



VÅGA VARA VEGGIVORE

IDÉ, TEXT & FOTO: CECILIA VIKBLADH

FORM & ILLUSTRATIONER: HELENA ÅKESSON-LIEDBERG

M
MASSOLIT
FÖRLAG



WWW.MASSOLIT.SE

© 2014 CECILIA VIKBLADH (TEXT OCH FOTO) OCH MASSOLIT FÖRLAG, MASSOLIT
FÖRLAGSGRUPP AB

FOTOGRAFIER: CECILIA VIKBLADH

GRAFISK FORM, ILLUSTRATIONER OCH OMSLAG: HELENA ÅKESSON LIEBERG

REDAKTÖR: MARIA RAMDÉN

REPRO: ITALGRAF MEDIA

TRYCK: EDNAS PRINT, SLOVENIEN 2014

ISBN 978-91-87785-24-5

INNEHÅLL



EN SMART KOMPROMISS 4

MAXA SMAKERNA OCH BLI MÄTT 6

OM PROTEIN 10

VÅGA VARA VEGGIVORE - ETT GRÖNT OCH KÖTTREKO LIV 14

ALTERNATIV TILL KÖTT - EN HELT NY VÄRLD 15

BREAKFAST CLUB 22

FINGERFOOD OCH MINGEL 36

FÖRRÄTTER ELLER BARA NÅGOT LITET 60

MUSTIGA OCH MÄTTANDE MIDDAGSRÄTTER 98

NÅGOT LITET SÖTT OCH DESSERTER 126

REGISTER 142

EN SMART KOMPROMISS



Det går att påverka! Om något är till nytta för många och ligger rätt i tiden kan man med övertygelse och ihärdighet faktiskt göra skillnad. Veggivore representerar allt det jag står för, det är min matfilosofi. Passion till grönsaker och en önskan om att göra vegetarisk mat mer tillgänglig. Det är allt!

Inför arbetet med *Veggivore – Med kärlek till grönt*, åkte jag till New York, trendens påstådda födelseort, för att se om trenden verkligen existerade. Det gjorde den, och det var slående! Överallt fanns det butiker, food trucks och fantastiska restauranger som erbjöd vällagad vegetarisk och vegansk mat. Och vilka otroliga råvaror, vilket utbud! Men även trenden att man medvetet minskar på köttmängden eller byter ut köttet mot köttersättningsalternativ var tydlig.

Vid samma tid googlade jag ordet veggivore – utan att få en enda svensk träff. Nu, ett drygt år senare, används begreppet av analytiker i trendrapporter och i media och inte minst inom matindustrin. Veggivore har av både analysföretag och tidningar utnämnts som årets mattrend 2014.

Mitt syfte och mål med att lansera begreppet veggivore i Sverige var att skapa en term som sammanfattar en kost- och livsstil som många identifierar sig med. Begreppet gör det enkelt för många att definiera sin kosthållning. Det fungerar också för den nya gröna eller halvgröna maten på restauranger och för matproducenter med vegetarisk inriktning.

Nu önskar jag att ännu fler ska upptäcka veggivore och vad det står för. Veggivore är absolut ingen ny diet utan en term som definierar oss som älskar grönsaker men som även kan tänka oss att äta kött då och då. Ordet veggi behöver nog ingen vidare förklaring. Vore kommer från det latinska

vorare som betyder ungefär ”vi som älskar att äta”. Den ursprungliga definitionen är en person som inte alls är emot kött, men som har en passion för vegetarisk kost.

Veggivore är en livsstil! Någon har beskrivit veggivore som ett sätt att vara 5:2-vegetarian eller ”deltidsvegetarian”, det vill säga att sätta grönsakerna i centrum och ha köttet som tillbehör, krydda och smaksättare.



Det händer att jag blir sugen på kött, och då är jag alltid otroligt noga med vilket kött jag väljer. En av orsakerna till att köttkonsumtionen har ökat med 40 % de senaste 20 åren är säkert att importerat kött används som lockbete i butikerna och säljs för orimligt låga priser.

Kanske glömmet vi ibland att precis allt kött vi äter har varit levande varelser med ett dunkande hjärta och blod pumpande i ådrorna. Köttfärsen till fredagstacosen, korven för en femma på Ikea, baconskivan till frukost och fläskfilén på studentbuffén. Om köttet vi köper är orimligt billigt kan

vi vara nästan säkra på att det kommer från ett djur som inte har levt ett gott liv. Kanske har det pumpats fullt av antibiotika, levt i trånga utrymmen och transporterats långa sträckor innan det har slaktats. Av dessa orsaker tycker jag det är oerhört viktigt att välja köttet vi äter med omsorg. Jag väljer alltid ekologiskt, kravmärkt kött och gärna viltkött.

Det handlar om en perspektivförändring. Alla vi som minskar vårt intag av kött och fisk och som väljer kött från djur



som levt under goda omständigheter, bidrar samtidigt till att hjälpa djuren. Om två människor halverar sitt köttintag har det i teorin lika stor betydelse som om en person väljer att bli vegetarian. Så visst gör vi skillnad, vi veggivorer. För hälsan, miljön och den globala uppvärmningen.

Ibland kan det kännas lite svårt att komma igång med ett grönare liv. Det finns två vägar att gå för dig som är nyfiken nybörjare på grönt: Lär dig tillaga nya och fler grönsaksrätter eller ersätt köttet i dina vanliga rätter med köttersättnings-



produkter som quorn, seitan, tzay, vete eller sojakött. Du kan få tag i allt från julsinka och kycklingnuggets till leverpastej som smakar förvillande likt vanligt kött. Just nu har köttalternativ ett enormt stort uppsving över hela världen. Efterfrågan på nyskapande, näringsrika och hälsosamma vegeta-

biliska köttersättningsprodukter är stor.

Läs inspirerande kokböcker, sök recept och idéer på nätet, i gröna matbloggar och i mattidningar – det finns massor av nya gröna idéer och

recept i veggivore-anda! Testa nya restauranger, många asiatiska kök är till exempel helt fantastiska och traditionellt mer sparsamma med kött än vårt svenska kök. Gå på bondens marknad och i saluhallar, köp vad du hittar och tycker ser spännande ut, gå sedan hem och leta recept och rör i grytorna!

I grund och botten älskar jag mat och därför ska min mat framförallt smaka bra, jag tänker alltid i råvaror och färg. Eftersom det är en självklarhet för mig att laga huvudsakligen vegetariskt så blir maten också automatiskt både hälsosam och vacker. Jag hoppas att du ska hitta många recept i min nya bok som du blir sugen att laga eller att hämta inspiration från.

FILOSOFIN BAKOM VEGGIVORE

- ÄT MER GRÖNT OCH MINDRE OCH BÄTTRE KÖTT
- SLÖSA INTE MED NATURENS RESURSER
- TA HAND OM RESTER OCH SLÄNG INTE MAT
- NJUT AV MATEN!
(Veggivore är inte en viktminskningsdiet)



MAXA SMAKERNÄ OCH BLI MÄTT!

Det finns fortfarande en del myter om vegetarisk mat. Till dem hör att det är svårt att laga varierad mat och att man inte blir riktigt mätt om man bara äter grönsaker. Men det är väl klart att man blir mätt av vegetarisk mat! Det handlar bara om att äta varierat och att få i sig tillräckligt med protein. Just proteinet ger mättnad under längre tid, vilket i sin tur gör att man inte blir sugen på sötsaker och snacks och går och småäter i tid och otid.

Tänk efter hur just du vill äta. Vill du byta ut köttet helt eller delvis mot köttalternativ, eller gillar du grönsaker bäst? När du ska börja experimentera med nya grönsaker rätter så fundera över om det verkligen är köttsmaken du behöver. Utöver mättnad behöver vi en smakmässig tillfredsställelse. Många får denna känsla just av kött – men det finns alternativ! Laga matiga vegetariska biffar och bullar med köttersättning av soja eller vete, de innehåller mycket protein och mättar.

Oavsett om du väljer att laga vegetarisk eller veggivore så är tricket för mustiga och goda rätter kunskap om hur du maximerar smakerna. Det kan du göra genom olika tillagningsmetoder och naturligtvis genom smaksättning och genom att kombinera olika råvaror och rätter.

UMAMI

Det går inte att prata om smakrik och mustig mat utan att nämna något om umami – den femte smaken. Umami är smaken av protein och den förstärker upplevelsen av de övriga smakerna. Många livsmedel har en naturlig smak av umami. För hundra år sedan lyckades den japanska forskaren Ikeda utvinna umamikrystaller ur dashibuljong. Asiatiske rätter får ofta sin umamismak från bland annat fiskås, tamarind, soja, tofu och fermenterade bönor, men umami finns inte bara i asiatisk mat, utan den finns naturligt i mat från världens alla hörn.

En av Sveriges och kanske även Italiens mest populära maträtter, spaghetti med köttfärsås, är fullproppad med umami, om du tillagar

den på rätt sätt. Kanske är det just den mättade umamismaken som gör att så många uppskattar rätten? Smaken förstärks i flera steg: Först gör man en soffrito genom att låta den universella smakkombinationen lök, morötter och stjälselleri långsamt smälta samman i rikligt med olivolja. Sedan tillsätter man tomatpuré, som är sprängfylld av umami. Köttet bryns så att det får lite stekyta och ger därmed smakvolym åt såsen. Efter att ha tillsatt vin, tomater och lagerblad får köttfärsåsen koka samman i upp till två timmar. Den långa tillagningstiden gör att alla smaker hinner utvecklas och blir till en riktigt mustig rätt. Smaka av med salt, peppar och en nypa socker och fullända rätten med färsk basilika och umamibomben parmesanost. Resultatet är en av de mest kända riktigt umamirika västerländska rätterna. Du kan naturligtvis byta ut köttet mot bönor eller färs av soja eller vete. Rätten kommer fortfarande att smaka ljuvligt. Men tänk på att tillföra vegetarisk färs i slutet av tillagningen i stället.

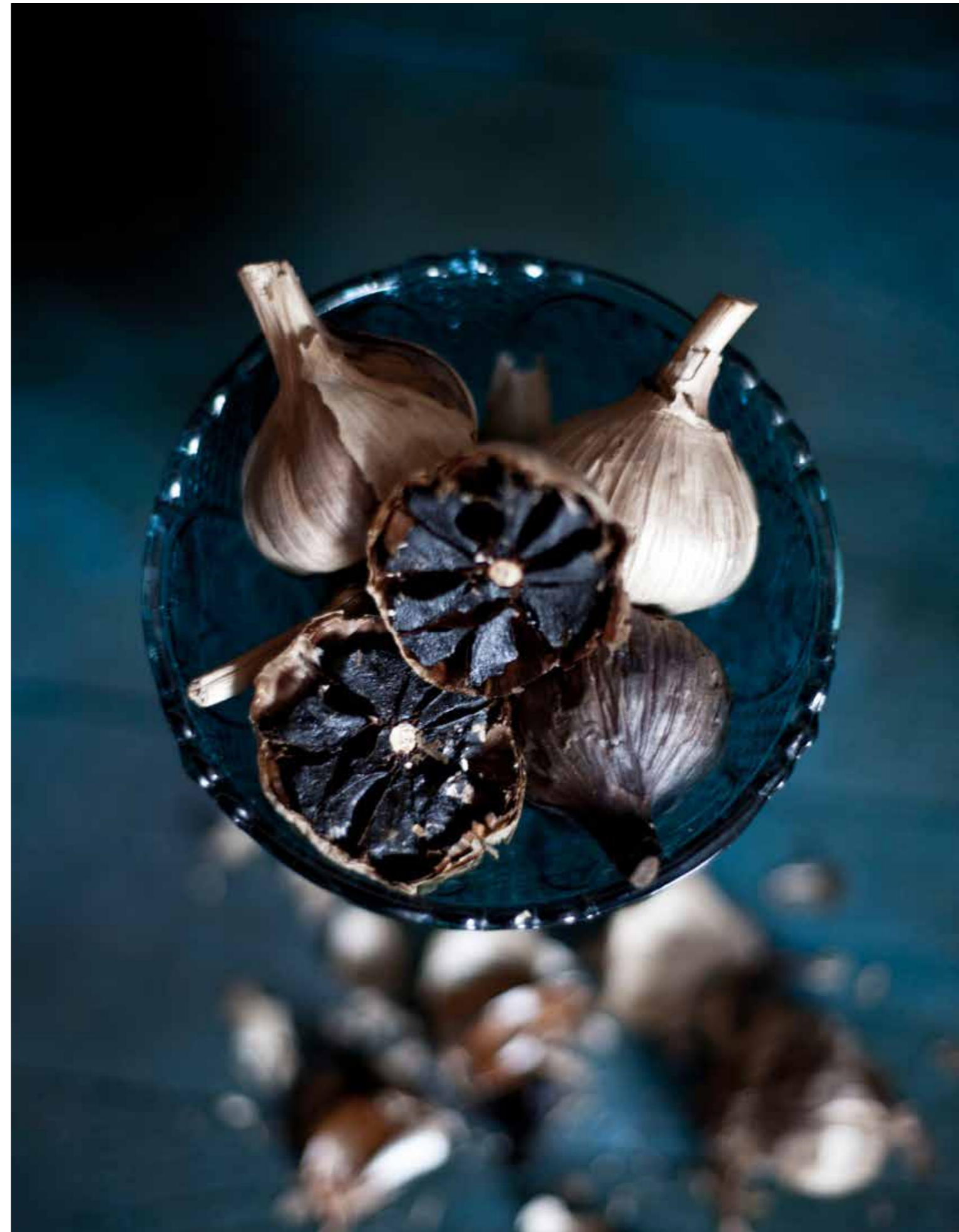
Ett av knepen för att få fram umamismak är just lång tillagningstid. På så sätt hinner alla smaker utvecklas. Detta gäller i första hand soppor, grytor och såser. Goda buljonger är ett annat bra umamiknep. Använd gärna kött- eller hönsbuljong till dina veggivorerätter.



TIPS & TRIX

Många vegetariska rätter är fettfattiga och saknar därmed ofta mustighet i smaken. Men det finns mängder av knep för att lösa det! Här listar jag några av mina favoritsmaksättningar som garanterat lyfter smaken.

- Mitt eget favoritknep för att balansera smaken i vegetariska rätter är att göra en både bitter, syrlig och söt sirap: Smält 100 g socker till en bärnstens-



färgad karamell i en tjockbottnad gryta. Håll på 2 dl balsamvinäger, gärna av äpple. Låt puttra på svag värme tills sockret har smält. Smaka av såser och grytor med ett par matskedar av den smakstarka sirapen.

- Tomatsås är något som ofta står på min spis och puttrar. Smaka alltid av med lite sött – socker, honung eller agave. Gott i bland annat grytor och soppor.

- Ett par droppar tryffelolja lyfter den enklaste pastarätt till oanade höjder.

- Såser mår i regel bra av lite sötma, så tillsätt gärna lite koncentrerad saft eller gelé. En rätt som tenderar att bli för fadd eller mäktig blir fräsch av lite syra från citron, apelsin eller lime.

- Röksmak är gott även i vegetarisk mat, så lär dig att röka i kastrull, på grillen, eller i röklåda. Eller ta en genväg och använd liquid smoke eller salt med röksmak. Gör det inte svårare än du vill.



- Gör parmesanchips och bryt dem över din sallad: Riv parmesanost på ett bakplåtspapper och grädda i ugnen tills de är gyllene i kanten. Så enkelt och så gott.

- Botanisera bland frö- och nötblandningar. Allt från den nordafrikanska dukkahn med rostade nötter och orientaliska kryddor till den japanska sesam- och algblandningen furikake bidrar med smak och konsistens.

- Bekanta dig med miso, som oftast är gjord på fermenterad soja. Gott i marinader, kryddsmör, såser, dressingar och på ugnsbakade grönsaker eller lax.

- En hel del kryddor blommar ut lite extra av att torrostas för att sedan malas i en liten kaffekvarn.

- Pesto och tapenade är supergott att blanda ner i bland annat couscous, quinoa, pasta och gryn.

- Kör broccoli, palsternacka eller blomkål i mixern tills bitarna är små som riskorn. Använd som couscous. Raw food i all enkelhet!

- Smaksätt majonnäs med exempelvis chipotle-pasta och wasabi.

- Spara och frys gärna in den tjocka kanten som brukar bli kvar av parmesanosten. Låt koka med i buljonger och såser för mustighet, sälta och god smak.

- Koka ris, gryn eller pasta i buljong. Tillsätt också gurkmeja eller rödbetsjuice så blir grynen inte bara godare utan även lite vackrare. Färg är viktigt!

- Torkad svamp är sprängfylld av umami! Mal den med lite havssalt och använd som krydda. Eller blötlägg den och använd även den smakrika blötlägningsvätskan.

- Black garlic är en kul och vacker nyhet! Det är en smaksättare och antioxidantbomb med nästintill magiska krafter. Efter 40 dagars fermentering och torkning är vitlöken färdig att ätas. Den har då blivit svart med fyllig, söt och lite klibbig geléaktig konsistens, ungefär som torkad frukt. Mosa klyftorna till en pasta i lite vatten, använd som fond och smakhöjare i nästan alla typer av rätter.

- Kryddsmör är ett tillbehör som går att variera i det oändliga – ljuvligt gott till varma eller ljumma grönsaker.

