
- 1 tsk mald ingefära
- 1 tsk vitlökspulver (ej vitlökssalt)
- 1½ tsk röd chilipeppar
- 1 dl vatten
- 1 tsk salt eller efter smak färsk koriander till garnering



Skölj bönorna och låt dem rinna av. Skala och hacka löken och hacka tomaten.
Värm oljan till medelvärme i en stekpanna eller wook. Lägg i lök och tomat och fräs tills löken är ljusbrun men inte bränd, ca 5 minuter.
Blanda alla kryddorna och saltet i vattnet och rör tills saltet har löst sig. Häll kryddblandningen i pannen och låt puttra ca 5 minuter tills oljan skilt sig från kryddorna och flutit upp.
Blanda i bönorna och låt allt småkoka 5 minuter. Nu kan du skumma bort överflödiga olja utan att rätten förlorar någon smak. Garnera med hackad färsk koriander.

Servera som ensamrätt eller som tillbehör.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Kikärter från Kerala

Huvudrätter (356)

Den är allt vad man kan önska av en vardagsrätt; den är god, nyttig, billig och snabblagad. Ja, den platsar nog vid festligt tillfälle också, nu när jag tänker efter. Och kan tilläggas, för dig som tvekar inför att äta kikärter så är det här rätten du ska proväta dem i.

2 portioner

- 1 grön eller röd chili
- 1 gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- 3 cm ingefära
- 1 burk kikärter, eller hellre egen kokta
- 2 msk rapsolja (eller majsolja)
- 1-2 msk curry
- 1 burk kokosmjölk
- 100 g färsk spenat (eller frusen bladspenat)
- 8-10 körsbärstomater
- saft av 1½ lime (eller motsvarande citron)
- salt
- färsk koriander (ibland har jag koriander, ibland inte)



Börja med att hacka chilin fint och löken grovt. Riv ingefäran och krossa vitlöksklyftorna (jag använder en tung mortel). Skölj kikärterna i durkslag och ställ åt sidan. Fräs chili, lök, vitlök och ingefära i olja. Lägg ner curryn och rör om. Häll sedan ner kikärter och kokosmjölk. Koka upp och låt puttra några minuter. Riv spenaten i remsor och blanda ner tillsammans med de i halvor delade körsbärstomaterna. Låt koka några minuter. Smaka av med limesaft och salt. Strö över hackad koriander.

Servera gärna med råris.

URSPRUNG: FRÅN ANNA & FANNY BERGENSTRÖMS UNDER VALNÖTSTRÅDET

Kikärtscurry

Huvudrätter (362)

Kabli Chana

Ännu en av dessa smakrika, och dessutom billiga, vegetariska grytor som det finns så många av i det indiska köket. Vill du ha smaken hetare ökar du mängden röd chilipeppar. Har du brått använder du färdigkokta kikärter på burk.

4 personer

- 4 dl kikärter, blötlagda över natten, eller 2 burkar färdigkokta
- 4 msk matolja
- ½ tsk hel spiskummin
- 1 gul lök, skalad och hackad
- ½ tsk gurkmeja
- ½ tsk röd chilipeppar
- 1 tsk mald koriander
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tomat, hackad
- ½ tsk salt eller efter smak
- 2 msk pressad citron

Garnering:

- 1 msk hackad färsk koriander
- 1-2 hackade gröna chilifrukt



Lägg kikärterna i blöt 4-6 timmar eller över natten. Skölj och koka dem i 12 dl vatten ca 1 timme, tills de är mjuka. Häll upp dem i ett durkslag och låt dem rinna av.

Värm oljan på medelvärme i en kastrull tills det sisslar när du släpper ned ett spiskumminfrö. Fräs fröna några sekunder. Lägg i lök, gurkmeja, röd chilipeppar, mald koriander och mald spiskummin. Sätt till 2 msk vatten och koka under omrörning 2-3 minuter.

Sätt till kikärterna, tomaten, salt och 1 dl vatten och låt koka tills vattnet nästan kokat in.

Stänk över citronsaften och garnera med hackad koriander och den gröna chilin.

Servera med ris, naan eller chapati.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Kikärtscurry med potatis

Huvudrätter (373)

Aloo Chana

En snabbgjord och mättande grönsaksrätt som dessutom har fördelen att vara både billig och god. Gör en större sats om ni är många. Har du gott om tid kan du blötlägga och koka torkade kikärter så blir rätten ännu godare.

4 personer

- 3 dl torkade kikärtor (blötlagda över natten) eller 2 burkar färdigkokta
- 4-5 stora potatisar
- 1 medelstor gul lök
- 3 tomater eller 1 burk krossade
- 2 vitlöksklyftor
- knappt 1 dl matolja
- 2 tsk skalad och riven färsk ingefära
- 1 tsk salt
- 1 msk röd chilipeppar
- 1 tsk gurkmeja
- 1 dl vatten
- 1-2 msk hackad färsk koriander
- 1½ tsk garam masala



Skölj kikärtorna och låt dem rinna av ordentligt. Koka och skala potatisarna och skär dem i tvåcentimetersbitar. Skala och hacka löken, hacka tomaterna. Skala och pressa vitlöksklyftorna.

Värm oljan till medelvärme i en stekpanna eller wook. Lägg i lök, tomater, vitlök och ingefära och fräs 2-3 minuter tills löken är brun men inte bränd.

Blanda salt, chili och gurkmeja med vattnet och rör tills saltet är löst. Häll kryddblandningen i stekpannan, rör om och koka 5-6 minuter.

Häll i kikärtorna, rör om och låt dem puttra 2-3 minuter tills de blivit varma. Blanda försiktigt i potatisen och låt puttra ytterligare någon minut. Lägg i koriander och strö över garam masala.

Servera med chapati eller naan.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Kikärtsfärs med Rucolayoghurt

Huvudrätter (91)

Detta är så otroligt mycket godare än vad det låter. Rutorna är perfekt mat när man ska bjuda många; suveränt på en buffé och som picknickmat.

För 4-6 personer

- 2 burkar kikärter á 400 g
- 6 kokta potatisar, ca 600 g
- 2 vitlöksklyftor
- 1 chilifrukt
- 1 salladslök
- 1 knippe persilja
- sojamjöl
- smör till formen
- salt
- peppar

Yoghurtsås

- 1 äpple.
- 1 knippe rucola.
- 2 dl matlagingsyoghurt
- salt och peppar



1. Sätt på ugnen på 175°C.
2. Låt kikärterna rinna av. Finhacka vitlöken. Skölj, kärna ur och finhacka chilifrukten. Strimla salladslöken och hacka persiljan.
3. Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa till en smet. Smaksätt med salt och peppar.
4. Vill du ha mer »tugg« på färsen så spara lite hela kikärter och vänd ner efter mixning. Smörj en ugnssäker form med smör och tryck ut färsen i formen. Ställ in i ugnen i 30 minuter.
5. Ta ut formen och skär kakan i bitar. Servera kall eller varm.

Yoghurtsås

Skölj och grovriv eller strimla äpplet.

Skär rucolan i grova bitar.

Blanda detta med matlagingsyoghurt och smaksätt med salt och peppar.

Kikärtsgryta med spenat och fårost

Huvudrätter (243)

Till 4 portioner

- 1 gul lök
- 200 g färsk eller fryst spenat
- 2 dl kokta kikärter
- 1 tsk gurkmeja
- ½ dl olivolja
- 100 g fårost, kan bytas mot soja eller kokosmjölk
- salt
- vatten



1. Stek den finhackade löken och spenaten i olivolja.
2. Blanda ner kikärter och gurkmeja.

3. Tillsätt fårost och salta efter behov. Obs! fårosten är salt i sig.
4. Späd med lite vatten och låt grytan koka på svag värme i 10 min

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Kornotto

Huvudrätter (397)

Gör en stor laddning »risotto« fast på korngryn. Då har du dagens middag, plus två på gång.

Kornotto x 3 ger ca 1½ liter

- 4 dl korngryn
- 1 gul lök
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 3 dl vitt vin
- 1,3 liter vatten
- 150 g riven lagrad ost
- 25g smör
- rapsolja
- salt, malen vitpeppar

1. Skala, dela och finhacka löken.
2. Stek löken i 2 msk olja tills den mjuknar, utan att den får färg.
3. Tillsätt korngryn, buljongtärning och vin. Låt koka någon minut. Tillsätt vattnet. Låt koka upp och fortsätt koka på svag värme 20-25 minuter under lock. Rör om då och då. Ta från värmen.
4. Rör ner ost och smör. Krydda med 1 tsk salt och 2 krm peppar.

URSPRUNG: BUFFÉ NR4 2017

Kronärtskockspasta

Huvudrätter (267)

Till 4 portioner

- 1 gul lök
- ½ dl olivolja
- 250 g kronärtskockor på burk
- 100 g gröna ärtor
- 3-4 vitlösklyftor
- 4 port. kokt pasta
- salt
- oregano, timjan efter smak



1. Hacka och stek löken i olivolja.
2. Skala och hacka kronärtskockorna och stek dem tillsammans med ärtorna.
3. Pressa i vitlöken.
4. Blanda ned pastan. Pastan kan ersättas med kokt hirs.
5. Smaksätt med oregano/timjan och salt.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Krämig Daal

Huvudrätter (224)

Testa »daal« en indisk linsgryta med mustiga smaker av kokos, spiskummin och koriander. Varma naanbröd hör till.

För 4 personer

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk malen spiskummin
- 2 tsk malen koriander
- 250 g röda linser (3 dl)
- 2½ dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 burk kokosmjölk (400 ml)
- 2 tomater
- 1 påse babyspenat (70 g)
- 1 kruka koriander
- olja till stekning
- salt, nymalen svartpeppar



Till servering

- varma naanbröd med smör
- ev lite naturell yoghurt

1. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs det mjukt med kryddorna i olja i en tjockbottnad kastrull.
2. Tillsätt linser, vatten och buljongtärning samt kokosmjölk. Låt det sjuda ca 10 minuter utan lock.
3. Hacka tomaterna grovt och tillsätt det tillsammans med spenaten. Låt det sjuda ytterligare 5 minuter. Smaka av med 1 tsk salt och 2 krm peppar. Riv i den färska koriandern.

Servera med bröden och ev lite naturell yoghurt att ringla i.

URSPRUNG: FRÅN ICAS BUFFÉ NOVEMBER 2008

Krämig spenatgryta

Huvudrätter (464)

Antal portioner: 4

- 3 dl gröna linser, torkade
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 chili
- 1 tsk kardemumma
- 1 tsk spiskummin
- 1 frp havregrädde a 3 dl
- 1 buljongtärning
- 225 g fryst, hackad spenat
- 1 st lime
- olja



Koka de gröna linserna i ca 20 min, eller tills mjuka, i rikligt med vatten i en separat kastrull. Ta fram och tina spenaten.

Under tiden: skala och hacka lök, vitlök och chili fint. Stek på medelvärme i lite olja. Tillsätt kardemumma och spiskummin. Löken ska mjukna men inte brännas vid.

Slå på havregrädde, smula ned buljong och lägg i spenaten. Låt puttra tills spenaten löst upp sig. Tillsätt de färdigkokta gröna linserna och pressa i limen

Servera grytan med ris.

URSPRUNG: [HTTPS://UNDERTIAN.COM/RECEPT/KRAMIG-SPENATGRYTA/](https://undertian.com/recept/kramig-spenatgryta/)

Kål med ärter

Huvudrätter (372)

Bund Gobi Aur Matar

Vanlig, vitkål blir härligt ovanlig när du lagar den på indiskt vis. Den här lättlagade rätten passar som tillbehör. Du kan också ha den som ett exotiskt tillbehör.

4 personer

- 500 g färsk vitkål
- 125-150g frysta ärter
- 5 msk matolja
- 2 tsk hel spiskummin, helst svart
- 2 lagerblad
- 1 krm röd chilipeppar
- ½ tsk gurkmeja
- 1 grön chilifrukt, finhackad
- 1 tsk salt eller efter smak
- 1 tsk strösocker eller efter smak
- ½ tsk garam masala



Strimla kålen. Tina ärterna. Enklast är att lägga dem i en sil och spola dem under varmt vatten någon minut.

Värm oljan i en kastrull på medelvärme tills det sisslar när du släpper ned ett spiskumminfrö. Lägg då i spiskummin och lagerblad och låt dem fräsa några sekunder.

Lägg i kålen och ärterna och fräs under omrörning en halv minut. Sätt till chilipeppar och gurkmeja, rör om, sänk värmen och låt koka under lock tills kålen mjuknat, ca 5 minuter.

Sätt till den gröna chilin, saltet och sockret. Rör om, lägg på locket och låt koka ytterligare 2-3 minuter. Strö över och rör försiktigt ned garam masala precis före serveringen.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Lins- och bönchilli

Huvudrätter (421)

De svarta/gröna linserna gör sig bra i chilin eftersom de behåller formen utan att bli mosiga. Komplettera med både kidney- och vita bönor.

Räcker till 3 middagar för 4 personer

- 4 gula lökar
- 5 vitlöksklyftor
- 3 gula paprikor
- ½ dl paprikapulver
- 1½ msk spiskummin
- 1 dl tomatpuré
- 3 förp krossade tomater (à ca 400 g)
- 5 dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 5 dl svarta eller gröna linser
- 1 dl japansk soja
- 4 lagerblad
- ½-1 msk sambal oelek
- 1 förp kokta kidneybönor (380 g)
- 1 förp kokta stora vita bönor (380 g)
- 250 g frysta majskorn
- salt, peppar, olivolja
- koriander, jalapenos, lime, tortillachips och matyoghurt till servering



Skala, dela och hacka lök och vitlök. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar.

Fräs lök och vitlök i 1½ dl olja i en stekpanna ca 5 minuter utan att det tar färg.

Tillsätt paprika, paprikapulver, spiskummin och tomatpuré, låt fräsa ytterligare ett par minuter.

Häll fräset i en stor kastrull. Tillsätt krossade tomater, vatten, buljongtärning, linser, soja, lagerblad och sambal oelek. Låt koka med lock på medelvärme ca 15 minuter, tills linserna är mjuka men inte kokat sönder. Rör om då och då.

Häll av, skölj och låt bönorna rinna av.

Tillsätt bönor och majs i chilin. Låt koka ytterligare ett par minuter. Smaka av med salt, peppar och ev mer sambal oelek.

Servera med koriander, jalapenos, limeklyftor, tortillachips och gärna en klick matyoghurt.

URSPRUNG: BUFFÉ 1-2018

Linscurry

Huvudrätter (370)

Chana Dal

Klassisk linscurry, som i många recept är omständlig. Här är ett förenklat men härligt kryddigt recept med små gula linser, split peas. Hittar du inte dem så kan du använda andra linser, t ex gröna eller röda.

4-6 personer

- 4 dl gula linser
- 7-8 dl vatten
- 1 medelstor gul lök
- 2 vitlösklyftor
- 2 tomater
- 1 msk rivna färsk ingefära
- 1 tsk gurkmeja
- 1 tsk mald koriander
- ½ tsk röd chilipeppar (kan uteslutas)
- ½ tsk hela spiskumminfrön
- 1 tsk salt eller efter smak
- 3 msk matolja
- 1 tsk garam masala
- färsk koriander till garnering



Skölj linserna och låt dem rinna av. Skala och hacka löken och vitlöken. Skålla, skala och hacka tomaterna.

Koka linserna på svag värme under lock med löken, tomaterna, ingefäran, kryddorna och salt tills de är mjuka och vattnet kokat in.

Värm oljan i en stekpanna på medelvärme. Fräs vitlöken ett par minuter tills den är brun men inte bränd. Sätt till linserna, rör om och låt allt fräsa 5-6 minuter.

Blanda i garam masala och strö över koriandern.

Servera med chapati eller naan.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Linscurry med spenat

Huvudrätter (363)

Palek Dal Shorva

Riktig husmanskost från Darjeeling, provinsen som vi kanske mest förknippar med te. Linser och spenat passar bra ihop. Det är kanske en förklaring till rättens popularitet.

4 personer

- 3 dl gula linser, split peas
- 250 g fryst bladspenat
- ½-1 msk röd chilipeppar
- 2 gröna chilifrukt, urkärnade och hackade
- 1½ tsk salt eller efter smak
- 1 tsk gurkmeja
- 5-6 dl vatten
- 1 dl matolja knappt
- 2 vitlösklyftor, skalade och hackade
- 1-2 dl vatten
- 1 msk garam masala



Tina spenaten, låt den rinna av och pressa ut så mycket vatten som möjligt.

Lägg linserna, spenaten, röd chilipeppar, chilifrukter, salt, gurkmeja och 5-6 dl vatten i en kastrull och koka ca 15 minuter, tills linserna är mjuka och vattnet försvunnit.

Värm oljan i en kastrull till medelvärme. Fräs vitlöken tills den är brun men inte bränd. Lägg i linsblandningen och spenaten och fräs ca 5 minuter under omrörning tills spenaten är brun. Rör hela tiden så att spenaten inte bränns.

Stänk över vatten om curryn riskerar att bli för torr. I Indien har man ofta en skål vatten stående vid spisen och stänker vatten över maten efter hand. Man sätter hela tiden till minsta möjliga mängd vatten för att hålla rätten fuktig och hindra att kryddorna bränns under tillagningen.

Sätt till 1-2 dl vatten, så att du får en sås, och garam masala, rör om och låt koka 5 minuter på medelvärme.

Servera med ris eller chapati

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Medelhavsgratäng med havre *Huvudrätter (417)*

Sydligare breddgrader möter svensk havre i den här färgglada gratängen.

4 portioner

- 1 zucchini
- 1 aubergine
- 1 röd paprika, finhackad
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 1 dl svarta oliver, finhackade
- ½ dl kapris
- 1 dl saltorkade tomater, i mindre bitar
- 2 dl havregryn
- 4 dl vatten
- 2 burkar krossade tomater à 400 ml
- 150 g färskost
- ½ kruk basilika.
- salt och svartpeppar

Topping

- 1 citron, skivad
- 1 dl svarta oliver
- 2 msk kapris
- några färska basilikablåd



Sätt ugnen på 200 grader.

Skiva zucchini och aubergine tunt på längden. Grilla skivorna i en grillpanna eller stek i en stekpanna. Lägg åt sidan.

Fräs paprika, lök, oliver, kapris och saltorkade tomater i lite olja. Det ska bli mjukt. Rör ner havregryn och vatten. Låt allt koka ihop till en gröt i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Ta kastrullen från sidan och låt allt svalna något.

Lägg en klick av gröten på varje zucchini- och aubergineskiva. Rulla ihop och lägg ner i en gratängform med skarven nedåt. Häll över de krossade tomaterna. Mixa ihop färskosten och basilika med en stavmixer. Bred ut över gratängen och gratinera allt i 40 minuter. Strö toppingen över gratängen och servera.

URSPRUNG: VEGO NR. 5 2016

Moussaka

Huvudrätter (286)

Till 4 portioner

- 2 gula lökar
- 2 medelstora röda paprikor
- 4 vitlöksklyftor
- 2 msk tomatpuré
- ½ dl olivolja
- ½ msk svartpeppar
- 1 msk paprikapulver
- 200 g buljongkokt sojafärs
- 2 medelstora skivade auberginer
- ½ kg skalade och skivade potatisar
- 100 g riven ost, alternativt tofu
- 4 medelstora tomater
- vatten
- salt



Sojasås:

1. Stek lök, paprika, vitlök och tomatpuré i del av oljan.
2. Smaksätt med peppar och paprikapulver.
3. Tillsätt den buljongkokta sojafärsen och låt koka i 15 min.

Moussakan:

4. Salta och olja aubergine och potatisskivorna i separata ugn formar, baka i ugn i 200 grader i 15 min.
5. Varva potatisskivor och aubergine i en ugn form. Häll över såsen, den rivna osten och lägg på skivade tomater.
6. Grädda i ugnen cirka 200 grader i 20 min.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Orientalisk risrätt

Huvudrätter (468)

4 portioner

- 2½ dl ris
- 5 dl vatten
- 1 grönsaksbuljong tärning
- 1 tsk curry
- 1 gul lök hackad (ca 3 dl)
- 250 g färska champinjoner skivade
- 3½ dl vitkål strimlad
- 1 msk oliv eller rapsolja
- 1 röd paprika strimlad
- ½ grön gurka strimlad



- 1 tsk vitlök finhackad
- 1 tsk gurkmeja
- 2 krm koriander malen
- 1½ tsk sambal bali
- 1 krm cayenne
- 1 msk soja
- 3 tsk citronsaft
- 125 g gröna ärtor
- ½ dl jordnötter
- 2 bananer skivade
- ½ tsk curry
- Ev. Örtsalt eller salt
- Ev. Svarta oliver i halvor

Koka riset tillsammans med grönsaksbuljongtärningen i vattnet ca. 20 min. Fräs curryn i matoljan. Tillsätt lök, champinjoner och vitkål. Låt fräsa tills det är mjukt, tillsätt därefter paprika, gurka och smaka av med kryddor, citronsaft och soja. Rör i ärtor, oliver, jordnötter, det kokta riset och låt allt bli genomvarmt. Stek bananslivorna i olja och strö över curryn. Blanda försiktigt ner i grytan.

URSPRUNG: SANTA MARIA RECEPT

Paj med grönkål och nötter

Huvudrätter (93)

En riktigt läcker paj hör hemma på det vegetariska julbordet. Färsk grönkål är jättegott men svårt att få tag på. Broccoli blir nästan lika gott. De marinerade paprikorna hittar du i delikatessdiskens italienska sortiment. De är inte nödvändiga, till skillnad från osten. Men du kan ta vanlig ost istället för mozzarella och parmesan. Ungefär 3 dl riven ost är lagom.

Pajdeg:

- 2 dl vetemjöl
- 1 dl havrekli
- 125 g kylskåpskallt smör
- ½ dl iskallt vatten

Fyllning:

- 500 g färsk grönkål eller 1 stånd färsk broccoli
- 4 msk riven parmesanost
- 125 g mozzarellaost
- (några strimlor marinerad paprika)
- 3 dl grädde
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 tsk torkad timjan
- några hasselnötter



1. Börja med pajdegen: Blanda mjöl och kli. Skär det iskalla smöret i små kuber. Arbeta snabbt ihop mjöl och smör med vattnet till en grynig deg. Platta ut den och låt vila i kylskåp i

åtminstone 30 minuter.

2. Värm ugnen till 200 grader.

3. Skär bort de grova stjälkarna från grönkålen och strimla därefter bladen. Eller dela broccolibuketten och skiva stjälken. Låt kålen få ett 10 minuter uppkok i osaltat vatten. Häll av vattnet. Skär mozzarellan i skivor. Vispa ihop grädde, salt, svartpeppar, pressad vitlök och timjan.

4. Kavla ut pajdegen och lägg den i en pajform på cirka 25-30 cm diameter. Strö parmesanosten över botten. Lägg på mozzarellaskivor, kålen, gräddblandningen och paprikastrimlor. Grädda i 15 minuter. Strö över en näve hasselnötter. Grädda i ytterligare 20-25 minuter tills pajen stelnat och fått fin färg.

Palak paneer med tomat och halloumi *Huvudrätter (406)*

Palak paneer är en klassisk indisk husmansrätt som kan variera i styrka och smak. Kvällens version är en mild och snabblagad palak paneer med smakrik halloumi i en krämig grädd- och spenatsås kryddad med garam masala, vitlök, ingefära och tomat. Servera den ångande heta grytan med fluffigt ris och njut. Smaklig måltid!

4 portioner

- 1 schalottenlök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 tomater
- 2 msk riven ingefära
- 3 msk olivolja
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk garam masala
- 390 g krossade tomater
- 1 dl vitt matlagningsvin
- 2 dl vispgrädde
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 200 g spenat
- 400 g halloumiostar
- 2 krm salt



Skala all lök, klyfta schalottenlöken och tomaterna. Skiva vitlöken. Skala och riv ingefäran. Hetta upp hälften av olivoljan i en stekgryta eller kastrull. Fräs lök, vitlök, ingefära, tomatpuré och garam masala 3-4 minuter.

Tillsätt tomater, matlagningsvin, grädde och buljongtärning. Låt sjuda 6-7 minuter. Vänd ner spenaten.

Tärna halloumin och stek den gyllene i resten av olivoljan i en stekpanna.

Blanda ner osten i grytan och smaka av med salt.

För att hetta till den något, tillsätt 2 msk sambal oelek.

Servera med ris.

URSPRUNG: ICAS MATKASSE V 17, 2017

Panircurry med gröna ärter

Huvudrätter (371)

Matar Paneer

En klassisk nordindisk rätt, och den i särklass mest populära av rätterna med panir, den indiska färskosten.

4 personer

- 150-200 g panir i tvåcentimeterstärningar
- 300 g gröna ärter, frysta
- 1½ dl matolja
- 4 medelstora gula lökar, finhackade
- 1 vitlöksklyfta, skalad och finhackad
- 2 msk finhackad färsk ingefära
- 2 tsk mald koriander
- 1 tsk gurkmeja
- ½ tsk nymalen svartpeppar
- 1 krm röd chilipeppar
- 1 tsk paprikapulver
- 5 tomater, skållade, skalade, hackade
- 1 tsk salt eller efter smak
- 2 tsk garam masala
- färsk hackad koriander till garnering



Torka av paniren med hushållspapper. Värm 3 msk olja till medelvärme i en stekpanna och fräs paniren ljust gyllenbrun. Vänd försiktigt så att den blir brynt på alla sidor. Ställ den åt sidan.

Häll resten av oljan i en stekpanna och låt den bli varm men inte rykande het. Fräs löken guldbrun. Sätt till vitlök och ingefära och fräs ett par minuter.

Sätt till koriander, gurkmeja, svartpeppar, chilipeppar och paprika och ett par msk vatten och rör om. Lägg sedan genast i tomaterna och låt allt koka ihop ca 10 minuter tills röran tjocknar och oljan flyter upp.

Sätt till 5 dl vatten, koka upp, sänk värmen och låt koka under lock 20 minuter. Kyl lite och kör några sekunder i matberedare så att den inte blir helt slät.

Häll tillbaka såsen i pannen. Blanda i ärter, salt och 1 dl vatten. Lägg försiktigt i paniren. Koka långsamt ca 5 minuter. Strö över garam masala och hackad koriander.

Servera med ris eller chapati.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Pasta med fänkålssallad

Huvudrätter (94)

4 portioner

- 4 portioner pasta
- 8 medelstora tomater
- 1-2 fänkål
- 1 röd chili
- 3 schalottenlökar
- 2-3 vitlöksklyftor



- 1-2 msk olja
- 2 msk vinäger, gärna balsam
- salt, peppar
- hackad basilika

Koka 4 portioner pasta.

Låt rinna av väl och svalna.

Dela 8 medelstora tomater i halvor.

Skölj och strimla 1-2 fänkål.

Skölj, kärna ur och strimla i röd chili.

Skala och hacka 3 schalottenlökar.

Skala och skiva 2-3 vitlöksklyftor.

Värm 1-2 msk olja i en wok eller stor stekpanna.

Lägg i fänkål, chili och löksorterna.

Låt woka på medelvärme tills allt känns mjukt.

Smaka av med 2 msk vinäger, gärna balsam-, salt, peppar och rikligt med hackad basilika.

Servera salsan (se sås, fruktsalsa) med pastan eller blanda salsan med pastan.

Pasta med mangold, parmesan och valnötter

Huvudrätter (465)

Smörig pasta med mangold, vitlök, valnötter och parmesan. Försvinnande god vardagsrätt som du svänger ihop på 15 minuter. Tips! Har du inte mangold hemma går det bra med precis vilken grön grönsak som helst.

4 portioner

- 500 g spagetti
- 4 klyftor vitlök
- 50 g smör
- 100 g mangold
- salt och peppar
- 65 g spenat
- 0,25 kruka gräslök
- 1 dl valnötter
- 50 g parmesan
- 2 msk olivolja
- 0,5 citron



Koka pastan al dente i välsaltat vatten. Häll av pastan och spara ca 1 dl av kokvattnet.

Skiva vitlöken tunt och hacka mangold grovt. Hacka gräslök och grovhacka valnötterna. Riv parmesanen.

Sätt en stor stekpanna på medelvärme och tillsätt olja. Stek vitlök sakta i 3 minuter.

Tillsätt smöret, höj värmen, tillsätt mangold, salt och peppar. Stek i 1 minut.

Tillsätt spenaten och stek ytterligare 1 minut.

Tillsätt spagettin i stekpannan samt pastavattnet, låt det koka ihop i 2-3 minuter.

Ta stekpannan från värmen, tillsätt hälften av parmesanen och blanda runt.

Servera med gräslök, nötterna och resten av parmesanosten på toppen och med citron på sidan.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.KOKET.SE/PASTA-MED-MANGOLD-PARMESAN-OCH-VALNOTTER](https://www.koket.se/pasta-med-mangold-parmesan-och-valnotter)

Pastarullar med spenat och Ricotta

Huvudrätter (95)

För 10 personer som mellanrätt, annars 2 rullar/ person

- 10 lasagneplattor
- 500 g färsk spenat
- 1 gul lök
- 1 msk smör att steka i
- 1 krm riven muskot
- 250 g ricottaost (eller Philadelphiaost, ev. light)
- salt och peppar

Bechamelsås:

- ½ msk smör
- 1 msk mjöl
- 2 dl mjölk

Tomatsås:

- 1 msk olivolja
- 2 vitlöksklyftor
- 1 burk passerade tomater
- salt
- peppar



1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Förkoka lasagneplattorna så att de kan formas.
3. Blanchera spenaten, alltså koka upp vatten och sänk ner spenaten en kort stund så att den blir mjuk. Krama sedan ur vätskan. Grovhacka spenaten.
4. Skala och hacka löken. Fräs den i smöret. Tillsätt spenaten, salt, peppar och lite riven muskot. Rör ner Ricottan
5. **Såsen:** Smält smöret i en kastrull, rör ut mjölet och späd med mjölken lite i taget. Låt sjuda sakta i 3-5 minuter, passa så den inte bränns vid. Smaka av.
6. Gör lite tomatsås genom att hetta upp olivolja i en panna, pressa i vitlök och tillsätta passerade tomater, salt och peppar. Låt koka ihop i några minuter.
7. Stryk ut lite bechamel på varje platta, sedan lite tomatsås och till sist fyllningen. Rulla ihop och lägg tätt ihop i en ugnssäker form. Häll ev. över lite extra tomatsås, strö över parmesan och gratinera i ca 10 minuter.

Penne Campania

Huvudrätter (96)

För 4 personer

- 300 g penne (pasta)
- 2 medelstora auberginer
- olivolja
- 3 vitlöksklyftor
- 5 msk hackad bladpersilja
- 2 små söndersmulade torkade chilifruktar
- 2 burkar hela tomater
- salt och nymalen svartpeppar
- 1 tsk socker
- färskrivna parmesanost till serveringen



Skiva auberginerna tunt.
Salta och låt ligga på hushållspapper i ca 15 minuter.
Skala och finhacka vitlöken.
Hetta upp olivolja.
Fräs vitlök, persilja och chili.
Tillsätt tomaterna och låt såsen koka ihop i ca 20 minuter.
Smaka av med salt, peppar och socker.

Torka av aubergineskivorna.
Stek dem hastigt i olivolja.
Blanda dem i såsen.
Koka pastan och servera med såsen.

Bjud riven parmesanost till.

Pizza al taglio

Huvudrätter (97)

Pizzabitar med spenat och pinjenötter

Italiensk gatumat är underbar och pizzerian är kanske mest berömd. Den har följt italienarna jorden runt var de än har slagit sig ner. Den härstammar från Neapel och originalpizzerian, som är den godaste, är Margherita. En del pizzor, som den här pizza bianca eller vit pizza, har massor med god garnering bestående av spenat, russin, pinjenötter och olivolja. Tartes de blettes, som är så kända i Nice, liknar den här. Pizzabitar, crostini eller bruschetta kan också ha garnering bestående av aubergine, kronärtskocka eller karljohanssvamp och hyvlad parmesan.

4 portioner

- ½ påse (7g) torrjäst
- 250 g vetemjöl
- ½ tsk salt
- 4 msk extra jungfruolja

Pizzagarnering

- 4 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 1 tsk färsk rosmarin (kan uteslutas)
- 2 tsk gourmetsalt

Spenatgarnering



- 375 g färsk spenat, sköljd
- 100 g russin
- 30 g pinjenötter, rostade i stekpanna
- 2 msk extra jungfruolja
- salt och nymald svartpeppar

Montera plastkniven i matberedaren och lägg i jäst, mjöl och salt. Kör med pulsknappen för att blanda de torra ingredienserna. Tillsätt 1¾ dl ljummet vatten och 2 msk av oljan samtidigt. Kör i korta tag på 15 sekunder tills en mjuk deg har formats (inte en boll).