- Vitlök kan jag inte få för mycket av, men den ska användas med omsorg. Ibland räcker det att gnida en färsk vitlöksklyfta mot salladsskålens insida eller riva den mot ytan på en grillad brödbit. Skala och mixa klyftor från 5–6 hela vitlökar och blanda med 1–2 msk flingsalt. Förvara i burk med lock i kylan i upp till tre veckor. Baka hela vitlökar i ugnen på låg värme och använd de söta klyftorna i såser, marinader och majonnäs.

- Kör en stor bit skalad ingefära i en mixer med lite vatten. Sila vätskan och tillsätt lite neutral olja. Förvara i kylan. Perfekt till att smaksätta asiatiska marinader och dressingar.



MISE EN PLACE

Även om det kanske låter lite präktigt kan jag inte låta bli att prata om planeringen. Om man hela tiden ska börja från ruta ett, och kanske till och

med måste springa till affären varje gång man ska laga mat, så blir minsta lilla måltid ett stort projekt och allt känns snabbt jobbigt och svårt. Man vinner faktiskt förvånansvärt mycket på att precis som på restaurang jobba efter ”mise en place”-principen, det vill säga: tänk igenom och förbered innan du kör igång. Skala, skär och hacka när du har tid, förpacka, märk och förvara i kyl eller frys. Detta hjälper dig dessutom att ha koll på och att använda allt du har hemma. Alltså, effektivitet i kombination med minimalt svinn!

GRILLA GRÖNSAKER

Lägg lite extra kärlek på grönsakerna – det lönar sig. I längden blir det ganska tråkigt att bara skära upp grönsaker och blanda i en salladsskål. Det behövs liksom något mer. Eller hur? Det handlar mycket om att experimentera med tillagningssätt. Att grilla hör till mina favoritsätt!

Förkoka eller ånga gärna grönsaker som blomkål, broccoli och lite grövre rotfrukter i saltat vatten innan du grillar dem. Då minimerar du risken att få grönsaker som bränns innan de är färdiglagade. Du kan också göra tvärtom: förbered genom att lägga grönsaker på grillen så att de får grillränder och smak. Förvara övertäckta i kylan i ett par dagar eller tills det är dags att laga mat.

Skär potatis i grova skivor innan du lägger dem på grillen. Halverade och grillade citroner och limefrukter ger en söt och supergod karamellig smak – fantastiskt gott att pressa över råa eller tillagade grönsaker eller att använda som syra i en dressing. Blanda gärna fasta frukter, råa eller grillade, som päron, persika och ananas, med de grillade grönsakerna. Lägg allt i en härlig marinad eller blanda samman till en ljummen grönsakssallad med lätt rökgig ton. Blanda med helt vete, korn, fullkornsris eller varför inte pasta. Smaksätt med färska örter. Underbart gott!

Experimentera med olika nyttiga matfetter. Testa att ugnsbaka rotfrukter i kokosolja, kanske med chili, kryddor och örter. Ett helt nytt smakspektrum, fräscht och nyttigt.

OM PROTEIN



Visst går det alldeles utmärkt att leva ett helt liv utan att äta kött och fisk! Tricket är bara att äta allsidigt. När du tar bort köttet ur kosten gäller det att ersätta det med bland annat baljväxter, nötter och frön. För dig som är lakto-ovo-vegetarian, det vill säga äter ägg och mejeriprodukter, är det inga problem att täcka näringsbehovet. I ärlighetens namn inte för dig som är vegan heller, men det finns ett par saker som du bör känna till. Som vegan är det viktigt att få i sig extra järn, zink, kalcium, vitamin B12 och D i form av kosttillskott. Välj gärna en multivitamin anpassad för veganer och köp livsmedel berikade med de här mineralerna och vitaminerna. Försök att äta så mycket fullvärdiga eller kompletta proteiner som möjligt.

KROPPENS BYGGSTENAR

Ordet protein kommit från grekiskans proteios, som betyder ungefär ”det första”, vilket visar att man tidigt insåg att protein var ett viktigt ämne. I diskussioner om vegetarisk kost kommer frågan om protein nästan alltid upp. Många tror att det är svårt att leva utan protein från djurriket. Men det går alldeles utmärkt att tillfredsställa proteinbehovet med enbart vegetarisk kost!

Proteiner brukar helt logiskt kallas för kroppens byggstenar eftersom de behövs för uppbyggnad, tillväxt och underhåll av kroppens alla celler och organ. Om man äter mer protein än vad kroppen behöver, så används överskottet som energi. Det förbränns om man rör på sig, annars lagras det som fett. Protein bidrar också till ökad energiförbränning. Man brukar säga att proteinrik mat är mättande och minskar sötsug. Kolhydratrik mat, i synnerhet snabba kolhydrater, anses å andra sidan öka hunger och längtan efter godis och sötsaker.

FULLVÄRDIGA PROTEINKÄLLOR – EN PERFEKT MIX FÖR KROPPENS BEHOV

Livsmedelverket rekommenderar att 10–20 % av den energi vi får i oss under en dag kommer från protein. I samband med kostråd och vegetarisk mat pratar man ofta om proteinkvalitet, det vill säga hur väl ett protein matchar kroppens behov och därmed hur bra det är för vår kropp. Protein består av cirka 20 aminosyror. Man brukar prata om protein av hög biologisk kvalitet eller högvärdiga proteiner. Med det menar man att råvaran innehåller mycket av de åtta livsviktiga eller essentiella aminosyrorna. Dessa kan kroppen inte tillverka själv, utan vi är helt beroende av att få dem genom mat och dryck. I vissa livsmedel är proteinet, mixen av aminosyror, perfekt för alla våra behov, det vill säga komplett eller högvärdig. Kött, fisk, ägg, mjölk, fil, yoghurt, keso, kesella och ost är högvärdigt protein. Kött och fågel innehåller mellan 15 och 25 gram protein per 100 gram. Ett magert kött är mer proteinrikt. Fördelen med att äta lite kött då och då är att du minimerar risken att få brist på B12, järn och zink.

ÄGG – NATURENS UNDER –

Ägg är ett superlivsmedel som innehåller nästan alla näringsämnen vi människor behöver för att växa och må bra. Det mest ideala proteinet naturen har att erbjuda finns i hönsägget – som innehåller nästan sju gram protein. Ägg innehåller samtliga essentiella aminosyror, och dessutom alla mineraler och vitaminer utom C-vitamin. Eftersom ägg innehåller alla de livsnödvändiga aminosyrorna i en perfekt blandning kan kroppen tillgodogöra sig allt protein i ägg.



SUPERPROTEIN FRÅN VÄXTVÄRLDEN

De livsmedel från växtvärlden som har den bästa proteinkvaliteten är bland annat baljväxter som ärter, nötter, bönor och linser. Produkter som härstammar från sojabönor är därför en extra bra proteinkälla för vegetarianer och veganer. Variation är nyckelordet – som vegetarian måste du äta varierat för att få i dig tillräcklig mängd essentiella aminosyror. Världsnaturfonden rekommenderar att vi äter 0,75 gram protein av god kvalitet per kilo kroppsvikt och dag, det vill säga 50–60 gram per dag för blandätaren som äter både kött och grönt. (Den som tränar extremt mycket behöver mer.) Eftersom kroppen tar upp vegetabiliskt protein sämre än animaliskt bör vegetarianer och veganer äta runt 10 % mer protein än blandätaren. Spannmål, gryn och örter innehåller inte alla essentiella aminosyror, men tillsammans med olika kombinationer av proteinrik grön kost ger det tillräckligt med fullvärdigt protein. Kombinera därför gärna spannmålsprodukter med baljväxter, råris med gröna blad, majs, nötter och frön med bovete, vetegroddar, alger och näringsjäst. Ju mer du blandar desto bättre är det!

QUINOA – drottningen av vegetariskt protein – är ett sydamerikanskt, glutenfritt och näringsrikt frö som efter tillagning kan ätas både varmt och kallt som alternativ till ris, potatis och pasta. Perfekt i sallader eller som bas i biffar och bullar.

BOVETE är trots sitt namn inget sädeslag utan en glutenfri ört, släkt med rabarbern. De underbara japanska sobanudlarna är gjorda av bovete, likaså ryska blinier och franska galetter.

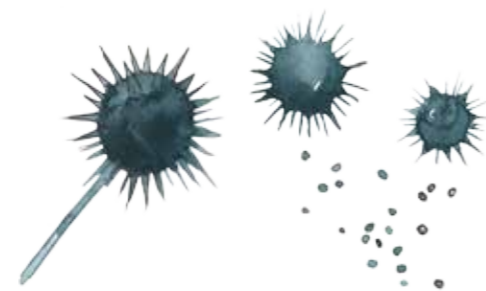
HAMPAFRÖN, spröda, nötiga och lite kryddiga, ger en mycket bra balans mellan omega 3, 6 och 9. Använd hampافرön i sallader, pesto, smoothies, müsli och bakverk.

CHIAFRÖET har under senare år hyllats som ett oundgängligt litet frö. Anledningarna är många, bland annat att det innehåller mer omega 3 än lax och lika mycket protein som kött. Fröna är dessutom rika på antioxidanter, ett par matskedar innehåller lika mycket järn som 100 gram spenat, de är fulla av både kalcium och fibrer. Chiafrön ger ett gel som gör att näringen i maten tas upp långsammare. Blanda ner fröna i gröten, müsli, drycker och puddingar. Eller strö dem över pannkakorna.

CHIAÄGG

Chia-ägg

Blanda 1 msk chiafrön med 3 msk vatten, låt det stå i 10 minuter, tills massan blivit geléliknande. Använd sedan som ersättning till 1 ägg i bakning.



SOJAPRODUKTER är ofta gjorda av fermenterade bönor. De innehåller, i motsats till övriga bönor, fullvärdigt protein. Proteininnehållet i sojaprodukter är ofta högre ju fastare konsistensen är. Det finns massvis av produkter med soja som bas, till exempel tofu, tempeh, mjölk, ost, yoghurt och glass. De är ofta berikade med kalcium, järn och B12.

PROTEINPULVER? BEHÖVS DET?

Tidigare var proteinpulver något som bara kroppsbyggare använde. Numera finns detta kosttillskott i de flesta stora matbutiker och förekommer till och med i recept i helt vanliga mattidningar. I grund och botten är det en ganska onödigt produkt, och den innehåller inget du inte

kan få i dig genom vanlig mat. Men om du under en period upplever att du inte får i dig tillräckligt med protein kan proteinpulver vara praktiskt att ta till, till exempel genom att blanda ner lite i en smoothie eller i pannkakssmeten.

Proteinpulver tillverkas av en mängd olika råvaror, till exempel av vassle, kasein, ris, ärter och hampa. Vissa pulver innehåller fullvärdigt protein, men långt ifrån alla. Välj sort med omsorg. För bästa kvalitet kan det vara klokt att köpa ett pulver från ett känt och etablerat företag. Pulver av sämre kvalitet kan innehålla värdelöst utfyllnadsmedel. Proteinpulver brukar innehålla mellan 80–90 % protein, och det innebär väldigt lite fett och kolhydrater. Det kan vara smidigt att dricka en proteindrink till exempel i samband med träning om du inte hunnit äta och känner dig lite hungrig.



VÅGA VARA VEGGIVORE - ETT GRÖNT OCH KÖTTREKO LIV!



Etik, miljö eller hälsa – skälen till varför du väljer bort kött helt eller delvis kan variera. Det är viktigt att vår köttkonsumtion minskar av flera orsaker, och därför måste vi lära oss att göra rätt val. För att kunna göra det krävs tydlig märkning och annan information om köttet vi köper. Om köttet är ekologiskt är det sannolikt märkt med information om var köttet är uppfött och slaktat.

Enligt Jordbruksverket har köttkonsumtionen ökat med 40 % sedan 1990-talet. Män äter i snitt 50 % mer kött än kvinnor. En av anledningarna till den enorma köttkonsumtionen är att kött ofta

är lockvara i butikerna – det är helt enkelt billigt att äta kött. En stor del av det här billiga köttet är producerat i utländska djurfabriker. Fabriksproduktion eller storskalig köttproduktion är en av de största bidragande faktorerna till våra allvarigaste miljöproblem. Välj därför i första hand svenskt kött eftersom vi trots allt har bättre uppfödningsskrav än de flesta andra länder. Satsa på att leva köttreko! Ät mindre och mer sällan kött, men välj kött av hög kvalitet, för bättre hälsa, miljö, djurskydd och klimat.



ALTERNATIV TILL KÖTT – EN HELT NY VÄRLD

Funderar du på att minska din köttkonsumtion, eller har du redan gjort det? Är du ibland sugen på kött och vill utforska något nytt? I så fall finns det en hel massa köttersättningsprodukter på marknaden att testa. Har du till exempel provat proteinrika produkter som quorn, sojakött, veteflakes, tzay eller seitan? De flesta vegetariska ”köttprodukter” är baserade på soja eller gluten eller både och. I vanliga livsmedelsaffärer brukar du hitta dem i frysen, och det finns ofta ett stort utbud i butiker som specialiserat sig på hälsosam och vegetarisk mat liksom i asiatiska butiker. Dessutom finns det mängder av alternativ på nätet.

SOJAKÖTT i form av torkade eller frysta bitar, strimlor eller granulat till färs är nog den mest lättillgängliga köttersättningen. Du tillagar soja-produkten genom att blötlägga eller koka den i buljong tills den är mjuk. Sedan får vätskan rinna av i ett durkslag och resterande vätska kramas ur. Marinera eller krydda och använd sedan sojaköttet som vanligt kött. Stek det gärna i olja eller smör innan du blandar det med resterande ingredienser, då blir det godast.

VETEFLAKES ser ut som torkat sojakött men är

gjort av vetegluten. Efter en korts stunds blötläggning i smaksatt vätska brukar jag mala de uppblöta och kryddade bitarna i en liten köttkvarn eller köra dem i hushållsmaskinen. Sedan blandar jag färsen med grönsaker, linser eller bönor till fantastiska biffar, bollar eller köttfärsås. Produkten är helt naturlig, har ingen bismak och suger lätt åt sig smak och vätska. Den innehåller nästan inget fett, men hela 65 % protein!

TZAY är helt veganska ”köttbitar” gjorda av framförallt sojaprotein. Kryddningen är supergod och konsistensen påminner om kyckling. Receptet lär ha utvecklats av thailändska munkar för flera hundra år sedan.

QUORN är ett av de ledande varumärkena vad gäller alternativ till kött. Det består av en industriellt framställd mögelsvamp som odlas i enorma jäsningsstankar i Storbritannien. (Det handlar alltså inte om en svamp med fot och hatt, utan om en mikroorganism, på samma sätt som mikroorganismer används för att jäsa bröd, brygga öl och syra mjölk.) Förutom odlat svampprotein innehåller quorn vatten, äggvita och köttaromer. Du använder produkten precis som kött, till filéer, grytbitar, färs, korv, bullar eller nuggets.

TOFU, som ursprungligen kommer från Kina, är en produkt nästan utan smak och med oändliga användningsområden. Grundråvaran är sojaböner, liksom i många ersättningsprodukter till mejerivaror. Tofu är värdefull eftersom proteinet i den är fullvärdigt och den innehåller viktiga mineraler. Sojabönan och sojaprodukter är det gröna livets proteinbomb!

Tofu finns i en uppsjö av varianter och märken. En del är smaksatta och kryddade med örter, alger, oliver, tomater, svamp eller nötter. Den finns också rökt. Att naturell tofu är smaklös gör den till en kameleont, som du kan smaksätta precis som du vill. Konsistensen är också väldigt varierad. Allt från fast, lite seg, svampig och gnisslig till len, dallrig och gräddig. Den mjuka och lena tofun kallas för silketofu och är den som används i misosoppa. Silkestofu går inte att steka, men kan användas som äggersättning i pannkakor och sockerkakor. Silkestofu kan även användas i såser och desserter eller ge din smoothie krämighet och extra protein. Tofu används till allt från glass till ”kött”.

Låt tofun rinna av och pressa ur eventuell vätska innan du tillreder den. Sedan är det bara att prova sig fram: Marinera och krydda, grilla, stek, fritera och panera. Mixa till färs och använd

i vegobiffar eller ”köttfärsås”, och testa att göra ”fiskpinnar”. Det går att frysa tofu, men den kan då bli lite segare i konsistensen. I asiatiska affärer kan man hitta en gul fast tofu där ytan färgats av gurkmeja. Den lämpar sig extra bra till asiatiska rätter som pad thai och som fyllning i sushi.

TEMPEH är också gjord av sojaböner, fast av hela, pressade och fermenterade. Konsistensen påminner om brieost, vilket gör att den går att skiva. Tempeh suger lätt åt sig både smak och vätska, så det går bra att marinera den. Sedan tillagar du den på det vis du gillar. Du kan även använda tempeh som råvara i vegetariska biffar eller bullar.

Testa gärna att göra låtsasbacon: Skiva tunt, tillsätt lite rökarom, soja, socker och worchestershiresås. In i ugnen på låg värme. Vänd dem ett par gånger. När de är knapriga är de färdiga.

SEITAN eller ”wheat meat” är en köttersättningsprodukt med långa fibrer gjord på vetegluten – en mjölets magiska förvandling till vetekött. Lite som att göra vin av vatten. Seitan finns att köpa i hälso- och specialbutiker bland annat vakuumpförpackad, som kryddade bitar och som korv. Förvara gärna hela bitar i vätska (buljong eller vatten) annars

blir den seg. I vanliga livsmedelsbutiker kan du hitta produkten på burk som ”kinafärs”. Trots att seitan är gjort av vete innehåller det väldigt lite kolhydrater och nästan inget fett. Vill man ha seitan med fullvärdigt protein är det bara att tillsätta sojamjöl.

Många som slutat äta kött saknar den där mustigt tillfredställande känslan som infinder sig efter en köttrik måltid. Seitan anses ge samma tillfredsställelse. Eftersom seitan inte smakar så mycket naturellt gäller det att krydda med omsorg. På nästa sida kan du läsa om hur man lagar seitan hemma. Här finns också några recept där seitan ingår.

Laga seitan

Köttersättningen seitan (läs mer på förra sidan) smakar inte så mycket helt naturell, så det gäller att vara kreativ och att krydda buljongen rejält, och ibland även degen. Röksmak ger en härligt köttig touch och finns som flytande krydda eller som salt, men även chipotlepasta och rökt paprikapulver ger fin smak. Och som vanligt när det gäller rätter utan kött så är det viktigt att arbeta med umami och smakrika ingredienser.

Seitan består av torra och blöta ingredienser och kokbuljong. Tillagningen sker ofta i två steg: Först transformeras glutendegen i buljongkoket till en fast köttliknande klump, sedan mals ”köttet” till färs eller skärs i bitar som kan marineras till wokrätter och grytor eller paneras och friteras. Det går också att göra korv av seitan.

De recept jag presenterar här visar på möjligheterna både vad gäller smak, form och tillagning. Använd recepten som bas när du testar dina egna varianter. Tänk på att det är lättare att göra flera små satser än en stor. Välj om du vill sjuda degen, vilket är det vanligaste, eller om du vill fritera eller ugnsbaka den eller tillaga den i en ångkokare eller slow cooker.



TIPS!

Du kan också göra seitan på vetegluten eller glutenmjöl som finns i asiatiska butiker, i hälsokostbutiker och i affärer som säljer vegetariska produkter. På så sätt slipper du knåda degen eftersom detta mjöl inte innehåller stärkelse, och det går alltså betydligt snabbare att göra seitan på det. Självt tycker jag dock att seitan gjort på vanligt vetemjöl är godare.

SEITAN

2-3 PORTIONER (CA 200 G)

1 liter vetemjöl special
3-4 dl vatten

Grundbuljong
2 liter vatten
½ dl japansk soja
1 msk flingsalt
3 msk riven ingefära
5-6 vitlöksklyftor, krossade
ev ca 15 cm kombu (bruntång)
ev 2 tsk gurkmeja (för ett kycklingliknande ”kött”)

Blanda mjöl och vatten till en deg. Degen ska vara fast och inte klibbig. Knåda för hand i ca 10 minuter.

Låt degen vila mellan 30 minuter och 2 timmar i en bunke med vatten eller övertäckt med plastfilm.

Fyll en ren diskho eller balja med ljummet vatten. Knåda degen i vattnet för att bli av med

stärkelsen. Vattnet blir snabbt vitt och grumligt. Byt vatten när du inte ser botten längre. Fortsätt knåda degen tills vattnet inte längre blir grumligt, vilket brukar ta 10-15 vattenbyten. Efter ett tag ändrar degklumpen konsistens och blir trådig som ett tuggummi och lite svårare att hålla samman. Färgen ändras från vit till gulgrå. Tryck samman degen för att pressa ur vattnet.

Låt degen ligga på en tallrik i 5-10 minuter och dela den sedan i två lika stora bitar.

Koka upp alla ingredienser till buljongen (som i det här fallet påminner om den grundbuljong som ofta används i det makrobiotiska köket).

Det är viktigt att buljongen har en mustig smak eftersom det är den som ger seitanköttet smak. Buljongen kan du smaksätta som du vill. Använd buljongtärningar eller fond eller tillaga dina egna buljonger. Du kan till exempel tillsätta vin, öl, kryddor, tomatpuré, örter eller torkad svamp i din buljong.

Lägg i de båda degbitarna och låt sjuda under lock i en timme. Det är mycket viktigt att vattnet inte kokar, för då blir konsistensen på seitan lätt fluffig och inte alls köttlik.

Ta upp seitanköttet och låt det svalna något innan du exempelvis skär det i bitar eller strimlor. Du kan använda seitanköttet direkt eller låta det svalna i buljongen. Den färdiga seitanen kan nu förvaras i vätskan flera dagar i kylan innan användning. Det går utmärkt att frysa seitanköttet i lite av buljongen.

PANKONUGGETS MED WOKADE GRÖNSAKER OCH DIPSÅS

Det här receptet är baserat på hemgjort seitankött. Servera gärna med ris, wokade grönsaker och någon typ av asiatisk dipsås.

4 PORTIONER

Seitan:
dubbel sats av seitan (se recept sid 18)

Buljong:
2 liter smakrik grönsaksbuljong
6 krossade vitlöksklyftor
5 cm riven ingefära
2 dl japansk soja

2 dl vetemjöl
2 ägg

Pankopanering:
3 dl panko (ströbröd)
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökspulver

Till fritering:
3 dl solros- eller majsolja

Gör en dubbel sats av seitan enligt receptet på sidan 18. Koka seitanköttet i en grönsaksbuljong med vitlök, ingefära och soja.

Blanda samman ingredienserna till pankopaneringen i en annan djup tallrik.

Skär det färdigkokta seitanköttet i lagom stora nuggetsbitar. Vänd bitarna i vetemjölet. Skaka av överflödigt mjöl. Doppa bitarna i ägg och sedan i pankoblandningen.

Hetta upp oljan i stor stekpanna. Fritera bitarna tills de är gyllene och krispiga i ett par minuter på vardera sida. Låt rinna av på hushållspapper.



PICCATA AV HEMGJORD SEITAN

I det här receptet använder du hemgjord seitan. Det är lite bökigt att knåda in kryddorna, men det är värt besväret. Den här italienska schnitzeln serveras med tomatsås och citronklyftor. Pasta eller ugnrostade potatisklyftor är väldigt gott till.

4 PORTIONER

Seitan:

dubbel sats av seitan (se recept sid 18)

2 liter smakrik grönsaksbuljong

1 tsk gurkmeja

Kryddor:

1 tsk vitlökspulver

1 tsk krossade fänkålsfrön

finrivet zest från 1 citron

Panering:

2 ägg eller valfri äggersättning

1 dl finriven parmesanost

1 dl ströbröd

1 dl polenta

2 tsk flingsalt

1 tsk grovmalen svartpeppar

1 tsk rosmarin

Till stekning:

2 msk olivolja

2 msk smör

½-1 dl ris-, majs- eller sojamjöl
till utbankning av filéer

Låt degen vila i 5 minuter efter tvätten. Blanda vitlökspulver, fänkålsfrön och citrozest.

Platta ut degen och strö kryddblandningen över. Vik degen dubbel. Tryck och knåda in kryddningen, genom att vika degen och trycka till upprepade

gånger.

Låt degen vila i 5 minuter och dela den sedan i 4 lika stora bitar.

Koka upp buljongen i en kastrull.

Strö lite mjöl på arbetsbordet och över degen. Kavla och dra ut degbitarna tills de är ca 1 cm tunna. Så fort en degbit är tillplattad och fin låter du den genast glida ner i den sjudande buljongen (annars drar degen ihop sig igen). Låt sjuda i 50–60 minuter. Ta upp seitanbitarna och låt dem rinna av väl.

Vispa samman äggen i en djup tallrik. Blanda de torra ingredienserna till paneringen i en annan djup tallrik.

Hetta upp olja och smör i en stekpanna. Doppa filéerna först i ägg, sedan i panaden. Stek på medelstark värme i 2–3 minuter på vardera sida eller tills de är knapriga och gyllene.



MUSTIG "KÖTTFÄRSLIMPA" AV GLUTENMJÖL

Skiva "köttfärslimpan" och servera den med en gräddig svampsås, lingon och potatis. Kall kan den skivas tunt och användas som rostbiff eller som tärningar i pytt i panna. Bjästflingor används ofta vid tillagning av seitan. Bjäst ger en krämig, mustig, lite nötig och ostig smak åt rätter utan kött och mejerivaror. Lök, morot, selleri, rotselleri och vitlök är en välkänd kombination som ger en fyllig smak och mustighet.

10-15 PORTIONER

1 gul lök

1 morot

1 selleristjälk

75 g rotselleri

5 vitlöksklyftor
2 msk oliv- eller rapsolja
2 msk olivolja till formen
2 msk chipotlepasta
2 msk tomatpuré
½ dl soja
5 dl varmt vatten
7 dl glutenmjöl
1 ½ dl soja-, quinoa-, ärt-
eller kikärtsmjöl
1 dl bjäst
1 msk flingsalt
1 msk torkad rosmarin
1 msk paprika, gärna rökt
1 tsk grovmalen svartpeppar

Buljong:

5 dl vatten

2 msk lantbuljongpulver
eller 1 tärning grönsaksbuljong

½ dl soja

2 msk worcestershiresås

2 lagerblad

Hacka lök, morot, stjälk- och rotselleri fint. Pressa vitlöksklyftorna. Stek upp grönsaker i oljan tills de är mjuka och glansiga. Tillsätt chipotlepasta och tomatpuré. Skrapa ner blandningen i matberedaren och mixa till en puré eller kör med handmixer i kastrullen. Blanda samman med soja och vatten.

Blanda de torra ingredienserna i en bunke eller degblandare. Blanda ner grönsakssåsen. Knåda för hand eller i degblandare i 5–15 minuter.

Sätt ugnen på 175 grader. Olja en ugnsfast form (ca 20x30 cm) med höga kanter. Tryck ner degen i formen. Koka upp buljongen och håll den över degen. Grädda i en timme. Sänk temperaturen i ugnen till 125 grader och tillaga i ytterligare 30 minuter. Servera direkt eller täck den varma formen med aluminiumfolie och låt svalna. Förvara övertäckt i kylan eller som bitar i frysen.



BREAKFAST CLUB



PIÑA COLADA-SMOOTHIE

En dag som får börja med den här soliga drycken kan aldrig bli en dålig dag. Gör därför till vana att åtminstone en gång i veckan skämma bort dig med en stärkande smoothie på ananas, avokado och kokos.



2 GLAS

- 3 msk proteinpulver med neutral smak
- 1-1 ½ dl vatten
- 1 ½ dl mjölk eller alternativ till mjölk
- ½ tsk vaniljsocker
- 3 dl ananas i bitar, gärna fryst
- ¼ avokado
- 1 msk kokosolja
- 1 msk riven kokos isbitar
- ev agavesirap eller honung

Häll samtliga ingredienser i en mixer. Kör till en skummig dryck och smaka eventuellt av med agavesirap eller lite honung.

MACARONI AND CHEESE-PANNKAKOR MED LÖNNSIRAP

Det här är amerikanskt så det förslår. Men det är gott och barnen älskar de här pannkakorna. Servera dem gärna med bacon eller små prinskorvar, antingen ekologiska eller vegetariska. Lönnssirap och lingon smakar bra till.

4 PORTIONER

- 5 dl vetemjöl
- 1 msk strösocker
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 2 ½ dl filmjolk
- 2 ½ dl mjölk (3 %)
- 2 ägg
- 2 msk smält smör
- 5 dl kokta stora makaroner
- 3 dl riven cheddarost
- salt och svartpeppar
- smör till stekning

Till servering:
bacon eller prinskorvar
lönnssirap

Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Vispa filmjolk, mjölk, ägg och smält smör i en annan bunke. Häll äggvispet lite i taget i bunken med de torra ingredienserna och rör om. Vänd ner makaroner och ost. Salta och peppra.

Grädda pannkakorna i en stekpanna på medelstark värme. Först på ena sidan i 3-4 minuter, sedan en liten stund på andra sidan. Varmhåll pannkakorna i ugnen om de inte ska serveras direkt. Servera med bacon eller prinskorvar och lönnssirap.



HASSELNÖTSSCONES MED PALSTERNACKS- MARMELAD



Underbart goda och helt glutenfria små frukostbröd, fullsmockade med nyttigheter! En spännande marmelad på palsternackor passar perfekt till. Rotfrukter är naturligt söta, och med hjälp av lite strösocker, citron och vanilj trollar vi fram en ovanligt god frukostmarmelad.

Marmelad: Skala palsternackorna och finhacka eller riv dem grovt. Riv citronskalet fint och skär bort det vita runt citronerna. Dela citronerna på längden, avlägsna kärnorna och skär citronerna i tunna halvmånar. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna.

Lägg palsternackor, citronskal, citronskivor, vaniljstång och vaniljfrön i en kastrull. Tillsätt 1 liter vatten och koka upp. Låt sjuda tills palsternackorna är mjuka.

Tillsätt strösockret. Koka upp och låt koka tills marmeladen börjar bli fast. Testa med en klick marmelad på en kall tallrik. Om det bildas skinn på marmeladen är den färdig.

Häll marmeladen på rena burkar. Låt den kallna innan du sätter på lock.

Scones: Sätt ugnen på 200 °C. Vispa äggen och rör ner den rivna osten i äggvispet. Blanda alla övriga ingredienser i en skål och rör ner dem i äggsmeten.

Forma degen till tio scones och lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Grädda i 10–15 minuter.



Palsternacksmarmelad (2–3 burkar):

800 g palsternacka
3 citroner
1 vaniljstång
1 ½ kg strösocker

Scones (10 stycken):

4 ägg
2 dl riven lagrad ost,
gärna Västerbottensost
2 dl malda hasselnötter
eller annat nötmjöl
½ dl grovhackade hasselnötter
2 msk torkade osockrade blåbär
eller andra bär
½ dl Pofiber
2 msk linfrön
2 tsk fiberhusk
1 tsk salt
ev ½ tsk kumminfrön
1 tsk bakpulver



KIMCHI MELT-MACKA



På kurs hos ”Surtanten” i Malmö får jag lära mig att den gamla konserverings- och förädlingsmetoden mjölksyrning bevarar och i vissa fall till och med ökar näringsinnehållet i kål. För att lyckas med syring krävs en salthalt på 2–3 %, havssalt utan jod eller andra tillsatser och en syrefri miljö. Smakmässigt är det bara att testa sig fram, men man bör tänka på att smaken i kryddorna utvecklas under syrningsprocessen. I Asien ingår ofta fisk- eller skaldjursprodukter för mustig sälta och umamismak. Men om man vill kan man skippa det animaliska helt och för samma effekt istället tillsätta lite fermenterad soja.

Den koreanska, mjölksyrade, fermenterade sidorätten kimchi smaksätts ofta med chili, vitlök, lök och ingefära. Men kimchi kan göras med olika grönsaker, beroende på smak, tillgång och årstid.

1 KIMCHI MELT-MACKA

Kimchi:

1 kg salladsskål

2 msk salt

5 vitlöksklyftor

1 gul lök,

3 msk grovt rivna färsk ingefära

3 msk chiliflingor, koreansk chili, gochugaru

eller söta inte så starka chiliflakes

Macka:

2 skivor surdegsbröd

2 msk smör

50 g cheddar- eller Västerbottensost

2–3 msk kimchi

Kimchi: Skölj kålen och skär den i 1–2 cm breda bitar. Lägg i en bunke med saltet. Knåda och tryck in saltet väl. Låt stå i 1–5 timmar i rumstemperatur, tills kålen vätskar sig. Rör om i kålen lite då och då. Tryck sedan samman kålen så att den blir tätt packad.

Pressa vitlöken och finhacka löken. Rör samman resten av ingredienserna i en annan skål. Blanda sedan med kålen så att alla kålbitar blir täcka. Tryck ner kålen i en ren burk med gummiring och snäpplock, 1–2 liter. All vätska ska med i burken.

Täck kålen med botten av en 1-liters plastpåse. Tryck ut botten av plastpåsen så att den täcker kålen helt. Fyll sedan påsen med vatten ända upp till burkens kant. Knyt samman påsen och fäst fast locket. Det är lite pilligt. Detta gör man för att det ska bli syrefritt när locket stängs. Låt burken stå i rumstemperatur, 18–20 grader, i 1–4 dagar. Ju längre tid desto syrligare kål. Vätska kommer att pysa ut, så sätt en tallrik under burken. Låt sedan kålen mogna i kylan i minst en vecka. Ät kimchin som ett tillbehör till maten, exempelvis till ris och grönsaker och till den koreanska kötträtten bulgogi.

Macka: Bre brödsnivorna med smör. Lägg en av skivorna med smörsidan nedåt. Riv osten och lägg en hög med ost på brödsnivorna. Fortsätt sedan med kimchi och ytterligare en omgång ost. Tryck samman med den andra brödbiten, smöret uppåt. Stek mackan i järn på spisen eller grilla i smörgåsjärn. Ät med extra kimchi och gärna ett glas öl.



LYXIG GRÖTFRUKOST

Frukost är inne och gröt är inne. I London, Sydney, Köpenhamn och New York växer det upp frukostrestauranger som svampar ur jorden. I Sverige är vi vana vid att kunna välja olika slags rätter från en buffé när vi äter frukost ute, men dessa nya frukostrestauranger är oftast inriktade på en enda rätt. Det kan vara olika sorters gröt, matiga omeletter eller pannkakor, kreativa bagels, maffiga surdegsmackor, innehållsrika yoghurt- och müsliallrikar eller grönsaksrätter. Nu kan du också skapa din egen superfrukost. Med nyttig gröt och goda tillbehör står du dig en bra bit in på dagen.