Häll ut degen och knåda den för hand i 2 minuter. Daska ner degen i bakbordet så att gluten utvecklas. Lägg degen i en ren, oljad skål och vänd den en gång så att hela degen täcks. Ställ skålen i en stor plastpåse och låt stå och jäsa till dubbel storlek- ungefär 4 timmar.

Ta upp degen och tryck ut den med oljade händer. Kavla ut den till en rektangel, lagom stor att skära i bitar tvärsöver. Gör små gropar i degen med fingrarna, strö över vitlök, eventuellt rosmarin och salt och droppa över 2 msk olivolja. Lägg över degen på ett bakplåtspapper på en plåt.

Grädda pizzadegen i förvärmad ugn, 240°, i 20-30 minuter tills den fått fin färg och knaprig kant.

Koka under tiden den fortfarande fuktiga spenaten med russinen och pinjenötterna tills spenaten blivit klargrön och precis mjuk. Rör i olja, salt och peppar och ställ åt sidan.

Ta ut pizzan ur ugnen och häll spenatblandningen ovanpå. Skär den i bitar och servera, varm eller kall.

Poké bowl med gulbeter, limedressing och sesamsås

Huvudrätter (492)

Den hawaiianska ”salladen” poké bowl går att variera i all oändlighet. Prova en vegetarisk poké bowl med gulbeter, svart ris, mango, avokado och cashewnötter. Smaksätt riset med en sesamsås och avsluta med att ringla över en limedressing.

4 portioner

- 2 dl svart ris (kan bytas mot sushiris)

Limedressing

- ½ röd chilifrukt
- ½ dl japansk soja
- 1 msk mirin
- 1 msk färskpressad limejuice
- 1½ msk finriven ingefära

Sesamsås

- 1 dl kokosgrädde
- ½ dl japansk soja
- 2 msk mirin
- ¾ dl tahini (sesampaste)
- 1 tsk finriven ingefära
- ¼ röd chilifrukt
- ½ msk färskpressad limejuice
- ev flytande honung (alt agavesirap för vegansk)

Grönsaker



- 500 g gulbetor
- ½ gurka
- 8 körsbärstomater
- 1 salladslök
- 2 mogna avokador
- 1 mango (gärna lite omogen)
- 1 röd chilifrukt
- 3 dl färdig kimchi
- 2 dl hackad färsk koriander

Till servering

- cashewnötter
- sesamfrön

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

Limedressing: Dela, kärna ur och finhacka chilin. Blanda med övriga ingredienser.

Sesamsås: Mixa kokosgrädde, soja, mirin, tahini, ingefära, chili, limejuice och ev lite flytande honung slätt med en stavmixer.

Grönsaker: Skala och koka gulbetorna tills de är al dente, så de har lite tuggmotstånd, 15–30 minuter. Skär sedan i cm-stora tärningar. Blanda de varma gulbetstärningarna med 2 msk av limedressing (för 4 port).

Dela, kärna ur och tärna gurkan fint. Kvarta tomaterna. Skär salladslöken i tunna skivor. Dela och kärna ur avokadon. Gröp ut köttet och skär i små tärningar. Skala och skär mangon i små tärningar. Dela, kärna ur och finhacka chilin.

Till servering: Lägg upp ris runt kanterna i skålar (detta för att det inte enbart ska bli ris i botten). Ringla lite sesamsås över riset. Fördela kimchi, gurka, tomat, mango, avokado och koriander i skålen. Ringla resten av limedressing över grönsakerna. Lägg gulbetan i mitten och cashewnötter på sidan. Ringla över mer sesamsås. Toppa med salladslök och sesamfrön.

Tips: Byt ut gulbetor mot rödbeta, palsternacka, edamamebönor, tofu eller stekt svamp.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 1, 2017

Potatiscurry med ingefära och chili

Huvudrätter (365)

Aloo Dam

Dam betyder stänga in och syftar på locket som läggs på sist i tillagningen och tvingar in den fina aromen av ingefära, vitlök och chili i potatisen. Använd antingen små hela färska potatisar eller större som du delar.

4 personer

- 500 g potatis av fast sort
- vatten och salt
- 2 msk matolja
- 1 medelstor gul lök, skuren i 4 delar
- 3 vitlöksklyftor, skalade
- 2 cm färsk ingefära, grovt hackad
- 1-2 gröna chilifrukt, urkärnade och delade i några bitar
- 1 msk pressad citron
- 3 kryddnejlikor
- 2 hela gröna kardemummakapslar (kan uteslutas)
- 1 tsk gurkmeja
- 1 kanelstång
- salt efter smak
- 1 tsk garam masala
- färsk koriander till garnering



Skala och koka små potatisar hela. Skala och dela större potatisar i trecentimeterstärningar. Koka upp lite vatten med 1 tsk salt, lägg i potatisarna och koka dem knappt färdiga, ca 10 minuter. Häll av vattnet och ånga av dem.

Kör lök, vitlök, chili, ingefära och citronsaft till puré i mixer eller matberedare.

Värm oljan till medelvärme i en kastrull och fräs kryddnejlikor, lagerblad och kardemumma ca 10 sekunder. Sätt till gurkmejan och rör i grönsakspurén. Sjud på låg värme ca 10 minuter. Sätt till ½ dl vatten, kanelstången, ca 1 tsk salt och potatisen och koka på svag värme under tättslutande lock ca 10 minuter. Strö över garam masala och hackad färsk koriander precis före serveringen.

Servera som tillbehör eller som huvudrätt med naan.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Potatisrullar

Huvudrätter (98)

Fyllning:

- 3 medelstora potatisar (cirka 3 dl mosad)
- 2 tsk potatismjöl
- 2 msk kokos
- 1 msk sesamfrön
- 1 msk råsocker
- 2 finhackade färska chili
- 1 tsk färskriven ingefära
- 2 tsk garam masala
- ¾ tsk havssalt
- 2 msk färskpressad citron
- 3 msk färsk, finhackad koriander

Deg:

- 2 dl vetemjöl
- 1 dl chapatimjöl (finmalet grahamsmjöl)

- ¾ tsk havssalt
- 1 krm gurkmeja
- 1 krm chilipulver
- 2 msk smält avsvanat smör
- ¾ tsk bakpulver
- ghi eller vegetabilisk olja att steka i

1. Koka potatisen med skalet på tills den är mjuk.
2. Förbered degen medan potatisen kokar. Blanda mjöl, salt, bakpulver, gurkmeja och chilipulver i en bunke och tillsätt därefter smöret. Häll i så mycket vatten att du får en medelhård deg. Knåda den 5 minuter eller tills den är mjuk och smidig. Lägg en lätt fuktad kökshandduk direkt över degen och låt den vila i ½ timme.
3. Skala potatisen och mosa den väl. Tillsätt kvarstående ingredienserna och blanda tills potatisen blir lite seg. Kör gärna några varv i en matberedare. Sprid ut fyllningen på en bricka och låt den kallna.
4. Kavla ut degen i lite mjöl till en rektangel ungefär 30x35 cm. Sprid ut potatisfyllningen jämnt på degen. Rulla ihop till en kompakt rulle och skär i drygt 1 cm tjocka skivor. Platta till dem så de behåller formen.
5. Värm ghi till ett djup av 2 cm i en stekpanna. När temperaturen nått 180 grader, tillsätt potatisrullarna en och en. Lägg i så många potatisrullar som du ledigt får plats med. Stek dem i 3-5 minuter på varje sida eller tills de är gyllenbruna. Låt rullarna rinna av på hushållspapper.

Variation: Potatisrullarna kan även ugnsbakas i 200 grader i cirka 20 minuter. Öka då bakpulvret med 1 tsk, smörmängden med 2 msk och lägg till ¾ dl grädde till degen. Vid festligare tillfällen, ersätt en potatis med färskost från 1 l mjölk i fyllningen

Purjolökspizza med fetaost *Huvudrätter (99)*

4 portioner

- 25 g jäst
- 2 dl vatten
- 1 msk olja
- ½ tsk salt
- 5-6 dl vetemjöl
- ½ dl tomatpuré
- 1 msk olja
- 1 tsk oregano
- 1 tsk timjan
- 2 purjolökar
- 200 g fetaost
- 2 dl riven ost



Smula sönder jästen i en bunke. Ljumba vattnet till fingervärme, 37°C. Häll vattnet över jästen och rör tills den löst sig. Tillsätt olja, salt och nästan allt mjöl. Arbeta degen smidig. Låt jäsa övertäckt ca 40 min.

Blanda tomatpurén med olja, oregano och timjan. Skölj, ansa och strimla purjolökarna. Koka purjostrimlorna i lättsaltat vatten 2 min. Häll dem i ett durkslag och spola av med kallt vatten. Låt rinna av ordentligt.

Tärna fetaosten. Kavla ut degen på en lättsmord plåt 30x40 cm. Bred tomatblandningen över. Fördela purjostrimlor och fetaost över och strö på osten. Grädda pizzan i 250°C, 10-15 min. Servera med sallad.

Ragu på svartrot

Huvudrätter (100)

Scorzonera in umido

Från Ligurien, Italien

4 portioner

- 750 g färsk svartrot
- vatten
- saften av 1 citron
- 1 gul lök
- 1 knippa bladpersilja
- 4 msk olivolja
- salt
- 1 tsk mjöl
- ca 2½ dl buljong (tärning + vatten)
- 2 msk sojamjöl



Tillagningstid: 45 minuter

En portion ger 1200 kj/290 kcal

1. Borsta svartrötterna omsorgsfullt under rinnande vatten. Skala dem så tunt som möjligt och lägg dem genast i kallt vatten med saften av en citron.
2. Skala löken, skölj hälften av persiljan och finhacka båda ingredienserna. Hetta upp oljan i en vid kastrull, rör ner lök och persilja och fräs hastigt.
3. Låt svartrötterna rinna av och skär dem i tumslånga längder. Lägg dem i kastrullen, salta och låt fräsa med i 5 minuter. Dofta mjölet över och späd med 2 dl buljong. Småkoka 15-20 minuter eller tills rötterna är mjuka.
4. Vispa sojamjölet med resten av citronsaften och buljongen plus lite salt. Rör ner blandningen i såsen som inte får koka igen. Strö över resten av persiljebladen.

Det tar alltid lite tid att skala svartrötterna. Pröva gärna den här metoden: skölj svartrötterna, borsta dem väl och blanchera 10 minuter i kokande saltat vatten. Häll på kallt vatten så att kokningen avstannar och lossa skalen med kniv. Minska sedan resten av tillagningstiden med motsvarande 10 minuter.

Svartrot innehåller inulin som kan ge upphov till gasbildning.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Ratatouille

Huvudrätter (498)

Ratatouille är ett recept som skapats av uppfinningsrikedom. I slutet av sommaren kan det vara svårt att veta vad man ska göra med alla zucchini, pumpor, auberginer och tomater som fullkomligen överbelamrar trädgården. Detta recept gör en rustik och värmande måltid av

alla sommarens grönsaker, och den funkade bra att frysa in och ta fram under hösten. Försök hitta på egna varianter av ratatouille som innehåller grödor som odlas där du bor.

4 portioner

- 1 stor zucchini
- 1 stor gul zucchini
- 1 aubergin
- 1 röd paprika
- 9,6 dl kokt quinoa (valfritt)

Tomatsås

- 4 grovt tärnade tomater
- 1 grovt tärnad gul lök
- 4 finhackade vitlöksklyftor
- 2 msk tomatpuré (se tips nedan)
- ½ tsk havssalt
- ½ tsk torkad basilika
- ½ tsk buljong
- 1/8 tsk currypulver



Värm ugnen till 190°C.

Skiva zucchini, aubergin och paprika i tunna rundlar. Ställ åt sidan.

För att tillreda tomatsåsen blandas alla ingredienserna i en kastrull på hög värme. Rör ofta i 2 till 3 minuter tills tomaterna avgett sin vätska.

Sänk värmen och låt sjuda i ytterligare 15 till 20 minuter under sparsam omrörning tills tomaterna börjar falla sönder. Mixa allt till en grov sås med hjälp av en stavmixer.

Alternativt kan du använda pulsfunktionen i en mixer, lämna i så fall en springa på locket så att ångan kan ta sig ut.

Lägg 2,4 deciliter av tomatsåsen i en ugnssäker form och sprid ut den så att den täcker botten. Fördela sedan zucchini, aubergin och paprika i det mönster du själv önskar. Täck med bakplåtspapper och ställ in i ugnen i 45 till 60 minuter, tills grönsakerna är mjuka.

Servera med resten av tomatsåsen, på en bädd av quinoa om så önskas.

TIPS

- Tomatsåsen går utmärkt att frysa och är bra att ha till hands för en snabb måltid.
- Om du använder färdigköpt tomatpuré, se till att den inte innehåller citronsyra.
- Vill du göra receptet ännu snabbare kan du tärna grönsakerna grovt och sedan blanda dem med tomatsåsen. Håll allt i en ugnssäker form som ställs in i ugnen i 40 till 60 minuter, tills grönsakerna är mjuka.

URSPRUNG: ANTHONY WILLIAM : MEDIAL LÄKNING - LEVERNS OKÄNDA KRAFT – MIDDAGSRECEPT SID 356

Rostad paprika med fetaost *Huvudrätter (3)*

Paprikorna vi använt är av modell mini, får du inte tag på sådana, fyll vanliga tre- eller fyrdelade.

Till 4 personer:

- 2 msk olivolja
- ½ vitlöksklyfta
- ett par kvistar timjan
- 4 röda el gula minipaprikor el 2 normalstora

Fyllning

- 150 g fetaost
- 3-4 salladslökar
- ½ vitlöksklyfta
- 8 basilikablada
- 2 msk olivolja
- 1 msk pressad citron
- ¾ tsk salt
- 1 krm nymalen svartpeppar



1. Värm ugnen till 225° och rör ihop olivolja, pressad vitlök och färska timjanblad till en marinad.
2. Pensla paprikorna med marinaden och rosta dem 5-8 min i ugnen.
3. Skär av lite i botten på de små paprikorna så att de kan stå. Skär också av ett lock. Klyv vanliga paprikor, men behåll skaften om det går.
4. Fyllningen: Blanda smulad fetaost, strimlade salladslökar, hackad vitlök, basilika, olja, citron, salt och peppar. Fyll paprikorna och servera dem.

Rostad rotselleri, rödbetskräm och tofu med örtpesto

Huvudrätter (405)

2 portioner

- 1 stor rotselleri
- 1 block tofu (ca 250 gram)
- olja
- salt och peppar
- machésallad
- sesamfrön

Örtpesto

- 4 dl färska, ohackade örter (vi använde citronmeliss, basilika och timjan)
- 1½ dl skalade, hackade mandlar (det går bra med solrosfrön med)
- 1 msk citronsaft
- 1 msk agave
- 1 vitlöksklyfta
- ½ dl rapsolja
- 1 tsk salt
- några nypor svartpeppar

Rödbetskräm

- 2 kokta rödbetor
- saft från ½-1 citron
- ½ dl olivolja



- salt och peppar
- 1 burk kokta kikärter (400 gram)

Sätt ugnen på 225 grader. Skär bort skalet på rotsellerin och dela i två stycken 1,5 cm tjocka skivor. Lägg på en plåt, olja, salta och ställ in i ugnen. Skär tofun i rektanglar och pressa under handduk för att få bort överflödigt vatten. Vänta med att steka tills resten är färdigt.

Örtpeston:

Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa till en hyfsat grov massa. Smaka av med ev. mer salt och peppar och ställ in i kylskåpet.

Rödbetskrämen:

Mixa kikärter, rödbetor och citronsaft. Häll i olivolja, lite i taget och mixa ihop allt eftersom. Krämen ska inte vara för rinnig. Smaka av med salt och peppar när konsistensen känns bra.

Stek nu tofun krispig i olja med lite salt! Låt svalna av en aning.

Lägg upp en rotselleriskiva på varje tallrik och klicka på rödbetskrämen. Bred örtpesto på varje tofubit och lägg överst på rotsellerin. Dekorera med machésallad, mer rödbetskräm och sesamfrön. Bon appétit!

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGOKOLL.SE/RECEPT/ROSTAD-ROSELLERI-RODBETSKRAM-OCHE-TOFU-MED-ORTPESTO](http://www.vegokoll.se/recept/rostad-rotselleri-rodbetskräm-och-tofu-med-ortpesto)

Rotfruktsgratäng 1

Huvudrätter (139)

Går utmärkt att göra en dag i förväg.

- 3 dl mjölk
- 3 dl vispgrädde
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk salt
- 1 krm peppar
- 500 g palsternackor (ca 3 st)
- 500 g jordärtskockor (ca 8 st)
- 300 g potatis (3-4 st)



1. Sätt ugnen på 225°C. Koka upp mjölk och grädde. Pressa i vitlök. Tillsätt salt och peppar.
2. Skala och skiva rotfrukterna tunt, 2-3 mm, och lägg ner dem i gräddmjölken.
3. Sänk värmen och låt sjuda i 25-30 minuter tills grädden börjat tjockna och rotfrukterna börjat mjukna. Rör om försiktigt då och då så att det inte fastnar i botten på kastrullen.
4. Häll över i en ugnssäker form och gratinera i 10-15 minuter eller tills gratängen fått fin färg. Ta ut och låt svalna i minst 10 minuter före servering.

Rotfruktsgratäng 2

Huvudrätter (258)

Till 4 portioner

- 250 g morötter
- 250 g kålrötter
- 250 g potatis
- ½ dl olivolja
- 3 gula lökar
- 2 msk grönsaksbuljong



- 3 msk gurkmeja
- 150 g fårost eller tofu

1. Hacka rotfrukterna grovt.
2. Hacka och stek löken i olivolja.
3. Tillsätt rotfrukterna och stek dem tills de blir nästan mjuka.
4. Tillsätt buljongen och gurkmejan.
5. Häll över det stekta i en ugnform.
5. Blanda i fårosten eller tofun, och salta om det behövs.
6. Grädda i ugnen i 200 grader tills gratängen fått fin färg.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Röda linsbollar med citronmeliss & basilikasås

Huvudrätter (360)

En dag när jag kom hem från jobbet hade Luise lagat de här veganska bullarna som serverades med zucchinispaghetti. Det var hennes variant av spaghetti och köttbullar från Lady och Lufsen. Jag avgudar henne för sådana där saker. Trots att jag har varit vegetarian i över halva mitt liv hade jag aldrig ätit något som ens liknade det. Och hon bara svängde ihop det en vanlig tisdag. Vilken innovativ tolkning av en gammal klassiker. Linserna ger bullarna en fin söt smak och lite tuggmotstånd och passar väldigt bra till citronmeliss- och basilikasåsen. Servera med zucchinispaghetti eller vanlig fullkornsspaghetti.

— David

15 bullar

- 200 g (2½ dl) röda linser
- ½ rödlök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 3 msk kallpressad olivolja
- 2 msk tomatpuré
- 40 g (1¼ dl) havregryn
- 1 tsk paprikapulver
- en nypa kajennpeppar eller mer efter tycke och smak
- havssalt

Citronmeliss- Och Basilikasås

- en näve citronmeliss, bladen repade
- en näve basilika, bladen repade
- ½ dl valfri olja
- 2 msk vatten
- saften från ½ citron
- en liten näve hasselnötter, rostade och skalade
- havssalt
- nymald svartpeppar



Gör linsbullarna så här: Skölj linserna och lägg dem i en kastrull med 5 dl kallt vatten. Koka upp, sänk värmen och sjud sakta i 15 minuter eller tills de är mjuka. Låt rinna av ordentligt

och svalna en aning.

Mosa linserna med en gaffel eller använd en stavmixer. Linserna ska mosas men ändå ska det finnas några hela linser kvar. Lägg dem i en bunke, tillsätt resterande ingredienser och rör om med en slev tills allt har blandats. Ställ smeten i kylskåpet i 30 minuter.

Värm ugnen till 190° och klä en plåt med bakplåtspapper. Rulla 15 bullar för hand, lägg dem på plåten och grädda dem i 15-20 minuter. Vänd var 5:e minut så att de får fin färg och form runt om.

Gör under tiden citronmeliss- och basilikasåsen. Lägg alla ingredienser i en mixer tillsammans med 2 matskedar vatten och mixa till en krämig sås. Tillsätt lite vatten om du vill ha lösare sås.

Tips: Om man inte får tag på citronmeliss kan man använda mer basilika och pressa i lite citronsaft i stället.

Tips: för glutenfritt alternativ: Använd glutenfria havregryn.

URSPRUNG: GREEN KITCHEN STORIES AV DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL

Selleribitar med svampsås

Huvudrätter (219)

4 personer

- 2 medelstora Sellerirötter
- 4-500 gr svamp
- 1 gul lök
- Västerbottensost
- Smör
- Salt
- Peppar
- Konjak eller Sherry eller Vin



Sätt ugnen på 225 grader

Skala och dela sellerin. Skär i cm-tjocka skivor..

Lägg skivorna i en oljad el smörad långpanna.

Salta och peppra vit o svart peppar... och in i ugnen i ca 15 min.

Den ska bli något mjuk.

Detta går att förbereda långt innan middagen.

Lägg sedan bitarna i en ugnsfast form.

Häll Såsen över Selleribitarna. Gratinera i ugnen, 200 grader, tills den fått gyllenbrun färg.

Tar ca 20 minuter

Strö gärna riven Västerbottensost eller Parmesan på anrättningen de sista minuterna

Sås

Bryn svampen tillsammans med löken i smör, (Ghi).

Salta o Peppra.

Gör en grundsås, smaksätt med västerbottensost och ev. lite konjak, sherry eller vin.

Lägg i svampen.

Servera Råris, Quinoa eller potatis till och självklart en Sallad. Gott till är en liten Youghurtsås...

URSPRUNG: TINE

Sellericarpaccio med brynt örtsmör och svamp

Huvudrätter (378)

Utseendet säger inte allt. Rotsellerin är kanske inte grönsaksdiskens bombnedslag – men den har ett underbart inre. Massor med mjälla smaker och fiffiga användningsområden. En rot att njuta av.

Jag brukar köpa så små exemplar som möjligt. Helst inte större än en grabbig knytnäve. De stora blir lätt lite träiga och är ofta dessutom ihåliga. Ekologisk selleri smakar oftast mer än vanlig.

Det här är så gott så man baxnar.

För 4 portioner, 30 min + 2 tim i ugnen

- cirka 1 kg rotselleri (hel)
- olivolja
- flingsalt
- cirka 100 g valfri svamp
- 25 g smör + 2 msk till stekning
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- nymalen svartpeppar
- ½ citron
- ½ dl valfria färsk örter, finhackade
- 1 dl gräddfil
- 2 msk finskuren gräslök
- ½ dl rostad lök



Tvätta sellerin och lägg på en plåt. Gnid in den med olja och flingsalt. Baka hel i ugnen i 175 grader i cirka två timmar, eller tills den är mjuk när du sticker in en vass kniv. Låt svalna tills den är ljummen. Så här långt kan du förbereda. Jag brukar lägga in den på kvällen och sedan låta den ligga kvar i ugnen över natten medan den svalnar.

Stek svampen i två matskedar smör och vitlök under tiden. Salta och peppra.

Skär bort skalet på sellerin och skiva tunt. Arrangera på tallrikar. Bryn 25 gram smör tills det börjar dofta nötigt, tillsätt citronsaft, rivet skal och örter. Mixa. Ringla örtsmöret över sellerin.

Klicka på lite gräddfil. Toppa med svamp, gräslök och rostad lök.

URSPRUNG: GP 2016-01-21

Sesamstekt tofu med nudelwok

Huvudrätter (103)

Stekt tofu serveras med nudelwok och soja till lättlagad middag.

Till 2 personer:

- 150 g fast tofu
- ½ dl sesamfrö
- 1-2 msk olivolja
- salt

Nudelwok:

- 2 morötter
- 1 röd paprika
- 6-7 salladslökar eller ½ purjolök
- 1 msk olivolja
- 150 g smala nudlar
- 1 msk sesamolja
- 2-3 msk chilisås



1. Skär tofun i tärningar, rulla dem i sesamfrön och tryck till med bestämd hand så att de sitter fast. Stek tärningarna över måttlig värme i oljan 5-7 min, salta.
2. Skala och strimla morötter, kärna ur och strimla paprikan och dela salladslöken i mindre bitar.
3. Koka nudlarna ca 3 min eller enligt förpackningen, och låt dem rinna av.
4. Woka först morötterna några min, tillsätt paprika och lök och woka ytterligare någon min.
5. Rör ner sesamoljan och chilisåsen.

Slambys Auberginegratäng *Huvudrätter (222)*

Mycket Enkelt, Snabbt och Gott.

4 personer

- 3 Auberginer
- 1 burk Tomatsås (gärna starkt kryddad)
- Mozzarella eller fetaost ca 400 gr
- Basilika färsk
- Olivolja
- Svartpeppar
- Havssalt

Skölj och skär Auberginerna i dryga cm-tjocka skivor.

Lägg Auberginerna i en oljad ugnsfast form.

Salta och peppra och håll lite olja över...

Sätt in formen i ugnen på 200 grader i ca 15 minuter, tills Auberginerna blivit lite ”punkterade”.

Tag ut formen och håll över tomatsåsen. Lägg skivad mozzarella över.

Sätt åter in formen i ugnen i ca 15-20 minuter tills Mozzarellan smält och blivit gyllene.

Tips: Man kan lägga Aubergine-Tomat-Mozzarella i flera lager om man vill.

URSPRUNG: TINE

Slambys Lasagne

Huvudrätter (92)

10-12 personer

- ½ kg färska champinjoner
- 4 stora paprikor (grön, gul o röd)
- 2 stora purjolökar
- Olivolja
- Salt och vitpeppar
- Ev morötter, sötpotatisar, selleri eller fänkål
- 3-400 g Gröna linser
- 2 förpackningar tomatkross
- 5-8 klyftor vitlök
- 1 matsked het curry pasta
- Lasagneplattor

Bechamelsås (vit grundsås)

- 2-3 liter röd mjölk
- 75 gram Smör ca
- Mjöl (fullkorn)
- Salt, peppar, muskot

Fräs hackade eller strimlade - färska CHAMPINJONER ½ kg ev mer... - PAPRIKOR 4 stora(grön, gul o röd) - 2 stora PURJOLÖKAR i olivolja, krydda med salt o svartpeppar. Ibland tar jag även morötter eller sötpotatisar eller selleri eller fänkål...men basen är det ovan nämnda...räcker med det!!

Koka gröna linser mjuka. Ca. 3-400 gram. Salta lite

Blanda i en STOR kastrull 2 förpackningar med TOMATKROSS, (tetraförp. gärna ngn kryddad..) de kokta LINSERNA och de frästa GRÖNSAKERNA. I med 5-8 klyftor krossad VITLÖK. Och det viktigaste.....

1 rågad matsked ev. mer..... med Sharwood's HOT curry Paste...

Och ev lite mer svartpepps o salt....Blanda o smaka av.....mummmms

Bechamelsås på 2 liter rödmjök - kryddad med muskot, salt, svartpeppar o vitpeppar. Inte allt för tjock...

Bygg lasagnen i en stor och djup långpanna.

Brukar ta 3 lager plattor och avsluta med "röran" överst med bechamelsåsen på toppen.

Smörad plåt....tunt lager sås sedan plattor, röra, tunt lager sås, plattor, röra, lite sås och plattor och sedanmycket röra och sedan mycket sås överst....Viktigt att spara mycket av såsen till det översta lagretska vara helt täckt med sås.

Nästan 200 grader i 45 min. Sedan 15 min med helst cheddarost eller annan lagrad ost på toppen

Låt stå till sig en liten stund innan servering.....lättare att skära upp i bitar då.

Servera gärna rucolasallad till, mumsgott.

URSPRUNG: TINE

Slambys Spenatlasagne

Huvudrätter (221)

10 personer

- 3 pkt fryst hel bladspenat
- ca 1½ pkt lasagneplattor
- 5 dl crème fraiche
- 2 gula lökar
- Muskotpulver
- 3 pkt krossade Tomater
- 7 vitlöksklyftor
- 1-1½ dl Olivolja
- Salt och peppar

Béchalmsås (vit grundsås)

- 2-3 liter röd mjölk
- 75 gram Smör ca
- Mjöl (fullkorn)
- Salt, peppar, muskot

DENNA LASAGNE GÖRS SNABBAST OM MAN:

1. Bryner löken i en stor kastrull eller wokpanna, sedan i med den tinade spenaten. Rör om och krydda med muskot salt och peppar.

I med Crème Fraichen.

Klar!

2. I en andra kastrull, värm oljan och i med vitlöken, pressad.

Salta peppra. Låt det EJ brännas vid.

I med Tomarkrosset och smaka av.

Klar!

3. Gör en Bechalmsås (vit grundsås).

Krydda ordentligt!

Klar!

Dessa moment går att förbereda.

Sedan Bygger man Lasagnen i en Långpanna.

Börja med sås i botten sedan plattor tomatkross spenatröran osv osv. Brukar bli 2 rejäla lager och avsluta med lasagneplattor överst med Sås som täcker ordentligt.

In i ugnen 45 minuter i 200 grader.

När 15 minuter återstår, tag ut Lasagnen och skiva lagrad Cheddar eller Västerbottensost över.

Gratinera sedan på 225 grader de sista 15 minuterna.

Servera med en sallad o en Tzazikisås eller liknande.

MUMS!!

URSPRUNG: TINE

Slambys Svamprisotto

Huvudrätter (220)

4-5 personer

- 600 gr trattkantareller (eller blandad svamp)
- 1 stor gul lök
- 3-4 vitlöksklyftor
- 4 dl Avorioris
- 8 dl grönsaksbuljong (tärning + vatten el fond)
- 1-2 dl vitt vin (går bra med rosé om torrt...)
- Ca 3-5 dl riven Västerbottensost eller Parmesan ost
- smör

Skala och hacka lök och vitlök.

Smält smöret i en stor wokpanna och fräs löken under omrörning och rör i riset. Rör runt ordentligt så att alla riskornen får en hinna av smöret.

Koka upp buljongen för sig.

Häll sedan hälften av denna ner i riset. Häll även i vinet.

Sjud på låg värme tills all vätska har kokat in.

Rör om ofta och späd med resten av buljongen tills all vätska kokat in.

Häll sedan i svampen och den rivna osten.

Klicka ner smör o smaka av med salt och peppar. Tänk på att osten är salt i sig...

Servera med Sallad, ev. Sparris, Yoghurtsås och gott bröd

URSPRUNG: TINE

Sojafärs till quinoa eller pasta

Huvudrätter (292)

Till 4 portioner

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk tomatpuré
- ½ dl olivolja
- 1 tsk paprikapulver
- 4 dl buljongkokt sojafärs
- 4 portioner kokt quinoa eller pasta
- salt



1. Stek lök, vitlök, tomatpuré och paprika i olivolja. Tillsätt den buljongkokta sojafärsen.
2. Låt stå och puttra i 10 min.

Servera gärna med quinoa eller pasta.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Squash- och tomatgratäng *Huvudrätter (481)*

Squash och tomat som steks länge i ugnen i en mustig sås, det är gott det!

4 portioner

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 150 g champinjoner
- olivolja, att steka i
- 1 stor squash, 600 g
- 4 stora tomater, 600 g
- 8 saltorkade tomater i olja
- 2 dl vispgrädde
- 2 msk smaksättning från tomaterna
- 1 tsk torkad timjan
- 2 msk ströbröd
- 1½ dl riven ost
- salt



1. Hacka löken och pressa vitlöken. Skär champinjoner i skivor. Stek lök, vitlök och champinjoner i olivolja i en stekpanna. Löken ska vara glansig och svampen mjuk. Salta. Bred ut det stekta i en smord ugnsfast form.
2. Skär squash i tunna skivor och tomater i ½ centimetertjocka skivor. Stek squashen i mycket olivolja, den ska få färg. Salta. Varva squash och ostekta tomater i formen.
3. Skär saltorkade tomater i bitar, blanda med grädde, tomatsmaksättning, timjan och salt i en bunke. Häll allt över grönsakerna. Strö på ströbröd och riven ost. Ugnsbaka i 175 grader i 1 timme.