QUINOAGRÖT MED LÖNNSIRAP

4 PORTIONER

- 5 dl quinoa
- 1 l mjölk + till servering
- en nypa salt
- 4 msk ljusst muskovadosocker
- 4 msk lönnsirap
- ½ tsk kanel
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 ½ dl nötter t ex pecan,
mandel eller valnötter

Skölj grynen i en sil ett par gånger i kallt vatten. Skaka bort vattnet. Häll mjölken i en tjockbottnad kastrull. Koka upp på svag värme så den inte bränns vid. Häll i kornen och en nypa salt när mjölken sjuder. Låt koka upp, sänk värmen och lägg på ett lock. Sjud gröten i 10 minuter. Rör ner hälften av sockret, lönnsirap och kanel. Lägg på locket igen och fortsätt att sjuda i 10 minuter till. Sjud tills du är nöjd med grötkonsistensen. Rör ner vaniljsockret. Häll upp i skålarna. Strö över resten av sockret, nöterna och mjölk.

NATTVILAD GRÖT MED STRÖSSEL OCH VARMA ÄPPLÉN

4 PORTIONER

- 4 aprikoser, osvavlade
- 2 dl rågflingor
- 2 dl havreflingor
- 4 msk solroskärnor
- 2 msk linfrö
- 2 msk sesamfrö
- lite havssalt

Finhacka aprikoserna och lägg i en kastrull. Tillsätt alla gryn och frön och häll på kallt vatten så att det täcker. Låt stå kallt över natten.

Tillsätt lite mer kallt vatten och en nypa salt på morgonen. Koka upp och låt sjuda i 2 minuter.

Lägg de stekta äppelklyftorna ovanpå gröten och strö över grötkrydda. Servera med mjölk.

- Kokosströssel:**
- 200 g riven kokos
 - 1 msk malen kanel
 - 1 msk malen kardemumma
 - kakaonibs
 - 1 msk vaniljsocker

Rosta samtliga ingredienser i torr stekpanna tills kokosen fått färg. Låt svalna. Förvara blandningen i glasburk.



- Smörstekt äpple:**
- 1 äpple
 - 1 tsk riven ingefära
 - 1 tsk honung
 - smör till stekning

Dela äpplet i klyftor och skär bort kärnhuset. Stek klyftorna och ingefäran i smör i ett par minuter. Avsluta med att röra ner honungen.

GRÖTMIX MED BOVETE

10 PORTIONER

- 500 g helt bovete
- 2 dl linfrö
- 2 dl solrosfrö
- 3 dl quinoa
- 200 g blandad torkad frukt
- en nypa salt

Blanda samtliga ingredienser i en burk. För en portion gröt tar du 1 dl grötblandning och 2 dl vatten. Koka upp och låt sjuda i 20 minuter.

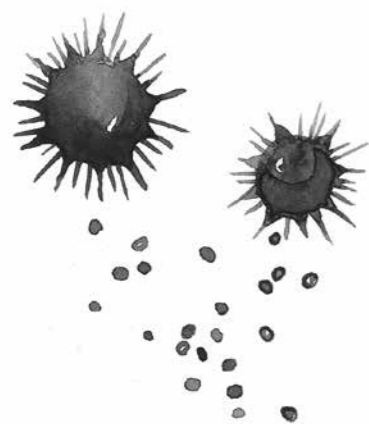
friläggas upptill





Chiafrö har i flera tusen år varit

ett av aztekernas mest hyllade superfoods. Fröna odlas på höga höjder i Anderna och anses bland annat vara prestationshöjande. Chiapudding äter jag ofta till frukost, inte varje dag, men gärna till helgens mysfrukost. Här har jag valt blåbär, men det är supergott även med andra mixade bär och frukter. Efter att ha misslyckats tusen gånger med att vispa kokosgrädde har jag nu fått lite kläm på det. Hemligheten är att kokosgrädden OCH skålen OCH visparna ska förvaras i kylen över natten eller åtminstone i ett par timmar. Det funkar helt enkelt inte annars, i alla fall inte för mig. Ta ut kokosmjölken ur kylen. Vänd inte upp och ner på burken eller paketen. Skopa ur den tjocka, hårda och krämiga kokosgrädden som ligger på toppen av kokosvattnet. Vispa kokosgrädden i din kalla skål med de kalla visparna. Smaksätt gärna med lite vanilj, citronskal eller lime.



CHIAPUDDING MED BLÅBÄR OCH VISPAD KOKOSGRÄDDE

4-6 PORTIONER

- 1 ½ dl hela chiafrön
- 7 dl mandelmjök eller valfri mjök
- 3 dl blåbär
- 2 tsk kardemumma, helst nymald
- 1 tsk kanel
- 1 tsk vaniljsocker
- ½ dl agavesirap

Kör mjök, blåbär, kardemumma, kanel, vaniljsocker och agavesirap i mixern. Blanda ner fröna i bärmjölken. Rör runt lite då och då under en halvtimme. Portionera puddingen i 4-6 skålar eller en stor. Låt stå över natten så krämen stabiliserar sig. Rör runt för att känna av konsistensen. Är puddingen för fast så kan du göra den tunnare genom att tillsätta lite mer mjök.

SUPERDRYCK MED CHIAFRÖN

- 5 dl kokosvatten, helst färskt
- 1 dl färskpressad citronjuice
- ½ dl agavesirap
- 3 dl mixade bär eller fruktjuice
- ½ dl chiafrö

Blanda alla ingredienser. Låt stå i 30 minuter innan du dricker.



ROSA PANNKAKOR MED YOGHURT OCH BÄR

Häftig färg, eller hur? Men det är inte bara färgen som är speciell med de här pannkakorna. De är otroligt goda och mättande. Det proteinrika quinoamjölet framställs genom att quinoafrön ångats och malts till mjöl. Om du vill kan du precis innan tillagning röra ner 2 tsk hela linfrön eller chiafrön i smeten.

4 PORTIONER

2 rödbetor
1 ½ dl mjölk eller mjölkalternativ
2 msk flytande honung, agave- eller lönnsirap
¼ dl naturell yoghurt
1 msk smält smör
1 ägg
2 dl quinoamjöl
2 dl vetemjöl
1 msk strösocker
1 tsk bakpulver
en nypa salt
ev 2 tsk linfrön eller chiafrön
smör till stekning



Till servering:
tjock yoghurt
agave eller honung
färska bär

Sätt ugnen på 225 °C. Tvätta rödbetorna och skär av topp och botten. Vira in betorna i aluminiumfolie och ugnsbaka dem i ca 1 timme. Ta ut betorna och skala dem. Dela dem i mindre bitar och puréa dem. Det ska bli ca 1 ½ dl puré. Lägg purén i en bunke.

Blanda mjölk, honung, agave- eller lönnsirap, yoghurt, smör och ägg i en annan bunke. Rör ner purén. Blanda de torra ingredienserna i en bunke och rör ner i rödbetssmeten. Låt smeten svälla i kylan i ca 30 minuter.

Grädda pannkakorna i en stekpanna på medelstark värme. Först på ena sidan i 3–4 minuter, sedan en liten stund på andra sidan.

Servera med yoghurt, honung och bär.



FINGERFOOD OCH MINGEL



KOREANSKA BBQ- VINGAR MED MISOSLAW

Fingerlicking good! Heta kycklingvingar med en misokryddad coleslaw. Perfekt plockmat för stora sällskap – glöm bara inte bort servetterna, de behövs i massor. Lägg en hög med våtservetter i en stor skål, men välj en sort med neutral doft. Och snåla inte med pepparpuré i marinaden, det ska vara mycket! Marinera gärna kycklingvingarna i god tid. Tillaga dem i ugnen och håll dem varma tills gästerna kommer. Servera coeslawen i små portionsskålar.

Marinerade kycklingvingar: Skala ingefäran och riv den fint. Skala och krossa vitlöksklyftorna. Blanda ingefära, vitlök, pepparpuré, soja, honung, och sesamolja i en stor skål. Lägg i kycklingvingarna och blanda ordentligt. Låt marinera i minst 30 minuter men gärna längre, helst över natten.

Ta upp vingarna och låt marinaden rinna av. Sätt ugnen på 200 °C. Klä en plåt med ugnsfolie och bred ut kycklingvingarna. Stek dem i ugnen i 30 minuter eller tills de är färdiga. Vänd på vingarna efter halva tiden.

Coleslaw: Låt sojabönorna tina. Skala gulbetorna. Strimla, hyvla eller riv gulbetorna, fänkålen, äpplena och spetskålen. Strimla chilin och skiva löken tunt. Lägg allt i en bunke, tillsätt vinäger och salt. Rör om lite då och då. Låt kålsalladen mjukna i 30 minuter eller upp till 2 timmar. Häll av vätskan.

Misodressing: Blanda flingsalt, soja, vitlök, limesaft, 2 msk vatten, muscovadosocker och miso i en skål. Hetta upp rapsolja och sesamolja i en panna. Rör ner ingefäran och stek i cirka 1 minut. Häll sojablandningen i pannan och hetta upp under omrörning i 30 sekunder. Häll dressingen över kålsalladen. Rör ner koriander och hackade jordnötter eller sesamfrön.



8 PORTIONER SOM TILLTUGG

Marinerade kycklingvingar:

- 5 cm ingefära
- 4 vitlöksklyftor
- 1 dl koreansk pepparpuré
- 1 dl japansk soja
- ½ dl flytande honung
- 2 msk rostad sesamolja
- 2 kg kycklingvingar

Coleslaw:

- 1 dl gröna frysta sojaböner
- 2 stora gulbetor
- 1 fänkål och/eller 150 g sockerärter
- 4 gröna syrliga äpplen eller fasta päron
- 1 spetskålshuvud
- 1 röd chilifrukt eller jalapeno
- 3 salladslökar
- 1 dl äppelcidervinäger
- 1 tsk salt

Misodressing:

- 1 tsk flingsalt
- ½ dl japansk soja
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- ½ dl färskpressad limesaft
- 2 msk vatten
- 2 msk muscovadosocker
- 2 msk ljus miso
- 2 msk rapsolja
- 1 tsk sesamolja
- 2 msk färskrivna ingefära
- 1 ½ dl färsk koriander
- 1 dl hackade jordnötter och/eller sesamfrön



ALLT I ETT – NO DOUBLE DIP!

Njut av underbara mexikanska smaker! Allt från knapriga majschips till guacamole, pico de gallo, oliver och ost – på en och samma gång. Servera i engångsglas eller i vanliga portionsglas så slipper du kladdiga skålar och double dip. Servera dippen till grönsaksstavar, knapriga kex eller till hemlagat vitlöksbröd. Om du vill ha en mer snabblagad version kan du ersätta bönorna med riktigt goda hackade oliver.

CA 8 GLAS

Guacamole:

4 avokador

1 röd eller grön chili

½ dl mycket finhackad rödlök

1–2 vitlöksklyftor

½ dl gräddfil eller crème fraiche

1 msk limesaft

salt och svartpeppar

Refried Black Beans:

1 dl olivolja

2 tsk hel spiskummin

1 msk chipotlepaste

ev ½–1 jalapeno

2 gula lökar

5 vitlöksklyftor

2 burkar (å 400 g) svarta bönor

salt och svartpeppar

färsk koriander

Pico di gallo:

8 plommontomater

½ gul lök

1 röd chili

2 vitlöksklyftor

saft av 1 limefrukt
salt och svartpeppar
en nypa strösocker
en nypa torkad oregano
färsk koriander
2 msk olivolja

Tillbehör:

3–4 dl gräddfil

3–4 dl riven stark cheddarost
ev 3–4 dl kärnfria Kalamataoliver

Guacamole: Mosa två avokador. Blanda ner finhackad chili och lök, krossad vitlök, crème fraiche, limesaft, salt och peppar. Tärna resterande avokador och blanda ner i avokadokrämen.

Refried Black Beans: Hetta upp oljan på medelstark värme i ett stekjärn. Tillsätt spiskummin och stek tills kryddan börjar fräsa och det doftar i hela köket. Tillsätt chipotlepastan, finhackad jalapeno, gul lök och vitlök. Sänk värmen och stek tills löken är genomskinlig. Blanda då ner bönorna och låt dem bli varma. Mosa bönorna med hjälp av en potatisstöt. Smaka av med salt, peppar och färsk koriander. Tillsätt ett par matskedar vatten om röran blir för torr.

Pico di gallo: Koka upp vatten i en stor kastrull. Skär ett kryss i toppen av tomaterna. Förväll dem i det kokande vattnet i några sekunder och skölj dem sedan genast under kallt vatten. Skala och dela tomaterna. Tryck ut kärnorna och släng bort dem. Hacka fruktköttet fint. Hacka lök, chili och vitlök och blanda med tomaterna. Smaka av med limesaft, salt, peppar, socker, oregano, koriander och olivolja.

Börja med guacamole på botten av glaset (1–3 matskedar, beroende på glasens storlek), fortsätt med lika mycket gräddfil, sedan lite riven ost. Ovanpå det antingen bönorna eller oliverna, eller varför inte båda? Avsluta med pico di gallo.

CORNFITTERS MED HET TOMATSÅS



Små partyhöjare! Alla älskar de här fräsiga bollarna som doppas i riktigt het sås. Gör din egen salsa om du vill, men annars finns det goda att köpa. Testa gärna att byta ut majskornen mot hackade räkor, det blir också mycket gott.



Fritters: Halvera paprikan och ta bort kärnorna. Skär i små tärningar. Gör likadant med chilifrukterna. Vispa upp äggen och tillsätt mjölk, koriander, gräslök, hackad chili, paprika och majskorn. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Rör ner mjölblandningen i äggblandningen. Låt smeten vila i kylan i minst 30 minuter.

Häll minst 2 cm olja i en tjockbottnad gryta och hetta upp. Klicka ner smeten i oljan, 1–2 tsk smet per boll. Friter i omgångar tills bollarna blir gyllene. Lägg inte i för många åt gången, då blir de kokta istället för friterade. Fiska upp bollarna med en hålslev och låt dem rinna av på hushållspapper. Servera gärna efter hand som de blir färdiga, då är de som godast. Servera med het sås.

Het tomatsås: Skala och hacka lök och vitlök fint. Dela chilifrukten på längden och skrapa ur kärnorna. Hacka chilin fint.

Hetta upp olivolja och fräs löken mjuk. Tillsätt chili, tomater och spiskummin. Salta och peppra. Sjud tomatsåsen i 15 minuter. Smaka av med citronsaft och socker. Låt svalna helt och blanda sedan ner örterna. Servera såsen kall.

CA 70 SMÅ BOLLAR

Fritters:

- 1 röd paprika
- 1–2 små röda eller gröna chilifrukt
- 2 stora ägg
- 2 ½ dl mjölk (3 %)
- 2 msk finhackad färsk koriander
- 2 msk hackad gräslök
- 3 dl frysta majskorn eller skalade hackade räkor
- 4 dl vetemjöl
- 1 dl majsmjöl
- 1 msk bakpulver
- 1 msk strösocker
- 2 tsk malen spiskummin
- 1 msk chilipulver
- 2–3 tsk salt
- ½ tsk cayennepeppar
- neutral olja till fritering

Het tomatsås:

- 1 gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja
- 1 röd chili
- 400 g krossade tomater
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tsk flingsalt
- grovmald svartpeppar
- 1 msk färskpressad citronsaft
- 1 tsk strösocker
- 2 msk hackad koriander eller bladpersilja

SLIDERS MED RÖD- BETSBIFF, HALLOUMI OCH CHILIMARMELAD

Vissa smaker glömmar man bara inte, de fastnar i det kulinariska smakminnesarkivet för all framtid. Egentligen är det här receptet, som så många andra, en kombination av minnen och smaker som då och då gör sig påmindra. De mjuka och lena sötpotatisbullarna, som får en sådan vackert orange färg av sötpotatisen, var min sons favoriter när han var liten. Marmeladen är min egen tolkning av en burk jordgubbs- och chilimarmelad som jag en gång släpade med mig hem från Västindien. Och rödbetsburgare hör till den svenska hälsokosttraditionen sedan urminnes tider. Och slutligen halloumi. Första gången jag smakade grillad halloumi var på en taverna på Cypern, vi åt en meze som var så fantastisk att jag aldrig senare har smakat något liknande. Eller så var det kanske alla de nya, spännande smakerna som gjorde ett så stort intryck på mig. Den gnälliga, salta och nygrillade osten serverades med mynta och honung. Nu får dessa till synes helt omaka ingredienser och rätter ett helt nytt liv tillsammans. Och det blir bara så otroligt gott!

TIPS!

Eftersom jag älskar rödbetor så kommer här ytterligare ett litet tips. Koka och skala 2-3 rödbetor. Lägg dem i en matberedare, tillsätt 100 g färskost och kör till en röra. Smaka av med salt, svartpeppar och fnhackad gräslök. Smakar underbart på knäckebröd!