Servera gärna med ett gott bröd

URSPRUNG: [HTTPS://MITTKOK.EXPRESSEN.SE/RECEPT/SQUASH-TOMATGRATANG/](https://mittkok.expressen.se/recept/squash-tomatgratang/)

Stekta gröna tomater *Huvudrätter (75)*

Frasiga utanpå, mjälla och lätt syrliga inuti - det är riktigt gott!

För 2 personer

- ca 300 g pasta
- 2-4 gröna tomater
- 1 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 dl sojamjöl
- 3 msk grädde
- 1 dl ströbröd
- 1 påse riven parmesan
- ca 3 dl olja till fritering
- 2 vitlöksklyftor
- ev. kajennpeppar



1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Skölj och skär tomaterna i centimetertjocka skivor. Blanda vetemjöl, salt och svartpeppar på en tallrik. Vispa ihop sojamjöl och grädde i en annan och blanda ströbröd och parmesan på en tredje. Förbered pastan.

3. Vänd tomaterna först i mjölet, därefter i sojamjölssmeten och sist i ostbrödet. Tryck till så att paneringen fastnar och låt tomaterna vila på en bräda.
4. Hetta upp oljan sakta i en gryta eller låg panna, ca 180°C (en bit vitt bröd ska få fin färg och bli knaprigt på 1 minut).
5. Skala och krossa vitlöken lätt och fritera den svagt brun. Den får inte brännas, då blir oljan bitter i smaken. Ta upp vitlöken.
6. Fortsätt att fritera några tomatskivor i taget, vänd dem så att de blir fint gyllenbruna på båda sidor.
7. Smaksätt den nykokta pastan med 1 msk av den vitlökssmakande oljan, som inte får vara bränd. Krydda med grovmalen svartpeppar och ev. en nypa kajenn. Servera genast.

Stekta sommargrönsaker

Huvudrätter (254)

Till 4 portioner

- 1 aubergine
- 1 squash
- 1 kg blomkål
- 3-4 potatisar
- 1 röd paprika
- 1 dl olivolja
- salt

Sås 1:

- 2 dl naturell yoghurt
- 2-3 vitlöksklyftor
- salt

Sås 2:

- 1 kg färska tomater
- 2-4 vitlöksklyftor
- 1 dl olivolja
- salt



1. Skölj och skiva aubergine och squash.
2. Skölj och skär loss blommorna ur blomkålen.
3. Skala och skiva potatisen.
4. Strimla paprikan.
5. Stek allt i lite olivolja till det mjuknar och blir gyllene.
6. Salta efter smak.

Sås 1:

1. Pressa vitlöksklyftorna i yoghurten. Smaksätt med salt.

Sås 2:

1. Hacka tomaterna och koka dem i olivolja
2. Tillsätt salt och koka tills konsistensen blir lite tjock.
3. Pressa sist i vitlöksklyftorna.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Stroganoff med tofu

Huvudrätter (408)

4 portioner

- 270 g tofu, gärna rökt
- 1 gul lök, hackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 msk smör
- 2 msk tomatpuré
- 500 g krossade tomater
- ½ dl hackade marinerade soltorkade tomater
- 1 dl grädde
- salt och peppar



Koka ris enligt anvisningen på förpackningen.

Skär tofun i stavar. Fräs lök och vitlök i smör och tomatpuré under omrörning någon minut. Häll i krossade tomater, soltorkade tomater och grädde. Låt småputtra ca 5 min. Lägg ner tofun i såsen. Smaka av med salt och peppar. Låt allt bli varmt och servera med ris och grönsallad.

Hacka ner färsk chili om ni vill ha mer sting i maten.

URSPRUNG: COOP

Svamp- och mozzarellarisotto

Huvudrätter (104)

4 portioner

- 1 gul lök
- 2 msk margarin eller smör
- 3 dl avorioris
- 7 dl grönsaksbuljong
- ½ tsk salt
- 1 krm peppar
- 2 dl färskrivna parmesanost
- 200 g svamp tex ostronskivling, shiiakisvamp eller champinjoner
- 125 g mozzarellaost
- 1 kruka basilika

Skala och finhacka löken. Fräs löken i hälften av matfettet i en traktörpanna.

Tillsätt riset och låt fräsa med en kort stund. Häll över hälften av buljongen och låt puttra under lock ca 10 min.

Späd med resten av buljongen och låt koka ytterligare ca 10 min. Smaka av med salt och peppar och rör i parmesanosten.

Ansa och skär svampen i mindre bitar. Fräs svampen i resterande matfett i en stekpanna. Låt mozzarellaosten rinna av och skär i mindre bitar.

Vänd ned svamp och ost i pannan. Skär basilikabladen i strimlor och vänd ner i riset.

Servera risotton med en tomatsallad.

Svamplasagne med fänkål och persilja

Huvudrätter (304)

- 10 lasagneplattor
- 500 gram svamp
- 2 st gula lökar
- 2 klyftor vitlök
- 150 gram färsk bladspenat
- 75 gram smör
- 1 dl vetemjöl
- 1 liter mjölk
- 2 st fänkål
- ½ kruka persilja
- ½ citron
- salt och peppar



1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Skär ner svamp i mindre bitar. Skala och hacka lök och vitlök. Smält smör i en vid kastrull. Lägg i svampen. Låt den få lite färg. Lägg i lök och vitlök. Fräs ytterligare 5 minuter.
3. Pudra över mjöl. Rör runt noggrant. Slå på mjölk, lite i taget, under omrörning. Koka upp försiktigt under omrörning. Koka på svag värme i cirka 10 minuter.
4. Varva i en ugnsfast form sås, lasagneplattor och spenat. Sås längst ner och högst upp. Sätt in i ugnen cirka 40 minuter.
5. Hyvla fänkål extremt tunt. Lägg i iskallt vatten cirka 10 minuter.
6. Hacka persilja. Tag upp fänkålen. Låt den rinna av. Blanda med olivolja, persilja, pressad citron, salt och peppar.

URSPRUNG: METRO 2011-09-01

Sydeuropeisk grönsaksgröta

Huvudrätter (237)

4 portioner

- 2 gula lökar
- 1-2 röd chilipeppar
- 4-5 potatisar
- ev. 4-5 morötter
- 2 gröna paprikor
- 1 aubergine
- 4-5 tomater eller en burk (400 g)
- ca 200 g bondbönor
- 1 msk olja
- 2 krm svartpeppar
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2-3 dl vatten



- salt
- persilja

Skala och hacka löken.

Dela pepparfrukt, skrapa ur kärnorna och hacka fruktköttet.

Skala potatisen, kärna ur paprikorna.

Skär alla grönsaker i jämnstora bitar.

Värm upp lite olja i en tjockbottnad gryta och fräs löken utan att den tar färg.

Blanda i alla grönsaker utom haricots verts, om de används istället för bondbönor, de behöver bara koka med ca 10 min mot slutet.

Krydda med peppar, vitlök och buljong.

Häll på vatten.

Lägg på lock, koka upp och sjud sedan på svag värme 25-30 min eller tills alla grönsaker är mjuka.

Salta om det behövs.

Smaka av och strö rikligt med hackad persilja över.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.GRONMAT.NET/MIDDAG_VIEWRECEPIE.ASP?ID=1722#](http://www.gronmat.net/middag_viewrecepie.asp?id=1722#)

Sydfransk gratäng med aubergine & squash

Huvudrätter (475)

Gott, värmande och mättande. Sydfransk gratäng med aubergine & squash är len och följsam i smaken. Ungefär som ett matminne från barndomen – du vet att det finns men du har ändå glömt bort det.

6-8 personer

- 2 små aubergine, 400 g
- olivolja
- 1 squash, 300 g
- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 4 stora tomater
- salt & svartpeppar
- lite cayennepeppar
- 2 tsk torkad timjan

- 2 dl crème fraiche
- 1 dl mjölk
- 30 gram Chiafrön
- 1¾ dl vatten
- 3 dl riven ost, Gruyère eller lagrad Herrgård (ca 80 – 90 g)
- salt & svartpeppar



Häll chiafrön och 1¾ dl vatten i en skål. Rör om ordentligt. Ställ i kylskåpet i 15 minuter före användning.

Sätt ugnen på 225 grader. Skölj aubergine, squash och tomat, skär dem i ganska små tärningar. Skölj kärna ur paprikan och strimla ganska fint.

Fräs aubergine och paprika i olivolja i ca 10 minuter. I med squashen, fräs i 5 minuter. Krydda med salt, peppar, cayenne & timjan. Lägg i tomaterna och låt det koka i ca 25 minuter.

Riv osten och blanda den med crème fraiche, mjölk & chiafröna.

Olja 2 ganska stora ugnformar. Häll i grönsakerna och crème fraiche-blandningen, blanda lite lätt med grönsakerna. Kör i ugnen i 20 minuter tills gratängen stannat och fått fin färg.

Att göra en sydfransk gratäng är inte precis raketforskning. Skulle du ha lite purjo eller lök eller morötter liggande i kylskåpet, så kan man naturligtvis ta med det i gratängen.

Huvudsaken är att det är ingredienser som du gillar – och att det blir gott, värmande och mättande.

URSPRUNG: [HTTPS://VINMATSACE.WORDPRESS.COM/2017/02/23/SYDFRANSK-GRATANG-MED-AUBERGINE-SQUASH/](https://vinmatsace.wordpress.com/2017/02/23/sydfransk-gratang-med-aubergine-squash/)

Sötsura auberginer

Huvudrätter (105)

Caponata

Från Sicilien, Italien

4-6 portioner

- 600 g auberginer
- 3 stjälkar selleri
- 200 g silverlök
- 1 stor burk skalade tomater á 800 g
- 50 g gröna, kärnfria oliver
- ca 1 dl olivolja
- ½ tsk socker
- salt,
- nymalen peppar
- 2 msk kapris
- ca ¾ dl vitvinsvinäger
- en knippa basilika



Tillagningstid: 1 timme och 30 minuter. Vid 6 portioner ger varje portion 1000 kJ/240 kcal

1. Skär auberginerna i 1 cm stora tärningar och lägg i en sil. Salta och låt dra ca 1 timme så att det beska dras ut.
2. Ansa sellerin och skär den i 3 cm långa bitar; spara det späda gröna. Grovhacka löken. Låt tomaterna rinna av och skär dem smått. Halvera oliverna.
3. Hetta upp 4 msk olivolja i en vid kastrull. Fräs löken genomskinlig. Låt sellerin fräsa med några minuter. Strö över sockret, salta och peppra. Rör ner tomater, oliver och kapris och låt sjuda utan lock på lägsta värme i 15 minuter. Rör om då och då.
4. Spola under tiden hastigt av auberginerna och klappa dem torra med hushållspapper. Låt resten av olivoljan bli mycket het i en stekpanna. Bryn auberginerna frasiga i omgångar. Låt dem rinna av på hushållspapper.
5. Lägg aubergintärningarna i kastrullen. Häll på vinägern och låt allt småsjuda i ytterligare

15 minuter. Smaka av med salt och peppar och ev. med ännu en msk vinäger. Strö över färsk basilika och de hackade selleribladen och servera.

Smakar särskilt gott ljummen. Kan serveras som förrätt med bröd eller ris eller som huvudrätt.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Tikel gomen

Huvudrätter (461)

Vegansk etiopisk gryta

Smakrik och fantastiskt god etiopisk vitkålsgröda som är ganska enkel att laga. Riktigt smarrig att avnjutas med bröd eller ris. Tikel gomen serveras gärna med injera (Etiopiskt tunnbröd) tillsammans med andra smårätter.

4-6 portioner

- 1 litet vitkålshuvud
- 6 st potatisar
- 4 st morötter
- 1 gul lök
- 1 msk färsk riven ingefära
- 2 st chili
- 1½ tsk spiskummin
- 1 tsk gurkmeja
- Salt och peppar
- Olja till stekning
- Ca 2 dl vatten



Hacka löken i strimlor, hacka kålen i stora strimlor, skär morot i slantar, skala och dela potatisarna i stora klyftor. Friter potatisklyftorna gyllene, de ska bara få en fin färg, det är ok om de fortfarande är hårda i mitten. Om du inte vill fritera potatisarna kan du hoppa över detta steg och slänga ner dem i grytan tillsammans med kålen lite längre fram i receptet. Jag tycker dock att det när godare att fritera potatisen först. Låt rinna av på papper och ställ åt sidan.

Hetta upp olja i en gryta. Stek morot, lök och ingefära under omrörning tills löken får färg och morötterna mjuknar lite. Tillsätt spiskummin, gurkmeja och stek lite till. Vänd i kålen, krydda med salt, peppar och blanda. Vänd i potatisklyftorna. Släng i chilin, du kan behålla dem hela för en mild gryta eller hacka dem om du vill ha hetta.

Tillsätt ca 2 dl vatten, blanda och lägg sedan ett lock på grytan. Låt grönsakerna sjuda långsamt i ca 20-30 min. Lyft på locket och rör om i grytan med jämna mellanrum.

Servera tikel gomen med ris eller bröd

URSPRUNG: [HTTPS://ZEINASKITCHEN.SE/TIKEL-GOMEN/](https://ZEINASKITCHEN.SE/TIKEL-GOMEN/)

Tomat- och paprikagryta med ugnsbakad fetaost

Huvudrätter (488)

Prova en ny typ av linsgryta! Röda linser, tomat, lök och paprika utgör basen i denna gryta som vi serverar med ugnsbakad fetaost och bröd. Enkel och smakrik vardagsmat, som är lakto-vegetarisk dessutom.

Portioner: 4

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 500 g röd paprika
- 800 g tomater
- 1 msk olivolja
- 3 msk tomatpuré
- 1 dl röda linser
- 1 tsk torkad oregano
- 1 msk konc grönsaksfond
- 3 dl vatten
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- ev 1 msk rödvinäger
- 300 g fetaost
- 1 msk olivolja
- 1 ½ msk flytande honung

Till servering

- gärna bröd



Skala och finhacka löken och vitlöken. Dela, kärna ur och strimla paprikorna. Tärna tomaterna.

Fräs löken mjuk i oljan i en gryta eller en stor stekpanna på medelvärme ca 5 minuter. Rör om då och då. Tillsätt vitlök, paprika och tomatpuré. Höj värmen och fräs ytterligare ca 10 minuter tills paprikorna mjuknat och fått lite färg.

Tillsätt tomat, linser, oregano, fond och vatten. Låt sjuda 10–15 minuter tills linserna är mjuka men har lite tuggmotstånd kvar. Rör om då och då och späd ev med mer vatten.

Smaka av grytan med olja, salt, peppar och ev rödvinäger.

Sätt ugnen på 225°C.

Torka av osten och lägg den i en liten form med bakplåtspapper. Häll på olja. Ställ in i mitten av ugnen 10 minuter.

Häll på honungen och baka ytterligare 5–10 minuter tills osten har fått lite färg.

Servera grytan med osten och gärna lite bröd.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 8, 2020.

Tomatfylld aubergine

Huvudrätter (106)

Ät den med ett gott bröd eller, om du är riktigt hungrig, tillsammans med kokt ris.

Till 4 personer:

- 2 auberginer, ca 600 g
- 1 msk olivolja
- 1 tsk havssalt
- 1 liten gul lök
- 1½ msk olivolja
- 8 tomater
- 6 vitlöksklyftor
- 1 krm cayennepeppar
- 2 krm havssalt
- 10 basilikablåd
- 100 g riven lagrad ost, gärna västerbottens



1. Värm ugnen till 200°. Dela auberginen på längden. Skåra fruktköttet utan att skada skalet. Gnid ytan med olja och salta. Placera auberginerna med den skurna sidan ner i ugnssäker form och baka dem i ugnen 15 min.
2. Skala och finhacka löken, fräs i olja tills den mjuknat. Dra pannan åt sidan.
3. Klyv 6 av tomaterna, gröp ut kärnorna, hacka tomaterna och vitlöken.
4. Häll tomat och vitlök i stekpannan. Tillsätt cayennepeppar och salt och koka sakta 10 min till en tjock tomatröra.
5. Gröp ur auberginerna, hacka köttet och koka det med tomaterna ytterligare 5 min.
6. Fyll aubergineskalen med tomatröran. Hacka basilikablåden och strö dem över. Skiva de tomater som är kvar och lägg dem över, strö på osten och gratinera 10-15 min tills osten smält och fått lite färg.

Baka stora potatisskivor och servera dem till auberginerna.

Ugnsbakad blomkål med kokos och rostade kikärter

Huvudrätter (487)

Baka blomkål i ugn smaksatt med kokosmjölk och kryddor som garam masala och ingefära. Servera den ugnsbakade blomkålen med rostade kikärter kryddade med curry samt jordnötter, russin, yoghurt och bröd och du har en supergod vardagsmåltid framför dig!

Portioner: 4

- 1 burk kokosmjölk (à 400 ml)
- 2 dl vatten
- 1 tsk garam masala
- 1 ½ tsk salt
- 1 ½ msk finriven ingefära
- 1 msk lökpulver
- 1 blomkål (à ca 800 g)

Till servering

- naanbröd eller stora tortillabröd
- 4 msk russin (gärna gula)
- 4 msk jordnötter



- ½ dl kokosflarn
- svartpeppar
- matyoghurt
- gärna ris

Rostade kikärter

- 1 tsk curry
- 75 g smör
- 1 förp kokta kikärter (à 380 g)

Sätt ugnen på 225°C.

Blanda kokosmjölk, vatten, garam masala, salt, ingefära och lökpulver i en stor bunke.

Skär blomkålen i små buketter, blanda med kokosmjölken och lägg i en ugnform och ställ in i ugnen 15–20 minuter tills blomkålen har fått fin färg.

Häll av kikärterna och torka dem torra med hushållspapper.

Rostade kikärter: Fräs curryn i smöret i en stor stekpanna. Tillsätt kikärterna och stek under omrörning tills smöret är brynt och kikärterna fått lite färg.

Till servering: Värm bröden. Fördela kikärterna över blomkålen. Toppa med jordnötter, russin, kokosflakes och gärna svartpeppar.

Servera med bröd och yoghurt och gärna med ris.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 8, 2020.

Ugnsbakad potatis med ostronskivling

Huvudrätter (78)

4 portioner

- 8-10 medelstora asterix-potatisar
- 1 msk olja
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl gräddfil
- 1-2 msk hackad körvel
- 2 msk hackad persilja
- 2 msk hackad gräslök
- salt & peppar
- 300 g ostronskivling
- 2 msk smör
- salt
- citronpeppar
- grönsallat



Borsta potatisen väl och lägg dem på ett ugnssäkert fat. Stick ett par hål i varje potatis. Olja dem lätt. Ställ in potatisarna i 200°C i nedre delen av ugnen ca 40 minuter. Pressa ner vitlöken i gräddfilen och blanda i örtekryddorna. Smaka av med salt och peppar.

Putsa svampen och skär den i små bitar. Lägg dem i en medelvarm panna utan smör och låt dem fräsa tills de är torra. Tillsätt smöret och bryn svampen 8-10 minuter. Krydda med salt och citronpeppar.

Skär ett kryss i potatisarna och tryck ihop så att de öppnar sig. Lägg en klick örtfil i varje potatis och servera med svampfräset och några sallatsblad.

Ugnsbakad potatis och västerbottensgratäng

Huvudrätter (107)

med marinerad gemsallad

- 6 bakpotatisar, skalade och skurna i tunna skivor
- 2 msk smör
- 1 lök, tunt skivad
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 schalottenlök finskuren
- 1 msk kapris
- Hackad bladpersilja
- 4 msk västerbottenost, riven
- 1½ dl grönsaksbuljong
- 1½ dl grädde
- Salt och peppar

Sallad

- 2 gemsalladshuvud delade på längden
- Rivet skal från en citron
- Saften av ½ citron
- 1 msk olivolja
- Salt och peppar
- Timjan



Smöra en gratängform. Fräs löken, vitlöken och schalottenlöken i en panna, drag pannen åt sidan och vänd försiktigt ner persiljan och kaprisen. Varva sedan potatisen med lökmixen och osten. Låt buljongen och grädden koka upp och håll över gratängen. Baka av i 150° ugn i ca 50 minuter. Känn med en sticka att potatisen är mjuk. Marinera gemsalladen i olja och citron, salta, peppra strö på citronskalet och timjan.

Ugnsbakad rotselleri med citron och brynt smör

Huvudrätter (495)

Gör en vego förrätt till nyår eller mellanrätt när du vill bjuda på något enkelt men elegant: servera skivor av ugnsbakad rotselleri med selleri, citron, brynt smör och krasse.

6 portioner

- 1 rotselleri (à ca 800 g)
- 200 g smör
- ½ tsk salt
- 150 g stjälkselleri
- 1 - 2 citroner
- 1 ask smörgåskrasse (à 100 g)
- flingsalt



Sätt ugnen på 175°C.

Ansa bort smuts från rotsellerin men låt så mycket som möjligt av skalet vara kvar. Gnid in i 50 g av smöret (för 6 port) och salt runt om. Linda sedan in i blötlagt bakplåtspapper och ställ in i ugnen ca 2 timmar eller tills rotsellerin är mjuk.

Bryn resten av smöret i en kastrull tills det blir brunt och doftar nötter.

Skiva stjälsellerin i ca ½ cm tjocka bitar.

Skala citronen med en kniv och skär ut filéer. Pressa juicen från det som blir kvar av citronen och lägg i en skål med filéerna.

Ta bort bakplåtspappret och skär rotsellerin i ca 1 cm tjocka skivor. Fördela skivorna på 6 tallrikar (för 6 port). Toppa med stjälselleri, citronfiléer och -juice, brynt smör, smörgåskrasse och lite flingsalt.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 12, 2020

Ugnsbakade auberginer

Huvudrätter (290)

Till 4 portioner

- 8 medelstora auberginer
- ½ dl olivolja
- 4 vitlöksklyftor
- salt
- 100 g fårost



1. Stick hål i skalet på auberginerna så att de inte spricker i ugnen.
2. Grilla på högsta värme tills skalén bränns.
3. Ta ut dem från ugnen och skala under rinnande vatten.
4. Grovhacka auberginerna och stek lätt i olivoljan.
5. Pressa vitlök över auberginerna och salta.
6. Lägg i fårosten och rör om.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Ugnsbakade paprikor med wokad potatispytt

Huvudrätter (198)

Ytterligare en av Tines kreationer

2-4 portioner

Fyllda paprikor:

- 4 gröna paprikor
- 3 dl färdig cous-cous
- 1 dl Turkisk yoghurt
- 1 tsk spiskummin
- 1 krm cayennepeppar
- 100 gr fetaost i småbitar,
- 1 krm mynta

Potatispytt:

- 4 Stora potatisar
- 8 vitlöksklyftor
- 1 purjolök



- 1 gul lök
- kallpressad rapsolja
- olivolja
- salt
- svartpeppar

Kall sås:

- 2 dl Turkisk yoghurt
- 2-3 cm riven färsk ingefära
- Spiskummin
- Cayennepeppar
- salt

Gomasio

- 1-4 dl Sesamfrön
- 1 tsk salt

Hetta upp rapsoljan i Wokpanna – bryn vitlöken MED skal en stund med den hackade gullöken. Sedan i med dom skalade o relativt stora Potatiskuberna. Låt steka ca 15 min. Under tiden

Skär av topparna på paprikorna o ”svansen” så att dom kan stå stadigt. Tag ur kärnor. Fyll dem upp till ytan med Cous-Cous-blandningen enligt ingredienslistan...improvisera...kanske mer yoghurt?...mer kryddor...? In i Ugnen 225gr i ca 20min.

Hacka purjolöken och blanda i potatispytten

Den kalla Yoghurtsåsen blandas ihop enligt ingredienslistan.

Gomasion rostas i gjutjärnsstekpanna tills den fått ”lagom” färg....Krossa gärna i mortel.

Servera var sak för sig i olika skålar...

URSPRUNG: TINE

Ugnsbakade rotfrukter

Huvudrätter (108)

Alla rotfrukter blir läckra av ugnsbakning: svartrot, palsternacka, morot, mandelpotatis, lökar... Här är det morot, jordärtskocka och kålrot en trio som både frestar öga och gom.

För 6 personer

- 4 stora morötter
- 1 liten kålrot
- 10 jordärtskockor
- 1-2 msk smör
- 1-2 msk olivolja
- salt, peppar



1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala rotfrukterna. Skär morötterna och kålroten i lillfingertjocka stavar och

jordärtskockorna i halvor.

3. Bryn rotsakerna lätt i smör i stekpanna. Lägg över dem i en långpanna och pensla med olivoljan. Blanda, salta och peppra.

4. Ugnstek rotfrukterna mitt i ugnen i ca 20 minuter. De ska vara krispiga.

Ugnsgatinerade grönsaker med Tofu

Huvudrätter (193)

Här går det att improvisera hejdlöst... tag vad som finns hemma.. allt blir gott! Mitt förslag denna kväll:

Som huvudrätt till 2 personer

- 20 st champinjoner
- 2 gula + 2 gröna paprikor i halvor
- 4 tomater i halvor
- någon lök efter smak i skivor
- 1 pkt naturell Tofu som tärnas
- Rapsolja
- Havssalt
- Svartpeppar
- Lagrad ost till gratineringen, 200gr. Förslag Cheddar eller Västerbottens.



Olja en långpanna. Fördela ingredienserna o krydda med havssalt o svartpeppar - in i ugn ca 30 minuter och 225°. Därefter skiva osten o lägg på ex. tomaterna o paprikan. Ytterligare 15 minuter i ugnen.

Servera med Ris, Pasta eller Couscous och ha gärna Tzatziki, limesås eller chilisås till. Mums!!

URSPRUNG: TINE

Ugnspaket med hasselnöt, aubergine & svamp

Huvudrätter (359)

På sommaren brukar vi slå in grönsaker och färska örter i folie och lägga dem på grillen. Intensiteten i dofterna som flödar ut när vi öppnar paketen kommer alltid som en överraskning. Tyvärr är grillsäsongen futtigt kort i Sverige, så under resten av året tillagar vi paketen i ugnen. Vi fyller dem med aubergine, svamp, ricotta och hasselnötter och smaksätter dem med oregano och söta russin. De är perfekta när man har middagsbjudning eftersom de är lättlagade. Vi brukar servera dem med polenta, men en grönsallad eller potatissalladen skulle passa till en lättare måltid.

Ger 8 paket, räcker till 4 personer som huvudrätt

- 175 g (3 dl) hasselnötter, grovhackade
- 75 g (2 dl) russin
- 1 aubergine
- 16 skogschampinjoner
- 4 oreganokvistar, bladen repade
- 200 g ricottaost
- saften från ½ citron
- 1 msk havssalt
- nymald svartpeppar



Värm ugnen till 200°. Lägg hasselnötter och russin i en stor bunke. Skär auberginen i centimeterstora tärningar och skär svampen i klyftor. Lägg allt i bunken. Hacka oreganon grovt och lägg den i bunken tillsammans med ricottaosten. Tillsätt citronsaft, salt och peppar. Rör om försiktigt med en träsliv tills allt har blandats. Skär till 8 fyrkanter bakplåtspapper (25 x 25 cm). Klicka ut fyllningen mitt på varje fyrkant. Samla ihop hörnen och knyt paketen med ett ugnssäkert snöre. Ställ dem på en plåt och ugnbaka i 25 minuter. Servera paketen hela så att gästerna kan knyta upp dem själva.

URSPRUNG: GREEN KITCHEN STORIES AV DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL

Ugnstekta grönsaker med fetaost, oliver och tsatsiki

Huvudrätter (11)

För 4 personer

- 2 zucchini
- 2 auberginer
- 4 stora tomater
- 3 msk hackad, färsk timjan
- 300 g fetaost
- 1 dl stora, svarta oliver
- salt och svartpeppar
- 3 msk olivolja

Till tsatsikin:

- 1 stor gurka
- 1½ tsk salt
- 1 vitlöksklyfta
- 4 dl grekisk yoghurt
- 1 msk olivolja
- 1 tsk hackad mynta



1. Skär zucchini, auberginer och tomater i knappt centimetertjocka skivor. Hacka timjan och smula ner fetaosten.
2. Pensla en ugnsfast form med olivolja och varva sedan zucchini, aubergine och tomat i snygga rader. Strö över timjan, fetaost och oliver. Salta och peppra lätt. Avsluta med att ringla över olivolja.
3. Grädda av grönsaksfattet i 175 graders ugn i 45 minuter.

4. Skala och strimla eller riv gurkan grovt. Lägg strimlorna i sil eller durkslag och strö över salt. Häng durkslaget över en skål och låt gurkan vätska ur sig under 10 minuter.

5. Riv vitlök och blanda med grekisk yoghurt, olivolja och mynta. Vänd ner gurkan och kyl tsatsikin före servering.

URSPRUNG: HÄRRYDA-POSTEN ONSDAGEN DEN 23 MAJ 2012

Vegansk gryta med kikärter, linser och grönsaker

Huvudrätter (467)

Denna gryta har lite av en texmex-ton då den smaksätts med malen koriander och spiskummin. Linserna och potatisen gör den både mättande, matig och god. Eftersom potatisen redan är i grytan behövs egentligen inga särskilda tillbehör. Dock är jag helt såld både på jasmiris som tillbehör samt dessa saltrostade frön som passar till det mesta och som adderar knaprighet och ytterligare en textur.

För: 8-10 personer

- 2 stora gula lökar
- 4 stora vitlöksklyftor
- 4 morötter
- 4 stjälkar blekselleri
- 600g fast potatis
- 2 paket krossade tomater (å 500g)
- 5+2 dl vatten
- 1 msk malen spiskummin
- 1 msk malen koriander
- 1 msk chipotlepasta
- salt, peppar
- 2 msk vitvinsvinäger
- 4 dl gröna torkade linser
- 1 paket/burkar kikärter (å 400g)



Hacka löken och stek den på låg värme i smör tills den mjuknat. Finhacka vitlöken och ha ner den på slutet. Ös över löken i grytan.

Skiva morot och selleri. Skala och tärna potatisen. Ha ner allt i grytan. Slå på krossade tomater och skölj ur förpackningarna med vatten. Rör i alla kryddor och vitvinsvinäger. Låt allt koka upp och låt det sedan puttra under lock i en timme. Ha ner linserna och låt puttra ytterligare en timme under lock. Ha ner kikärtorna innan servering. Kontrollera om mer kryddor behövs.

Servera gärna med kokt ris, jalapeños och rustikt bröd.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.LANDLEYSKOK.SE/RECEPT/VEGETARISK-GRYTA-MED-LINSER-KIKARTOR-OCH-GRONSAKER](https://www.landleyskok.se/recept/vegetarisk-gryta-med-linser-kikartor-och-gronsaker)

Vegetarisk gryta med vita

Huvudrätter (477)

bönor och paprika

En god gryta i ungersk stil med goda kokta vita bönor, paprika, chili och vitlök.

4 portioner

- 3 msk olivolja eller annan olja
- 1 gul lök
- 3 klyftor vitlök
- ½ tsk salt
- 3 msk tomatpuré
- 3 tsk paprikapulver
- 1 krm rosmarin
- 1 krm timjan
- 2 krm cayennepeppar (eller så starkt du vill)
- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 1 grön paprika
- 400 gram krossade tomater
- 3 dl vatten
- 5 dl kokta vita bönor, stora eller små



Skala och hacka lök samt vitlök.

Lägg i en stor kastrull eller gryta med olivoljan. Fräs i 2-3 minuter.

Tillsätt salt, tomatpuré, paprikapulver, rosmarin, timjan samt cayennepeppar och rör om.

Fräs 2-3 minuter till. Rör då och då.

Skölj paprikan och skär loss bitar samt skär i ca 2x2 cm bitar. Släng kärnorna och stjälken.

Tillsätt paprikan och rör runt.

Häll i krossade tomater och vatten. Rör runt.

Låt grytan koka på svag värme i 20 minuter.

Tillsätt kokta vita bönor (eller andra bönor), rör om och koka upp grytan. Smaka av med salt, paprikapulver samt ev. mer cayennepeppar, chilisås eller tabasco (om du gillar stark gryta).

Servera gärna grytan i djupa tallrikar. Gott till är kokt basmatiris, råris, quinoa, matvete, potatis, pressad potatis eller pasta som tagliatelle.

Kan serveras med gott bröd som rågsurdegsbröd och solrospesto.

Gott till är även kokt jasminris, råris, matvete, pressad potatis, potatisstomp eller pasta.