10 PORTIONER

Rödbetsbiffar (10 små):

1 burk kikärter, ca 400 g
1 msk malen spiskummin
250 g rödbetor
3 msk hackad bladpersilja
50 g ströbröd
1 ägg
1 tsk flingsalt
nymald svartpeppar
raps- eller olivolja till stekning

10 skivor halloumi, ca 2 paket

olivolja att steka i

1 liten påse blandad sallad med små blad

10 sötpotatisbullar

Sötpotatisbullar (ca 30 små):

½ kg sötpotatis
4 dl mjölk
½ pkt jäst
ca 1 liter eller 800 g vetemjöl
1 tsk salt
1 msk strösocker
1 ägg

Enkel chilimarmelad:

2-3 dl färdig jordgubbsmarmelad
1-2 stora röda chilifruktur

Rödbetsbiffar: Skölj kikärterna noga i kallt vatten och låt dem rinna av väl. Lägg kikärterna i en matberedare och tillsätt spiskummin. Kör kikärterna till ett grovt mos och skrapa sedan ner moset i en bunke. Skala och grovriv rödbetorna och tillsätt dem. Rör ner persilja, ströbröd, ägg, salt och peppar. Blanda snabbt alltsammans och forma små biffar.

Hetta upp 1-2 cm olja i en stekpanna. Stek biffarna tills de är knapriga och fått lite färg. Låt dem rinna av på hushållpapper.

Stek halloumin i olivolja.

Dela bullarna i två halvor. Lägg lite sallad på underdelen, därefter en rödbetsbiff, en skiva halloumi och överst lite chilimarmelad. Lägg på bullens lock och håll eventuellt ihop burgaren med hjälp av en tandpetare eller cocktailpinne.

Om du vill höja smaken ytterligare kan du lägga på 1 tsk tapenade på vardera underdel innan du lägger på salladen.

Sötpotatisbullar: Skala sötpotatisen och skär den i 2 cm stora kuber. Koka upp potatis och mjölk i en kastrull. Låt sjuda med locket på tills potatisen är mjuk. Ta då av locket och låt mjölken koka in på riktigt svag värme tills hälften av mjölken återstår. Passa noga så det inte bränns vid. Häll potatis och mjölk i en bunke och låt det svalna. Rör ihop jästen med ½ dl ljummet vatten och tillsätt den i mjölk- och potatisblandningen. Blanda väl. Rör ner mjöl, salt och socker. Knåda i ca 5 minuter tills degen är fuktig men inte kladdig. Låt jäsa till dubbel storlek, i ca 1 timme. Arbeta ihop degen och dela den till ca 30 bitar. Forma små bullar. Låt bullarna jäsa i ytterligare 30 minuter. Sätt ugnen på 200 °C. Pensla bullarna med vatten och ägg. Grädda bullarna i 8-10 minuter i övre delen av ugnen.

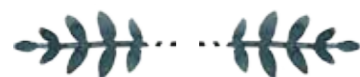
Bullarna som blir över håller flera månader i frysen.

Enkel chilimarmelad: Häll en burk jordgubbsmarmelad av bra kvalitet i en kastrull. Skiva chilifrukturerna i tunna skivor och blanda ner. Koka upp och smaka av. Tillsätt lite mer chili om du vill ha den starkare. Häll sedan tillbaka i burken och låt svalna.

Servera rödbetsbiffarna med chilimarmelad, halloumi och sallad i sötpotatisbullarna.



BRUSCHETTA MED LAXSMÖR



Vansinnigt gott och lätt att göra. Bjud röran som tilltugg till välkomstdrinken. Skär brödet i den form och storlek du önskar och stek i rikligt med olja eller smör tills det blir gyllene. Bred på laxröran och toppa med örter och nymalen svartpeppar.

Förvara laxsmöret övertäckt med plastfilm i kylan. Låt det bli rumstempererat innan du brer det på brödet.

12-16 PORTIONER SOM SNITTAR

eller

6 PORTIONER SOM FÖRRÄTT

500 g laxfilé, skinn- och benfri
2 ½ dl fiskfond (2 dl vatten + ½ dl färdigköpt fiskfond)

250 g osaltat smör

3 msk olivolja

salt och cayennepeppar

300 g rökt lax

Till servering:

100 g laxrom, löjrom eller annan rom

färska örter: körvel, gräslök eller dill

nymald svartpeppar

italienskt lantbröd, baguette eller formfranska

olivolja eller smör till stekning

Lägg fram smöret i tid så att det blir rumstempererat. Koka upp fonden och lägg i laxfilén, antingen hel eller delad i mindre bitar. Sjud i ca 5 minuter eller tills laxen är precis genomkokt och faller isär när man petar på den med en gaffel. Ta upp laxen med en hålslev och lägg den i ett durkslag att rinna av och svalna. Ställ laxen i kylan och låt stå tills den kallnat helt.

Dela laxen i mindre bitar och lägg i en mixer. Klicka i smöret och tillsätt olivoljan. Kör till en mjuk och smidig massa, det kan vara lite struktur kvar av laxen om du vill. Smaka av med salt och cayennepeppar. Häll blandningen i en skål.

Skär den rökte laxen i små kuber eller tunna strimlor och vänd ner den i röran.

Stek brödbitarna i olja eller smör. Bred laxsmöret på brödbitarna och garnera med rom och örter.



FREEMANS KRÄMIGA KRONÄRTSKOCKSDIPP



Det känns som att stiga in i en timmerstuga i fjällen eller alperna när man kommer till Freemans i New York. Kronärtskocksdippen som de serverar är mycket välkänd och väldigt god. Här är receptet på en gratinerad dippsås som påminner väldigt mycket om Freemans kronärtskocksdipp. Jag har gjort lite korrigeringar som jag tycker gjorde rätten ännu lite godare. Servera med rostat eller grillat bröd och massvis av grönsaker!

8 PORTIONER

ca 500 g kronärtskockshjärtan,
gärna grillade och inlagda i olja
2-3 vitlöksklyftor, skalade och pressade
2 dl riven Västerbottensost
2 dl riven parmesan
2 dl färskost, typ Philadelphia
1 dl neutral majonnäs, helst hemgjord
salt och cayennepeppar

Till servering:
råa grönsaker
rostat bröd

Sätt ugnen på 175 °C. Låt kronärtskockorna rinna av väl. Skär dem i mindre bitar och lägg dem i en mixer. Skala och pressa vitlöken. Tillsätt vitlök och riven ost och kör tills allt är blandat. Rör ner färskost och majonnäs och smaka av med salt och lite cayennepeppar.

Fördela smeten i 8 små oljade portionsformar eller en stor. Strö över lite mer riven parmesanost och cayennepeppar. Grädda i 20–40 minuter.

Servera med råa grönsaker och rostat bröd.



PISSALADIÈRE – OLIVPIZZA MED LÖKMARMELAD

Inget går upp mot en hemlagad pizza. Den här fylliga botten passar mycket bra till den sötsura lökmarmeladen. Var generös med oliverna, för sältan i dem gifter sig perfekt med löken. Jag har uteslutit sardellerna, men om du gillar smaken så måste du testa. Det är gott!

Att använda polenta vid utbakningen ger en extra frasig botten.

4 SMÅ PIZZOR

Lökmarmelad:

5 gula lökar
4 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
½ dl balsamvinäger
salt och svartpeppar

Pizzabottnar:

25 g jäst
3 ½ dl fingervarmt vatten
1 msk olivolja
1 dl grahams- eller rågmjöl
6 ½ dl vetemjöl
1 tsk salt
polenta till utbakning

Topping:

250 g mozzarella
2 dl urkärnade svarta oliver
75 g parmesan eller pecorino

Lökmarmelad: Skala löken och vitlöken. Skär löken i klyftor och skiva vitlöken. Låt lök och vitlök småputtra i olivoljan i ca 20 minuter utan att ta färg. Tillsätt balsamvinäger och smaka av med salt och peppar.

Pizzabottnar: Smula ner jästen i en bunke och tillsätt vattnet. Rör om tills jästen löser sig. Tillsätt olivolja, grahamsmjöl, vetemjöl och salt och rör om. Arbeta degen smidig i ca 5 minuter för hand eller i 2 minuter i matberedare. Låt degen jäsa i ungefär 1 timme eller tills den är dubbelt så stor.

Sätt ugnen på 225 °C. Strö lite polenta på arbetsbänken och baka ut rundlar som är ca 20–25 cm i diameter. Smörj plåtarna med lite olivolja och lägg bottenarna på plåtarna. Låt jäsa ca 10 minuter innan fyllningen läggs på.

Fördela lökmarmeladen över pizzorna. Toppa med mozzarella och oliver. Grädda pizzorna längst ner i ugnen ca 12 minuter. Hyvla över parmesan eller pecorino.





POTATISPIZZA MED RÖD PIZZASALLAD

Tänk på att skiva eller hyvla potatisen riktigt tunt för bästa resultat. Garnera gärna pizzan med krispiga grönkålschips.

Pizzadeg: Smula ner jästen i en bunke och tillsätt strösocker och vatten. Rör om tills jästen löser sig. Sikta ner mjölet i bunken, tillsätt salt och olivolja. Blanda till en mjuk men fast deg. Häll ut degen på ett lätt mjölat bakbord och knåda i ca 10 minuter. Låt jäsa i 1 timme övertäckt med en kökshandduk.

Ostsås: Häll vetemjöl och 2 ½ dl mjölk i en kastrull och koka upp under ständig omrörning. Klicka ner smöret och fortsätt att röra. Tillsätt resten av mjölken under omrörning. Koka upp och låt sjuda i 2 minuter eller tills såsen börjar tjockna. Vispa äggulorna lätt och rör ner dem i såsen. Sjud såsen i ytterligare 2 minuter. Rör ner riven parmesan. Smaka av med salt och peppar.

Topping: Hyvla eller skär potatisen i tunna skivor och lägg dem i en skål. Pressa vitlöken och tillsätt den. Repa barren från rosmarinkvistarna och tillsätt dem. Häll i olivolja och salt, blanda väl.

Sätt ugnen på 225 °C. Knåda degen och kavla ut den. Häll ostsåsen över bottenarna. Fördela potatisskivorna i ett jämnt lager ovanpå såsen. Droppa över ytterligare olivolja. Grädda pizzorna i 15–20 minuter.

Dillpesto: Rosta pinjenötterna i en stekpanna. Lägg dem i en matberedare och tillsätt dill, gräslök och parmesan. Kör allt till en slät massa, tillsätt oljan allra sist i en tunn stråle och kör till önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar. Droppa dillpeston över pizzorna och servera.

Pizzasallad: Hyvla eller skär kålen tunt och lägg den i en bunke. Koka upp 2 liter vatten. Häll vattnet över kålen. Låt dra i ett par minuter, häll sedan av vattnet i ett durkslag. Lägg tillbaka kålen i bunken. Blanda med olja, vinäger, salt, peppar och smulad oregano.

2 *NORMALSTORA PIZZOR* eller
12 *SMÅPIZZOR*

Pizzadeg:

15 g jäst

en nypa strösocker

2 dl ljummet vatten

5–6 dl durumvetemjöl eller vanligt vetemjöl

½ tsk salt

2 msk olivolja

Ostsås:

3 msk vetemjöl

5 dl mjölk (3 %)

1–2 msk smör

3 äggulor

1 dl riven parmesan

salt och svartpeppar

Topping:

500 g potatis, gärna färskpotatis

eller Blå Kongo

4 vitlöksklyftor

2 kvistar rosmarin

2 msk olivolja

1 tsk grovt havssalt

Dillpesto:

50 g nötter, t ex pinje- eller hasselnötter

2 dl grovhackad dill

1 dl grovhackad gräslök

1 dl riven parmesan

½–1 dl olivolja

salt och svartpeppar

Pizzasallad:

¼ vitkålshuvud

2–3 msk olivolja

1 msk röd-, vit- eller cidervinäger

salt och svartpeppar

½ tsk torkad oregano

GÖZLEME – TURKISKA BRÖDFICKOR

I Turkiet kan man köpa dessa läckra brödfickor i gatustånd. Bröden tunnkvävs för hand och fylls oftast med kött, grönsaker, ost eller ägg. Men du kan givetvis fylla dem med precis vad som helst som du tycker är gott!

Bröd: Blanda jäst, socker och vatten i en skål. Låt stå tills det bildas bubblor på ytan, ca 10 minuter. Blanda ner mjöl och salt. Knåda degen på mjölat bord tills degen är elastisk, ca 5 minuter. Olja en bunke och lägg i degen. Täck med plastfolie. Låt jäsa till dubbel storlek, i ca 30 minuter. Dela degen i 4 lika stora bitar. Kavla ut degen riktigt tunt till en rektangel, ca 35 x 45 cm. Bred ut ¼ av fyllningen på halva rektangeln. Vik över andra halvan och tryck till kanterna.

Pensla med olivolja. Grilla paketet på grill eller stek i gjutjärnspanna i 2–3 minuter på varje sida. Pensla olivolja på andra sidan när du vänt på paketet.

Fetaostfyllning: Skala och hacka lök och vitlök fint. Stek i olivoljan tills löken mjuknat. Skär fetan i tärningar. Blanda fetaost, spenat, mynta och harissa i en skål.

Fyll brödfickorna med fetaostfyllningen och servera med citronklyftor.



4 PORTIONER

Bröd:

- 1 tsk torrjäst
- 1 tsk florsocker
- 2 dl ljummet vatten
- 250 g vetemjöl special
- 1 tsk salt
- 1 msk olivolja

Fetaostfyllning:

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk olivolja
- 200 g fetaost
- 200 g färsk babyspenat
- 3 msk färsk mynta
- 1 tsk harissapuré

Till servering: citronklyftor



TVÅ GODA RÖROR MED PITABRÖD

Rostat eller grillat pitabröd med härligt välsmakande röror kan ingen tacka nej till! Hummus och aubergineröror är vanliga i många länder kring Medelhavet.

6-8 PORTIONER

Aubergine- och valnötsröra:

75-100 g valnötter
3-4 auberginer
ev 100 g chèvre
3 vitlöksklyftor
färskpressad saft från 1 citron
ca ½ dl olivolja
ca 1 dl hackad storbladig persilja
salt och svartpeppar
1 granatäpple

Hummus:

500 g kokta kikärter
¾-1 ½ dl olivolja
½-1 msk mald spiskummin
3-4 vitlöksklyftor
½-1 msk finhackad röd chili
ev ½-1 dl hackad persilja
ev ½-1 dl hackad koriander
½-1 dl färskpressad citron-
eller limesaft
½-1 dl tahini (sesampasta) eller
ett par droppar rostad sesamolja
salt
citronsaft
svarta oliver

Till servering:
pitabröd

Aubergine- och valnötsröra: Sätt ugnen på 225 °C. Rosta valnötterna i en torr panna tills de börjar dofta. Låt dem svalna.

Picka auberginerna med en gaffel och lägg in dem hela i ugnen. Tillaga dem i 45-60 minuter tills de är helt mjuka. Ta ut dem och dela dem på mitten. Gröp ur köttet och hacka det grovt. För att få rätt konsistens är det viktigt att du låter det urgröpta aubergineköttet rinna av väl. Lägg det tillagade aubergineköttet i en silduk eller en finmaskig sil och krama ur vätskan. Låt rinna av i ca ½ timme. Rör runt emellanåt. Det är viktigt att så mycket vätska som möjligt försvinner.

Ta bort den hårda kanten på chèvren och krossa vitlöksklyftorna. Kör aubergine, chèvre, vitlök, citronsaft, olja och persilja i en mixer till en jämn smet. Hacka nötterna fint för hand och blanda ner dem i röran. Smaka av med salt och peppar. Skeda över röran i en skål och dekorera med granatäppelkärnor.

Hummus: Mixa kikärtorna i en matberedare till en slät konsistens. Häll i lite olja i taget under tiden som mixern är igång. Blanda ner spiskummin, krossad vitlök, chili, örter, citron- eller limesaft och tahini.

Låt det stå och dra en stund så att smakerna hinner mogna. Smaka sedan av med salt och citronsaft. Om du vill ha en lösare röra så späd med lite vatten eller olivolja. Servera i en skål och toppa med hela svarta oliver samt ett par droppar olivolja.

Servera de båda rörorna på grillat eller stekt pitabröd.



FÖRRÄTTER ELLER BARA NÅGOT LITET



SALLAD PÅ ROSENKÅL, ÄPPLE OCH MANDLAR



Rosenkål är en härlig vintergrönsak. Den här purén och salladen är perfekt precis som den är eller som tillbehör till lite fetare kött som anka eller gås.

4 PORTIONER

Puré:

700 g rosenkål

50 g smör

2 msk crème fraîche

1 msk honung

1 tsk färskpressad citronjuice

salt och svartpeppar

Sallad:

rosenkålbladsallad

1 svenskt äpple

1 dl mandlar

flingsalt

1 msk honung

1 tsk äppelcidervinäger

Dressing:

½ dl olivolja

1 msk äppelcidervinäger

salt och peppar

Puré: Skär bort det nedersta på rosenkålsroten och plocka bort de yttersta fula bladen. Plocka sedan bort de blad som lätt släpper roten och spara dem. Koka upp en kastrull med vatten och salt. Skär kålen i fjärdedelar och koka i 2 minuter, inte mer. Låt

rinna av i ett durkslag. Lägg kålen i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser och kör till en puré. Smaka av med salt och svartpeppar.

Sallad: Skär äpplet i fjärdedelar och ta bort kärnhuset. Skär äpplet i små tärningar. Rosta mandlarna i en torr panna. Strö lite flingsalt över mandlarna och droppa över lite vatten för att saltet ska fastna på mandlarna. Låt mandlarna svalna något, hacka dem sedan grovt. Blanda kålblad, äppeltärningar och mandlar.

Dressing: Blanda samman dressingens ingredienser och häll den över salladen. Lägg en klick varm puré på tallriken och sallad ovanpå.