URSPRUNG: [HTTPS://RECEPTFAVORITER.SE/RECEPT/VEGETARISK-GRYTA-MED-VITA-BOENOR-OCHE-PAPRIKA.HTML](https://receptfavoriter.se/recept/vegetarisk-gryta-med-vita-boenor-och-paprika.html)

Vegetarisk moussaka

Huvudrätter (480)

- 400 g potatis
- 2 aubergine
- 2 msk olivolja
- ½ tsk salt

Tomatsås:

- 2 msk olivolja
- 1 liten gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- 400 g krossade tomater
- 3 krm oregano
- 2 krm timjan
- 1 krm kanel
- 1 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 lagerblad
- ev. lite honung



Bechamelsås:

- 4 msk olivolja
- 4 msk majsstärkelse
- 5 dl valfri dryck (tex mandeldryck eller mjölk)
- 1 krm finriven muskotnöt
- 1 dl riven ost

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skiva auberginen i 1 cm tjocka skivor och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med olivolja och salta. Sätt plåten mitt i ugnen i cirka 10 minuter.
3. Hacka gul lök.
4. Hetta upp olja i en såskastrull. Bryn löken och pressad vitlök i cirka 3-5 minuter. Tillsätt krossade tomater och kryddor och låt koka på låg värme i cirka 10 minuter.
5. Skala och skiva potatis, i cirka 0,5 cm tjocka skivor. Lägg åt sidan.
6. Nu till bechamelsåsen. Börja med att riva osten grovt på ett rivjärn.
7. Värm olivoljan i en kastrull och vispa ner majsstärkelse.
8. Tillsätt sedan drycken, lite i taget och rör hela tiden. När den tjocknat rejält är den klar.
9. Tillsätt muskot och den rivna osten. Ta bort från plattan.
10. Lägg hälften av potatisen underst i en ugnform, sedan hälften av auberginen, sedan hälften av tomatsåsen (OBS! ta ur lagerbladen först) och sist hälften av bechamelsåsen. Återupprepa en gång till.
11. Sätt in i mitten av ugnen i cirka 50-60 minuter. Känn av med en gaffel eller en potatissticka så att potatisen är mjuk.
12. Låt stå en stund så att den kan sätta sig innan den serveras.

URSPRUNG: [HTTPS://ELENISGREKLAND.WORDPRESS.COM/2018/01/27/VEGETARISK-MOUSSAKA/](https://elenisgrekland.wordpress.com/2018/01/27/vegetarisk-moussaka/)

Vitvinsbräserad rotselleri med morotsbearnaise

Huvudrätter (377)

Rotselleri är en gravt underskattad liten goding. Kokt i vitt vin med en morotsbearnaise smakar den helt ljuvligt. Väldigt trevlig vegetarisk rätt.

För 4 portioner, 40 minuter

- cirka 1 kg rotselleri
- 500 g morötter
- 3 dl grönsaksbuljong
- 2 dl vitt vin
- 7 kvistar färsk dragon
- ½ dl vitvinsvinäger
- 50 g smör
- salt
- nymalen svartpeppar



Skär bort skalet på rotsellerin och skär den sedan i skivor, cirka 1 1/2 centimeter tjocka. Skala morötterna och skär i bitar.

Koka upp buljong och vitt vin. Lägg ned selleriskivorna, sänk värmen och sjud i cirka 10 minuter eller tills de mjuknat, men fortfarande håller ihop ordentligt.

Koka samtidigt morötterna mjuka i lättsaltat vatten.

Ta bort bladen från dragonkvistarna. Sjud stjälkarna i vinägern och låt en tredjedel koka bort. Häll av vätskan från morötterna och mixa. Tillsätt vinägerreduktionen och de färska dragonbladen. Tillsätt smör och mixa lite till. Smaka av med salt och peppar.

Fördela selleriskivorna på assietter och klicka över såsen.

Garnera eventuellt med lite dragon.

URSPRUNG: GP 2016-01-21

Wokade gröna grönsaker *Huvudrätter (109)*

Till den gröna woken har vi hämtat inspiration från det thailändska köket. Tag dina favoriter bland de gröna grönsakerna och låt den gröna färgen djupna med hjälp av några slantar morot.

- 500-600 g gröna grönsaker som savojkål, ockra, zucchini
- 100-200 g purjo- eller salladslök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 stor morot
- 3 msk rapsolja
- 1 msk sesamolja sesamfrön

sås:

- 3-4 msk grönsaksbuljong
- 2 tsk farinsocker
- 1 msk malen ingefära
- 1 krm chilipeppar



1. Börja med att förbereda grönsaker. Strimla kålen, zucchinin och salladslöken. Skala och vitskiva vitlöken. Skala moroten och skär i sneda skivor.
2. Hetta upp oljan i en wok- eller stor stekpanna. Lägg i vitlöken, rör om och tillsätt grönsakerna. Låt dem steka snabbt under omrörning.
3. Rör ihop såsen. Häll över grönsakerna. Låt fräsa ytterligare någon minut.
4. Servera wokrätten varm med överströdda sesamfrön.

Zucchini gryta med rosmarin och paprika

Huvudrätter (479)

Zucchini passar utmärkt i en gryta! Här äter du den härligt gröna grönsaken tillsammans med bland annat paprika, rosmarin, lök och halloumi. Servera sedan grytan tillsammans med härligt rostad potatis och mâchesallad.

4 portioner

- 900 g potatis (gärna amandine)
- ½ msk olja
- salt
- peppar

- 1 zucchini (à ca 300 g)
- 2 paprikor (gärna gul och röd)
- 1 gul lök
- ½ krukrosmarin
- ½ msk olivolja
- 1 dl vitt matlagningsvin
- 2½ dl vispgrädde
- 1½ dl vatten
- ½ grönsaksbuljongtärning
- 2 tsk majsstärkelse

- 400 g halloumi
- ½ msk olja
- 65 g mâchesallad



Sätt ugnen på 225°C.

Tvätta och skär potatisen i skivor. Blanda potatisen med oljan på en plåt, krydda med salt och peppar. Rosta potatisen mitt i ugnen ca 35 minuter.

Ansa och skär zucchini i ca 2x2 cm stora tärningar.

Dela, kärna ur och skär paprikorna i bitar. Skala och skiva löken. Repa och hacka rosmarinen.

Stek zucchini, paprikan och löken i omgångar i olivoljan i en gryta tillsammans med rosmarinen. Krydda med salt och peppar.

Lägg tillbaka allt i grytan och häll i vinet. Låt koka ihop något.

Blanda ihop grädde, vatten, smulad buljongtärning och majsstärkelse och rör ner i grytan. Sjud 8 minuter och smaka av med salt och peppar.

Skär halloumin i tärningar. Stek den i oljan i en stekpanna.

Servera grytan med halloumi, potatis och mâchesallad.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.ICA.SE/RECEPT/ZUCCHINIGRYTA-MED-ROSMARIN-OCH-PAPRIKA-726007/](https://www.ica.se/recept/zucchini-gryta-med-rosmarin-och-paprika-726007/)

Zucchini lasagne

Huvudrätter (430)

Vegetarisk lasagne gjord på zucchini istället för pasta. Ett gott och nyttigt sätt att äta mer grönt. Lättagad och riktigt god!

6 portioner

- 400 g djupfryst bladspenat (inte hackad spenat)
- 4 dl creme fraiche (valfri fetthalt)
- 1 burk krossad tomat
- 2 st zucchini
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 bunt finhackad färsk basilika eller 1 msk torkad
- 200 g riven ost av valfri sort
- Salt & peppar
- Olja till stekning



TIPS! Du kan ha i mer grönt i tomatsåsen som tex champinjoner, riven morot, soltorkad tomat eller något annat gott!

Tina spenaten och låt rinna av i en sil. Lägg sedan i en ren kökshanduk och pressa försiktigt ur överflödigt vätska. Zucchini innehåller ganska mycket vätska och lasagnen kan bli vattnig om du inte pressar ur spenaten. Skiva zucchinin tunt på längden.

Hacka löken och stek den mjuk med olja. Pressa i vitlöksklyftor, vänd i basilika och fräs lite till. Tillsätt krossad tomat, krydda med salt och peppar. Låt såsen puttra under lock i ca 20 min.

Värm ugnen till 200°. Lägg zucchiniplattor i botten av en mellanstor ugnform, häll över tomatsås, hälften av spenaten och 1 dl crème fraiche. Gör om samma sak och avsluta med zucchiniplattor, 2 dl crème fraiche och riven ost. Baka mitt i ugnen i ca 30 min.

Tillagningstiden varierar beroende på hur tunt du skivat zucchinin. Ta ut ur ugnen och låt stå i ca 10 min innan servering.

Servera med sallad.

URSPRUNG: [HTTP://ZEINASKITCHEN.SE/NYTTIG-VEGETARISK-ZUCCHINILASAGNE/](http://ZEINASKITCHEN.SE/NYTTIG-VEGETARISK-ZUCCHINILASAGNE/)

Zucchinispaghetti med marinerad svamp *Huvudrätter (361)*

Du kanske har hört talas om zucchinispaghetti eller kanske till och med smakat? Det är tunt skivad zucchini som äts rå i stället för vanlig spaghetti. Det här är mitt favoritsätt att smaksätta dem. Dressingen med cashewnötter och soltorkade tomater smakar mycket och den marinerade svampen tillför syrlighet och tillfredsställande tuggmotstånd.

— Luise

4 portioner

Marinerad Svamp

- 4 små portabellosvampar, skivade
- ½ dl kallpressad olivolja
- ½ dl äppelcidervinäger

Cashew- Och Tomatdressing

- 150g (2½ dl) naturella cashewnötter, blötlagda i kallt vatten i 4-6 timmar
- rivet skal och saft från 1 ekologisk citron
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 2 msk kallpressad olivolja
- 200 g (2½ dl) marinerade soltorkade tomater, avrunna
- Havssalt
- nymald svartpeppar

Zucchini spaghetti

- 2 gröna eller gula zucchinier



Lägg den skivade svampen i en skål. Vispa upp olja och vinäger och häll över svampen. Vänd några gånger så att den täcks av marinaden.

Täck skålen och låt dra i kylskåpet i ungefär en timme, rör om då och då. Häll alla ingredienser till dressingen i en mixer och mixa slätt. Om man inte har någon mixer kan man mosa allt till en smet i en stor mortel.

Om dressingen känns för tjock kan man tillsätta lite vatten. Smaka av med salt och peppar. Skölj zucchini och skär den på längden med en julienneskärare eller mandolin så att du får spaghettliknande remsor. Lägg dem i en stor bunke. Tillsätt dressingen och rör om försiktigt så att allt täcks. Tillsätt sedan den marinerade svampen och servera!

Tips: Om man inte har någon julienneskärare, grönsakssvarv eller mandolin kan man använda en potatisskalare. Då får man tagliatelle i stället.

Tips: Man kan skära zucchinispaghetten och låta dem torka i ungefär 30 minuter, sedan kan man förvara dem i lufttät burk i kylskåpet i upp till 5 dagar.

URSPRUNG: GREEN KITCHEN STORIES AV DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL

Tillbehör

Bananchutney

Tillbehör (178)

Av bananer kan man också göra en aromatisk chutney att äta som marmelad på rostat bröd.

- 500 g mogna bananer
- 4 dl apelsinjuice
- 1 dl pressad citron
- 4 dl råsocker
- 2 kanelstång

1. Skala och skär bananerna i tunna skivor och lägg dem i en gryta med övriga ingredienser.
2. Koka under omrörning ca 40 min till simmig konsistens.

Basmatiråris med linser

Tillbehör (261)

Till 4 portioner

- 2 dl basmatiråris
- 2 stora lökar
- ½ dl olivolja
- 1 dl kokta gröna linser
- salt
- vatten



1. Skölj råriset noga 2 - 3 gånger, koka i saltat vatten.
2. Stek de hackade lökarna i olivolja.
3. Blanda allt, täck med saltat vatten och sjud i ca 10 min.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Böncrème

Tillbehör (346)

8 personer

- 1 burk kokta stora vita bönor (ca 400 g)
- 1½ dl riven parmesanost
- finrivet skal av ½ citron
- 2 tsk färskpressad citronjuice
- 1 kvist färsk rosmarin (eller ½ tsk torkad)
- 2 tsk olivolja
- 3 msk vatten
- 1 krm salt
- ½ krm peppar
- 3 msk kapris



Häll av och skölj bönorna. Mixa bönor, ost, citronskal, citronjuice, plockad rosmarin (eller torkad), olja och vatten till en slät crème med stavmixer eller i en liten matberedare. Krydda med salt och peppar.

Bred crèmen på bruschetta och strö över kapris.

URSPRUNG: ICAS BUFFÉ NR 8 2014

Chutney på Trattkantarell

Tillbehör (300)

- 3 l rensade trattkantareller
- 1 gul lök
- 10-12 kärnfria katrinplommon
- 1 bit färsk ingefära
- 5 stänger (ca 5cm) hel kanel
- 1 tsk vitpepparkorn
- 1 krm cayennepeppar
- 1 tsk turkiska pepparkorn

Lag:

- 3 dl ättikspirit
- 7 dl vatten
- 1 l socker
- pepparrot i strimlor



Förväll svamparna i kokande vatten ett par minuter. Häll av vattnet som kan användas till lagen eller sparas till en senare svampsoppa.

Koka upp lagen under omröring tills den blir klar och simmig.

Tillsätt kryddorna med kanelstängerna i tillsluten gles tygpåse. Blanda lök, plommonen och svamp. Låt puttra på svag värme minst 1 timma, tills Chutneyn tjocknat.

Tag ur kryddpåsen.

Häll upp på väl rengjorda burkar, som har stått en stund i hett vatten tillsammans med locken. Sätt på rengjorda lock och låt svalna. Förvaras svalt.

Det går lika bra med andra svampsorter. Varför inte prova gul kantarell? Mums.

URSPRUNG: JOHN O SUZAN THULIN

Doftande pilaffris med saffran

Tillbehör (114)

Vackert gult ris som smakar lite svagt av kardemumma och saffran. Riset är lika gott varmt som kallt, vilket gör att du kan förbereda pilaffen.

För 6 personer

- 1 gul lök
- 1-2 msk margarin eller smör
- 1 paket saffran (½ g)
- 2½ dl ris (gärna avorioris)
- 5 dl grönsaksbuljong
- 2 vitlöksklyftor
- 3 paprikor, gärna i olika färger
- 1 påse torkade aprikoser (200 g)
- 1½ tsk kardemumma



1. Skala och finhacka löken.
2. Smält matfettet i en gryta och fräs löken mjuk och blank tillsammans med saffran.
3. Rör ner riset och häll över buljongen.
4. Låt koka under lock i ca 20 minuter.
5. Skala och finhacka vitlöken. Kärna ur och tärna paprika och aprikoserna.
6. Fräs vitlök och paprika i lite matfett några minuter. Blanda ner detta i riset samt de tärnade aprikoserna.
7. Tillsätt kardemumma och låt allt bli varmt.

Forza Ravioli!

Tillbehör (86)

Ibland kan det enklaste vara det allra mest effektiva. Lite basilika, lite bladpersilja, lite salvia. Mer behövs inte för att en i Sverige så misshandlad rätt som ravioli ska bemötas med jubel lika högt som från kortsidan på San Siro. Forza Ravioli!

För 4 personer

- 250-300 g färsk ravioli fylld med Ricottaost och spenat
- 100-150 g smör
- 1 kruka hackad basilika
- 1 liten knippa hackad persilja
- 2 msk hackad salvia



1. Koka raviolin enligt anvisning på förpackningen.
2. Bryn smöret så det blir lätt nötbrunt. Skumma av, rör i örterna. Slå över den nykokta raviolin och servera genast.

Frasiga vitlöksbröd

Tillbehör (116)

Supergoda snacks att servera medan man grillar.

- 4 pitabröd
- 50 g smör
- 2 vitlöksklyftor
- 1 dl färskrivet parmesan

1. Sätt ugnen på 175°C. Dela pitabröden i över- och underdel. Skär dem i bitar och lägg dem med insidan uppåt på plåtar

2. Smält smöret och pressa ner vitlöken. Pensla brödbitarna med det och strö över osten.
3. Ställ in i ugnen i ca 7 minuter, eller tills de blivit gyllenbruna och frasiga.

Färskost

Tillbehör (256)

Till 4 portioner

- 5 l gammaldags eller 3%-ig mjölk
- 1 msk ostlöpe (finns att köpa på Apotek)
- 1 dl vatten



1. Värm mjölken till fingervärme, cirka 42 grader.
2. Blanda ostlöpe med 1 dl vatten.
3. Rör blandningen i mjölken.
4. Låt stå cirka 20 min. — och du har ostmassa.
5. Värm lite så att massan skär sig. Forma massan på en tallrik, salta och krydda efter smak.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Ghi – Smörolja

Tillbehör (118)

- 1 kg osaltat smör

1. Smält smöret i en kastrull på medelvärme och sänk värmen till lägsta tänkbara.
2. Skumma av lite då och då, Ghin är färdig när du kan se avlagringen som bildats på botten av kastrullen. Färgen är då gyllengul och ghin klart genomskinlig. För 1 kg smör tar det ungefär ½ timme. Var försiktig så du inte bränner ghin. Den blir då brun och luktar fränt.
3. Häll ghin genom en sil med en silduk och överför den sedan försiktigt på glasburkar. Sätt på lock när ghin svalnat. Förvara alltid ghi i ett slutet kärl.

Ghi ingår i många recept. Du kan ersätta den med någon vegetabilisk olja. Däremot kan du inte ersätta smaken. Då du kokar smör och tar bort skummet får du smörolja eller ghi. Kolesterol försvinner vid kokningen, så därför är ghi mycket nyttigare än smör. Smält smör är lite bättre än kallt smör vilket inte är bra för matsmältningen. Ghi kan förvaras i rumstemperatur i årtal utan att bli dålig, om inga orenheter som äggviteämnen eller vatten finns kvar. Förvara ghin i kylskåp om du är osäker på om du fått bort alla orenheter.

Ghi underlättar matsmältningen och är utmärkt för aptiten, liksom minnet, intelligensen och ojas (kroppsutstrålningen). Den används i ayurvedisk medicin för att effekten av örterna lättare ska fördelas till vävnaderna. Man använder ghi vid kronisk feber, blodbrist och för utrensning av gifter. Vid förstoppning, ta 1 tsk ghi i en kopp varm mjölk. Ghi balanserar de tre doshas (de olika kroppstyperna). Även ögon, näsa och hud mår bra av ghi.

URSPRUNG: VEGETARISK KOKBOK - GOVINDAS BÄSTA

Gnocchi

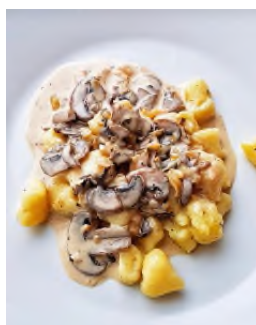
Tillbehör (462)

Att kunna göra egen gnocchi är ett fantastiskt sätt att göra otroligt god mat av väldigt få och enkla råvaror. Det känns direkt lyxigare än dess beståndsdelar – kokt potatis och vetemjöl,

och det är perfekt mat att göra på rester. Om du har kokt potatis över från gårdagen så behöver du bara mosa och blanda den med vetemjöl och lite salt tills du får en smidig deg, skära dem i bitar och sedan koka och steka. Du kan till och med hoppa över stekandet om du har bråttom. Gott blir det ändå!

4 portioner

- 1 kg mjölig potatis
- ca 3 dl vetemjöl
- salt
- olivolja att steka i



1. Börja med att skala och koka potatisen tills den är mjuk.
2. Pressa eller mosa potatisen i en bunke och tillsätt mjöl och salt.
3. Mängden mjöl kan variera utifrån hur fuktig potatisen är, men ha först i 2 dl och rör om. Tillsätt därefter 1/2 dl i taget tills degen känns fin och smidig utan att vara kladdig.
4. Mjöla en arbetsytta och forma ca 1-1,5 cm tjocka remmar av smeten. Skär av ca 1,5 cm långa bitar med en kniv och rulla runt i lite mjöl. Om du vill kan du göra ett lätt mönster i dem med en gaffel, för att ge dem det klassiska räfflade gnocchimönstret.
5. Lägg gnocchin på en mjölad plåt medan du gör klart resten. Enklast är om du gör ca 3 dl långa degremmar i taget, skär i bitar och sedan gör en till, istället för att arbeta med hela degen på en gång.
6. Koka upp en kastrull med rikligt med saltat vatten. Lägg ner de färdigskurna pastabollarna i vattnet och låt koka 1-2 minuter. När de flyter upp till ytan är de klara.
7. Fiska upp dem och lägg på ett fat. Lägg inte i för många på en gång, så vattnets temperatur sjunker för mycket eller de inte kan röra sig fritt i vattnet.
8. Hetta upp en stekpanna med olivolja och stek de kokta gnocchina (gnocchisarna? gnocchierna?) på medelvärme i rikligt med olivolja samt lite extra salt och peppar tills de får lite färg. Nu är de klara!
9. Du kan använda dem precis som vilken annan pasta som helst, i tomatsås, i gratänger, eller helt enkelt bara smaksätta oljan du steker dem i med lite rosmarin och servera dem rakt upp och ner med ett glas gott rödvin.

Servera gärna med en god svampsås.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.JAVLIGTGOTT.SE/HEMMAGJORD-GNOCCHI-MED-SVAMPAS/#LIGHTBOX/0/](http://www.javligtgott.se/hemmagjord-gnocchi-med-svampsas/#lightbox/0/)

Grillade potatisbåtar

10 personer/buffé

- 8 bakpotatisar eller 8 stora fasta potatisar
- 1 dl olivolja
- 1-2 msk paprikapulver
- salt

Tillbehör (54)



1. Tvätta potatisen och koka den med skalet på i ca 20 minuter.
2. Häll av vattnet, torka av potatisen och låt den svalna.

3. Klyfta potatisen i lagom stora »båtar«.
4. Sätt ugnen på 250°C, grill.
5. Blanda paprikapulver och olja. Pensla potatisbåtarna och lägg dem i en långpanna med lite olja i om du tänker grilla dem i ugnen under grillelementet. De behöver 6-8 minuter för att få bra färg. Grillas de över en glödbädd räcker det med ca 5 minuter.
6. Sätt i grillspett eller tandpetare när de är klara och placera båtarna på ett generöst fat.

Groddade mungbönor

Tillbehör (432)

Vill du minska dina matkostnader och få 10 gånger mer biotillgänglig näring?

- 65 g mungbönor



- 1.) Blötlägg 65 gram mungbönor varje morgon.
- 2.) Häll av vattnet på kvällen.
- 3.) Ät ca 125 gram färdiga mungbönor till lunch nästa dag.
- 4.) Ät resten ca 125 gram till middag.

Dessa 125+125 gram är 1/4 av din mat till en månadskostnad av 60 kronor. Näring motsvarar ca 20 kilo om du skulle äta enligt kostcirkeln.

Gröna oliver i ört och lökmarinad

Tillbehör (119)

- 1 liten lök
- 1 selleristjälk
- 1 chilifrukt
- ¾ dl olivolja
- ¾ dl ljus vinäger
- 1½ msk hackad färsk basilika
- 2 tsk hackad färsk oregano
- 2 tsk hackad gräslök
- 500 g urkärnade gröna oliver

Finhacka 1 liten lök och 1 selleristjälk.

Finhacka 1 chilifrukt.

Rör ihop detta med

- ¾ dl olivolja,
- ¾ dl ljus vinäger,
- 1½ msk hackad färsk basilika,
- 2 tsk hackad färsk oregano,
- 2 tsk hackad gräslök.

Lägg i 500 g urkärnade gröna oliver.

Ställ kallt över natten.

Guacamole á la Vicky

Tillbehör (223)

- 3 mogna avokado
- 3 tomater
- 1 röd chili
- limesaft, 1-2 msk
- salt
- svartpeppar

Mosa Avokadosarna.

Blanda i finhackad tomat och 1 röd chili.

Smaksätt med lime saft, salt och svartpeppar.

Låt en Avokado kärna vara kvar i röran. Enligt Vicky så mörknar inte röran så fort.

Dekorera gärna med lime-skivor och Basilika

URSPRUNG: VICKY I TINES TOLKNING

Harissa

Tillbehör (424)

Harissa är en tunisisk chilipasta, som man träffar på i hela Nordafrika. Den används som smaksättning eller serveras separat, så att gästen själv kan bestämma kryddstyrkan.

För 4 personer

- 75 g chilipeppar torkad, hel och röd
- 2 tsk korianderfrön
- 2 tsk Spiskumminfrön
- 3 vitlöksklyftor
- ½ tsk svartpeppar grovmald
- ½ tsk salt
- ½ dl olivolja



1. Blötlägg chilipepparn i kallt vatten några timmar.
2. Stöt koriander och kumminfrön i mortel.
3. Kör avrunna hela chilifruktar med kärnor tillsammans med skalade vitlöksklyftor, koriander, spiskummin, peppar och salt tills det är grovhackat i mixer eller kryddkvarn.
4. Häll i oljan och kör ytterligare 20-30 sekunder. Häll upp pastan i en liten glasburk, droppa på lite olja och skruva på locket.

Harissa blir mycket het eftersom kärnor och mellanväggar från chilifrukten tas med. Harissa finns att köpa färdig i välsorterade livsmedelsaffärer eller saluhallar, på burk eller i tub, det senare är att föredra.

URSPRUNG: [HTTP://ALLTOMMAT.SE/RECEPT/HARISSA-2/](http://alltommat.se/recept/harissa-2/)

Hasselbackspotatis

Tillbehör (473)

Hasselbackspotatis är en favorit som är ett riktigt gott tillbehör till maten. Krispiga ugnsbakade potatisar som passar fint att servera till det mesta. Lika uppskattade att avnjutas till vardags som till fest.

4 portioner

- 8 potatisar (välj fast potatis)
- Ca 25 g smör
- 4 msk ströbröd eller riven ost
- Salt & peppar



Värm ugnen till 225°. Skala potatisarna eller behåll skalet på. Skär varje potatis i tunna strimlor utan att du skär helt igenom potatisen. För att underlätta för sig själv kan du lägga potatisen på en träslev när du skär den. Lägg potatisarna i en ugnform, krydda med salt och peppar. Strö på ströbröd eller riven ost och klicka slutligen smör över varje potatis. Baka mitt i ugnen ca 10-15 min, öppna upp luckan och pensla potatisarna med smöret som smält i ugnformen. Sänk värmen till 200° och baka i ytterligare ca 10-15 min.

Servera som ett gott tillbehör till maten.

URSPRUNG: [HTTPS://ZEINASKITCHEN.SE/HASSELBACKSPOTATIS/](https://zeinaskitchen.se/hasselbackspotatis/)

Het Kina Brysselkål

Tillbehör (321)

- 2 vitlöksklyftor
- 2 Scharlottenlökar
- 1-2 chilli
- 1 msk hela koriander
- 500 gr. Brysselkål
- Flingsalt
- 1 dl buljong
- 1 msk lönnsirap
- Mald vitpeppar

Skär brysselkålen i halvor

Stek vitlök, schalottenlök, hälften av Chilin och koriander i smör,

Tillsätt Brysslingarna o blanda runt en stund sedan i med Buljongen.

Häll i lönnsirapen på slutet. Strö resten av Chilin över rätten.

Magiskt Gott!!

URSPRUNG: EVA BÄHR

Hummus 1

Tillbehör (120)

Ger ca 7 dl

- 225 g kikärter, blötlagda över natten
- 4-5 msk tahini
- saft av 1½ citron
- 2 msk olivolja
- 2-3 krossade vitlöksklyftor
- ¼ tsk paprika
- ½ tsk salt
- svartpeppar

Garnering

- extra olivolja eller sesamolja
- citronskivor
- färska persiljekvistar

1. Häll av vattnet från kikärterna och skölj dem. Lägg dem i en stor kastrull fylld med friskt vatten, koka upp och låt dem sedan koka häftigt i 10 minuter. Sätt ner värmen, skumma av och låt ärterna sjuda under lock tills de är mjuka, 60-90 minuter, beroende på hur gamla ärterna är.

2. Låt dem rinna av ordentligt, men spar buljongen, och mal dem sedan till ett fint pulver i en food processor, hackmaskin eller kaffekvarn.

3. Tillsätt 1½ dl av den sparade buljongen och blanda till en trög massa. Det kan behöva tillsättas mer buljong. Rör ner alla de andra ingredienserna, blanda omsorgsfullt, och låt det sedan stå i åtminstone 2 timmar för att smaken ska utvecklas. Smaka av och tillsätt mer kryddor och citronsaft om det är nödvändigt.

4. Lägg upp hummusen i en grund skål. Garnera med några droppar olja, citronskivor och persilja just före serveringen. Hummus serveras traditionellt tillsammans med pitabröd, men fullkornsbröd eller rostat bröd går också bra.

Hummus 2

Tillbehör (260)

Till 4 portioner

- 400 g kokta kikärter
- 1 citron
- 100 g tahini (sesampasta)
- 6 vitlöksklyftor
- 1 msk spiskummin (mald)
- salt
- 3 dl vatten



1. Mixa allt till en slät puré.

Serveras med bröd och sallad, kan också ätas som den är.

URSPRUNG: FRÅN SEYHIMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Inlagd ingefära

Tillbehör (121)

- 250 g ingefära
- ca ½ dl socker
- 4 dl citronsaft

Skär ingefäran i så tunna skivor som möjligt. Blanda dem med socker och citronsaft. Lägg blandningen i en kruka med lock. Håll eventuellt på mer citronsaft för saften ska täcka ingefäran. Förvaras i kylskåp. Färdig att ätas efter 2 dagar.

Hållbar i ungefär 2 månader.

Italiensk caponata

Tillbehör (401)

Caponata är lite som en italiensk ratatouille. En fantastiskt smakrik grönsaksröra som passar jättebra som tillbehör eller på en bit rostad surdegsbröd.

- 1 aubergine
- 2 msk olivolja
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 röd paprika
- 2 tomater
- 1 dl gröna oliver
- 2 msk kapris
- 2 msk strösocker
- 1 tsk torkad oregano
- 2 msk rödvinäger
- 1 tsk salt
- Svartpeppar
- 2 msk finhackad persilja, fryst går bra



Tärna auberginen och stek den i olivoljan tills den har fått fint med färg. Hacka den gula löken, vitlöksklyftorna och röd paprika hyfsat fint och låt sedan steka med auberginen i några minuter. Hacka även tomaterna fint och halvera oliverna. Vänd ner i grönsaksröran tillsammans med kapris, strösocker, oregano, rödvinäger, salt och svartpeppar. Låt bubbla under lock i 15 minuter. När röran har svalnat något rör du ner persiljan.

Servera tillsammans med ett gott bröd eller som tillbehör till i princip vad som helst.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGOMAGASINET.SE/ITALIENSK-CAPONATA-2/](http://www.vegomagasinet.se/italiensk-caponata-2/)

Kantarellrisotto LCHF

Tillbehör (343)

En underbart krämig och god "risotto" på blomkål men jag lovar att den smakar lika bra som vanlig risotto om inte godare. Ibland varierar jag och tillsätter grön sparris också för en "matigare" risotto. God som ensam vegetarisk LCHF lunch eller som tillbehör till vilken annan rätt som helst. Om man vill kan man byta ut vattnet mot vitt vin.

En portion (utan sparris och vin) innehåller 8 kolhydrater.

- 500 g blomkål
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 dl vatten
- 1 gul lök eller 1½ dm purjolök
- 200 g kantareller eller annan valfri svamp
- 2 dl västerbottensost
- 1 dl vispgrädde
- 30 g smör



Börja med att koka upp en kastrull med vatten och riv blomkålen grovt på rivjärn. Koka blomkålen 1-2 minuter, häll av vattnet.

Smält smöret i en kastrull, hacka löken och bryn den en stund så den blir mjuk men inte tar färg. Tillsätt blomkålsraspet, buljongen, svampen och vattnet. Låt koka under omrörning tills det kokat torrt.

Tillsätt grädden och låt det koka ytterligare ca 10-15 min under omrörning då och då. Risotton ska vara krämig och grädden tjocknat lite när det är klart.

Tillsätt den rivna osten och rör om så osten smälter. Njut av en underbart krämig risotto med mycket få kolhydrater.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.HITTARECEPT.SE/R/KANTARELLRISOTTO-LCHF-11844583.HTML](http://www.hittarecept.se/r/kantarellrisotto-lCHF-11844583.html)

Kirskålspesto

Tillbehör (331)

4 portioner

- 2 dl späda kirskålsblad
- ½ dl pumpakärnor
- 1 vitlöksklyfta
- 2 dl neutral olja
- 1 dl olivolja
- 1 dl riven sveciaost
- salt



Skölj kirskålen. Rosta pumpakärnorna i en torr stekpanna för att väcka smakerna till liv. Använd en matberedare till att mixa ihop peston och börja med lite av den neutrala oljan och vitlöken tills den är helt mixad. Blanda i övriga ingredienser och mixa till grov röra, smaka av med salt.

Serveras som tillbehör till pasta eller sallad.

URSPRUNG: GP 2013-08-07

Kokosris

Tillbehör (122)

- 2 dl ris
- 2 msk smör
- 1 kanelstång
- 3 hela nejlikor
- 1 krm nymalen kardemumma

- ½ dl kokosflingor
- 3 msk russin
- 3½-4 dl vatten
- ¾ tsk havssalt eller efter smak
- 1 msk råsocker

1. Skölj riset enligt beskrivningen på Tillbehör, ris.
2. Koka upp vatten, salt och socker i en kastrull.
3. Smält smöret i en annan kastrull. Stek kryddorna i några sekunder. Tillsätt riset och fräs i 2-3 minuter. Blanda ner kokosen och stek i ytterligare någon minut. Tillsätt därefter russinen och slutligen det kokande vattnet. Stormkoka i någon sekund och låt sedan riset lugnt sjuda under tättslutande lock i 12-15 minuter eller tills det är mjukt, torrt och fluffigt. Ta bort de hela kryddorna.

URSPRUNG: VEGETARISK KOKBOK - GOVINDAS BÄSTA

Krossad färskpotatis med Västerbottensost

Tillbehör (425)

Ta färskpotatisen till nya höjder med smulad Västerbottensost, schalottenlök, gräslök och dill. Potatisen krossar du med en gaffel direkt på tallriken tillsammans med smör. Enkelt och gott!

Portioner: 6-8

- 1 kg färskpotatis
- dillstjälkar
- 50 g smör
- 1½ dl smulad Västerbottensost
- 1 finhackad schalottenlök
- ½ finskuren gräslök
- flingsalt



Tvätta potatisen noga. Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten. Tillsätt dillstjälkar och potatis.

Koka potatisen 10–20 minuter beroende på storlek.

Lägg potatisen på ett fat och krossa med en gaffel. Klicka på smör och strö över osten. Toppa med lök, gräslök och salt. Servera direkt.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 6, 2018.

Krossad Salviapotatis

Tillbehör (344)

En stående favorit i mitt sommarkök. Enkelt, och ruggigt gott. Lysande alternativ när du tröttnat på kokt potatis.

4 portioner

30 min

- 1 kg färskpotatis
- 4 vitlösklyftor
- smör
- olivolja
- 1 dl färska salviablåd
- 1 citron, skalet
- flingsalt
- nymalen svartpeppar



Skrubba potatisen och koka den 10-12 minuter. Låt rinna av ordentligt (viktigt att potatisen är torr, annars får den ingen stekyta) och svalna lite. Tryck till alla potatisarna lite lätt med tummen, eller baksidan av en sked om du är känslig för värme. Skala vitlöken och tryck till klyftorna med knivbladet.

Hetta upp smör och olivolja i en stekpanna. Tillsätt salviablåd, vitlösklyftor och potatis. Stek i 5-10 minuter tills potatisen får fin färg och yta. Vänd försiktigt ett par gånger. Salta och peppra ordentligt. Riv över citronskal (kan uteslutas).

URSPRUNG: GP TORSDAG 24 JULI 2014

Lingonchutney

Tillbehör (123)

För 6 personer

- 1-2 schalottenlökar
- 1 msk smör eller margarin
- 2 msk farinsocker
- 2 dl färska eller frysta lingon (röda vinbär fungerar också)
- 1 dl balsamvinäger



1. Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk i smör.
2. Tillsätt farinsockret och bryn i ca 30 sekunder.
3. Tillsätt lingon och balsamvinäger och koka ihop till en krämig konsistens. Serveras varm, ljummen eller kall. Välj själv!

Mandelmos med pepparrot

Tillbehör (124)

Ren och skär vardagslycka! Mandelpotatisen ger en särskild smak, men även andra sorter kan användas.

För 4 personer

- ca 750 g mandelpotatis eller annan mjölig sort
- ca 2½ dl mellangrädde, eller mjölk + grädde
- salt och peppar
- 1 msk smör
- pepparrot efter smak



1. Skala potatisen och koka den klar på låg värme i lättsaltat vatten. Slå av vattnet och ånga av potatisen.
2. Pressa eller mosa potatisen i kastrullen. Ställ den på svag värme och tillsätt grädde lite i sänder under omrörning tills moset känns lagom fast. Krydda med salt och peppar och runda av med en smörklick.
3. Ta moset av värmen och smaka av med pepparrot efter smak - nyriver eller från tub. Tips! Färsk nyriver pepparrot har mycket smak, men den är lättflyktig. Skala och riv roten strax innan den ska användas.

Marinerade oliver

Tillbehör (271)

Till 4 portioner

- 2 stora rödlökar
- 1 knippe bladpersilja
- 1 burk kärnfria gröna oliver
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk valfria örtekryddor
- 2 msk olivolja



1. Skär löken i ringar.
2. Hacka persiljan grovt.
3. Blanda alla ingredienser till en sallad.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Marockansk morotssallad

Tillbehör (423)

Den här salladen finns i en rad varianter. Man kan koka morötterna istället för att köra dem i ugnen, men Nidal föredrar att baka av morötterna på hög värme så att de blir lite brända. Tänk på att ta ut dem i tid för att morötterna ska behålla sin spänst. Ett enkelt trick är att kyla ner dem direkt efter ugnen i kallt vatten eller is. Då avstannar tillagningen.

4-6 PERSONER

- 1 kg små knippmorötter
- 2 msk olivolja
- 3 vitlöksklyftor
- 2 dl Hackad koriander
- 1 msk färskpressad citronjuice
- 2 tsk malen spiskummin



- ½-1 msk harissa
- 1 tsk salt

1. Sätt ugnen på 225C. Tvätta morötterna. Lägg morötterna på en plåt. Ringla över olivoljan.
2. Ställ in i mitten av ugnen ca 15 minuter tills de får lite färg och är mjuka. Låt svalna.
3. Skala och finhacka vitlöken. Blanda vitlök, koriander, citronjuice och kryddor.
4. Skär morötterna i mindre bitar och blanda med kryddblandningen.

URSPRUNG: BUFFÉ 05-18

Nässelhummus

Tillbehör (399)

När nässlorna är späda är det den perfekta tiden att plocka dem! Nässlor är fullproppade med järn och andra nyttigheter och är både närproducerade och gratis. Dessutom kan man använda dem till så mycket mer än klassikern nässelsoppa! Jag har tagit fram ett lite annorlunda nässel-recept i form av en härligt grön hummus med nässlor och tryffelolja (men man kan lika gärna använda vanlig matolja). Den är fullkomligt to-die-for och tog slut kort efter att den ställdes på matbordet hemma hos mig...

4 port

- 3 dl kokta eller 230 g avrunna, konserverade kikärter (= 1 förp ekologiska kikärter)
- 50 g nässlor (bara späda blad och/eller skott, inga stjälkar)
- 1 msk tryffelolja (eller matolja/olivolja om man inte gillar tryffelsmak)
- 1 vitlöksklyfta
- 1½-2 tsk citronsaft
- ½ tsk salt



1. Plocka nässelbladen med handskar och ta bara de små, späda bladen och toppskotten. Rensa bladen från stjälkar och skölj dem i ett durkslag med kallt vatten.
2. Koka upp lättsaltat vatten i en kastrull. Tillsätt nässelbladen när vattnet kokar och rör om så att de inte flyter på ytan. Låt nässlorna sjuda i 3 minuter. Häll av vattnet, men spara det gärna och använd som växtnäring. Krama försiktigt ut vattnet ur nässlorna.
3. Mixa alla ingredienser i en matberedare, mixer eller med stavmixer.

Nässelhummusen kan man antingen äta med bröd eller servera som sås, dippa grönsaker i eller ha som pålägg på mackan till exempel.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.HUNGRYHEART.SE/2016/05/06/RECEPT-PA-NASSEL-HUMMUS-MED-TRYFFELOLJA/](http://www.hungryheart.se/2016/05/06/recept-pa-nassel-hummus-med-tryffelolja/)

Ostgratinerad potatismos

Tillbehör (192)

- potatismos
- lök, hackad
- ostbitar
- peppar och salt

Rör om
Gratinera med ost och tomat i ugnen

URSPRUNG: DANIEL FRÅN ENGLAND (BOR I TAIWAN) MÖTTE HONOM PÅ FLYGET FRÅN BANGKOK 2005

Pasta med persiljepesto

Tillbehör (278)

Till 4 portioner

- 1 dl olivolja
- 2 dl valnötter
- 2 krukor färsk persilja (även stjälkarna)
- 4 portioner kokt pasta eller hirs
- 1 tsk salt



1. Mixa olivolja, valnötter och persilja. Smaka av med salt.
2. Blanda med pasta eller hirs och rör om.

Servera gärna med parmesan och hackad persilja över.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Pesto

Tillbehör (132)

4-6 portioner

- 75 g pinjenötter (mandel fungerar också bra)
- 6-9 msk hackad, färsk basilika
- 6 krossade vitlöksklyftor
- 100 g riven Parmesan
- 1½ dl olivolja
- salt och peppar

1. Mal pinjenötterna i en food processor. Tillsätt basilikan och vitlöken och blanda detta en kort stund. Tillsätt gradvis den rivna osten och blanda noga.
2. Häll i olivoljan, lite i taget, och fortsätt blanda. Salta och peppra väl. Servera tillsammans med nykokt pasta.

Pestodipp

Tillbehör (133)

- 2 msk pinjenötter
- 1½ dl grovt hackad färsk basilika
- 2 msk färskriven parmesan
- 2 msk olivolja
- 2 msk pressad citron
- 1 vitlöksklyfta
- 2 dl gräddfil
- 1 dl crème fraiche



1. Rosta pinjenötterna i en het, torr panna.
2. Mixa basilika, nötter, ost, olja och citronsaft och pressa i vitlöken.
3. När den är slät, blanda krämen med gräddfil och crème fraiche. Servera med vitlöksbrödbitarna (se tillbehör, Frasiga vitlöksbröd).

Potatis

Tillbehör (134)

- Potatis
- Salt

Häll inte på mer vatten än vad som behövs för att täcka potatisen.

Salta lätt.

Koka under lock på medelvärme.

Vissa sorter, som mandelpotatis, får bara sjuda.

Prova med en sticka när den är lagom mjuk.

Slå av kokvattnet, ställ tillbaka kastrullen på plattan och ånga potatisen torr utan lock.

Servera den helst nykokt.

Behöver potatisen vänta en liten stund - lägg ett dubbelt hushållspapper under locket så håller den sig torr.

Potatis- och fänkålsgratäng *Tillbehör (489)*

Låt fänkål sätta smak på potatisgratängen! Detta recept på potatis- och fänkålsgratäng är dessutom extra gott då smakrik ost och krispig panko på toppen gör den krämiga gratängen vackert gyllene och härligt frasig.

Portioner: 4-6

- 2 fänkål (à ca 250 g)
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 3 msk smör
- 2 msk hackad färsk timjan
- 500 g fast potatis
- 4 dl vispgrädde
- 2 dl mjölk (3%)
- 1 tsk salt
- 2 dl panko (asiatiskt ströbröd)
- 2 dl riven ost (gärna gruyère eller comté)



1. Ansa och skiva fänkålen tunt. Skala lök och vitlök. Skiva löken tunt och hacka vitlöken.
2. Stek fänkålen och löken i smör på medelvärme ca 20 minuter tills allt är mjukt. Tillsätt vitlök och timjan och stek ytterligare ca 2 minuter.
3. Sätt ugnen på 200°C.
4. Skala och skär potatisen i tunna skivor. Blanda potatisen med fänkålsfräset, grädde, mjölk och salt. Häll i en smord ugnform ca 30x20 cm. Grädda i mitten av ugnen 20 minuter.
5. Blanda panko och ost och strö över gratängen. Sätt in i ugnen ytterligare ca 20 minuter.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 9, 2020.

Ris

Tillbehör (135)

- Ris (basmatiris)
- Ev. smör

I recepten används basmatiris. Du kan även använda andra rissorter, men om du kan komma över basmatiris är det att föredra. Den fina nötliknande smaken är karaktäristisk för basmatiris. Riset är skördat och tröskat för hand, varför smak och näringsämnen är väl bevarade.

Förberedelser

1. Häll riset i en stor bunke. Ta bort eventuella stenar och andra orenheter. Skölj försiktigt så att riskornen inte går sönder. Häll av vattnet genom en sil. Riset bör sköljas 2-4 gånger eller tills vattnet är klart och du har fått bort stärkelse och smuts. Blötlägg i 10 minuter.
2. Häll riset i en sil och låt det rinna av i 10-15 minuter.

Om du låter riset ligga i blöt över natten, blir det mer energirikt. Använd den mindre vattenmängden, då riset redan har dragit åt sig en hel del vatten. Om du har bråttom kan du utsluta blötläggningsen. Skölj riset och skaka silen så du får bort det mesta av vattnet.

Det är viktigt att använda en kastrull med tätslutande lock. Rör inte i det kokande riset. Det blir då grötigt. En klick smör i riset hjälper riskornen att inte klibba ihop sig, och det gör också riset mer lättsmält. Vattenmängden kan du variera beroende på om du vill ha fast eller löst ris, från 1½-2 gånger vatten i förhållande till rismängden. Om du kokar stora mängder ris bör du välja den mindre mängden, annars blir det klibbigt. Vid stora mängder är det också viktigt att riset får stormkoka i några sekunder, annars kommer riset på toppen inte att bli färdigkokt.

I de flesta risrecept kan du med fördel använda grönsaksvatten eller ostvassla. I de recept där grönsaker ingår i riset bör du inte ha mer än hälften vassla och hälften vatten, annars förlängs koktiden på grönsakerna. Använd inte vassla om bönor ingår i receptet eftersom de då inte blir färdigkokta.

Enklast är om du har tre plattor att tillgå när du kokar ris. På en platta kokar du upp vatten i en kastrull och på den andra fräser du riset. Den tredje plattan sätter du på lägsta värme för att kunna koka riset på låg värme efter att du har stormkokat det i någon sekund. Riset förlorar sin fluffighet och blir kompakt om det får stå för länge. Koka därför riset så att det blir färdigt strax innan du serverar det.

URSPRUNG: VEGETARISK KOKBOK - GOVINDAS BÄSTA

Rosmarinpotatis med oliver *Tillbehör (136)*

För 4 personer

- 10-12 potatisar, Asterix eller annan fast sort
- 1 stor gul lök
- ½ dl olivolja
- 2-3 dl torrt vitt vin
- 1 grönsaksbuljongtärning
- salt, svartpeppar
- ca 1 msk färsk rosmarin eller 1 tsk torkad rosmarin
- 1 dl svarta oliver



1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skala potatis och lök och skär allt i klyftor. Blanda i en ugnssäker form och häll på olivoljan.
3. Värm vinet och smula ner buljongtärningen. Häll det över potatisen och krydda med salt, peppar och rosmarin.
4. Stek mitt i ugnen ca 1 timme, eller tills potatisen känns lagom mjuk. Vänd runt i formen någon gång under stekningen. Blanda ner oliverna när potatisen tas ur ugnen.

Rostad pumpa

Tillbehör (137)

Får man inte tag på pumpa kan man använda sötpotatis i stället. Skär den då i mindre klyftor.

För 6-8 personer

- 1½ kg pumpa
- 2 vitlösklyftor
- ½ dl olivolja
- 1 tsk gourmetsalt
- 1 krm svartpeppar



1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skala pumpan, dela den på mitten och kärna ur den. Skär pumpan i 3 cm tjocka klyftor. Ställ dem i en ugnssäker form.
3. Pressa vitlöken, blanda den med oljan och häll detta över pumpaklyftorna. Salta och peppra. Sätt in i ugnen i ca 30 minuter.

Rostad rotselleri med brynt apelsinsmör

Tillbehör (338)

Gör som kockarna - släng in en hel rotselleri i ugnen några timmar. Enklare matlagning får man leta efter, och sellerin blir ljuvligt mjuk och mild i smaken.

För 4-6 personer

- 1 hel rotselleri (ca 1 kg)
- 200 g smör
- 2 msk finhackad dill
- finrivet skal av 1 apelsin
- flingsalt



1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Rosta sellerin i en ugnssäker form mitt i ugnen ca 2 timmar, tills den är helt mjuk inuti.
3. Bryn smöret i en kastrull tills det doftar nötigt och är gyllenbrunt. Dra av från värmen, låt de brynta smulorna sjunka ner till botten.
4. Sila av smöret i en skål (ej smulorna). Låt stelna i frysen ca 20 minuter.
5. Vispa smöret fluffigt med elvisp. Tillsätt dill, apelsinskal och 1 tsk flingsalt. Servera till rotsellerin.

URSPRUNG: TOVE NILSSON (UR BOKEN »FIXA JULEN« ICA BOKFÖRLAG)

Rostad sötpotatis - röra med ingefära och chili

Tillbehör (73)

- 400 g sötpotatis
- 2 msk olivolja
- ½-1 tsk finhackad röd chilifrukt, urkärnad
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk riven färsk ingefära
- saft från 1 lime
- salt och peppar



Värm ugnen till 200 grader.

Skala sötpotatisen och skär i bitar. Lägg sötpotatisen i en ugnsfast form och blanda med olivolja. Rosta sötpotatisen i 20-30 minuter. Rör om då och då. Ta ut ur ugnen och låt svalna. Mixa sötpotatisen med chili, vitlök, ingefära och limesaft i en matberedare till en slät puré. Smaka av med salt och peppar.

URSPRUNG: DAMERNAS VÄRLD 7-11

Rostade kikärter med rökt paprika

Tillbehör (431)

Rostade kikärter kryddade med rökt paprikapulver är ett perfekt snacks med härligt crunch och ljuvlig rökighet – som dessutom är superenkelt att göra! De krispiga ärtorna passar också fantastiskt bra som topping på sallader och soppor.

Portioner: Ca 3 dl

- 1 förp kokta kikärter (à ca 380 g)
- 3 msk olivolja
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk rökt flingsalt



1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Häll av, skölj och låt ärtorna rinna av. Torka torra med en handduk eller hushållspapper.
3. Lägg kikärtorna i en ugnform och blanda med oljan. Rosta i mitten av ugnen 20–25 minuter, tills de är gyllene. Rör om då och då.
4. Låt ärtorna rinna av på hushållspapper. Blanda sedan med paprikapulver och flingsalt.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 8, 2018

Rostade kryddiga kikärter *Tillbehör (138)*

Gillar du kikärter kommer här ett perfekt tilltugg. Vi kryddade med paprikapulver, men du kan välja din egen favoritkrydda.

För 6 personer

- 2 burkar kikärter á 400 g
- 4 vitlöksklyftor
- ½ dl olivolja
- 2 tsk paprikapulver
- 1 tsk salt



1. Sätt ugnen på 250°C.
2. Spola av kikärterna och låt dem rinna av.
3. Skala och finhacka vitlöken. Blanda med oljan.
4. Häll ärtorna i en långpanna. Häll vitlöksolja över och rör runt.
5. Rosta i mitten av ugnen i ca 15 minuter, skaka då och då.
6. Ta ut och häll ut kikärterna på dubbelvikt hushållspapper. Krydda med paprikapulver.

Kikärterna kan förvaras i ca 1 vecka om de ligger i en burk med lock i kylskåp.

Råris *Tillbehör (234)*

Råris har grodden och hela silverhinnan oskadade.

- 2 kkp råris
- 2-3 ggr så mycket vatten
- havssalt

Skölj 2 kkp råris väl i kallt vatten, tillsätt 2-3 ggr så mycket vatten som ris. Koka upp det, tillsätt något salt och låt det svälla på sparlåga ½-1 timme utan att röra. Det bästa resultatet

fås när koktiden varar tills riset lätt fastnat vid grytans botten. Det gula riset i botten är mest yangbetonat. Det är det bästa, då det innehåller de flesta mineralämnena. De tyngsta kornen, som sjunkit till botten, är mest näringsrika. Därför är detta ris från grytans botten det bästa för sjuka personer, och sådana som har yin-övervikt. Låt barnen gärna skrapa ren grytan, eller lös det fastnade riset med litet vatten.

Om Ni använder tryckkokare, tag 1½ gånger så mycket vatten som ris. Sätt ej på ventilhättan innan riset kokar; salta då efter första uppkoket. Sätt sedan på locket med öppen ventil, vänta till dess ångan strömmar kraftigt genom ventilhålet, sätt sedan på ventilhättan eller stäng ventilen och ställ in på sparlåga. Efter 20-25 minuter släck lågan och låt tryckkokaren stå orörd till dess övertrycket har utjämnats.

URSPRUNG: GEORGES OHSAWA VÄGEN TILL HÄLSA OCH LYCKA RECEPT NR 1

Råris med stekta champinjoner

Tillbehör (277)

Till 4 portioner

- 4 dl kokt råris (2 dl okokt)
- 1 gul lök
- ½ dl olivolja
- 4 dl skivade champinjoner (färska eller på burk)



1. Koka råriset med mycket vatten. Häll av överskottet (det ger mjukare ris).
2. Stek den hackade löken i olivoljan.
3. Rör ner champinjonerna.
4. Blanda i råriset och stek alltsammans i några min.

Servera med en gryta eller god sallad.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Röd eller grön currypasta

Tillbehör (140)

- 10 röda eller gröna chilifruktar
- 2 tsk korianderfrö
- 5 cm galangal, finhackad (liknande ingefära)
- 1 stjälk citrongräs, finhackad
- 4 vitlöksklyftor
- 1 schalottenlök
- 1 tsk limesaft
- 2 msk jordnötsolja

Lägg alla ingredienser i en matberedare. Kör till en tjock pasta. Lägg över pastan på en burk och sätt på lock. Förvaras i kylskåp.

Hållbar i 3 veckor.

Röd linscurry med spiskummin

Tillbehör (369)

Saabat Dal

En linscurry som passar till nästan vilken grönsaksrätt som helst. De röda linserna är i verkligheten laxrosa och blir mörkröda när rätten är färdig.

4 personer

- 4 dl röda linser
- 5-6 dl vatten
- 2 tunna skivor färsk ingefära
- ½ tsk gurkmeja
- 1 tsk salt eller efter smak
- 3 msk matolja
- 1 tsk hel spiskummin
- 1 tsk mald koriander
- 1 krm röd chilipeppar
- färsk koriander till garnering



Skölj linserna och låt dem rinna av. Koka upp dem i vattnet och skumma. Lägg i ingefära, gurkmeja och salt och låt koka långsamt ca 20 minuter, tills de är mjuka. Rör då och då och sätt till mer vatten om det behövs. Ta upp ingefäran.

Värm oljan till medelvärme i en stekpanna. Lägg i spiskummin och fräs ca 5 sekunder. Lägg i den malda koriandern och chilipeppar, rör om snabbt och håll kryddblandningen över linserna. Rör om och blanda. Smaka av.

Garnera med hackad koriander och servera linserna som tillbehör eller som ensamrätt.

URSPRUNG: INDISKA KOKBOKEN AV OVE PIHL

Rödbetshummus

Tillbehör (313)

- 1 vitlöksklyfta
- 1 burk kikärter, 400 g
- 200-250 g kokta rödbetor
- 1 msk tahini (sesamfröpasta)
- ½ dl olivolja
- salt och peppar



Blanda alla ingredienser utom oljan i en matberedare. Mixa och håll ner oljan i en tunn stråle under tiden. Smaka av med salt och peppar. Servera med bröd.

URSPRUNG: DAMERNAS VÄRLD 7-11

Rösti

Tillbehör (142)

För 4 personer

- 750 g mjölig potatis
- 50 g smör
- 1 tsk gourmetsalt
- peppar från kvarn
- 4 msk mjölk



Borsta och skölj potatisen. Koka den i lätt saltat vatten 10 min. Häll av vattnet och ånga av potatisen. Skala potatisen och låt den kallna. Riv potatisen grovt på rivjärn eller i matberedare.

Smält en fjärdedel av matfettet i en stekpanna. Lägg i en fjärdedel av potatisen och platta ut den i pannan. Salta och peppra. Stek ett par min. Häll över en matsked mjölk och stek ca 5 min. Vänd potatiskakan och stek den på andra sidan. Stek ytterligare tre rösti på samma sätt.

Servera med en tomatsallad med lök.

Saffranscouscous

Tillbehör (143)

För 6 8 personer

- 5 dl vatten
- 1 paket saffran, ½ g
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 500 g couscous
- 1 msk olivolja
- 1 msk smör
- 4 vitlöksklyftor
- 1 röd paprika
- 1 gul lök
- 1 röd lök
- 1 liten squash
- 1 fänkål
- 1 morot
- 1 tsk timjan
- 1 tsk sambal oelek
- 1 dl svarta oliver

1. Koka upp vattnet. Ta det från plattan och tillsätt saffran, buljongtärning, couscous och olivolja.

2. Låt couscousen stå och svälla i 3-4 minuter. Tillsätt smöret och rör det fluffigt.

3. Grovhacka vitlöksklyftorna, stek tills de fått lite färg och lägg åt sidan.

4. Skär grönsakerna i bitar och fräs i en panna tillsammans med sambal och timjan tills de är mjuka. Rör ner dem i couscousröran och tillsätt vitlökshacket och oliverna.

Serbézér - bulgur med röda linser *Tillbehör (262)*

Till 4 portioner

- 2 dl röda linser
- 1 dl bulgur, ris, hirs eller quinoa
- 1 gul lök
- ½ dl olivolja
- salt



1. Skölj linserna och koka dem i cirka 6 dl vatten.
2. Häll bulgur alternativt ris, hirs eller quinoa över de mjuka linserna. Låt svälla i 5-10 min.
3. Stek den finhackade löken i olivolja och blanda i bulgur/ linsröran.

Klart att servera

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Spagetti Liedholm *Tillbehör (102)*

Nisse Liedholm är en av fotbollshistoriens verkliga eleganter. Den pasta som Nisse valt är enklast möjliga. Spaghetti con aglio, olio e peperoncini är en klassisk italiensk rätt som älskas av både grevar och vanliga arbetare.

För 4 personer

- 300 g spagetti
- ½ dl olivolja
- 2 hackade vitlöksklyftor
- 1-2 peperoncini (eller torkad chilifrukt)
- 1 knippa grovhackad bladpersilja
- salt och nymalen svartpeppar



1. Koka spagettin al dente.
2. Hetta upp oljan och fräs vitlök och peperoncini, vitlöken ska bli mjuk men inte bränd. Observera att man endast ska låta peperoncini var kvar i oljan ett par minuter; annars blir den för stark. Häll bort kokvattnet från pastan och häll i den i pannan. Rör om och blanda i persiljan. Salta och peppra.

Servera genast som ensamrätt eller som tillbehör.

Squash Pickles i saltlake *Tillbehör (226)*

- 1½ kg squash
- 3 röda paprikor
- 3 gula lökar

Saltlake

- 2 liter vatten
- ½ dl salt

Skär squashen i tärningar, strimla paprikorna samt skär löken i skivor.
Koka upp saltlaken och låt svalna. Lägg i grönsakerna och låt stå i ett dygn. Slå av vattnet.

URSPRUNG: MAMMA RUTH

Squash Pickles i ättikslag

Tillbehör (227)

- 2 dl ättikssprit
- 3 dl vatten
- 4 dl socker
- 1 msk senapsfrö
- 1 tsk hel koriander
- 1 tsk gurkmeja
- 1 tsk konserveringsmedel

Koka upp. Lägg i grönsakerna och låt sjuda i drygt 10 minuter. Lägg i konserveringsmedlet.

URSPRUNG: MAMMA RUTH

Substitut för ägg

Tillbehör (355)

I många recept används ägg, vilket inte är önskvärt i den vegetariska matlagningen. Här kommer ett tips om en bra ersättning.

Motsvarar 3 ägg

- 30 gram Chiafrön
- 1¾ dl vatten

Häll chiafrön och vatten i en skål.
Rör om ordentligt.
Ställ i kylskåpet i 15 minuter före användning.

URSPRUNG: HÄMTAT UR: GREEN KITCHEN STORIES

Svart & rött rårís

Tillbehör (296)

Till 4 portioner

- 100 g rött rårís
- 100 g svart rårís
- 1 burk champinjoner
- 1 stor gul lök
- salt
- olivolja
- vatten



1. Koka råríset enligt förpackningen.
2. Stek hackad lök i olivolja tills den fått färg, tillsätt champinjonerna. Stek ytterligare någon

minut.

3. Blanda med riset.

Kan ätas som den är, men passar även utmärkt som tillbehör till andra rätter.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Tunisisk paprikaröra

Tillbehör (483)

Grillad paprika mixas tillsammans med lök, chili och vitlök till en ljuvlig paprikaröra! Denna tunisiska paprikaröra är en variant av salata mishwiyya och liknar muhammara men innehåller kapris, och är god till grillat eller på en buffé

Portioner: 6-8

- 1½ kg röd paprika
- 2 - 3 röda chilifruktar
- 2 gula lökar
- 6 vitlöksklyftor
- 4 msk olivolja
- 1 tsk salt
- 2 msk grovhackad kapris



Grilla paprika, chili, lök och vitlök med skalet på runt om ca 8 minuter tills de får färg och mjuknar. Eller ställ in i ugnen ca 10 minuter på 250°C grill/övervärme.

Lägg det grillade i en plastpåse och låt svalna.

Skala och kärna ur paprika, chili och lök. Lägg allt i en bunke.

Mixa med olivolja och salt med matberedare eller stavmixer till en grov röra. Vänd ner kapris.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 5, 2020

Ugnsbakad vitlök

Tillbehör (144)

Vitlöken blir mild av att ugnsbakas. Och med smör på blir den ljuvlig. Servera den som kvällsgott till bröd, ost och ett glas vin.

Beräkna 1-2 vitlökar per person:

- 6 färska vitlökar
- 1 tsk timjan
- 100 g smör
- 2 tsk havssalt



1. Sätt ugnen på 200°. Ta bort det yttersta skalet på vitlöckarna och skär av toppen så att klyftorna syns.

2. Ställ löckarna i en trång ugnssäker form. Lägg över timjan, smör och salt och baka dem mjuka ca 30 min och servera.

Vaniljmüsli

Tillbehör (190)

- 200 g havregryn
- 200 g rågflingor
- 100 g katrinplommon, grovt hackade
- 100 g torkade aprikoser, grovt hackade
- 100 g blandade nötter (sötmandel, hassel och valnöt), grovt hackade
- 1 vaniljstång, skårad
- 1-1½ matsked malen kanel
- 1-1½ matsked malen kardemumma
- 3 matskedar psylliumfrön (loppfrön)
- 4 msk rapsolja
- 4 msk vatten

Blanda havregryn, rågflingor, kanel och kardemumma. Bred ut müsliblandningen på en plåt och tillsätt vatten och olja genom att droppa det över ingredienserna i långpannan och blanda ihop. Sätt sedan in muslin i ugnen på 225 grader i cirka tio minuter.

Därefter tillsätter du nöterna och låter müslin rosta vidare i cirka fem minuter. Müslin är klar när den fått en fin gyllene färg och doftar gott. Låt müslin svalna när den är klar, lägg den sedan i en lufttät behållare. Tillsätt skårad vaniljstång, psylliumfrön, katrinplommon och aprikoser. Blanda och skaka om. Låt gärna müslin stå ett tag så att den hinner ta åt sig smak av vaniljstången.

Servera müslin med yoghurt eller mjölk. Strö över cirka en matsked krossade linfrön vid serveringen. Rivet äpple är också gott att strö över.

Psylliumfrön (Loppfrön) finns att köpa i de flesta mataffärer, hittar ni dem inte där så sök i hälsokostaffären.

Fröna spelar en stor roll i muslin då det gäller att sänka GI.

Müsliins uppskattade GI värde är runt 70.

Vitabönpuré

Tillbehör (298)

Till 4 portioner

- 1 kilo kokta vita bönor
- 1 dl olivolja
- 1 dl Dijon senap
- 1 dl saft från citron (ca 2 st)
- 1 knippe bladpersilja
- 6 vitlöksklyftor
- salt
- vatten



1. Mixa allt till en slät puré.

Serveras med bröd och sallad.