SUPERENKEL FÄNKÅLSPASTA

Ta till vara fänkålsdillen! Den är både god och dekorativ.

4 PORTIONER

- 2 fänkålsstånd
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk olivolja
- 3 dl matlagingsgrädde
- 1 hönsbuljongtärning
- 2 dl vatten
- 1 tsk fänkålsfrön
- 500 g färsk tagliatelle
- 1 tsk pressad citronsaft
- 1 krm nymald svartpeppar
- salt

Till servering:
parmesanost och fänkålsdill

Ansa fänkålen och lägg fänkålsdillen åt sidan. Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp oljan i en panna och fräs lök, vitlök och fänkål i grytan. Tillsätt buljongtärning, grädde och fänkålsfrön. Låt koka samman i ca 10 minuter.

Koka pastan. Mixa allt i pannen och smaka av med salt, svartpeppar och citron. Koka pastan. Strö riven parmesan och plockad fänkålsdill över.



PASTA MED BROCCOLI, NÖTTER OCH MYNTA

Snabblagad rätt som passar lika bra till vardags som till fest.

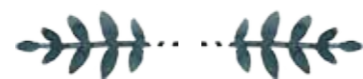
4 PORTIONER

- 1 ½ dl hasselnötter
- 7-8 dl små brocolibuketter
- 1 dl hackad färsk persilja
- ½ dl olivolja
- 1 dl hackad färsk mynta
- ½ dl citronsaft
- 1 msk finrivet citronskal
- 1 msk kapris
- 2 vitlöksklyftor
- salt och peppar
- 400 g torr pasta (eller 500 g färsk)

Till servering:
parmesanost

Rosta hasselnötterna i en torr panna. Lägg de varma nötterna i en ren handduk och gnugga bort skalet. Hacka nötterna grovt. Koka brocolibuketterna i 3 minuter i saltat vatten. Ta upp broccolin ur vattnet med en hålslev, spara på vattnet till pastan, lägg broccolin i ett durkslag och skölj under kallt vatten. Låt rinna av väl. Blanda broccoli, persilja, olja, mynta, citronsaft, citronskal, kapris och pressad vitlök i en skål. Smaka av med salt och peppar.

Koka pastan i samma vatten som du kokt broccolin i. Blanda pastan med brocoliblandningen. Strö över riven parmesanost.



DILLKNÄCKE MED KRÄMIG POTATIS- SALLAD, ÄGG OCH ANSJOVISMAYONNÄS

Det är klart att potatissallad smakar bäst med färskpotatis, men längtan efter de här underbara sommarsmakerna kan sätta in precis när som helst under året. Dillknäcket är väldigt lätt att baka och den krämiga salta dressingen med ägg och kapriskapris är riktigt, riktigt god.

Knäckebröd: Rör samman jäst och vatten. Tillsätt sedan olja, salt, dill-, lin-, solros- och sesamfrön. Blanda till sist ner mjölet och knåda till en ganska hård deg. Låt degen vila i en timme. Sätt ugnen på 200 °C. Kavla ut degen tunt och gör knäckebröd i valfri storlek och form. Baka brödet i ugn i 10–15 minuter. Brödet ska vara ganska välgräddat, lite brunaktigt, för bästa smak.

Basrecept majonnäs: Häll äggula, dijonsenap, vinäger och salt i en skål och blanda väl. Tillsätt oljan, först droppvis, sedan i en fin stråle under kraftig omrörning. Använd gärna elvisp eller mixerstav. Kör till en tjock majonnäs. Vill du ha lösare konsistens så späd med lite vatten.

Ansjoivismajonnäs: Hacka ansjovisfiléerna fint och rör ner i majonnäsen. Tillsätt citronsaft och rivet citronskal och rör om. Rör ner rostad vitlök. Smaka av med salt och peppar.

Potatissallad: Koka potatisen i rikligt med saltat vatten. Låt svalna innan du halverar dem.

Koka äggen krämiga, i ca 5 minuter.

Fördela olivoljan i två bullformar av papper. Dela vitlöken tvärs över och lägg halvorna med snittytan nedåt i formarna. Baka i 200 °C i ca 40 minuter. Tryck ut vitlöksklyftorna i en liten skål och låt svalna. Fördela potatis, ägg, vitlök, sallad, tunt skivad bananschalottenlök, ansjovismajonnäs och kapriskapris på tallrikar. Klipp lite gräslök över.

4 PORTIONER

60–80 småknäcke eller 4 stora flak:

- 25 g jäst
- 5 dl vatten
- 2 msk oliv- eller rapsolja
- 1 msk flingsalt
- 1 msk dill- eller anisfrön
- ½ dl linfrön
- ½ dl solrosfrön
- ½ dl sesamfrön
- 7 ½ dl grovt rågmjöl
- 7 ½ dl vetemjöl

Basrecept majonnäs (2 dl):

- 1 äggula
- 1 msk dijonsenap
- 1 msk vitvinsvinäger
- en nypa salt
- 1 ½ dl olja med neutral smak



Ansjoivismajonnäs:

- 1 ½ dl majonnäs
- 6–8 ansjovisfiléer
- 2 msk färskpressad citronsaft
- 1 msk finrivet citronskal
- 1 tsk rostad vitlök
- salt och svartpeppar

Potatissallad:

- 1 kg färskpotatis eller småpotatis
- 4 ägg
- 2 msk olivolja
- 1 hel vitlök
- 1 bananschalottenlök
- småbladssallad
- ca 20 cocktaillkapriskapris



CRISPY CHICKEN MED SOJASÅS OCH CASHEWNÖTTER

Det här är ett recept som har följt med mig under många år. Det är en snabblagad rätt med mycket smak. Du som inte äter kyckling kan istället använda fast tofu som du skär i bitar. Ät som lätt sallad eller servera rätten med jasminris.

4 PORTIONER

4 kycklingfiléer
eller 300 g fast tofu
1 äggvita
1 msk majsmjöl
2 vitlöksklyftor

4 msk neutral olja
150 g salta rostade cashew-
eller jordnötter
6 små torkade chilifruktar
eller 1-2 röda färska
12 salladslökar

Marinad:

3 msk flytande honung
3 msk risvinäger
3 msk japansk soja

Till servering:

färsk koriander eller mynta
lime

Marinad: Häll honung, risvinäger och soja i en liten kastrull och rör om. Koka upp och låt sjuda i max 2 minuter, håll sedan marinaden varm.

Skär kycklingköttet eller tofun i tunna skivor. Skala och krossa vitlöken. Vispa äggvitan med majsmjöl och hälften av vitlöken. Lägg i kycklingen eller tofun.

Hetta upp 3 msk olja i en wok- eller stor stekpanna. Stek kycklingen eller tofun i omgångar. Låt den rinna av på hushållspapper.

Torka ren pannen med lite hushållspapper. Häll i resten av oljan och stek nöterna tills de får lite färg. Ta upp dem ur pannen och lägg i finhackad chili, skivad salladslök och resten av vitlöken. Stek hastigt upp det hela. Låt svalna lite och blanda med sallad och nötter. Välj om du vill blanda ner kött eller tofu så det blir en sallad eller om du vill servera dem separat. Fördela salladen på fyra tallrikar. Skeda marinaden över. Strö över generöst med hackad koriander eller mynta.





ENKEL RÖDBETS-GRATÄNG

Rödbetor, ugnsbakade, gratinerade, friterade, kokta, råhyvlade, grillade eller pressade som juice – jag älskar det! Kombinationen rödbetor och potatis är riktigt lyckad. Den här gratängen är både krämig och vacker!

4 PORTIONER

5 dl vispgrädde
3 vitlöksklyftor
en kvist färsk eller en nypa torkad timjan
flingsalt och nymald svartpeppar
4 rödbetor
4-6 potatisar

Blanda grädde, skivad vitlök, timjan, salt och peppar i en kastrull. Låt koka upp och dra sedan bort från plattan. Låt stå och dra medan du hyvlar eller skivar rödbetor och potatis i 2-3 mm tjocka skivor. Sila sedan bort kryddor och vitlök genom en sil. Skeda ner lite grädde på botten av en ugnsfast form, ca 20 x 30 cm och 5 cm djup. Varva sedan potatis, rödbetor och grädde. Grädda i ca 45 minuter i 225 °C. Gratängen är färdig när du lätt kan skära den med en kniv. Servera gärna med smulad fetaost.

SMARAGDDRESSING MED KORIANDE OCH JALAPENOS

Den snälla råkostsalladen får en rejäl smakchock av den här salladsdressingen. Till salladen funkar så gott som alla grönsaker. Det viktiga är att de skivas eller hyvlas riktigt tunt. Här kommer en mandolin väl till pass.

6 PORTIONER

1 jalapeno
5 cm ingefära
2-3 dl löst packade färska korianderblad
4 vitlöksklyftor
2 dl raps- eller olivolja
2 msk limejuice
1 msk dijonsenap
1-3 tsk agavesirap
salt och svartpeppar

Dela jalapenon på längden. Skala och skiva ingefäran. Lägg jalapeno, ingefära, koriander, vitlök och olja i en blender. Kör tills allt är finfördelat. Sila dressingen. Blanda ner senap och agavesirap. Smaka av med salt och peppar.





VIETNAMESISK PHÔ-SOPPA

Med sin mustiga buljong, sina risnudlar, sötstarka kryddor och örter har soppan erövrat stora delar av världen. Originalen var en superenkel soppa av kokt oxkött, nudlar och buljong. Med åren har det utvecklats olika varianter med kyckling, tofu eller till och med rått kött. Till soppan serveras hoisinsås och srirachasås. Om du vill göra en vegetarisk version av soppan väljer du grönsaksbuljong istället för oxbuljong och ersätter köttet med tofu. Stek eventuellt upp tofun innan du serverar den i soppan.

Koka upp vattnet. Lägg i buljongtärningarna och köttet. Skumma av då och då med en sked. Skala och dela lökarna i stora bitar, skala och dela ingefäran i mindre bitar. Lägg lök, ingefära, stjärnanis, vitlök, nejlikor och kanel i grytan. Låt sjuda i 1 ½ timme, med locket lite på glänt.

Blanda ner soja, socker och fisksås. Plocka upp köttet och skär det i tunna skivor. Lägg åt sidan. Sila buljongen och späd med vatten om buljongen är för koncentrerad. Häll tillbaka buljongen i grytan.

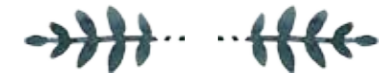
Lägg nudlarna i blöt i ljummet vatten tills de blir mjuka och du kan snurra dem runt ett finger, ca 20 minuter. Koka upp vatten i en kastrull. Koka de halvmjuka nudlarna i ett par minuter tills de är mjuka men har tuggmotstånd kvar. Skölj de färdiga nudlarna i kallt vatten.

Skala och skiva schalottenlöken tunt. Skölj böngroddarna och örterna. Låt rinna av. Dela limefrukten i klyftor. Skär chilin tunt. Skölj och rensa sallads- eller purjolöken och skär den i tunna skivor.

Hetta upp buljongen igen. Smaka av med soja, fisksås och socker. Lägg nudlarna i en pastaslev eller liten sil. Doppa ner nudlarna i soppan så att de blir varma. Värm köttet på samma vis en liten stund och lägg det över nudlarna. Fördela nudlar, böngroddar och kött i stora portions-skålar. Upp till

¼– ⅓ av skålen. Häll över buljong och toppa med schalottenlök, vårlök eller purjolök, chili och örter. Strö gärna över lite friterad lök. Pressa till sist lite limesaft över soppan.

Ät gärna köttet med pinnar och doppa det i hoisin- och srirachasåsen.



6–8 PORTIONER

- 3 liter vatten
- 4 tärningar ox-, höns- eller grönsaksbuljong
- 500 g oxbög
- 2 gula lökar
- 10 cm ingefära
- 8 stjärnanis
- 6 vitlösklyftor
- 6 hela nejlikor
- 4 kanelstänger
- 2 dl ljus soja
- 2 msk strösocker
- 4 msk fisksås
- 400 g platta risnudlar, storlek medium
- 3 schalottenlökar
- 150 g böngroddar
- 1 bunt söt basilika
- 1 bunt koriander
- ev 1 bunt ngo gai eller mexikansk koriander
- 2 limefrukter
- 2–3 små röda thaichili
- 6 salladslökar eller 10 cm purjolök

ev friterad vitlök eller schalottenlök

Till servering:

hoisinsås
srirachasås

SOPPA PÅ VATTENKRASSE OCH PÄRON



Boosta din hälsa med vattenkrasse full av C-vitamin, järn och kalcium. Du kan odla din egen vattenkrasse. Köp frön och så eller spara ett par ”köperuskor” som du med prydnadssten stabiliserar i en ganska låg och vid kruka. Fyll på med vatten upp till stenkanten. Svårare än så är det inte. Päronen ger soppan en härligt söt smak. Vill du ha en krämigare soppa kan du byta ut 2 dl vatten mot 2 dl vispgrädde eller kokosmjölk.

Skala ingefäran, riv den och pressa saften ur rivet. Skala och hacka scahlottenlök och vitlök. Fräs löken i smöret tills den börjar bli genomskinlig. Skär päron och zucchini i centimetertjocka bitar. Lägg i päron och zucchini och låt fräsa med löken i 2 minuter. Tillsätt vatten (eller vatten och vispgrädde eller kokosmjölk) och lantbuljongen. Koka upp och låt sjuda i ca 10 minuter.

Grovhacka vattenkrassen och rör ner den i grytan. Låt koka upp. Smaksätt soppan med vätskan från ingefäran och lite cayennepeppar. Kör soppan slät i en mixer eller finfördela den med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Servera gärna med hackad mynta och päronskivor.



4 PORTIONER

3 cm ingefära
1-2 bananschalottenlök
eller 1 bunt salladslök
4 vitlöksklyftor
1 msk smör
2 söta päron
1 zucchini
cayennepeppar
8 dl vatten eller 6 dl vatten +
2 dl vispgrädde eller kokosmjölk
1 msk lantbuljongpulver
eller 2 hönsbuljongtärningar
300 g vattenkrasse
salt och svartpeppar

Till servering:
skivat päron
hackad färsk mynta



OSTRONSKIVLING ROCKEFELLER

En helgrön, helt ljuvlig variant på ostron Rockefeller. Tillaga rätten i en stor ugnsfast form eller i portionsformar. Eftersom det är en rätt som ska gratineras så kan du med fördel förbereda mycket av den.

4-6 PORTIONER

2 vitlöksklyftor
1 kg ostronskivling
2 msk finhackad schalottenlök
½ dl olivolja
400 g babyspenat
ev 1 msk Pernod
smör till stekning

Ostsås:

3 msk vetemjöl
5 dl mjölk (3 %)
1-2 msk smör
3 äggulor
1 msk dijonsenap
1 dl riven parmesan
salt och peppar

Till servering:
grillat surdegsbröd

Ostsås: Häll vetemjöl och 2 ½ dl mjölk i en kastrull och koka upp under ständig omrörning. Klicka ner smöret och fortsätt att röra. Tillsätt resten av mjölken under omrörning. Koka upp och låt sjuda i 2 minuter eller tills såsen börjar tjockna. Vispa äggulorna lätt och rör ner dem i såsen. Sjud såsen i ytterligare 2 minuter. Rör ner dijonsenap och riven parmesan. Smaka av med salt och peppar.

Sätt ugnen på 200 °C. Skala vitlöken och hacka den fint. Dela svamparna genom att dra isär dem. Skär bort fötterna om de är stabbiga och sega. Hetta upp lite smör i en stekpanna. Fräs svamp, lök och vitlök tills allt fått fin färg. Fördela det stekta i portionsformarna.

Fräs spenaten mjuk i lite olivolja. Tillsätt Pernod, om du vill, och låt det koka in. Lägg spenaten över svampen i portionsformarna.

Häll ostsås överst i alla portionsformar. Gratineras i ca 15 minuter eller tills det bubblar i såsen.

Servera med grillat surdegsbröd.



RISBIFFAR MED PUMPA- OCH TOMATCHUTNEY

Krispiga risbiffar med smält getost och en sötstark chutney. Biffarna är gjorda av en enkel risotto som är neutral i smaken. Smaksätt med de kryddor eller örter som du gillar. Gör din egen chutney om du har lust, annars finns det massor av spännande varianter att köpa i de asiatiska livsmedelsbutikerna. Servera gärna risbiffarna med grön sparris.

6 PORTIONER

Risbiffar (16 små):

- 1 zucchini
- 1 tsk salt
- 1 liter höns- eller grönsaksbuljong
- 1 röd paprika
- 4 salladslökar
- 2 vitlöksklyftor, hackad
- 2 msk olivolja
- 250 g avorioris
- 2 msk vetemjöl
- salt och svartpeppar
- vetemjöl till panering
- olivolja till stekning
- 16 tunna skivor getost

Pumpa- och tomatchutney (500 g):

- 400 g pumpa
- 200 g tomater
- 200 g lök
- 1 vitlöksklyfta
- 5 cm färsk ingefära
- 25 g sultanrussin
- 250 g muscovadosocker
- 1 tsk salt
- 2 dl cidervinäger

Till servering:
grön sparris



Pumpa- och tomatchutney: Skala och kärna ur pumpan och skär fruktköttet i tärningar. Skålla tomaterna, skala, kärna ur dem och grovhacka fruktköttet. Skala och finhacka lök och vitlök. Skala ingefäran och finriv den.