Kan också ätas som den är.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Yoghurtpasta

Tillbehör (264)

Till 4 portioner

- 1 tsk torkad mynta
- ½ dl olivolja
- 3 vitlöksklyftor
- 4 dl naturell yoghurt
- 4 portioner färdigkokt pasta
- salt



1. Stek myntan i olja.
2. Pressa i vitlöken och fräs.
3. Häll i yoghurten och blanda ner pastan.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Äggfri majonnäs

Tillbehör (428)

ca 4 dl

- 1 dl mjölk, sojamjök
- 2 tsk dijonsenap
- 1 tsk vitvinsvinäger
- ½ tsk salt
- vitpeppar
- 1+2 dl rapsolja



Se till att alla ingredienser är rumstempererade när du börjar. Häll ner mjölk, senap, vinäger, salt, vitpeppar och 1 dl rapsolja i en hög skål eller kanna.

Mixa ihop med hjälp av en stavmixer. Fortsätt att mixa samtidigt som du ringlar ner resterande rapsolja i en tunn tunn stråle. Tar du i för mycket olja i taget så kan majonnäsen spricka.

Fortsätt tills all olja är använd eller tills du har fått en lagom tjock majonnäs.

Majonnäsen håller fem dagar i kylskåpet.

Äppelchutney

Tillbehör (145)

- 5 dl äpplen (cirka 3 medelstora), skalade och skurna i små bitar
- 1 msk ghi eller vegetabilisk olja
- 1 tsk färskiven ingefära
- 4 hela nejlikor
- 2 kanelstänger
- 1 tsk anis
- 1-3 färska chili halverade på längd
- 1 krm gurkmeja
- 1½ dl russin

- 1½ dl fruktsocker
- 1 msk färskpressad citron

1. Värm ghin i en kastrull och häll i chili, anis, kanelstänger och nejlikor. Tillsätt äpplena när anisen mörknat något.
2. Låt koka under lock i cirka 5 minuter eller tills äpplena mjuknat. Tillsätt några matskedar vatten vid behov. Ta bort chilin.
3. När äpplena mjuknat, ta av locket och tillsätt socker, gurkmeja, russin och ingefära. Koka i 10-15 minuter på medelvärme eller tills äpplena tjocknat till marmeladkonsistens. Ta bort kanelstängerna och tillsätt citronjuicen.

Variation: Detta grundrecept kan användas till chutney på de flesta frukter.

URSPRUNG: VEGETARISK KOKBOK - GOVINDAS BÄSTA

Ärtbitar med kokta gula ärter

Tillbehör (351)

Det är inte bara kikärter som passar till vegetariska bitar. Våra svenska gula ärter funkar minst lika bra. I den här ärtbiten kokas först ärterna, vilket gör dem mjuka och krämiga.

Portioner: 4

- 250 g torkade gula ärter
- ½ gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk finhackad persilja
- ½ msk bakpulver
- 4/5 dl majsstärkelse (maizena)
- 1 tsk salt
- 1 tsk peppar
- rapsolja till stekning



Blötlägg ärterna minst 12 timmar.

Häll av vattnet och lägg ärterna i en kastrull, fyll med vatten så det täcker. Koka upp och låt småkoka under lock ca 1 timme.

Häll av i ett durkslag, låt rinna av några minuter. Låt svalna.

Skala och hacka lök och vitlök.

Mixa ärter, lök, vitlök, bakpulver, majsstärkelse, salt och peppar i en matberedare.

Forma smeten till 4-6 bitar (för 4 portioner). Eftersom den är ganska lös underlättar det att ha fuktade händer.

Stek bitarna i rikligt med olja i en het stekpanna tills de är gyllenbruna, 3-4 minuter per sida.

Smaksätt gärna med skånsk senap, timjan och mejram. Gott till rostade rotfrukter och en kall sås.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 10, 2014.

Ärtbitar med okokta gula ärter

Tillbehör (350)

En riktigt god falafel görs på okokta kikärter, men det går lika bra med våra svenska, gula ärter. Ärtbitarna får en härligt knaprig yta, men med ett mjukt inre.

Portioner: 4

- 250 g torkade gula ärter
- ½ gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk finhackad persilja
- ½ msk bakpulver
- 1 tsk salt
- 1 tsk svartpeppar
- rapsolja till stekning



Blötlägg ärtarna minst 12 timmar. Häll av vattnet.

Skala, dela och hacka lök och vitlök.

Mixa ärter, lök, vitlök, persilja, bakpulver, salt och peppar i en matberedare.

Forma smeten till 4-6 bitar (för 4 portioner).

Stek bitarna i rikligt med olja i en het stekpanna tills de är gyllenbruna, 3-4 minuter per sida.

Smaksätt dem gärna med citronskal, spiskummin, mynta och koriander. Stoppa i pitabröd med goda grönsaker och en krämig sås.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 10, 2014.

Sås

Aubergineröra

Sås (326)

Härligt krämig och mild röra på aubergine som först bakas mjuk i ugnen.

För 4 personer

- 2 auberginer (ca 600 g)
- 1 vitlöksklyfta
- 4 msk färskpressad citronjuice
- 2 tsk tahini (sesampasta)
- olivolja
- salt, peppar



1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Dela auberginerna på längden. Lägg dem i en ugnssäker form. Tillaga mitt i ugnen ca 30 minuter. Gröp ut köttet med en sked. Skala och grovhacka vitlöken.
3. Mixa aubergineköttet med vitlök, 4 msk olivolja, citronjuice, tahini, 1 tsk salt och 2 krm peppar med stavmixer eller i matberedare.

Lägg upp i en skål.

URSPRUNG: ICAS BUFFÉ NR 4 2013

Avokadodressing

Sås (110)

- 3 dl mild yoghurt
- 1 avokado
- 1 krm nymalen svartpeppar
- 1 krm hing
- ½ tsk garam masala
- 1½ krm havssalt
- 1 msk råsocker
- 1 msk färskpressad citron

Blanda alla ingredienser i en mixer och kör tills dressingen är helt slät.

Avokadosås

Sås (146)

- 1 avokado
- 1-2 msk sweet chilisås
- 1 msk pressad citron



Mosa avokadon.
Rör i citron och sweet chilisås.

Bechamelsås

Sås (336)

Vit sås

Bechamelsås är en vit grundsås med mjölk, smör, grädde och mjöl.

Bechamelsås används till många rätter som stuvningar, såser, gratänger, lasagne (smaksatt med muskot) samt gratinering (blandad med riven ost).

Bechamelsås kan också användas till stuvad pasta, potatis, kål, morötter, spenat med mera. Ska du spara bechamelsås i kylan så kan du smälta en klick smör på ytan innan den svalnar så blir det inget skinn på såsen.

Vill du ha en fylligare sås så kan du tillsätta några msk grädde.

4 Portioner:

- 2 msk smör, ca 40 gram
- 2½ msk vetemjöl
- 5 dl standard mjölk
- ½ tsk salt
- ½ krm vitpeppar
- 3 msk grädde (valfritt)
- Ev. ½ dl riven ost (om bechamelsåsen ska användas till gratinering ex. lasagne)

Stor sats 8 portioner till ex. Lasagne:

- 100 gram smör
- 1 dl vetemjöl
- 1 l standard mjölk
- ½ tsk riven muskot (valfritt, till lasagne)
- ½ tsk salt
- 1 krm vitpeppar
- ½ dl grädde (valfritt)
- Ev. 1 dl riven ost (om



bechamelsåsen ska användas till gratinering (ex. lasagne)

1. Fräs mjölet i smöret tills det är ljust brunt, tillsätt mjölken lite i taget under omrörning.
2. Låt bechamelsåsen koka på medelvärme under omrörning i minst fem minuter (gärna 10 minuter).
3. Smaksätt bechamelsåsen med muskot, salt och peppar.
4. Ska du gratinera gratäng med bechamelsåsen så strös osten ovanpå bechamelsåsen eller vänds i precis innan bechamelsåsen används.

URSPRUNG: [HTTP://RECEPTFAVORITER.SE/RECEPT/BECHAMELSAS-VIT-SAS.HTML](http://receptfavoriter.se/recept/bechamelsas-vit-sas.html)

Chili- och korianderraita *Sås (147)*

4 portioner

- 3 msk hackad koriander
- 1 grön chili, finhackad
- 2 msk riven ingefära
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- rivet skal och saft av 2 limefrukter
- 1 dl naturell yoghurt
- salt

Blanda alla ingredienser i en skål.

Smaka av med salt.

Låt såsen stå i kylskåpet i 1 timme så att smakerna blandar sig.

Hållbar i 2-3 dagar.

Chiliolja *Sås (148)*

- 4 små chilifrukt
- 1 knippa koriander
- 2 vitlöksklyftor
- 6 dl olivolja

Lägg chili, koriander och vitlök i en ren flaska eller burk.

Häll på olja.

Låt chilioljan stå i 10 dagar innan den silas. Häll den silade oljan på en ren flaska.

Hållbar i 2-3 månader.

Claes vitlöksröra *Sås (239)*

- 5 hela vitlökar
- 2 röda chili
- 1 liter olivolja
- Salt
- Peppar
- Ev örtekryddor



Skala vitlöcksklyftorna.

Dela klyftorna och ta bort den gröna grodden från alla klyftorna. Detta gör att det beska från vitlöken försvinner.

Rensa chilina från kärnorna.

Hacka alla vitlöcksklyftorna och chilina fint.

Blanda allt i oljan.

Tillsätt salt och peppar och ev. kryddorna.

Kör blandningen med en stavmixer en kort stund, inte alltför smetigt.

Det tar en stund att göra denna röra, men det är det väl värt!

URSPRUNG: CLAES EVERS

Ezme - het grönsaksås

Sås (288)

Till 1 portion:

- 2 tomater
- 1 stor rödlök
- 1 knippe färsk persilja
- 5 röda paprikor
- 3-4 chilipeppar
- 3 vitlöcksklyftor
- 1 msk vinäger (helst balsamvinäger)
- 1 dl olivolja



1. Skär allt i mindre bitar.
2. Mixa därefter allt tills det blir en sås.

Servera med sallad och bröd.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Fruksalsa

Sås (186)

Fruksalsa gör du på tärnad mango, om du har tillgång till det, annars går det lika bra med äpple eller päron.

- Mango, (eller äpple eller päron)
- Tomat

- Rödlök
- vitlök
- pepparfrukt
- 2-3 msk sweet chilisås
- balsamvinäger

Ta lika delar tärnad mango/äpple och tomatkött samt lite strimlad rödlök. Lite finhackad vitlök och pepparfrukt ger hetta till salsan. Runda av med 2-3 msk sweet chilisås och ett par droppar balsamvinäger.

Salsan kan stå och dra en stund före servering, men är precis lika läcker helt nygjord.

Grön chilisås

Sås (149)

- 6 gröna chilifrukt
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja

Sätt ugnen på grillvärme, 250 grader. Grilla chilifrukterna i ugnen tills de blir svarta i skalet. Låt dem svalna och dra av skalet. Ta också bort stjälkar och frön. Lägg chili, vitlök och olja i en matberedare. Kör till en slät sås och håll upp den på en liten burk med lock.

Hållbar i 3-4 veckor.

Kokossås

Sås (150)

- ¾ dl kokos
- 2 dl mild yoghurt
- 1½ krm havssalt
- 1 msk råsocker
- ½ krm chilipulver
- ½ tsk uradbönor (halverade med skal)
- ½ tsk svarta senapsfrön
- 2 tsk vegetabilisk olja

1. Värm olja i en liten kastrull och tillsätt senapsfrön. Lägg snabbt på ett lock. Då senapsfröna poppat ett tag tillsätt uradbönorna. När senapsfröna poppat färdigt och uradbönorna är gyllenbruna, håll kryddblandningen i yoghurten.
2. Blanda de övriga ingredienserna. Denna sås är bra att tillaga några timmar innan den ska serveras så uradbönorna hinner mjukna.

URSPRUNG: VEGETARISK KOKBOK - GOVINDAS BÄSTA

Lasses Mint-sauce

Sås (151)

- Finhackade myntablåd
- Vinäger
- Honung

- Salt
- Peppar

URSPRUNG: LASSE MÖLLER

Limesås

Sås (152)

Vill du ha ytterligare en smakbrytare gör du denna enkla sås som kan göras i förväg och förvaras kallt. Kompletterar rätterna på buffébordet fint.

För 6 personer

- 2 dl crème fraiche (gärna lätt)
- skal av 1 lime
- juice av ½ lime
- ½ tsk sambal oelek
- lite salt



Blanda samman samtliga ingredienser och förvara svalt till serveringstillfället.

Mangosalsa

Sås (153)

God salsa som passar utmärkt till pilaffen. Kan förberedas och förvaras svalt.

För 6-8 personer

- 2 mogna mango
- 4 dl matlagingsyoghurt
- 1 dl mango chutney
- ½ dl finklippt gräslök



1. Skala och kärna ur mangofrukterna.
2. Tärna i mindre bitar (spara 2 klyftor att garnera med).
3. Blanda samman alla ingredienser och förvara svalt till serveringstillfället.

Marinad

Sås (154)

- 2½ dl soja (Tamari)
- Saft från apelsin o lime
- Vitlök
- Pepparchili
- Citrongräs (skall krossas)
- Honung
- Kanel
- Anis
- Fänkål
- Sesamolja

Koka upp, red av med Maizena utrört i lite vatten.

Mhamara

Sås (327)

Paprikornas sötma kommer fram ännu mer när de rostas i ugnen. Mixa med valnötter till en knallorange röra.

För 4 personer

- 3 röda paprikor
- 1½ dl valnötter
- 2 krm paprikapulver
- olivolja
- salt, peppar



1. Sätt ugnen på 250°C.
2. Dela och kärna ur paprikorna. Lägg dem med skalsidan upp på en bakpappersklädd plåt. Grilla mitt i ugnen ca 30 minuter, tills skalerna börjar bli svarta.
3. Lägg paprikorna i en skål och täck med en tallrik. Låt stå ca 15 minuter. Låt svalna och dra av skalerna.
4. Mixa paprikorna med valnötter, paprikapulver och 1 msk olja med stavmixer eller i matberedare. Krydda med ½ tsk salt och 1 krm peppar.

URSPRUNG: ICAS BUFFÉ NR 4 2013

Morotstzatsiki

Sås (287)

Till 4 portioner

- 4-6 medelstora morötter
- 1 dl olivolja
- 3 vitlöksklyftor
- 2 dl naturell yoghurt
- salt



1. Riv morötterna och stek dem några minuter i olivolja.
2. Pressa vitlöken i yoghurten.
3. Blanda samman och smaka av med salt.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Myntavinäggrett

Sås (8)

nuoch cham

Denna sås används att doppa vårrullar i.

- 2 msk rödvinäger
- 2 msk salt (sås)
- 1 msk socker

- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ½ chili, finhackad
- 5 myntablåd, finhackade

Blanda alla ingredienser i en skål. Förvaras kallt.

Hållbar i 1 vecka.

Olivdressing

Sås (128)

- 3 dl mild yoghurt
- ¾ dl finmalda oliver
- 1 krm havssalt
- 1 krm hing
- 1 krm nymalen svartpeppar
- 1 msk råsocker

Blanda alla ingredienser

Persiljedressing

Sås (131)

- 3 dl mild yoghurt
- 2 tsk torkad dill
- 2 tsk torkad persilja
- 1 krm nymalen svartpeppar
- 1½ krm havssalt
- 1 krm hing
- 1 krm gurkmeja
- 1 msk råsocker

Blanda alla ingredienser

Plommonsås med senap och chili *Sås (155)*

- 2 kg plommon
- 500 g lök, hackad
- 3 dl risvinäger
- 1 tsk salt
- 1 tsk riven ingefära
- 1 tsk senapsfrö
- 1 röd chili, finhackad
- 3½ dl brun farin
- 1¾ dl russin

Dela plommonen och ta bort kärnorna. Hacka fruktköttet. Lägg plommon, lök, risvinäger, salt, ingefära, senapsfrö och chili i en kastrull. Koka upp under omröring. Låt blandningen sjuda på svag värme i 30 minuter. Rör då och då. Låt blandningen rinna av i ett durkslag klädd med en handduk. Håll såsen i en kastrull och tillsätt farin och russin. Låt såsen sjuda på

svag värme i 45 minuter tills den tjocknat. Häll upp såsen på rena och varma burkar och sätt på lock. Förvaras i kylskåp.

Hållbar i 4 veckor.

Rocios salsa

Sås (156)

Detta är den mexikanska ketchupen!, säger Eduardo. Den går att använda till det mesta och går utmärkt att förbereda i stora mängder. Själva brukar Rocio och Eduardo äta den till quesadillas. Rostningen är något typiskt mexikanskt. Det kan kännas krångligt, men utan den får man inte alls samma goda smak som Rocios mammas salsa!

- 1 liten gul lök
- 5 vitlöksklyftor
- 4 tomater
- 1 liten jalapeño (färsk chilifrukt)
- 1-2 medelstora torkade chilifrukt, helst guajillo
- ½ tsk hela svartpepparkorn
- ½ tsk salt



1. Skala och hacka löken grovt och skala vitlöksklyftorna. Rosta lök och vitlök i en torr stekpanna under ständig omrörning tills de fått färg och lite svarta fläckar. Lägg åt sidan.
2. Skär av ändarna på tomaterna och rosta även dem i stekpannan tills skalet börjar lossna. Lägg åt sidan.
3. Rosta jalapenon i stekpannan tills den fått ordentligt med färg. Lägg åt sidan.
4. Rosta den torkade guajillon och svartpepparn i stekpannan tills de börjar svälla upp och dofta. Lägg åt sidan.
5. Hacka jalapenon och tomaterna grovt, mal svartpepparkornen i en mortel. Mixa alla ingredienser i en mixer eller med en stavmixer. En kort stund om man vill ha salsan «matig», längre om den ska vara helt slät.

Rödbetstzatziki

Sås (141)

- gurka
- rödbeta
- matlagningsyoghurt
- vitlök
- olivolja

En vackert illrosa Tzatziki gör du på lika delar riven gurka och riven rödbeta. Blanda med matlagningsyoghurt, vitlök och lite olivolja.

Saffransyoghurt

Sås (157)

- ½ påse saffran á ½ g
- 1 msk färskpressad citronjuice
- 2 dl naturell yoghurt
- ½ tsk finhackad vitlök
- 1 tsk finhackad röd chilifrukt
- salt, peppar



1. Rör ut saffranet i citronjuicen.
2. Blanda med resten av ingredienserna. Ställ kallt. Går bra att göra dagen före.

Sataysås

Sås (158)

4-6 portioner

- 3 msk jordnötsolja
- 1 msk finhackad chili
- 10 schalottenlökar, finhackade
- 1 msk malen koriander
- 1 stjälk citrongräs, finhackad
- 5 dl kokosmjölk
- 3 msk socker
- lite salt
- 3 msk jordnötssmör
- 1½ dl jordnötter, hackade

Värm jordnötsoljan i en gryta. Fräs chili, schalottenlök, koriander och citrongräs i oljan tills löken blir mjuk. Tillsätt kokosmjölk, socker, salt och jordnötssmör. Låt såsen koka i 10 minuter tills den tjocknar. Tillsätt lite vatten om såsen verkar för tjock. Häll upp såsen i en skål och strö jordnötterna över.

Hållbar i 1 vecka.

Söt jordnötssås

Sås (159)

- 1 dl risvinäger
- ca ¾ dl palmsocker eller brun farin
- 1 tsk salt
- ½ tsk stött torkad chili
- 2½ dl krossade jordnötter
- 1 msk hackad koriander

Lägg vinäger, socker och salt i en kastrull. Koka upp och låt blandningen sjuda tills sockret har lösts upp. Ta kastrullen från värmen. Tillsätt chili, jordnötter och koriander. Blanda ordentligt och häll upp såsen i en skål.

Denna sås bör ätas samma dag den tillagats.

Sötsur sås

Sås (160)

4 portioner

- 8 dl ananasjuice
- 4 msk tomatketchup
- 1 msk tomatpuré
- 5 msk socker
- ca 1 dl risvinäger

Lägg alla ingredienser i en kastrull. Låt blandningen sjuda i 20 minuter under omröring. Färdig att servera.

Thailändsk dressing

Sås (161)

- 1 msk sesamolja
- 1 dl ljus soja
- 2 msk limesaft
- 1 msk palmsocker eller brun farin
- 1 röd chili, finhackad
- 1 tsk salt (sås) (kan uteslutas)

Blanda alla ingredienser i en skål. Kan förvaras i kylskåp i 1 vecka. Används till sallader.

Tomatsalsa

Sås (162)

En finhackad kall tomatsås med mycket vitlök smakar gott på bröd, till färskpotatis, pasta och grönsaker.

Till 4 personer:

- 3 tomater
- 2 msk hackad rödlök
- 2 msk hackad gräslök
- 1 hackad vitlöksklyfta
- 4 msk olivolja
- ½ pressad limefrukt
- 2 krm havssalt
- 1 krm svartpeppar



Hacka tomater, rödlök, gräslök och vitlök fint och blanda med olja och lime i en skål. Smaka av med salt och peppar och låt såsen dra en timma

Tsatsiki med spenat

Sås (257)

Till 4 portioner

- 200 g färsk eller fryst bladspenat
- 1 dl olivolja
- 3 vitlöksklyftor
- 2 dl naturell yoghurt
- salt



1. Stek spenaten i olivoljan några min.
2. Pressa vitlöken i spenaten. Salta.
3. Blanda samman med yoghurten.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Yoghurt

Sås (272)

Till 4 portioner

- 1 l gammaldags eller 3%-ig mjölk
- 1 dl naturell yoghurt 3%



1. Värm mjölken till drygt 70 grader.
2. Kyl ner till fingervärme, cirka 45 grader.
3. Rör ner naturell yoghurt i den ljumma mjölken. Sätt ett lock på kastrullen och håll temperaturen cirka 8 tim. med hjälp av handdukar virade runt kastrullen.

Servera yoghurten som den är med färska bär och honung. Eller gör en alldeles egen tzatziki.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

ÄppleCurryFraisch

Sås (163)

- Curry
 - Rivet äpple
 - Hackad schalottenlök
 - Strimlad persilja
 - Salt o peppar
 - honung
-

Dessert

Baklava

Dessert (324)

Baklava är ett sött bakverk i huvudsak nyttjat som efterrätt. Rätten är vanlig i länder kring Mellanöstern och på Balkanhalvön med ursprung från Turkiet och Osmanska riket.

Ingredienser, 6-8 pers

- 5 dl eller 300 g pistagenötter eller valnötter
- 1 pkt filoblad
- 300 g osaltat smör

Socketlag

- 3½ dl socker
- 6 dl vatten
- 1½ tsk citronsaft eller 1 tsk citronsyra.



Socketlag:

Börja med socketlaget där socker och vatten blandas och kokas upp i ca 10 minuter

Tillsätt sedan citronsaften och koka i ytterligare 5 minuter

Smaka försiktigt av och tillsätt ev mer syra om man tycker om det

Ställ åt sidan och låt den svalna, helst bli helt kall

Socketlag kan med fördel lagas dagen innan

Baklava:

Sätt ugnen på 175 grader

Finhacka pistagenötter för hand eller i en kvarn, spara lite till garneringen

Smält smör i en kastrull

Pensla botten på en plåt eller en stor ugnsfast form med lite smör

Lyft försiktigt upp en filoblad och lägg i formen. Pensla på lite av det smälta smöret och fortsätt så tills du lagt 4 st filoblad

Bred ut halva nötblandningen över filobladen

Lägg 3 nya filoblad och varva med smör som innan

Bred ut resten av nötblandningen

Lägg resterande filoblad och varva med smör som tidigare

Skär baklavan i kvadrater, alltså skär i lodrätt med en vass kniv och sedan vågrätt så att det bildas som små trianglar eller kvadrater

Häll över resterande smör över hela baklavan

Ställ i den varma ugnen i ca 30-40 minuter tills baklava fått en fin gyllene brunfärg. Viktigt här att det inte blir bränt

Ta ut baklava och häll direkt över socketlaget

Garnera med lite pistagenötter eller valnötter (inte nödvändigt)

Låt svalna

URSPRUNG: [HTTP://KURDMAT.WORDPRESS.COM/2012/10/23/](http://kurdmatt.wordpress.com/2012/10/23/)

Bananmjuglass

Dessert (176)

Av fryst banan kan man snabbt och lätt göra härligt krämig mjukglass utan grädde. Glassen är inte bara smal utan också laktosfri.

Till 6 dl glass:

- 4 stora mogna bananer
- ½ dl pressad citron
- 1 dl pressad apelsinjuice
- 1 dl lönnsirap



1. Skala bananerna och lägg dem i en plastpåse. Frys dem 4-5 tim.
2. Skär de frysta bananerna i bitar och mixa dem med pressad citron, apelsin och lönnsirap till mjukglasskonsistens.
3. Ät den nygjorda glassen som mjukglass eller frys den till fastare konsistens. Då kan den serveras i form av vackra kulor.

Brownies på sötpotatis *Dessert (390)*

Sötpotatis är naturligt söt och förbättrar regleringen av kroppens blodsocker. Antocyanin som ger sötpotatisen dess färg, är mycket antiinflammatorisk. Sötpotatisen är också full av vitaminer och mineraler. Lönnsirapen är rik på antioxidanter. Så kakan är mycket hälsosam, helt utan socker.

- 2½ dl mosad sötpotatis
- 1,2 dl nötkrème (mandel eller cashew)
- 6 tsk lönnsirap
- 4 msk kakaopulver



Skala och skär sötpotatisen i bitar, koka den i 15-20 minuter, varefter den mosas.

Sätt ugnen på 180 grader C.

Smält nötkrèmen och lönnsirapen i en kastrull.

Mixa den mosade sötpotatisen, den smälta nötkrèmen och lönnsirapen samt kakaopulver väl.

Häll smeten i en väl smord form och grädda i ugnen i 20 minuter.

Låt formen svalna innan kakan skärs i bitar och bitarna placeras i kylskåpet.

Bitarna serveras väl kylda.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.HEALTHY-HOLISTIC-LIVING.COM/SWEET-POTATO-BROWNIES.HTML?T=MAM](http://www.healthy-holistic-living.com/sweet-potato-brownies.html?t=MAM)

Cheesecake med blåbär *Dessert (497)*

Denna frozen cheesecake är en variant på en no bake cheesecake med blåbär på en nötbotten som skärs i rutor, bars eller bites vid servering. Vegansk, raw och oemotståndligt god som lite nyttigare fika eller dessert!

10-12 bitar

Botten

- 1½ dl Sötmandel
- 1½ dl riven kokos
- 2 krm salt
- 8 – 10 urkärnade färska dadlar
- 2 msk kokosolja
- 2 - 3 msk vatten

Fyllning

- 300 g naturella cashewnötter
- 1.5 dl kokosgrädde
- 1 dl lönnsirap eller agavesirap
- 0.75 dl kokosolja
- 2 dl tinade frysta blåbär



Fyllning: Blötlägg cashewnötterna minst 6 timmar.

Botten: Mixa mandlarna grovt i en matberedare eller blender. Tillsätt övriga ingredienser och ev vatten och mixa ihop. Tryck ut degen i en bakpappersklädd form, ca 15x20cm.

Fyllning: Häll av, skölj och låt cashewnötterna rinna av. Mixa dem fint i en stark blender med kokosgrädden. Tillsätt lönnsirap, kokosolja och hälften av blåbären och mixa till en jämn smet.

Häll smeten i formen. Mixa resten av blåbären och ringla över. Dra med en sked till ett fint mönster.

Ställ i frysen minst 8 timmar. Ta ut ca 30 minuter före servering.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 1, 2021

Chiasylt

Dessert (502)

- 2 dl blåbär
- 2 msk vatten
- 1 msk chiafrön



Lägg alla ingredienser i en kastrull och koka upp. Låt svalna.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 5, 2021

Choklad- och avokadotryfftar

Dessert (347)

Cirka 20 Tryfflar

- 1 ätmogen avokado
- 300 g osötad mörk choklad
- 2 msk agavesirap
- 2 msk kakao



Gröp ur inkråmet från avokadon med en sked och lägg i en skål. Mosa med en gaffel tills det är en jämn massa.

Hacka chokladen och smält den i mikro eller över vattenbad. Vänd ner choklad, agavesirap samt 1 msk kakao i avokadon och blanda ordentligt med gaffeln. Låt tryffelsmeten stå i kylan tills den har blivit lite fastare, i cirka 15 minuter.

Skopa upp lite tryffel med en matsked och rulla till en boll med händerna. Gör likadant med resten. Lägg bollarna på till exempel en bricka. Pudra över resten av kakaon med en tesil. Det går också bra att rulla bollarna i kakaon.

URSPRUNG: GP 2014-10-27 (UTDRAG UR BOKEN "SÖTT UTAN VITT SOCKER" AV EMELIE HOLM)

Choklad- och kokospaj

Dessert (349)

Cirka 8 portioner

- 50 g rumsvarmt osaltat smör
- 1 dl kokossocker
- 10 dl riven kokos

Fyllning

- 2½ dl vispgrädde
- 250 g osötad mörk choklad
- ½ dl agavesirap



Garnering

- Färska hallon

BOTTEN: Värm ugnen till 175 grader. Blanda smör, kokossocker och 1/3 av kokosen i en matberedare. Lägg i en skål och blanda ner resten av kokosen i smeten. Täck botten och kanten på en pajform, cirka 18 centimeter i diameter, med smeten. Täck kanten med foliepapper, detta för att undvika att kakan blir bränd. Grädda i cirka 10 minuter eller tills botten har börjat få färg. Ta bort folien och grädda i ytterligare 3-4 minuter, eller tills kanten fått fin färg. Låt svalna.

FYLLNING: Koka upp grädden i en kastrull. Hacka chokladen och lägg den i en värmetålig skål. Häll över grädden och blanda tills all choklad har smält. Tillsätt agavesirapen. Häll fyllningen i pajskalet och låt pajen stelna i kylan några timmar eller över natten.

Garnera pajen med hallon vid servering.

URSPRUNG: GP 2014-10-27 (UTDRAG UR BOKEN "SÖTT UTAN VITT SOCKER" AV EMELIE HOLM)

Chokladbollar

Dessert (472)

Goda chokladbollar med kokos, choklad och nötter. Rulla bollarna i riven kokos.

20 stycken

- 100 g nötter, till exempel mandel eller hasselnötter
- 100 g smör, mjukt
- 2 dl riven kokos
- 1½ dl mandelmjöl
- 1½ dl hasselnötsmjöl
- ½ dl honung
- 3 msk kakao

Att rulla i

- 1½ dl riven kokos



Hacka nötterna fint, blanda ihop alla ingredienserna i en skål. Rulla till bollar. Strö ut kokosen på ett fat. Rulla bollarna i kokosen.

Förvara bollarna i en burk med lock i kylan.

URSPRUNG: [HTTPS://MITTKOK.EXPRESSEN.SE/RECEPT/CHOKLABOLLAR-3/](https://mittkok.expressen.se/recept/chokladbollar-3/)

CitronCarober

Dessert (354)

15-20 st

- 1 dl solrosfrön
- 1 dl hampfrön
- 2 dl pumpafrön
- 2 dl russin
- 2 msk carob
- 1 msk zest (rivet skal) från citroner (1-2 st beroende på hur stora de är)
- Saft från 2 citroner
- Lite himalayasal



Mixa allt i matberedare till en jämn smet.

Vill du så kan du mala alla fröna först för det ligger ofta lite hårda skalrester bland hampfröna.

Tillsätt lite vatten om degen blir för torr.

Rulla till bollar eller vad du nu vill.

Jag mixade lite kokos ihop med kakaonibs som jag sedan rullade dem i.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.RAWFOODRECEPT.COM](http://www.rawfoodrecept.com)

Cupcakes

Dessert (334)

Kokos- och banan-cupcakes

24 st små eller 12 st stora

- 2 dl dinkelmjöl
- ½ dl kokosmjöl
- 1 msk kanel
- 3 tsk bakpulver
- 25 g vegetabiliskt margarin
- 1 dl muscovadosocker
- ½ dl ljus sirap
- 1½ dl kokosmjölk
- 3 bananer, mosade
- 1 dl vatten

Garnering:

- sojagrädde
- rostad, riven kokos



Blanda mjöl, kanel och bakpulver i en skål. Smält vegetabiliskt margarin och muscovadosocker i en kastrull på svag värme. Blanda i sirap och kokosmjölk och rör om. Blanda ned mosad banan i kastrullen och rör samman. Häll i vätskan i skålen med de torra ingredienserna. Tillsätt vatten under omrörning. Målet är en slät men tjock smet. Dutta ut smeten i muffinsformar eller i minicupcakeformar.