Lägg pumpa, tomater, lök, vitlök och ingefära i en gryta. Tillsätt sultanrussin, muscovadosocker, salt och vinäger. Koka upp och låt sjuda i 1 timme. Rör om då och då. Om chutneyn kokar torr kan du tillsätta lite mer vinäger.

Risbiffar: Riv zucchinin och blanda med saltet. Lägg rivet i ett durkslag och låt rinna av i ca 30 minuter. Krama sedan ur resterande vätska.

Koka upp buljongen. Kärna ur paprikan och tärna den. Skiva salladslöken tunt. Skala och hacka vitlöken. Hetta upp olivoljan i en stekpanna och fräs paprika, salladslök och vitlök tills de mjuknat.

Tillsätt riset och fräs i ytterligare 2 minuter. Tillsätt 2 dl kokande buljong. Koka upp och låt sjuda tills vätskan kokat in. Tillsätt 2 dl buljong igen, koka upp, låt sjuda och fortsätt på samma sätt tills riset är al dente.

Tillsätt den rivna zucchin och 2 msk vetemjöl. Salta och peppra. Låt smeten svalna.

Forma 16 små biffar med fuktade händer. Ställ biffarna i kylan och låt vila i 2 timmar.

Vänd risbiffarna i vetemjöl och stek dem i olivolja i 2 minuter på varje sida på medelstark värme.

Sätt på grillen i ugnen. Lägg biffarna på en bakplåt klädd med bakplåtspapper. Lägg en skiva getost ovanpå varje risbiff. Gratinera i ca 5 minuter.

Servera gärna biffarna med sparris.



VARM BLOMKÅLS- SALLAD MED PAPRIKA OCH NIGELLAFRÖN

Stekt currydoftande blomkål och basmatiris är en perfekt vardagsrätt och nigellafröna ger dig den autentiska indiska smaken. Fröna kallas ibland kalonjifrön, svartkummin eller lökfrön. De har en nötig och lite pepprig smak, inte alls lökaktig som namnet lökfrön ger sken av. Servera blomkålsrätten med chutney, yoghurt och basmatiris.

4-6 PORTIONER

- 1 gul lök
- 1 kg blomkål
- 2 röda paprikor
- 1 röd stark chili
- ½ dl solrosolja eller neutral rapsolja
- 2 tsk malen gurkmeja
- 2 tsk curry
- 1 tsk senapsfrö
- 1 tsk spiskumminfrö
- 1 msk nigellafrön
- 1 dl russin
- 3 msk färskpressad citronsaft
- 2-3 msk flytande honung
- salt och svartpeppar
- 1 kruka färsk koriander
- 1 dl rostade mandelspån

Till servering:

- basmatiris
- chutney
- yoghurt

Skala löken och halvera den. Skär den i tunna halvmånar. Bryt blomkålen i små buketter och finhacka stammen. Halvera och kärna ur paprikorna och chilin. Skär paprikan i mindre bitar och finhacka chilin.

Hetta upp oljan i en tjockbottnad gryta. Stek de torra kryddorna tills senapsfröna börjar poppa. Var uppmärksam, det går snabbt!

Lägg i löken och sänk värmen. Tillsätt blomkål, paprika och chili. Rör om och låt grönsakerna fräsa i ca 5 minuter. Tillsätt 1 dl vatten och låt det koka in i ca 5 minuter. Blomkålen ska fortfarande vara krispig men vätskan ska nästan ha reducerats helt.

Rör ner russin, citronsaft och honung. Smaka av med salt och peppar. Hacka koriandern och blanda ner i grytan.

Servera med mandelspån, chutney, yoghurt och basmatiris.



LATKES

Latkes äts under den judiska högtiden chanukka och kan enklast beskrivas som en variant av raggmunk. Du kan göra dina latkes av enbart potatis, lök och vitlök, men det är också väldigt gott att riva ner olika sorters rotfrukter i smeten. Med knaperstekt rimmat sidfläsk eller bacon till lämnar vi brutalt den judiska matkulturen, men köttet är absolut inget måste till den här rätten. Servera en grönsallad till och gärna smörstekta äppelklyftor. Eller ringla över lite av min dundergoda äppelsirap (recept på sidan 140), som även passar perfekt till pannkakor eller frukostyoghurten.



ROTRUKTSLATKES MED ÄPPELSIRAP

24 SMÅ LATKES eller
4 PORTIONER

5 dl grovriven pumpa
5 dl grovriven rotselleri
5 dl grovriven fast potatis
1 grovriven gul lök
2 ägg
1 dl vetemjöl
1 msk salt
1 tsk strösocker
½ tsk malen spiskummin
1 dl hackad färsk koriander
2 dl smetana
eller grekisk yoghurt
olja till fritering

ev 200 g rimmat sidfläsk eller bacon

Till servering:
färsk koriander
stekta äppelklyftor, äppelmos
eller äppelsirap
smetana eller grekisk
yoghurt

Skala grönsakerna innan du river dem. Lägg grönsaksrivet i en skål och blanda med äggen. Tillsätt vetemjöl, salt, strösocker, spiskummin, hackad koriander och smetana. Blanda väl.

Hetta upp oljan i en gryta och testa med en tesked smet för att se om det är tillräckligt varmt. Temperaturen ska vara hög annars finns det risk för att dina latkes suger åt sig för mycket olja.

Smeten ska fräsa till direkt när den når oljan. Friter eller stek i 2 minuter på vardera sidan. Servera helst dina latkes nyfriterade, då smakar de allra bäst. Varmhåll dem annars i ugnen.

Stek fläsket knaprigt och servera till.



BURRATA MED TILLBEHÖR



Burrata kan vara lite svår att få tag på, men hos de flesta välsorterade osthandlare och saluhallar bör du hitta den kritvita ostbollen med silkeslen, lite lös och gräddig kärna. Burratan är en färskvara, så låt den inte ligga och vänta på dig i kylen allt för länge. Du kan servera osten i all enkelhet med söta tomater, basilika och en riktigt god olivolja, men på bilden ser du min favoritvariant: burrata serverad med tunna skivor ekologisk parmaskinka, grillat surdegsbröd och en fyllig tomatsås.

Rostade paprikor med tomat- och sardellfyllning är en välkänd antipastorätt från Piemonte som smakar underbart till burrata.

4 PORTIONER

4 skivor surdegsbröd
500 g burrata eller
4-5 bollar buffelmozzarella
200-400 g parmaskinka, salami eller liknande
flingsalt och nymalen svartpeppar
olivolja att droppa över

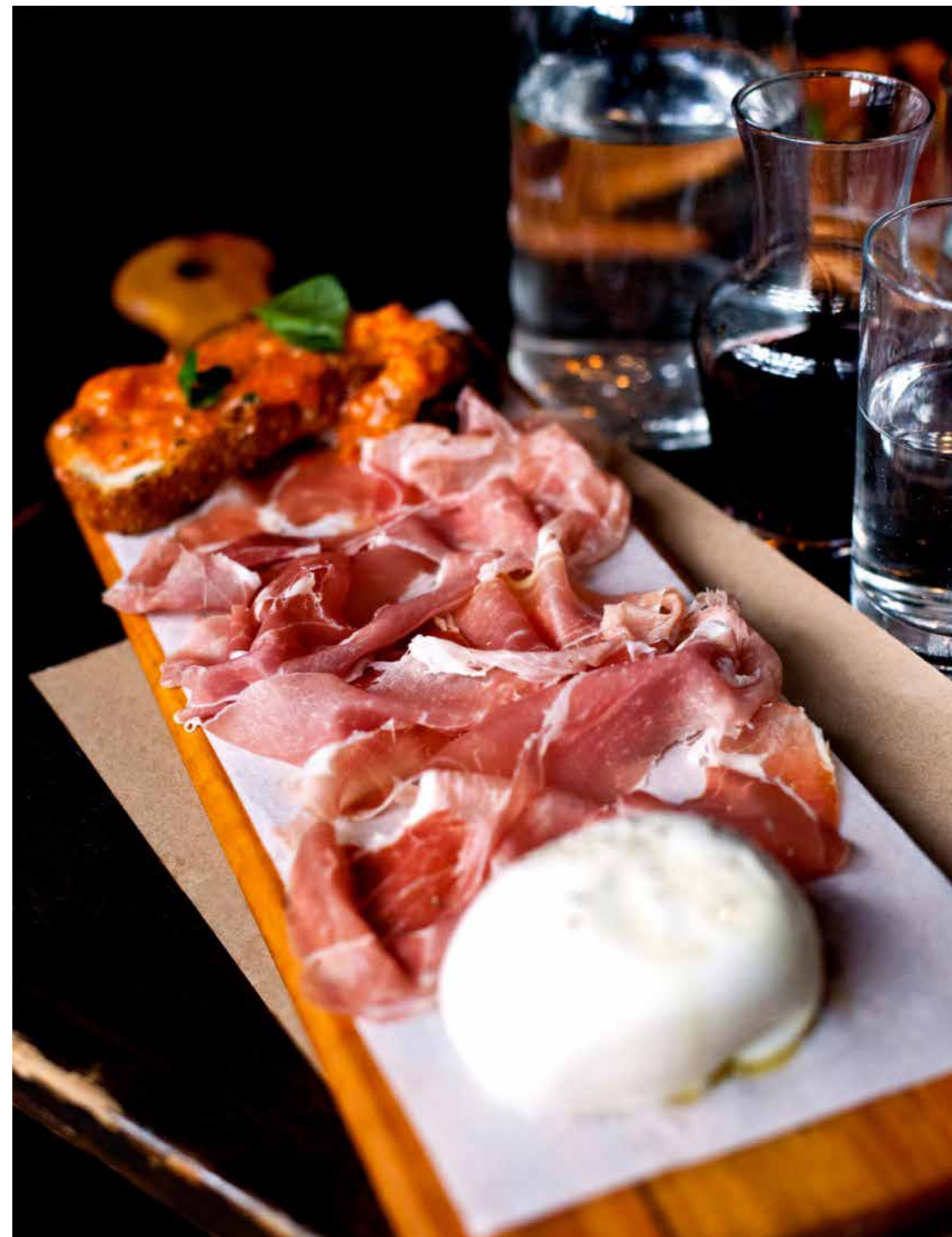
Tomatsås:

300 g små tomater
1 tsk salt
2 tsk strösocker
½ tsk torkad rosmarin
½ tsk torkad timjan
1-2 msk olivolja

Tomatsås: Sätt ugnen på 150 °C. Halvera tomaterna och lägg dem på en plåt med snittytan uppåt. Strö över salt, strösocker och torkade kryddor. Rosta tomaterna i ugnen i ca 2 timmar.

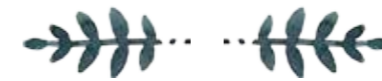
Lägg de rostade tomaterna i en mixer och tillsätt olivoljan. Kör till en tjock sås.

Rosta eller grilla brödsnivorna och toppa dem med tomatsåsen. Arrangera parmaskinka och burrata på en stor tallrik eller ett fat. Strö flingsalt och mal svartpeppar över osten. Avsluta med att droppa lite olivolja över hela kalaset.





ROSTADE PAPRIKOR FRÅN PIEMONTE



Rostade paprikor är en klassisk italiensk anti-pasta.

4 PORTIONER

16 körsbärstomater
eller 4 plommontomater
4 röda paprikor
4 vitlöksklyftor
salt och nymalen svartpeppar
1 dl olivolja
8 sardeller, dela dem på längden
100 g minimozzarella
färsk basilika



Värm ugnen till 200 °C. Koka upp vatten i en kast-rull. Skär ett litet kryss i varje tomat och doppa to-materna i det kokande vattnet. Ta upp dem genast och dra av skalet. Om du använder stora tomater ska du även avlägsna kärnorna och grovhacka tomaterna.

Dela paprikorna på längden. Skär rakt igenom, även igenom stjälken. Ta bort kärnorna och de tunna fröväggarna. Skala vitlöken och skiva den tunt. Lägg tomater och vitlök i paprikahalvorna i en oljad ugnsplåt. Salta och peppra och skeda över olivoljan. Rosta paprikorna i ugnen i 45–60 minu-ter. De ska bli mjuka och karamelliserade med lite mörka, men inte brända kanter. Sänk värmen om de blir alltför mörka i kanterna.

Lägg två sardellerna i kryss över varje paprika-halva. Droppa över lite olivolja och lägg på moz-zarella och ett par blad basilika. Låt paprikorna svalna i rumstemperatur och servera dem rums-tempererade.

ARANCINI DI RISO



Arancini betyder liten apelsin och syftar förmodligen på att dessa risbollar påminner om små apelsiner. Arancini är perfekt plockmat, men ibland serverar jag dem även till kött eller fisk som krocketter, det är festligt och gott. Du kan göra arancini med vilken typ av risotto som helst. Ofta fyller man dem med svamp, kött eller ost, men jag tycker inte det är nödvändigt för de är så goda i sig själva. Servera gärna med tomatsåsen på sidan 124.

Risotto: Koka upp buljongen i en kastrull och håll den varm. Tillsätt även kycklingfond om du använder kycklingbuljong.

Skala löken och finhacka den. Fräs löken i smöret och olivoljan tills den är mjuk och genomskinlig, 2–4 minuter. Skär sidfläsket i småbitar. Tillsätt sidfläsk och saffran, fräs i ytterligare 3 minuter. Tillsätt riset och låt fräsa i ca 1 minut. Salta och peppra.

Skär den torkade svampen i småbitar. Tillsätt svamp och vin och låt vinet koka in. Tillsätt lite het buljong och låt sjuda en liten stund, sänk värmen något och rör med jämna mellanrum i riset, gärna med en träslev som inte krossar riskornen. Tillsätt den heta buljongen efterhand som den kokar in. När riset känns al dente efter 15–20 minuter, och nästan all vätska har absorberats, rör du ner parmesanosten. Smaka av med salt och peppar. Låt risotton kallna helt i kylan.

Bollar: Forma valnötsstora bollar av risotton. Fukta händerna om risotton är alltför klibbig. Ställ bollarna i kylan och låt vila i ca 30 minuter.

Vispa äggen lätt. Häll vetemjöl och ströbröd i varsin djup tallrik. Smula ner lite timjan, salvia, oregano eller rosmarin i ströbrödet. Rulla bollarna

först i vetemjölet, sedan i äggvispet och till sist i ströbrödet.

Häll fritureolja i fritösen eller i en tjockbottnad kastrull eller stekpanna med höga kanter. Friter bollarna tills de precis börjar få färg. Låt dem rinna av på hushållspapper.

Ät helst bollarna nyfriterade, det är alltid godast. Du kan värma bollarna i ugnen på 175 °C i ca 20 minuter om de inte ska ätas omgående. Det går bra att frysa bollarna.

CA 30 ARANCINI (6–8 PORTIONER)

Risotto:

- 1 liter kyckling- eller grönsaksbuljong, gärna lantbuljong
- ev. ½ dl kycklingfond
- 1 msk smör
- 1 msk olivolja
- 1 gul lök
- ev 50 g rökt sidfläsk eller pancetta
- ½ g saffran
- 3 dl avorioris
- ev 6 bitar torkad karljohan
- 1 dl torrt vitt vin
- ca 2 dl färskrivin parmesan
- salt och svartpeppar

Bollar:

- 2 ägg
- 2 dl vetemjöl
- 3 dl ströbröd
- olja till fritering
- smulad timjan, salvia, oregano eller rosmarin



GRILLADE APRIKOSER MED BUFFELMOZZARELLA RELLA OCH PIADINA



Grillade aprikoshalvor smakar fantastiskt tillsammans med mozzarella, men även fetaost och grillad halloumi är goda smakkamrater till aprikos. Du kan byta ut aprikoserna mot andra stenfrukter, som nektariner eller persikor.

Piadina är ett platt italienskt bröd som går att tillaga på grillen. Det bör ätas nybakat, men själva degen kan sparas ett par dagar i kylan. Piadina passar fint till antipasti och är även goda att fylla med sallad, taleggjo och salami eller parmaskinka.

På bilden har jag pyntat de grillade aprikoserna och mozzarellan med små kronblad från ringblommor – det är både vackert och ger en spännande smak.

Grilla aprikoserna och dela mozzarellan i mindre bitar. Lägg aprikoser och mozzarella på ett stort fat, strö över färska basilikablåd och eventuellt kronblad från ringblommor. Strö lite flingsalt och nymalen svartpeppar över alltsammans, stänk lite pressad citron och generöst med olivolja överst.

Piadina: Smält smöret i en kastrull och tillsätt 2 dl vatten. Blanda de torra ingredienserna i en skål. Häll det smälta smöret och vattnet i mjölblandningen och arbeta ihop till en deg.

Dela degen i 12 bitar och kavla ut varje bit till en rund platt kaka, ca 20 cm i diameter. Grädda bröden i en torr och het stekpanna, gärna teflon, eller tillaga bröden på utegrillen.

6 PORTIONER

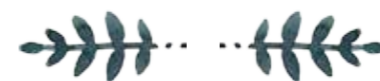
750 g buffelmozzarella (6–8 bollar)
18–24 färska aprikoser
1 kruka färsk basilika
flingsalt och nymalen svartpeppar
pressad saft från 1 citron eller vinäger
olivolja
ev kronblad från ringblommor

Piadina:
200 g smör
8 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 tsk salt





BÖNDIPP MED ÖRTTOMATER



Den här lina böndippen är mild och mjuk i smaken. Det går fint att halvera receptet eftersom det blir relativt mycket dipp. Eller gör som jag brukar göra – koka hela mängden bönor och marinera hälften av dem i lite olivolja kryddad med hackade färska örter, salt och peppar. Förvara de marineerade bönorna övertäckta i kylan och använd till sallader.