Grädda i en förvärmad ugn i ca 20 minuter på 200 C, titta till muffinsarna då och då. Ta ut och låt svalna innan du garnerar med uppvispad soja-grädde och rostad kokos.

URSPRUNG: GP 2013-10-05

Fransk äppelkaka med mandel och citron

Dessert (328)

Ljuvlig att servera bara som den är, men kanske ännu godare med lite glass till!

Antal personer: 6-12

- 3 dl vetemjöl
- 2 msk socker
- 150 g smör
- Rivet skal av en citron
- Pressad saft av ½ citron
- 1 dl sötmandel
- 2 krm bittermandel, finriven
- 3-6 äpplen
- 1 dl aprikosmarmelad



Hacka sötmandeln ganska fint.

Nyp ihop smör, mjöl, socker, sötmandel, bittermandel, citronskal och -saft till en deg. Tryck ut i en pajform, ca 28 cm i diameter, nagga och ställ kallt att vila i minst 30 min. Sätt under tiden ugnen på 225°.

Förgrädda pajskalet i 10 min. Placera äppelskivorna tätt, lite omlott i cirklar i pajskalet.

Grädda mitt i ugn tills äppelskivorna är helt mjuka, 10-15 min.

Smält marmeladen på svag värme i kastrull och pensla den över äppelkakan.

Frasiga banankrokar

Dessert (177)

Friter eller ugnsbaka bananbakelser och ät dem med bananchutney, glass och kanelsocker.

Till banankrokarna:

- 4 bananer
- 8 blad vårrulledeg el 4 utkavlade smördegspaltor
- bananchutney el annan sylt
- ev matolja till fritering

Servering:

- kanelsocker (råsocker + malen kanel)
- bananchutney
- vaniljglass



1. Bred ett tunt lager bananchutney eller sylt på varje degbit.
2. Halvera bananerna, lägg dem diagonalt på degen, rulla ihop, snurra och vrid till ändarna.
3. Med vårrulledeg: Friter i 175° olja ca 20 sek el pensla med olja och grädda i 225° ugn ca 8 min.
4. Med smördeg: Lägg på plåt och grädda i 225° ugn ca 8 min.
5. Dela banankrokarna på mitten och servera dem med kanelsocker, bananchutney och vaniljglass.

Grillade rompersikor med havresmul och hallon

Dessert (301)

Grillade persikor är ett smart sätt att få fram mycket smak ur frukten.

4 portioner

- 8 persikor eller nektariner
- mörk rom
- 2 msk honung
- 4 grova havrekex
- ½ dl vispgrädde
- 1 dl hallon



15 min

Dela persikorna på hälften, kärna ur och lägg i en ugnsfast form. Stänk över lite rom och ringla över honung. Kör kakorna i mixern eller krossa för hand. Strö över alltsammans och häll på grädden. Ställ in i ugnen under grillelementet på 250 grader tills frukten fått fin färg och börjat bubbla lite. Strö över hallon.

Hassetnöts- och ingefärskakor

Dessert (348)

Cirka 18 Kakor

- 2 dl hasselnötter
- 2½ dl riven kokos
- 1 msk kokosolja
- 1 vaniljstång
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl hackade torkade tranbär
- Linfröavkok
- 2 msk kokossocker
- 1 msk lönnsirap
- ½ tsk malen ingefära
- 1 nypa havssalt



Rosta hasselnötterna i en stekpanna. Låt svalna och gnugga bort skalet med en kökshandduk. Mixa nöterna i en matberedare tills de får en mjölkaktig konsistens. Rosta kokosen i en stekpanna tills den får en gyllene färg. Smält kokosoljan så att den blir flytande (den ska inte bli för varm). Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna.

Blanda samtliga ingredienser i en skål. Låt stå i 15-20 minuter, så att kokosen suger åt sig vätska. Värm under tiden ugnen till 150 grader.

Rulla smeten till små bollar och platta ut dem på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen i cirka 15 minuter eller tills kakorna fått en gyllene färg. Låt svalna på ett galler.

Linfröavkok:

Koka upp 3 dl vatten med 3 msk hela linfrön i en kastrull. Låt koka i ca 5 min tills vätskan tjocknat lite. Sila bort fröna genom en finmaskig sil och låt vätskan svalna. Vätskan kommer att tjockna och likna äggvita.

URSPRUNG: GP 2014-10-27 (UTDRAG UR BOKEN "SÖTT UTAN VITT SOCKER" AV EMELIE HOLM)

Havrekorgar med kesofyllning

Dessert (179)

De här små bakelserna kom till på forna restaurang Format på Skeppsholmen. Små mazarinformar behövs för att få den form på kakorna som vi har fått. De kostar några kronor men är väl värda att köpa då de är perfekta att baka även muffins och mazariner i, och så ser korgarna så proffsiga ut att de verkar vara bakade på bageri! De går bra att frysa in utan fyllning. Toppa med säsongens frukt. Nektariner, körsbär, hallon, jordgubbar...

Ca 15 stycken

- 150 g smör eller margarin
- ½ dl strösocker
- 2½ dl havregryn
- 2½ dl vetemjöl
- små mazarinformar

Fyllning:



- 5 dl kesella
- 1½ dl florsocker
- fröna från 1 urskrpad vaniljstång, eller 1-2 tsk vaniljsocker
- rivet skal av 1 tvättad citron
- färska fikon till garnering

1. Låt kesellan rinna av i kaffefilter eller i en ren kökshandduk över natten eller i minst 3 timmar.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. Smält smöret i en kastrull och rör ner socker, havregryn och mjöl. Blanda ihop till en deg. Den ska kunna tryckas ut i formarna utan att sjunka ihop i ugnen. Smörj formarna och tryck ut degen. Grädda i 10-12 minuter eller tills de har fått fin färg. Låt dem svalna och knacka sedan ut dem ur formarna
4. Blanda ihop ingredienserna till fyllningen. Smaka av så att det blir lagom balans mellan sött och syrligt, tillsätt ev. några droppar citronsaft.
5. Lägg krämen i en spritspåse och fördela den i de avsvalnade korgarna. Garnera med klyftor av färska fikon.

TIPS! Om man inte har mazarinformar kan man använda aluminiumfolieformar. De blir då inte exakt som på bilden men fina ändå. Cirka 20 stycken.

Kanel- och dadelbollar

Dessert (414)

Vill du undvika vitt socker, men ändå njuta av god fika? Då tycker vi att du ska prova Dadelbollar med kanel till kaffet. Dadelbollar är lätta att göra och hur smaskiga som helst. Gör en dubbel sats till jul – det kommer gå åt!

Portioner: ca 16

- 2 dl havregryn
- 150 g torkade kärnfria dadlar
- 1 tsk kanel
- 1 krm flingsalt
- ca 2 msk vatten
- 2½ msk kakao



Mixa först sönder havregrynen, hälften av kaneln och saltet i en matberedare. Mixa sedan med dadlar och lite i taget av vattnet till en smet.

Blanda kakaon med resten av kaneln. Rulla bollar av smeten och rulla dem i kakaoblandningen. Förvaras i kylskåp.

URSPRUNG: ICAS BUFFÉ

Karamelliserad brieost

Dessert (320)

En mycket god ost med hackade och torkade aprikoser och hackade valnötter. Perfekt på julbordet!

Färdigt på: 30 min

- Brietårta, ca 20 cm
- 2 dl honung, flytande
- 1 dl torkade aprikoser, hackade
- ½ dl valnötter, hackade
- ½ dl pistagenötter, hackade
- 1 msk rågmjöl



Koka honungen för att få bort lite vatten och göra den fastare.
Tillsätt rågmjöl för att få den ytterligare tjockare.
Lägg brietårtan på en ugnsfast form och häll över honungen.
Strö över nötter och aprikoser. Häll över ytterligare lite honung.
Baka i ugnen på 175 grader i cirka 15 minuter eller tills det blivit en fin bärnstensfärg.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.RECEPT.NU/ERNST-KIRCHSTEIGER/EFTERRATTER-OC](http://www.recept.nu/ernst-kirchsteiger/efterratter-och-godis/agg-och-mejeri/karamelliserad-brieost/)

Kladdiga choklad- och kokosrutor

Dessert (352)

12 st

- 3½ dl sötmandel
- 12 dadlar, urkärnade
- 3 msk kokosolja
- 1 tsk vaniljpulver
- 3-6 msk vatten
- 1 krm salt
- 1 dl kakao
- Kokosflingor



Mixa sötmandel en stund.
Tillsätt övriga ingredienser (utom kokosflingor) och mixa tills det blir en slät kletig deg.
Ta i lite vatten i taget då allt kanske inte behövs.
Tryck ut i en liten form och strö över kokosflingor.
Ställ i frysen en stund.
Förvara den i kylan alt i frysen och ta fram en stund innan det skall ätas.
Servera med färska jordgubbar.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.RAWFOODRECEPT.COM](http://www.rawfoodrecept.com): LISA HÖGBERG PÅ LISASGODBITAR.WORDPRESS.COM

Mangotårta

Dessert (353)

Ingredienser tårtbotten

- 2 dl valnötter eller pecannötter
- 2 dl cashewnötter
- 4-5 färska dadlar
- 6-7 skivor torkad mango

Ingredienser mangokrämen

- 2 dl cashewnötter

- 2 färsk mango
 - En halv banan
- Gojibär till garnering

Gör tårtbotten

Finhacka valnötter eller pecannötter med cashewnötter.

Mixa dadlarna och mangoskivorna som blötlagts en stund innan.

Tryck ut degen i en form med diametern cirka 20 cm.

Gör mangokrämen

Blötlägg cashewnötter en stund och mixa dem med två mogna mango och en halv banan.

Bred krämen över tårtbotten.

Garnera med gojibär

Ställ i kylan

URSPRUNG: [HTTP://WWW.RAWFOODRECEPT.COM](http://www.rawfoodrecept.com)

Melonglass 1

Dessert (181)

Mantecato di melone

Från Sicilien, Italien

6 portioner

- 1 dl socker
- vatten
- 1 honungsmelon á 800 g
- 1 citron (ca 4-5 msk saft)



Tillagningstid: 20 minuter (+3-4 timmar i frysen). En portion ger 590 kJ/140 kcal

1. Värm långsamt sockret med 6-8 msk vatten under omrörning tills sockret smält. Småkoka några minuter på svag värme och låt sedan svalna.
2. Skala och kärna ur melonen; skär fruktköttet i mindre bitar och purea i mixer. Rör ner citronsaft efter smak, 4-5 msk.
3. Blanda ner den avsvalnade sockerlagen och häll upp purén i en frystålig skål.
4. Låt massan bli halvfast i frysen (ca 1 timme). Ta ut den och rör om kraftigt. Ställ sedan tillbaka den i frysen och låt den frysa färdigt.
5. Ta ut skålen ca 30 minuter före serveringen och låt den tina något. Rör om kraftigt i den ännu en gång och skeda upp i portions-skålar eller i vackra glas.

En uppfriskande dessert som förekommer i många variationer på Sicilien, ibland med vattenmelon i stället för honungsmelon, ibland förfinad med pinjenötter, sultanrussin, suckat och kanel.

Melonglass 2

Dessert (303)

Busenkel melonglass. Inget fett, inget socker, bara melon! Ändå blir det glass.

4 portioner

- ca 500 g melon, gärna blandade sorter
- citronmeliss



10 minuter + 4 timmar i frysen.

Skär bort skalet från melonen och avlägsna alla kärnor. Skär i kuber, sprid ut på en bricka och frys i 3-4 timmar. Kör hastigt i mixer och lägg upp i glas. Dekorera med melonskivor och citronmeliss.

Servera genast.

URSPRUNG: UR GP 2011-08-25 ALEXANDRA ZAZZI

Mozartkolor

Dessert (415)

Att bjuda på hemgjorda Mozartkolor till jul är enklare än du tror. Denna älskade sötsak innehåller endast choklad, nougat och marsipan. Mozartkulan skapades redan 1890 till minnet av Mozart och har sedan dess varit julens favoritgodis för alla marsipanälskare.

Portioner: 20 st

- 200 g marsipan eller mandelmassa
- 100 g nougat
- 100 g mörk bakchoklad



Skär eller dela marsipanen och nougaten i vardera 20 bitar (för 20 st bollar). Rulla bitarna till bollar.

Platta ut marsipanen och lägg en bit nougat i mitten och omslut den med marsipanen. Rulla till en jämn boll.

Bryt chokladen i bitar och lägg den i en skål. Smält chokladen i mikrovågsugn eller i ett vattenbad. Rör i chokladen så att den inte blir för varm (vattenbad: Sätt skålen i en kastrull med knappt sjudande vatten och låt chokladen smälta. Obs, se till att ingen vattenånga kommer i chokladen).

Doppa marsipankulorna i chokladen. Ta hjälp av två gafflar. Lägg dem på ett galler eller bakplåtspapper för att stelna.

URSPRUNG: ICAS BUFFÉ

Prinsesstårta

Dessert (322)

Tårtbotten

- 4 dl vetemjöl
- 2½ dl socker
- 3 tsk bakpulver
- 75 g mjölkfritt margarin
- 1 dl sojagrädde
- 1½ dl sojamjolk eller havremjolk

Fyllning

- Mjölkfri vaniljsås (köpes i de flesta livsmedelsbutiker)
- 2 bananer
- Färska/frysta jordgubbar, blåbär, hallon - gärna alla tre
- 1 färdigköpt marsipanrulle (köpes i de flesta livsmedelsbutiker)
- florsocker till dekoration



Tårtbotten

Smält margarinet i en kastrull och blanda sedan ner sojamjölken och sojagrädde.

Blanda de torra ingredienserna i en egen bunke.

Blanda därefter alltsammans och vispa smeten slät.

Smörj (med mjölkfritt margarin) och bröa en rund form. Använd en form med löstagbar kant.

Häll i smeten i formen.

Placera formen mitt i ugnen och grädda i ca 40 minuter i 175 grader.

Fyllning

Mosa bananerna och bären väl med en gaffel på en tallrik.

Låt tårtbotten svalna en stund och tag sedan av formens löstagbara kant.

Dela därefter tårtbotten i tre delar (använd gärna brödkniven).

Placera den nedersta delen av tårtbotten på ett serveringsfat (eller tallrik).

Börja bygga tårtan från första delen där ett lager med banan, bär och vaniljsås lägges på.

Lägg sedan på den andra delen och bred på fyllning.

Låt gärna fruktvätskan sugas upp av tårtbotten.

Lägg slutligen på sista delen och mer fyllningen.

Lägg därefter på marsipan och forma runt tårtan.

Dekorera gärna med florsocker, som lämpligast pålägges fint genom en sil.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.GREENOPTION.ORG/RECEPT/EFTERRATTER.HTML](http://www.greenoption.org/recept/efterratter.html)

Rabarberpaj

Dessert (463)

Bjud på en knaprig, härligt syrlig rabarberpaj i sommar! Lägg rabarber i en form, strö över socker och potatismjöl och fördela smuldegen ovanpå. Alla älskar smulpaj och just denna veganska paj kan de flesta njuta av.

Pajdeg

- 100 g (mjölkfritt) margarin
- 1½ dl vetemjöl (motsvarar 90 g)
- 2 dl havregryn
- ½ dl strösocker
- 1 tsk vaniljsocker



Rabarber

- 500 g rabarber
- 1 dl strösocker
- 1 msk potatismjöl

Sätt ugnen på 200°C.

Pajdeg: Smält margarinet i en kastrull. Blanda mjöl, havregryn, socker och vaniljsocker.

Rabarber: Skala eventuellt rabarbern och skär den i mindre bitar. Lägg dem i en ugnssäker form. Blanda socker och potatismjöl. Vänd runt sockerblandningen med rabarbern. Fördela smuldegen över rabarbern.

Grädda pajen mitt i ugnen ca 20 minuter.

Låt pajen svalna lite och servera, gärna med en god glass.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.ICA.SE/RECEPT/VEGANSK-RABARBERPAJ-722337/](https://www.ica.se/recept/vegansk-rabarberpaj-722337/)

Raw aprikosbollar

Dessert (413)

Fräscht sötsyrliga ”raw bollar” med torkade aprikoser, pepparkakskrydda och mandel. Ett smart och lite hälsosammare julgodis eller ett fruktigt alternativ till chokladbollar. Variera vad du rullar aprikosbollarna i, testa hampafrön, sesamfrön eller pistage.

Portioner: ca 30 stycken

- 200 g torkade aprikoser
- 1½ dl riven kokos (+ extra att rulla i)
- 1 dl havregryn
- 1 dl sötmandel
- 2 tsk pepparkakskryddor
- 4 msk kokosolja
- 2 msk färskpressad citronjuice
- ½ krm salt



Mixa aprikoserna i en matberedare. Tillsätt övriga ingredienser och mixa tills det är finfördelat.

Rulla till ca 30 stycken bollar. Rulla sedan i kokos.

Låt stå i kylan minst en timme före servering.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 11, 2015

Raw-food halloncheesecake

Dessert (358)

Vad sägs om en härlig halloncheesecake till sommarfesten? Botten av valnötter och dadlar är ljuvlig i kombination med hallonfyllningen. Kakan är rawfood, mjölkfri och glutenfri.

Botten:

- 4 dl valnötter
- 10 dadlar
- ½ pressad lime
- 1 msk kokosolja

Fyllning:

- 2 dl hallon
- 6 dl mandelmjöl
- 1 msk chiafrön
- ½ dl agavesirap
- 2 msk kokosfett
- 1 msk lime
- vatten till lagom konsistens

Översta lagret:

- 4 dl hallon
- 6 aprikoser
- 3 msk chiafrön
- 1 msk lime



Mixa nöterna först och häll sedan i dadlar, lime och kokosolja. Mixa vidare till en smet. Tryck ut i botten på en kakform med löstagbar kant.

Mixa ingredienserna till fyllningen. Bred ut fyllningen över bottenlagret.

Ställ kakan i frysen i någon timme.

Mixa ingredienserna till det översta lagret. Bred ut detta överst på kakan.

Sätt kakan i frysen före servering så att den blir kall.

Cheesecaken kan även förvaras i frysen, men ta fram den i god tid före serveringen.

URSPRUNG: [HTTP://KURERA.SE/RAW-GOD-HALLONCHEESECAKE/](http://kurera.se/raw-god-halloncheesecake/)

Rödvinskokta fikon

Dessert (182)

Till julbordets fröjder hör julgotter av allahanda slag, torkad och färsk frukt men också en riktigt smarrig efterrätt.

- 500 g torkade fikon
- 1 flaska (75 cl) rödvin
- 1 dl farinsocker
- 2 bitar kanel
- 1 bit färsk ingefära
- 10 kryddnejlikor
- saft och skal av 2 apelsiner

1. Häll vinet och farinsockret i en kastrull. Lägg i kryddorna. Koka upp så att farinsockret löser sig. Lägg i fikonerna.

2. Skrubba apelsinerna. Spar en till garnering. Skala den andra i till tunna strimlor. Pressa ut

saften från apelsinen och häll över fikonen. Låt fikonen sjuda i 40-45 minuter till de är mjuka och drypande av smak. Låt svalna i lagen.

3. Dekorera fikonen med strimlor av apelsinskal.

4. Servera med lättvispad grädde smaksatt med några strån saffran.

Tysk fruktkräm

Dessert (183)

För 4 personer

- 2 dl röda vinbär, ca 100 g
- 2½ dl hallon, ca 150 g
- 3 dl jordgubbar, ca 150 g
- 1½ dl blåbär, ca 100 g
- 5 dl rödvin
- 5 dl vatten
- 1 kanelstång
- 1-1½ dl socker
- ½ apelsin
- 1 dl maizenamjöl



1. Lägg undan hälften av frukterna och koka resten på svag värme under lock med vinet, vattnet, sockret och kanelen. Skiva apelsinen och tillsätt även den. Låt koka i ca 10 minuter.

2. Ta upp apelsinskivorna och passera resten i en sil.

3. Låt detta koka ihop något och red av med maizenan utrört i lite vatten.

4. Lägg den färska frukten i en skål och häll över fruktkrämen. Servera med lättvispad grädde eller vaniljsås.

Ugnsbakad banan med kardemummasyrup

Dessert (184)

- 6 bananer, skalade och delade på längden
- 1 dl råsocker
- 2 dl vatten
- 50 g smör
- Saften från 1 pressad limefrukt
- 1 krm kardemumma, malen
- ½ tsk kanel, malen
- 2 dl crème fraiche
- 1 msk rostade kokosflingor



1. Lägg kokosflingorna i en ugnsfast form och sätt in i ugnen tills de blir ljusbruna.

2. Koka ihop socker och vatten i en kastrull tills lagen får en lättflytande sirapskonsistens.

Dra kastrullen åt sidan och tillsätt smör, saften från limefrukten och kardemumman. Lägg bananerna i en ugnsfast form. Häll över hälften av syrupen och ställ in i ugnen i 180°, ca 5 minuter. Vänd därefter bananerna och häll på lite mer syrup. Sätt in bananerna ytterligare ca 5 minuter. Bananerna ska fortfarande ha kvar lite spänst.

3. Lägg upp på tallrikar och servera med crème fraiche smaksatt med kanel. Strö till sist över de rostade kokosflingorna.

Vattenmelonglass

Dessert (482)

Prova att göra egen isglass av vattenmelon! Allt som behövs till vattenmelonglassen är vattenmelon och limejuice som blir till läskande glasspinnar som svalkar gott i sommarhettan.

Portioner: 8 st

- 1 liter tärnad vattenmelon (1 l tärnad vattenmelon motsvarar ca 800 g)
- 2 msk färskpressad limejuice



Mixa melon och limejuice och sila.

Fyll i glassformar och stick ner pinnar. Ställ i frysen minst 6 timmar.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 6, 2020

Vegansk banankaka

Dessert (460)

Botten

- 180 g dadlar
- 200 g kokosflingor
- 2 msk kakao

Bananlager

- 5 bananer, medelstora

Krä

- 7 bananer, medelstora
- 4 dadlar
- 80 g kokosolja
- 60 g kakao

Topplager

- 5 msk av ovanstående kräm
- 3 msk kakao
- 2 msk kokosmjöl



Botten: Mixa dadlarna med lite vatten. Lägg i kokosen samt kakao och mixa till en smidig smet. Lägg smeten i en form, ca 24cm i diameter.

Bananlager: Halvera bananerna och lägg på bottenlagret.

Krä: Blanda alla ingredienser till krämen i en mixer. Blir den för tjock, tillsätt mer kokosolja. Lägg krämen på bananerna. Spara 5 msk av krämen till topplaget.

Topplager: Blanda alla ingredienser till en smulig deg som läggs överst. Om degen inte är smulig nog, tillsätt mer kakao.

Ställ formen kallt.

Strö gärna lite flingsalt överst innan servering.

URSPRUNG: [HTTP://ROHKOSTLADY.DE/DIE-BESTE-MAULWURFTORTE-EVER/](http://ROHKOSTLADY.DE/DIE-BESTE-MAULWURFTORTE-EVER/)

Vegansk Kladdkaka

Dessert (459)

Vegansk Kladdkaka med en fudgeliknande konsistens. Ett måste på alla fikabord!

12 bitar

- 125 g mjölkfritt smör
- ½ dl valfri grädde (jag körde sojagrädde denna gång)
- 2½ dl strösocker
- 2,25 dl vetemjöl
- ½ dl kakao
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 nypa salt



Börja med att sätta ugnen på 175°C och smöra en springform, 22 cm, ställ åt sidan.

Smält smöret och tag av från värmen. Rör ner grädden.

Tillsätt resterande ingredienser och arbeta ihop en klumpfri smet.

Häll smeten i formen och grädda kakan mitt i ugnen i ca. 25 minuter.

När du tar ut kakan så kommer den att bubbla lite, låt svalna en aning innan du ställer kakan i frysen i 1 h. Tag ut och servera rumsvarm eller lite kall.

URSPRUNG: [HTTPS://BLOGG.AMELIA.SE/FRIDASBAKLOGG/2018/07/22/VEGANSK-KLADDKAKA/](https://blogg.amelia.se/fridasbaklogg/2018/07/22/vegansk-kladdkaka/)

Yoghurtdessert med varma björnbär och rostade nötter

Dessert (302)

Björnbär är sensommarens "superfood". Laddade med massor av fibrer, vitaminer och antioxidanter. Det är hög tid att frossa!

4 portioner

- 1 dl hasselnötter
- 250 g björnbär, frysta eller färska
- 1 msk honung
- 6 dl yoghurt av grekisk typ
- färsk mynta



Rosta hasselnötterna i torr stekpanna eller i ugnen. Gnid av skalet med en kökshandduk.

Hacka dem grovt. Värm bären i en kastrull med honungen. Varva yoghurt, nötter och bär i glas. Dekorera med mynta.

URSPRUNG: UR GP 2011-08-25 ALEXANDRA ZAZZI

Äppelsmulpaj

Dessert (382)

Portioner: 6

- ca 800 g äpplen
- 1 tsk kanel
- 2 tsk socker
- 1 krm flingsalt
- smör till formen

Smul

- 125 g kallt smör
- 2 dl vetemjöl
- 1 dl havregryn
- 1 dl socker
- 1½ tsk flingsalt



- 1.Sätt ugnen på 225°C.
- 2.Smul: Skär smöret i bitar. Nyp ihop smör, mjöl och havregryn till en smulig massa. Blanda i socker och flingsalt.
- 3.Skala, kärna ur och skär äpplena i mindre bitar. Blanda äpplena med kanel, socker och flingsalt i en smord pajform, ca 28 cm i diameter (för 6 port).
- 4.Fördela smulorna över äpplena och grädda pajen mitt i ugnen 20–25 minuter, tills den fått fin färg.

Till servering: Låt svalna något och servera med vispad grädde, vaniljsås eller glass.

URSPRUNG: BUFFÉ NR 9, 2011

Äppelstrudel

Dessert (185)

Strudel di mele

Från Sydtyrolen, Italien.

Strudel är ett magiskt ord för alla som tycker om att baka men också för alla andra som när de ser detta hemlagade underverk blir helt begeistrade. I sydtyska och österrikiska salonger hör det till allmänbildningen att kunna dra degen så tunn att man kan läsa även de mest finstiltta notiser genom den. Men att också italienarna är konstfärdiga visar det här originalreceptet på en frasigt mör strudel från Sydtyrolen. Som fyllning passar utöver syrliga äpplen också andra lätt syrliga fruktsorter, t.ex. päron eller aprikoser. Och om man hellre gräddar strudeln i långpanna än på plåt kan man hälla på 2 dl grädde och då och då pensla degen med den.

6-8 portioner

Degen:

- 250 g vetemjöl + vetemjöl till utkavlingen
- 2 msk smält smör eller margarin
- 1 msk sojamjöl
- 1 krm salt
- 1 dl ljummet vatten
- 1 msk olja till pensling

Fyllningen:

- 100 g russin
- 1 kg fasta syltiga äpplen
- skal + saft av 1 citron
- 3 msk pinjenötter, strimlad mandel eller hackade nötter
- ¼ dl socker
- ½ tsk malen kanel

Övriga tillbehör:

- matfett att smörja plåten med
- kökshandduk till utkavlingen
- smör för pensling av degen
- 2-3 msk ströbröd florsocker att dofta över



Tillagningstid: 1½ timme. Vid 8 portioner ger varje portion 1400 kJ/330 kcal

1. Degen: Häll mjölet på bakkbordet och gör en grop i mitten. Tillsätt matfettet, sojamjölet och saltet. Blanda ingredienserna från kanterna och inåt och knåda till en deg; tillsätt under tiden vattnet lite i taget. Knåda kraftigt tills degen är blank och smidig. Forma degen till en boll, pensla med olja och lägg i en plastpåse. Låt degen vila i minst 20 minuter.
2. Fyllningen: Låt russinen bli mjuka i lite vatten. Skala, kärna ur och klyfta äpplena. Skär klyftorna i tunna skivor, lägg dem i en skål och blanda ner det finrivna citronskalet, 2 msk citronsaft, pinjenötterna, sockret och kanelen. Låt stå och dra en bra stund. Låt russinen rinna av och blanda med äpplena. Sätt ugnen på 200°C och smörj en plåt.
3. Dofta mjöl över en stor kökshandduk. Kavla sedan ut degen på den så tunt som möjligt; använd helst en pastakavel. För sedan försiktigt in båda händerna under degen och dra försiktigt ut den åt alla håll så att den blir florstunn.
4. Pensla tunt med smält smör över degen och strö ut ströbrödet. Fördela äppelblandningen jämnt över ytan men lämna en ca 2 cm bred kant runt om. Pensla kanterna med smält smör och vik in över fyllningen.
5. Lyft handduken på ena långsidan och rulla snabbt ihop strudeln. Lyft över den på plåten med hjälp av duken. Pensla ovansidan generöst med smält smör. Grädda strudeln i ugn ca 1 timme. Låt den svalna något och servera den garnerad med florsocker.

URSPRUNG: DET ITALIENSKA KÖKET REINHARDT HESS - SABINE SÄLZER ICA BOKFÖRLAG

Dryck

Fläderblomsaft

Dryck (165)

Ger 2½ liter saft

- 20 klasar väl utslagna blommor
- 1½ liter vatten
- 2 kg strösocker
- 2 citroner
- 50 g citronsyra

1. Skölj försiktigt. Lägg i kruka. Koka upp vatten + socker. Rör tills sockret löst sig
2. Rör i citronsyra i lite av den heta lagen, åter i kastrull. Riv av citronskalet och pressa saften av citronerna
3. Häll den heta lagen över blommor. Sätt till citronsaften + skalen
4. Ställ krukans svalt i 5 dygn innan saften silas och tappas. Går att frysa.

Gammal glögg

Dryck (166)

Grupp 1

- ½ liter renat
- ½ hg kärnfria russin
- ½ hg skållad, grovhackad mandel
- 4 skalade kardemummor
- 2 st nejlikor
- 1 torkad pomerans skal eller apelsin
- 1 liten bit ingefära

Grupp 2

ca: 1 hg toppsocker eller bitsocker

1. Häll samtliga ingredienser i grupp 1, i en tjockbottnad gryta.
2. Låt "dra" i ca 15-20 minuter.
3. Värm därefter sprit & kryddor så att den blir antändbar.
4. Tänd på glöggen (obs! Hög låga !!)
5. Ös den brinnande över sockret, och släck genom att lägga på locket när sockret smält.
6. Skulle den inte vara tillräckligt söt, tänd på nytt och smält ner mer socker.
7. Servera glöggen skållhet med russin och mandlar.

Låt väl smaka !

URSPRUNG: LARS SANDSTRÖM

Goombay Smash

Dryck (217)

Anders Special

Ger 1 drink.

- 2 cl ljus rom
- 1 cl mörk rom

- 2 cl kokosrom (Malibu)
- 8 cl ananasjuice
- krossad is

Skaka ingredienserna i en shaker.

URSPRUNG: ANDERS "PAPABLUES" KARLSSON

Granatäppeldricka

Dryck (126)

- 2 dl druvmelass, koncentrat
- 2 dl granatäpple, koncentrat
- 12 dl vatten



1. Blanda allt. Du kan hitta din egen smak genom att reglera ingredienserna.
2. Ingredienserna kan du hitta i delikatessaffärer från Turkiet, Kurdistan, Iran etc.
3. Serveras kyld.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Hasselnötscappuccino

Dryck (167)

- Espresso eller starkt kaffe
- Mjök
- hasselnötssirap (coffee syrup)
- hackad hasselnöt



Rör ut ca 1 tsk hasselnötssirap (coffee syrup) i $\frac{1}{3}$ espresso (eller starkt kaffe).
Tillsätt $\frac{1}{3}$ varm mjök.
Avsluta med $\frac{1}{3}$ mjölkskum.
Garnera med hackad hasselnöt.

Ingefärsdricka

Dryck (129)

- 1 knöl färsk ingefära
- 3 l vatten
- $1\frac{1}{2}$ dl honung
- 2 dl färskpressad citron



1. Skala och hacka ingefäran.
2. Koka ingefäran i 3 l vatten cirka 1 tim.
3. Låt svalna.
4. Blanda honung och citronsaft så att honungen smälter. Blanda med ingefärsvattnet till lämplig styrka.

Serveras väl kyld. Går utmärkt att göra drinkar av.

URSPRUNG: FRÅN SEYHMUS VEGETARISKA KOKBOK VEGETARISK MAT FÖR DAGEN

Kaffeshake

Dryck (168)

- några isbitar,
- 2-3 dl mjölk,
- en espresso (eller en kopp starkt kallt kaffe),
- ca 1 tsk vaniljsirap (coffee syrup).



Lägg ingredienserna i en mixer.
Lägg ev. i några hela kaffebönor.
Mixa.

En variant är att även tillsätta några kulor vaniljglass. Då blir den lite krämigare.

Lager-på-lagerkaffe

Dryck (169)

- Mjölk,
- Espresso (eller starkt kaffe)
- Pistaschsirap (coffee syrup) eller annan smak
- Kolasås



Häll kylskåpskall mjölk i ett glas.
Häll i pistaschsirap (coffee syrup) eller annan smak.
Häll i ett lager kolasås.

Dessa tre fördelar sig automatiskt så att kolasåsen hamnar i botten, sedan sirapen, sedan mjölken.
Skumma varm mjölk i en mjölkskummare och lägg i skum med en stor sked så att det bara är

ett par centimeter kvar till glasets kant.

Häll i en espresso (eller starkt kaffe) i mitten av skummet, som då rinner ner och lägger sig på det kalla mjöklagret.

Avsluta ev. med lite mer varit mjölkskum.

Garnera ev. med lite pepparmynta eller citronmeliss.

Malva och druvdryck

Dryck (170)

- 1½ l vatten
- ½ dl malvablorror
- 5 kanelstänger
- 1 tsk kardemummakärnor
- 1 tsk hela nejlikor
- 1 dl koncentrerad druvjuice
- ¾-1 dl socker eller honung

1. Koka ½ liter vatten med kryddorna i 10 minuter. Tillsätt malvablorror, låt stå och dra i 15 min. Sila drycken.

2. Häll i druvjuice, sötningsmedel och resten av vattnet. Serveras varm eller kall.

Mintkaffe

Dryck (171)

- 1-2 After Eight-skivor
- vispad grädde (eller mjölkskum om man inte vill vara så onyttig),
- Espresso (eller starkt kaffe)



Lägg 1-2 after eight-skivor i botten av ett glas.

Häll på varmt, starkt kaffe (ev espresso).

Lägg på ett lager vispad grädde (eller mjölkskum om man inte vill vara så onyttig).

Lägg försiktigt en after eight på grädden.

Rejuvelac

Dryck (240)

Rejuvelac är en fermenterad vetekornsdryck. Den är rik på proteiner, kolhydrater, dextriner, fosfater, sackarider och mjölksyrebakterier.

Kommer från Ann Wigmore, Levande föda.

- 7 dl hela vetekorn
- 1½ dl hela rågkorn
- Vatten
- Honung

1. Skölj vetet ett par ggr tills vattnet är klart, använd gärna vinylhandskar så blir slutresultatet bättre.

Byt vatten ca 5-6 ggr. När vattnet är helt klart blötlägg i 12 timmar. Häll av blötlägningsvattnet.

2. Lägg vetet i en 10 liters hink, låt stå i rumstemperatur i 48 timmar och grodda, trä en ”bakhandduk” ovanpå som lock och fäst ett stort gummiband om. (med vanligt lock blir det för tätt och det kan mögla.)

3. När 48 timmar har gått fyll upp med kallt vatten ca 3 cm från kanten. Tillsätt ca 3 stora rågade msk honung.

4. Efter 48 timmar är drycken klar. Häll av drycken genom ett durkslag så att vetekornen blir kvar i hinken

Häll gärna av i en thé-sil också så försvinner eventuella partiklar och ”slem”.

5. Fyll på med nytt vatten och honung låt stå 12-18 timmar och du har ytterligare ”många” liter rejuvelac. Proceduren kan upprepas upp till 3 ggr sedan är vetet och rågen alldeles för urvattnat.

Alternativ:

Beräkna en del vetekorn till tre delar vatten. Skölj vetet väl och blötlägg det sedan över natten. Häll bort vattnet, låt vete gro i glasburk med nät över, ett/två dygn.(Skölj ej vetet under dessa dagar)

Häll därefter på vatten samt tillsätt lite honung. Låt stå i rumstemperatur 2 dygn, därefter är Rejuvelac klart att användas som dryck eller som matlagning.

Vetekornen kan användas ytterligare 2 ggr. Häll på nytt vatten, nu behöver det bara stå i ett dygn.

Hållbarhet 7-8 dagar i kylskåp, drick gärna rumstempererad, man kan ställa fram en kanna i förväg.

Det skall smaka friskt och syrligt. Smakar det unket så måste det hällas bort.

URSPRUNG: LARS ALVERSTRAND ANEMONENS KROPPSVÅRD

Theakstons Best Bitter

Dryck (173)

Engelskt öl.

- 2,8 kg Pale malt
- 400 gr Flaked maize
- 5 ml Irish moss
- clearzym, (enligt burk)
- 200 gr socker
- 60 gr Foggles
- 55 gr Goldings
- 60 gr mjuk mörkt brunt socker
- 1 st jäst (över)

Theakstons Old Peculier

Dryck (174)

Engelskt öl. En favorit.

- 2 kg Mörk maltextract
- 250 gr Mörk malt
- 250 gr Karamellmalt
- 1 kg mjuk mörkt brunt socker
- 60 gr Foggles humle
- 5 st Saccharinbatter
- 1 st jäst (över)
- clearzym, (enligt burk)
- 5 ml Irish moss
- 23 l vatten

Three Berry Daiquiri

Dryck (218)

Ger 1 drink.

- 3 cl ljus rom
- 3 cl bärlikör, av exempelvis hallon, björnbär eller jordgubb
- 4 cl citron, pressad saft
- 2 cl sockerlag
- 1-1½ dl färska eller frysta bär exempelvis hallon, björnbär eller jordgubbar
- 3-4 isbitar om du använder färska bär
- 5-10 blad färsk mynta

Garnering:

- färsk mynta

Kör ingredienserna i mixer.
Garnera med färska myntablåd.

Vitamindryck Ingela

Dryck (191)

- färsk ingefära, 2cm
- 1 citron
- 1 msk olivolja eller linfröolja
- 1 glas fruktjuice

Mixas

Bra för lever och njurar, lymfa och tungmetaller

URSPRUNG: INGELA MOSER

Yoghurtdryck med frukt

Dryck (175)

Lassi

- 5 dl yoghurt
- 1 l vatten
- 1 dl socker eller honung
- 3 dl jordgubbar

Häll jordgubbar, yoghurt och socker i en mixer.

Kör tills jordgubbarna är helt finfördelade.

Om du inte har en mixer mosa, jordgubbarna med en gaffel.

Överför till en bunke och häll i vattnet.

Sila drycken om du vill

Variation: Olika mixade frukter och bär, som t ex 2 medelstora bananer, 2 persikor, 1 mango, 1 papaya, 3 dl blåbär, 3 dl hallon m.m.

Bröd och bak

Bondbröd med surdeg

Bröd och bak (164)

2 bröd

- 25 gr (½ paket) jäst
- 5 dl fingervarmt vatten
- 1½ dl surdeg
- 50 g smör
- 2 tsk salt
- 2 dl kruskakli
- 4 dl (240g) rågsikt
- 11 dl (660 g) vetemjöl special

1. Smula sönder jästen i en degskål. Häll över vattnet och rör om så att jästen löser sig.
2. Tillsätt surdeg, smör, salt, kruskakli, rågsikt och 10 dl av vetemjölet.
3. Arbeta degen smidig (ta ev mer mjöl) tills den släpper degskålen.
4. Låt degen jäsa, övertäckt med bakduk, ca 45 minuter.
5. Knåda degen smidig på mjölat bakbord. Dela den i 2 delar och forma till knubbiga limpor.
6. Lägg limporna på bakpappersklädd plåt och skåra dem med vass kniv.
7. Låt dem jäsa, övertäckt med bakduk, ca 45 minuter.
8. Grädda i 200 grader, 30-35 minuter. Låt bröden kallna på galler under bakduk.

Källa: Hembakningsrådet, <http://www.hembakningsradet.se/>

URSPRUNG: [HTTP://HD.SE/MAT/2006/11/16/SAA-GOER-DU-SURDEG/](http://HD.SE/MAT/2006/11/16/SAA-GOER-DU-SURDEG/)

Cafévas grova bröd

Bröd och bak (233)

20 bullar

- 1 liter vatten
- 1 pkt jäst
- ½ msk socker
- 1 dl hela vetekorn
- 1 dl helt linfrö
- 4 dl grovt rågmjöl
- 4 dl grahamsmjöl
- 7 dl vetemjöl
- 1½ msk salt

Koka först vetekornen i ca 20 minuter så de blir mjuka. Smula jästen i ljummet vatten. Tillsätt alla ingredienser och kör i degblandare ca 10 min. Knåda lätt och låt jäsa ca 20 min på bakbord. Baka ut till 20 bullar. Låt jäsa på plåt ca 30 min. Grädda i 250 grader i 10-15 min.

Passar utmärkt till soppa.

URSPRUNG: RECEPT FRÅN EVA NYLÉN, CAFÉVA FRÅN GPS 2 DAGAR 31 JANUARI 2004

Faster Grehtes Danska Pepparkakor

Bröd och bak (310)

- 1 kg vanlig sirap
- 125 gr smör
- 15 gr kanel
- 15 gr nejlikor
- 12 gr pottaska
- 12 gr kardemumma finmald
- 1 kg vetemjöl

Häll sirapen i en bunke i vattenbad lägg i smöret o låt smälta lite, ta av.

I med alla kryddorna; rör ut pottaskan i lite varma vatten.

I med mjölet lite i sänder. Platta till, mjöla ovanpå, lägg på smörpapper o tryck till med en tallrik ovanpå. Låt stå i rumstemperatur i 2-3 dygn.

Baka ut ¼-del av degen åt gången.

Bakpapper på plåten.

200 grader

jäser upp, går ner, ta ut

Garnera med skivad flagad mandel på varje pepparkaka.

Tror att Faster Grehte skar dessa pepparkakor på längden...

Mumsi!!

URSPRUNG: TINES FASTER GREHTE, FRÅN DANMARK

Foccacia 1

Bröd och bak (115)

Foccacia är ett italienskt bröd som är gott till soppor. Det är godast nybakat.

12-15 bitar

- 25 g jäst
- 5 dl ljummet vatten
- ½ tsk gourmetsalt
- 2 msk olivolja
- 12 dl, 720 g, vetemjöl
- olivolja till pensling
- 1 dl svarta oliver, urkärnade
- 1 tsk rosmarin eller färska små kvistar
- gourmetsalt



Finfördela jästen och rör ut den i vattnet. Tillsätt salt och olja. Rör ner vetemjölet. Det blir en ganska lös deg. Låt den jäsa i 40 minuter under bakduk.

Smörj en ungsform ca 30x40 cm med olja. Tryck ut degen i formen med mjölad hand. Pensla degen med olivolja, tryck ner oliverna i degen och strö på rosmarin och gourmetsalt. Låt degen jäsa under bakduk.

Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 minuter. Ugnstemperatur 225°. Stjälp upp på galler och låt svalna under bakduk.

Foccacia 2

Bröd och bak (187)

Grunddeg:

- 50 gram jäst
- 6 dl lättmjölk
- 1½ tsk salt
- ½ dl olivolja
- 4 dl durumvete (ca 250 gram)
- 9-10 dl vetemjöl (540-600 gram)
- olivolja till plåten

Garnering:

- 2-3 msk olivolja
- gourmetsalt
- ev. rosmarinkvistar eller timjan

1. Finfördela jästen i en bunke.
2. Ljumma mjölken till 37° (fingervarmt). Häll den över jästen och rör om tills den löst sig. Tillsätt salt, olja, durumvete och det mesta av vetemjölet. Arbeta till en smidig, men ganska lös deg. Jäs under duk cirka 40 minuter. Förbered eventuell fyllning.
3. Lägg ett bakplåtspapper i en ugnslångpanna och olja det och kanterna väl.
4. Häll i degen och platta till den med oljad hand. Jäs under duk cirka 35 minuter.
5. Sätt under tiden ugnen på 200°.
6. Tryck ner fingertopparna i den jästa degen på flera ställen. Fördela eventuellt fyllning i hålen. Ringla eller pensla med olivolja. Strö över salt och eventuellt någon örtekrydda.
7. Grädda på andra falsen nerifrån i 20-25 minuter.

Ingefärs- och mandelkakor

Bröd och bak (188)

- 2½ dl vetemjöl
- 100 g mörkt muscovadosocker, (ca 1½ dl)
- 1½ tsk ingefära, mald
- ½ tsk kanel
- ½ tsk bakpulver
- 125 g smör
- 1 dl mandelspån



1. Blanda allt utom smör och mandelspån i matberedare. Tillsätt smöret i små bitar och mandelspånen. Kör till en deg som blir lite smulig.
2. Ta upp och arbeta ihop den till en deg och forma den till en längd 15x6x3 cm. Vira in den i plastfolie och lägg den i frysen någon timme eller längre.
3. Sätt ugnen på 200°.

4. Skär den frysta degen i mycket tunna skivor. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper och grädda 5-7 minuter mitt i ugnen till de får fin ljusbrun färg.

Kryddiga, spröda och lättbakade kakor som görs direkt i matberedaren. Går utmärkt att frysa.

Ingefärssnittar

Bröd och bak (180)

Knapriga kakor med smak av ingefära och kola. Lätta att baka i god tid före jul och frysa in. Vill man ha dem mer barnvänliga går det bra att byta ut ingefäran mot kanel till kanelnsnittar eller kanske lite rivet apelsinskal...

Ca 40 snittar

- 200 g rumsvarmt smör eller margarin
- 1¾ dl socker
- 2 msk sirap
- 5 dl vetemjöl
- 2 msk vaniljsocker
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk malen ingefära



1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Rör smör, socker och sirap poröst i en bunke.
3. Blanda ihop de torra ingredienserna med smörsmeten. Knåda ihop degen noga på bakkbord och rulla till fyra längder, ca 40 cm långa. Om degen är svår att få ihop går det lättare om man tillsätter några droppar vatten och delar degen i två innan den knådas.
4. Lägg rullarna på plåt med bakplåtspapper. Grädda på mellersta falsen ca 20 minuter. Låt svalna något på plåten och skär dem i sneda snittar.

Marys pepparkaka

Bröd och bak (197)

- 3 koppar mjöl
- 2 koppar socker
- 2 tsk ingefära
- 2 tsk Kanel
- 2 tsk Nejlikor
- 2 tsk Bikarbonat
- Ev kardemumma
- 2 koppar mjölk
- 1 kopp smält smör
- 1 kopp lingonsylt



Blanda ihop alla torra ingredienser.
Häll i smör, mjölk och lingen.
Vispa ihop till en jämn smet.
Grädda i en smord form i 200 °C i ca: 30-40 minuter.

URSPRUNG: MARY BJÖRLAND

Mörkt filmjölksbröd

Bröd och bak (127)

Det här brödet börjar bli en klassiker men är väl värt att återkomma till, för det är verkligen oemotståndligt. Baka det dagen innan det ska ätas. Var försiktig när degen rörs ihop bikarbonatet är känsligt så det bästa är att röra degen med bestämd men mjuk hand. Det är också viktigt att det blir en jämn smet utan klumpar.

2 bröd

- 7 dl vetemjöl
- 4 dl grahamsmjöl
- 2 dl grovt rågmjöl
- 1 tsk salt
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl linfrön
- 1 dl hela torkade aprikoser (ca 100 g)
- 1 dl russin
- 1 dl hasselnötter
- 1 liter filmjolk
- 1½ tsk bikarbonat
- 2 dl mörk sirap



1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Blanda ihop mjölsorterna med salt, solrosfrön, linfrön, aprikoser, russin och nötter i en bunke. Nötterna kan grovhackas eller användas hela.
3. Blanda noga ihop filmjolk med bikarbonat och sirap. Tillsätt mjölblandningen och rör mycket försiktigt till en jämn, tjock smet. Smörj två 1½-liters brödformar väl eller använd bakplåtspapper i formen. Fyll den med smeten och strö över lite mjöl.
4. Grädda bröden i formarna i nedre delen av ugnen, ca 1½ timme. Täck med folie om de blir för mörka. Pröva med sticka så att de känns torra. Stjälp upp bröden på galler och låt dem vila inlindade i kökshanddukar i minst 5 timmar.

TIPS! Det går att laborera med olika sorters mjöl; kornmjöl, vetekli, råg... Se bara till att behålla mängden vetemjöl för glutenmängden. Man kan också variera fyllningen med skivor av banan eller bitar av äpple. Välj själv!

Naanbröd med vitlök

Bröd och bak (252)

Naanbröd är ett platt indiskt bröd. Naanbröd är gott att skopa upp mustig indisk gryta med. Riktigt naanbröd är svårt att göra hemma om man inte har en lerugn så kallad tandoori. Brödet trycks upp på ugnsväggen och får en rökig fyllig smak. De kan man handla på Indiska restauranger samt numer också färdiggräddade färdiga att värma i vanliga affärer. En god hembakt variant av naanbröd får du om du gräddar brödet i en panna på spisen, på grillen eller under grillen i ugnen. Överblivna naanbröd kan frysas och sedan värmas nästa middag.

- 50 g jäst
- 3 dl vatten
- 3 dl sojayoghurt
- 4 msk neutral olja
- 2 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- ca 1,6 l mjöl
- skalade sesamfrön
- vitlöksklyftor, pressade
- olja



Smula jästen i en bunke. Värm vatten och yoghurt till 37 grader. Häll lite av degspadet över jästen och rör tills jästen har löst upp sig. Tillsätt resten av degspadet, oljan och saltet. Blanda mjöl och bakpulver för sig och ha i det i bunken. Blanda allt och knåda tills det blir en smidig deg. Låt jäsa en timme med plastfolie över bunken.

Sätt ugnen på 275 grader och sätt samtidigt in en plåt. När degen har jäst klart stjälp du upp den på mjölat bakbord och delar den i tolv delar. Platta ut dem och pensla dem med vatten, strö över sesamfrön och lägg på pressad vitlök. Grädda dem tre och tre på den varma plåten längst upp i ugnen i 5-6 minuter. Pensla dem med olja när de har gräddats klart.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGAN.NU/VIEWTOPIC.PHP?F=27&T=321](http://www.vegan.nu/viewtopic.php?f=27&t=321)

Surdeg

Bröd och bak (172)

Så gör du surdeg - steg för steg.

- 1 + 10 dl grovt rågmjöl
- vatten

Dag 1

Blanda 1 dl fingervarmt vatten, 40 grader, med 1 dl grovt rågmjöl i en rostfri eller glasskål på 3-4 liter. Täck med handduk eller plastfolie. Ställ varmt, gärna nära ett element tre dagar. Rör om varje dag i skålen med en rostfri eller plastsked.

Dag 4

Tillsätt 1 liter fingervarmt vatten, 40°, och 10 dl grovt rågmjöl. Rör ihop till en lös deg. Låt stå ett dygn i rumstemperatur utan handduken/foliet.

Dag 5

Nu är surdegen klar. Dela upp den i 10 burkar á 1½ dl. Du kan också hälla surdegen i plastpåsar. Frys in de satser som du inte tänker använda under veckan.

Degen kan förvaras i frys ca ett år, i kylskåp fem dagar.

Ny surdeg

När du har en förpackning kvar, använder du den som vore det dag 4 ovan och på ett dygn har du en ny sats att frysa in och använda.

Surdegen skall ha rumstemperatur vid användningen, så kom ihåg att ta fram den i god tid ur frys eller kylskåp.

Surdegen skall ha en frisk doft, inte lukta fränt, när man använder den. Bröden får en fyllig, god arom. Dessutom ger bakning med surdeg en jämn, fin struktur på brödet, som gör det

lättare att skära samtidigt som det smular mindre. När man använder surdeg, kan man minska mängden jäst i receptet.

Förr bildades surdegen "naturligt" genom att degresterna i träträgen surnade.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.HEMBAKNINGSRADET.SE/](http://www.hembakningsradet.se/)

Veganska lussebullar *Bröd och bak (493)*

Lussebullar, lussekatter eller saffransbröd – kärt barn har många namn. Det här receptet ger veganska lussebullar som smakar precis som de ska – goda, saftiga och med en härlig saffranssmak. Våra veganska lussebullar är helt fria från ägg, mjölk och smör, och istället gjorda på mandeldryck och mjölkfritt margarin.

30 portioner

- 50 g färsk jäst
- 175 g mjölkfritt margarin
- 2 påsar saffran (à ½ g)
- 2 dl strösocker
- 5 dl mandeldryck
- ½ tsk salt
- ca 15 dl vetemjöl (15 dl motsvarar ca 900 g mjöl)

Till garnering

- mjölkfritt margarin
- russin



Smula ner jästen i en degbunke. Smält margarinet i en kastrull. Stöt saffranet med lite av sockret i en mortel. Rör ner saffranet i det smälta matfettet. Tillsätt mandeldrycken och ljumma degspadet till ca 37°C.

Rör ut jästen i lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, socker och salt. Arbeta i nästan allt vetemjöl och arbeta degen ca 5 minuter i maskin eller 10 minuter förhand. Låt degen jäsa under bakduk 30- 45 minuter.

Ta upp degen på mjölad arbetsbänk. Knåda ev. i resten av mjölet.

Forma till bullar och lägg på plåtar med bakplåtspapper.

Låt jäsa under bakduk 30-45 minuter. Sätt ugnen på 225°C.

Till garnering: Pensla med smält margarin och tryck i russin.

Grädda mitt i ugnen 8-10 minuter. Låt brödet svalna på galler under bakduk.

URSPRUNG: [HTTPS://WWW.ICA.SE/RECEPT/VEGANSKA-LUSSEBULLAR-721240/](https://www.ica.se/recept/veganska-lussebullar-721240/)

Äpplemuffins

Bröd och bak (306)

15-20 st

Deg

- 4 dl mandlar
- 1 msk rapsolja eller mandelolja
- en nypa salt
- 1 krm muskot
- 2 tsk kanel
- 5 färska dadlar
- 1 msk honung

Fyllning

- 2 äpplen
- 1 banan
- 2 dadlar
- 1 tsk kanel

Garnering

- 2-3 äpplen, skivade

Cashewgrädde

- 2 dl cashewnötter
- ½-1 dl vatten
- ½ päron, välmoget
- 1 tsk vaniljpulver



1. Kör mandlar i matberedaren tills det finfördelats. Tillsätt olja, dadlar, kryddor och salt. Blanda igen. Tillsätt sedan honung så att du får ihop pajdegen.
2. Tryck ut degen i muffinsformar, cirka ½-1 cm tjock.
3. Kör ingredienserna till fyllningen i matberedaren. Lägg fyllningen på pajdegen.
4. Garnera med de skivade äpplena. Strö eventuellt över kanel.
5. Mixa cashewnötter och vatten. Tillsätt päron som du delat i bitar och vaniljpulver som du kör i mixern till en gräddliknande konsistens.
6. Toppa med cashewgrädde.

URSPRUNG: UR GP HÅLSA, SÖNDAG 18 SEPTEMBER 2011

Pålägg

Anitas smörgåspålägg

Pålägg (214)

- 2 dl solrosfrön
- ½ dl sesamfrön
- ½ dl sötmandel
- 1-2 knippor hackad dill
- ½ gul lök, hackad
- ½ tsk timjan
- ½ tsk kyndel (el. persilja)
- 2-2½ msk tomatpuré
- 1 tsk äppelcidervinäger
- 1-2 tsk buljongpasta
- ¾ dl vatten
- 1 msk olja

Mixa fröna tills det blivit till en torr smet. Blanda ner resten av ingredienserna. Smaka av med lite örtsalt.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGOMUMS.COM/RECEPT.PHP?ID=1250](http://www.vegomums.com/recept.php?id=1250)

Avokado med oliver

Pålägg (202)

- 1 mogen avokado
- 2 msk citronsaft
- 6 svarta oliver
- Havssalt
- Finskuren rädisa.

Dela avokadon, ta ut kärnan, gröpa ur innehållet och lägg det i en skål. Tillsätt citronsaften och mosa. Finhacka oliverna och rör ned i smeten. Tillsätt salt efter smak. Servera på rostat fullkornsbröd. Garnera med några rädisskivor.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Bananpålägg

Pålägg (206)

- ⅔ pkt tofu naturell
- 2 bananer
- 3 msk carob
- 1 tsk kardemumma
- 1 tsk kanel

Allt mixas. Serveras på bröd eller riskakor. Garnera gärna med rostade biologiska solrosfrön.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Hasselnötspålägg

Pålägg (209)

- ¼ kopp hasselnötspasta
- 1-2 msk majssirap eller pumpamalt
- Vatten
- Carob

Rör ut pastan i vatten, tillsätt malten till önskad smak. Eventuellt kan Du röra i lite carob.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Julens favoritpålägg

Pålägg (215)

- 2 dl malda nötter, ex mandel eller hasselnötter
- 1 dl bovetemjöl
- 3 dl vatten
- 4 msk citronjuice
- 1 rå riven potatis
- ½ riven gul lök
- 1 riven morot
- 1 msk tamari
- 1 tsk havssalt
- ½ tsk smulad basilika
- ½ tsk timjan

Mixa alla ingredienserna i en mixer eller matberedare. Smaka av och krydda eventuellt med mer tamari. Lägg i en ugnssäker form och baka i 45 minuter på låg värme.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGOMUMS.COM/RECEPT.PHP?ID=1251](http://www.vegomums.com/recept.php?id=1251)

Löksmör

Pålägg (212)

- 4-6 stora lökar
- Sesamolja

Skär lökarna i små klyftor. Stek dem på svag värme i sesamoljan. Täck med lock och tillsätt eventuellt lite vatten. Låt koka på svag värme tills löken är krämig. Det tar ganska lång tid, 1 timme, eventuellt mer. Detta blir ett sött och gott pålägg.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Miso-Tahinpålägg 1

Pålägg (199)

- ¾ dl tahin
- 1 msk rårismiso (genmai miso)
- ¼ kopp vatten
- Rivet skal av en ekologisk apelsin

Blanda miso, tahin och vatten i en skål till lagom konsistens, rör ned apelsinskalet.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Miso-Tahinpålägg 2

Pålägg (200)

- 1¼ dl tahin
- ½ tsk mejram
- 1 msk kornmiso (mugi miso)
- ¾ dl vatten
- 1 msk råreven lök

Rosta tahin i en liten gryta under konstant omrörning tills det får färgen av lätt rostat kaffe. Tillsätt mejram och fortsätt rosta under omrörning i 6-8 minuter på mycket svag värme för att förhindra att tahinen bränner fast i botten. Rör ut mison i vatten, tillsätt den rårivna löken och rör ned den i tahinen. Om det skär sig så tillsätt 1 msk vatten i taget och rör tills den är mjuk. Detta pålägg står sig i kylan i 3-4 dagar.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Olivpålägg

Pålägg (203)

- 5-6 gröna oliver med pimento
- ¾ pkt tofu naturell
- 1 tsk shoyu
- 1 msk olivolja
- 2 msk tahin

Finhacka oliverna. Lägg dem i en skål med övriga ingredienser. Mosa alltsammans med en gaffel. Gott på rostat bröd och på pannkakor.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Sesampasta - Tahin

Pålägg (213)

- 3 dl oskalade sesamfrön
- Salt/Tamari
- Sesamolja/Vatten

Tillagningstid: 10-15min

Fördela sesamfrön på en långpanna med smörpapper under. Rosta dem under omrörning i 175°C ugnsvärme i ca 5-7 min. Var försiktig så det inte blir för stark rostning.

Kör sesamfröna i mixer, tillsätt lite salt/tamari och sesamolja/vatten beroende på vilken smak och konsistens du vill ha. Förvara sesampastan i en glasburk med lock i kylskåpet. Vill du kan du utesluta saltet.

Gott att ha som pålägg, salladsdressing, till eller i olika maträtter.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGETARISKT.COM/VISARECEPT.ASP?RECEPTID=1557](http://www.vegetariskt.com/visarecept.asp?receptid=1557)

Solrospasta

Pålägg (216)

- Solrosfrön
- Olja med neutral smak (ex rapsolja)
- ev. salt

Rosta solrosfrön i en stekpanna utan olja på ganska hög värme. När de är gyllenbruna och luktar gott, ta av fröna från plattan och häll dom i en matberedare tillsammans med lite olja. Tillsätt mer olja efter hand tills det blir som en pastej. Smaka ev. av med salt.

URSPRUNG: [HTTP://WWW.VEGOMUMS.COM/RECEPT.PHP?ID=1693](http://www.vegomums.com/recept.php?id=1693)

Svart bönröra

Pålägg (501)

- 2 dl kokta svarta bönor
- 5 saltorkade tomater
- 1 vitlöksklyfta
- 1 bit chili
- 1 citron
- 1-2 msk oliv- eller rapsolja
- vitpeppar
- salt



- Mixa bönor, saltorkade tomater, vitlök, chili, olja till en slät smet.
- Riv skalet på citronen och blanda i. Pressa i saften. Rör om. Salta och peppra.

Håller ca 5-7 dagar i kylen.

URSPRUNG: PORTIONEN UNDER TIAN 2018

Tahinpålägg

Pålägg (208)

- ¼ kopp tahin (2½ dl)
- 1-2 tsk shoyu
- 1 råreven lök
- Umeboshipasta
- Vatten

Rör ut tahinen, shoyun och löken i lite vatten, till en krämigkonsistens. Smaksatt eventuellt med lite umeboshipasta. Gott på grovt bröd.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Tofu-Grodd Pålägg

Pålägg (204)

- 1½ pkt tofu naturell
- 1 msk shiro miso eller rårismiso
- 4 msk tahin

- 2 msk citronsaft
- 1 kopp alfa-alfa groddar

Blanda miso, tahin, tofu och citronsaft med en gaffel tills krämigt. Finhacka groddarna och blanda in dem. Gott på rostat fullkornsbröd.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Tofu-Ost I

Pålägg (207)

- 1 pkt tofu naturell
- Kornmiso (mugi miso)

Lägg ett tunt lager med miso runt tofun. Ställ i kylskåp i tre dagar. Skölj bort mison och skär i tunna skivor. Gott på surdegsbröd.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Tofu-Ost II

Pålägg (210)

- 1 pkt tofu naturell
- 1 tsk-1 msk umeboshipasta
- Dill, finhackad

Mosa tofun med gaffel och tillsätt umeboshipastan till önskad smak. Rör ned finhackade dillen. Servera.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Tofu-Pickels Pålägg

Pålägg (205)

- $\frac{3}{4}$ pkt tofu naturell
- 2 msk sesamolja
- 1 mjölksyrad gurka
- 1 msk gomasio
- Groddar
- 1 röd peppar

Mosa tofun med en gaffel och rör i sesamoljan. Finhacka gurkan, rör ned i tofun. Blanda väl. Tillsätt gomasion för smak. Servera på rostat bröd och garnera med groddar och en liten strimla rödpeppar.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Tofupålägg med oliver

Pålägg (201)

- 5-6 gröna oliver med pimento
- 375 g tofu naturell
- 1 tsk sojasås
- 1 msk olivolja
- 2 msk tahin

Finhacka oliverna. Lägg dem i en skål med övriga i ingredienser. Mosa alltsammans med en gaffel. Gott på rostat bröd och på pannkakor.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA

Tofuröra

Pålägg (84)

Morgans alternativ till ost.

- 1 pkt naturell tofu, 280 g
- 1 röd paprika
- ½ purjolök
- 1 färsk chili
- 1 dl olivolja
- ev salt
- ev 1 msk ekologisk kokosfett

Blanda alla ingredienser och kör i en mixer tills dom har blivit väl blandade. Kokosfettet gör att pastan stelnar när den har stått i kylskåpet, och blir mer bredbar. Det går givetvis att modifiera ingredienserna alltefter smak och tillgång. Det mesta är gott. Provade även champinjoner, men det var inte lyckat.

Hållbar några dagar i kylskåpet.

URSPRUNG: MORGAN

Ärtpålägg

Pålägg (211)

- 2 skålar djupfrysta gröna ärtor
- Shiro miso

Koka hastigt ärtorna och mixa dem. Smaksätt med shiro miso och eventuellt lite umeboshipasta.

URSPRUNG: KUNG MARKATTA