Resterande bönor gör du dipp av.

Böndipp: Lägg bönorna i blöt i rikligt med kallt vatten över natten eller 10–12 timmar. Häll bort blötlägningsvattnet.

Häll 1 ½ liter vatten i en stor kastrull och lägg i bönor, grovt delade morötter, lök och hackad vitlök, örterna och buljongtärningarna. Koka upp och låt sjuda tills bönorna är mjuka. Ta bort morötter, lök, vitlök och örter. Häll ut nästan allt vatten, men spara ca 1 dl.

Lägg bönorna i en mixer och tillsätt olivolja. Kör allt till en krämig puré. Tillsätt lite kokväska om du vill ha purén smidigare. Smaka av med flingsalt och svartpeppar. Tillsätt lite vitlök och färska örter om du vill ha mera smak på dippen.

Örttomater: Sätt ugnen på 100 °C. Lägg tomaterna i en ugnsfast form. Ringla över olivolja och balsamvinäger. Strö över flingsalt och strösocker. Mal över lite svartpeppar. Skala löken och skär den i klyftor. Krossa vitlöksklyftorna med skalet kvar. Fördela löken och den krossade vitlöken över tomaterna. Lägg några kvistar rosmarin, oregano eller timjan i formen. Tillaga i ugnen i 2–3 timmar.

Böndipp:

- 4 dl torkade vita bönor
- 3 morötter
- 4 vitlöksklyftor
- 1 gul lök
- 1 ruska färsk timjan
- 1 kvist färsk rosmarin
- 4 höns- eller grönsaksbuljongtärningar eller motsvarande mängd lantbuljongpulver
- 1 dl olivolja
- flingsalt och nymalen svartpeppar
- ev färska örter
- ev pressad vitlök

Örttomater:

- 750 g cocktailtomater, gärna med olika färg och form
- 2 gula lökar
- 5 vitlöksklyftor
- ½ dl olivolja
- ½ dl balsamvinäger
- 1 msk flingsalt
- 1 msk strösocker
- nymalen svartpeppar
- några kvistar färsk rosmarin, oregano eller timjan

UGNSBAKAD PROVEN- SALSK RATATOUILLE



Den här traditionella rätten från Nice tillagas oftast i en gryta. Jag brukar istället ugnsbaka den under lite längre tid och på svag värme. På så sätt kommer de underbara smakerna fram på ett helt annat vis. Servera rätten som tillbehör till kött eller fisk, eller som ensam vegetarisk rätt med ett gott bröd. Den går lika bra att äta rumstempere-rad som varm. Var noga med att grönsakerna är riktigt fasta och fina och använd gärna bifftomater. Om du får tag på riktigt färsk vitlök kan du lägga klyftorna i blöt i kallt vatten i 5 minuter, så går det lättare att pilla bort skalet.



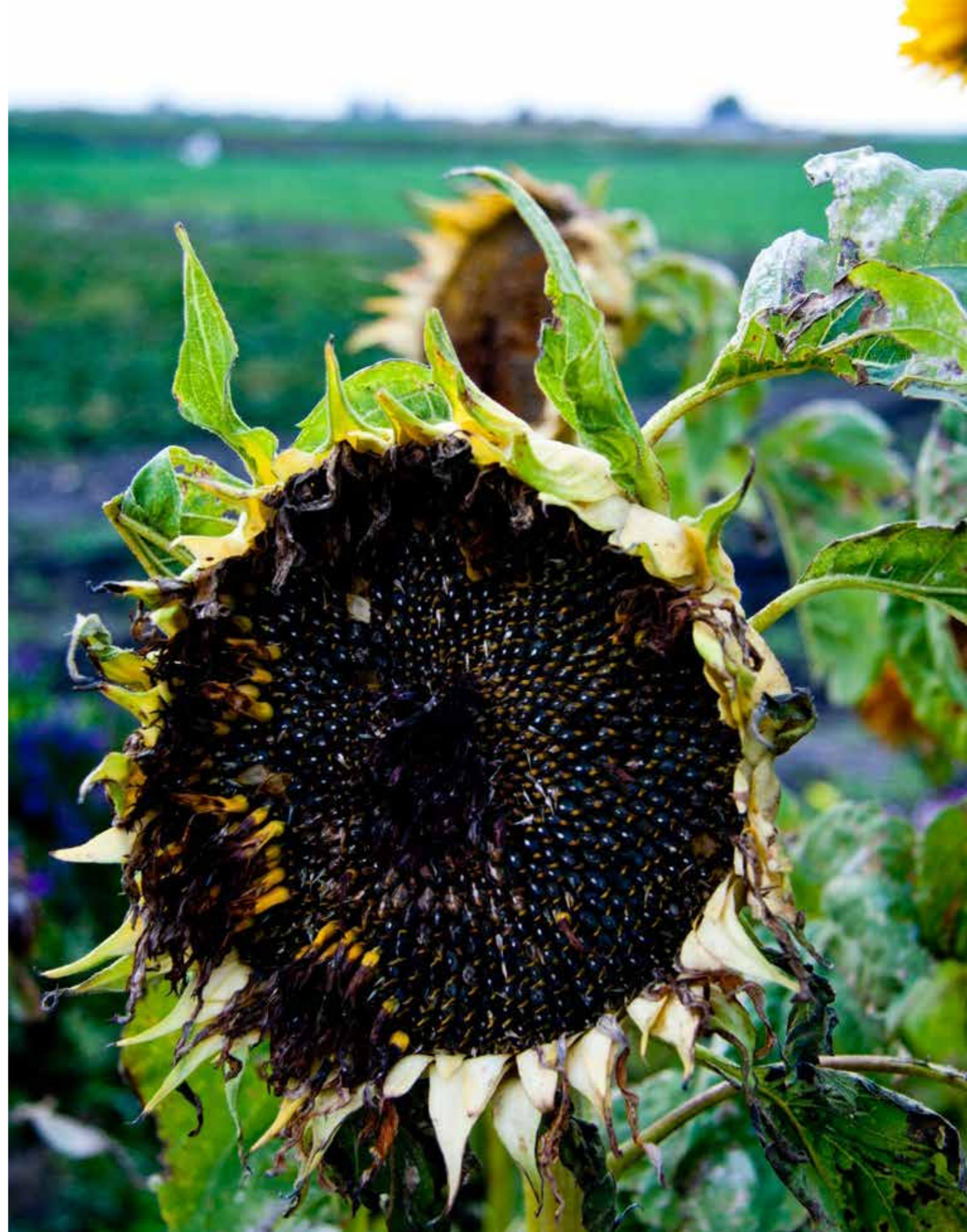
8 PORTIONER

- 2 auberginer
- 1 gul zucchini
- 1 grön zucchini
- 2 röda paprikor
- 3 stora tomater
- 2 rödlökar
- 7 vitlökar
- flingsalt och nymalen svartpeppar
- 2 msk rödvinsvinäger
- 4-6 msk olivolja
- 3 lagerblad
- 2 krm torkad timjan eller
- 2 kvistar färsk timjan
- 2 msk råsocker

Värm ugnen till 125 °C. Skölj och torka av alla grönsakerna. Skär aubergine och zucchini i ca 1 cm tjocka skivor. Dela paprikan på längden i 4 delar, ta bort kärnor, mellanväggar och stjälk. Skär tomaterna i 1 cm skivor. Skala och skär rödlöken i klyftor. Skala och hacka vitlöksklyftorna grovt. Lägg alla grönsakerna i en stor bunke och blanda dem med varsam hand. Salta och peppra.

Blanda vinäger, olivolja, rivna lagerblad, timjan och råsocker i en skål. Häll dressingen över grönsakerna och rör om försiktigt.

Lägg grönsakerna i en stor ugnsfast form. Tillaga i ugnen i minst 2 timmar.



NÜSSLISALLAD MED ÄGG OCH ÖRTIG GÅRDSRESSING

Denna enkla men underbara sallad är godast till en krispig och varm baguette fylld med vitlöks-smör, och till det lite Appenzeller. Späd och fin maché- eller fältsallad med tunt skivade färska champinjoner, ett perfekt sjuminutersägg och en attans god dressing. Välj själv om du vill blanda ner dressingen eller servera den vid sidan av.

4 PORTIONER

4 ägg
200 g champinjoner
babysallad, t ex mache- eller fältsallad
ev ½ dl vinägrett

Dressing:

1 vitlöksklyfta
3 dl gräddfil
2 dl majonnäs
2 msk finhackad schalottenlök
2 msk finhackad basilika
2 msk finhackad gräslök
2 msk finhackad bladpersilja
1 msk färskpressad citronsaft
1 tsk flytande honung
flingsalt och svartpeppar



Koka äggen i 7 minuter. Låt dem svalna och halvera dem. Skiva champinjonerna. Skölj salladen och låt den rinna av väl.

Krossa vitlöksklyftan. Blanda samtliga ingredienser till dressingen. Fördela salladen på tallrikar och toppa med svamp och ägghalvor. Häll lite vinägrett över, om du vill. Servera den krämiga dressingen till salladen. Om det blir dressing över håller den i 4–5 dagar i kylan.



MUSTIGA OCH MÄTTANDE
MIDDAGSRÄTTER



OKONOMIYAKI – JAPANSKA SALLADSLÖKS- OCH KÅLPANNKAKOR

Okonomiyaki är en japansk pannkaka med kål som bas. Namnet betyder ”grilla som du vill”, vilket betyder att smeten kan pimpas efter smak. Det här är en enkel variant av rätten, som normalt sett innehåller massvis av ingredienser. Storleken på pannkakorna kan variera, men det brukar vara lagom att använda en stekpanna som är ca 24 cm i diameter. Jag brukar ha i tjocka runda vetenudlar (udon), eftersom de ger pannkakorna en fantastiskt god och krispig yta. Över de färdiga pannkakorna strör jag sesamfrön eller furikake, en japansk blandning av bland annat svarta och vita sesamfrö och smulad nori. Servera pannkakorna med skivad salladslök, majonnäs och okonomiyakisås, japansk BBQ-sås. Japansk majonnäs och okonomiyakisås finns att köpa i de flesta asiatiska butiker.

Okonomiyakisås:

- 2 tsk strösocker
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk tomatketchup
- 1 dl worchestershiresås
- 3 msk Kikkoman-soja
- 1 dl hönsbuljong
- 1 tsk maizena
- 3 msk vatten

PANNKAKOR (4-6 PORTIONER):

- 4 dl vetemjöl
- 2 ½ dl vatten
- 6 ägg
- 1 tsk strösocker
- 1 tsk japansk soja
- 1 tsk sesamolja
- salt och svartpeppar
- neutral olja till stekning

Fyllning:

- 1½ liter hyvlad eller skivad vitkål
- 2 dl hackad salladslök
- 3 dl färsk skivad shiitakesvamp
- 1 morot, grovt rivet
- 1 stor gul lök, i tunna klyftor
- 4 vitlöksklyftor, finhackade
- 3 dl böngroddar
- 1 msk rivet ingefära
- ev 300 g kokta kalla soba-, udon- eller risnudlar

Till servering:

- Okonomiyakisås, srirachasås, majonnäs, skivad salladslök och sesamfrön



frilagd i mån av plats

Okonomiyakisås: Blanda socker, tomatpuré, ketchup, worchestershiresås, soja och buljong. Koka upp. Blanda maizena och vatten och rör ner det i den varma såsen. Koka upp och sjud i ca en minut tills såsen tjocknat. Låt såsen svalna helt före servering.

Pannkakor: Blanda samman ingredienserna till pannkakorna till en slät smet. Lägg samtliga grönsaker till fyllningen i en separat skål. Rör om väl. Blanda med pannkakssmeten. Det ser mycket ut men kålen och grönsakerna kommer att sjunka samman när du gräddar pannkakorna. Hetta upp olja i en stekpanna på medelstark värme och håll en sjättedel av smeten i stekpannan (pannkakorna ska vara ca 3 cm tjocka). Vänd pannkakan när undersidan börjar få färg. Fortsätt att grädda tills den är färdig. Servera pannkakorna efterhand eller håll dem varma i ugnen i ca 80 °C tills samtliga är klara. Toppa med okonomiyakisås, majonnäs, salladslök och sesamfrön.

TIPS!

Okonomiyaki kan innehålla i stort sett vad du vill, till exempel tofu, kyckling, kött, musslor, skaldjur, korv, babyspenat, zucchini, paprika, kimchi, inlagd ingefära/gari, klabbigt ris, rivet ost, majs och böngroddar.



APELSINROSTADE GRÖNSAKER MED FETA, DILL OCH COUSCOUS



Som guld, rubiner och smaragder – vilken färgprakt! Den här ljuvligt doftande nordafrikanska rätten är perfekt som del av en buffé eller som lyxig bjudrätt. Jag tycker om att ha nötter eller mandel i maten. Till denna rätt valde jag rostad mandel, men du kan ta vad du gillar bäst eller ha hemma för tillfället. Byt även ut grönsakerna och kryddorna om du har andra favoriter än mina.

Servera rätten varm eller kall, det går lika bra vilket som.

4-6 PORTIONER

Paprikasås:

- 3 röda paprikor
- 1 röd färsk chili
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- ½ dl olivolja
- 1 msk tomatpuré
- 2 tsk malen spiskummin
- 1 msk farinsocker

Paprikasås: Halvera paprikorna och chilifrukten och kärna ur dem. Skär i mindre bitar. Skala lök och vitlök, hacka löken och pressa vitlöken.

Hetta upp olivoljan i en gryta och fräs grönsakerna i 2 minuter tillsammans med tomatpuré, spiskummin och farinsocker. Tillsätt 2 dl vatten. Koka upp och låt sjuda på svag värme så att vatten kokar in nästan helt, ca 15 minuter. Låt svalna och mixa till en sås.



Grönsaker:

- 1 rödlök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 brocolihuvud
- 1 liten aubergine
- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 1 gulbeta
- 1 apelsin
- ½ dl flytande honung
- 1 dl olivolja
- salt och svartpeppar
- 2-3 msk finhackad dill

Grönsaker: Sätt ugnen på 200 °C. Skala lök och vitlök. Skär rödlöken i klyftor och finhacka vitlöken. Dela broccolin i små buketter och skär stammen i mindre bitar. Skär aubergine, röd och gul paprika och gulbeta i småbitar, ca 2 x 2 eller 3 x 3 cm.

Riv apelsinskalet och pressa saften i en skål. Tillsätt honung och 1 dl av olivoljan, rör om. Salta och peppra.

Häll ut alla grönsakerna i en stor ugnsfast form med höga kanter. Blanda med apelsinolja. Rosta grönsakerna i ugnen tills de är mjuka, i ca 25 minuter. Tillsätt eventuellt lite extra olivolja. Blanda de rostade grönsakerna med dill och smaka av med salt och peppar.

Couscous:

- 1 dl olivolja
- 1 tsk fänkålsfrön
- 1 msk ras-el-hanout
- 1 tsk malen spiskummin
- 2 tsk gurkmeja
- ½ tsk chiliflakes
- 3 vitlöksklyftor
- 250 g couscous
- 2 dl höns- eller grönsaksbuljong
- salt

Couscous: Koka upp buljongen. Hetta upp oljan i en tjockbottnad gryta. Lägg i samtliga kryddor och finhackad vitlök och fräs tills det doftar kryddor i hela köket, ca 1 minut. Tillsätt couscous och rör om. Tillsätt den kokande buljongen, rör om och lägg på ett lock. Lyft bort grytan från värmen. Låt stå tills all vätska absorberats och de små grynen känns färdiga, 10-20 minuter. Smaka av med salt.

Till servering:

- 200 g feta
- färsk koriander
- färsk mynta
- 1 granatäpple
- nötter eller mandel
- 3 dl turkisk yoghurt

Du kan servera rätten i separata skålar men det ser väldigt fint ut om man lägger couscousen i en hög i mitten av ett stort fat och skedar upp grönsakerna runt om. Strö över fetaosten och servera med färsk koriander och mynta, granatäpple och kanske lite nötter.



FALAFEL MED TAHINIYOGHURT



Jalla, jalla! Malmö är som bekant Sveriges falafelstad nr 1, och här hittar du troligen också landets godaste falafel – om du inte väljer att göra din egen, förstås. Den ska vara nyfriterad och ha en lätt doft av spiskummin, och den ska serveras med färska grönsaker och en god sås med hög smak av sesam och citron. Brödet ska vara mjukt och nybakat. Testa gärna att göra svart falafel – det ser väldigt läckert ut!

Till falafel dricker jag helst iskall ayran, en tunn yoghurtdryck med lite salt smak.

6 PORTIONER

Tahiniyoghurt:

2-3 msk tahini

2 msk färskpressad citronsaft

1 vitlöksklyfta

3 dl grekisk, turkisk eller rysk tjock yoghurt

2 msk olivolja

salt och nymalen svartpeppar

Falafel:

500 g torkade kikärtor

1 gul lök

4 vitlöksklyftor

1 ägg

2 msk vete- eller potatismjöl

2 tsk bakpulver

2 dl finhackad bladpersilja

1 msk malen spiskummin

1 tsk malen koriander

ev 2 tsk malen kanel

½ tsk cayennepeppar

1 msk salt

nymalen svartpeppar

olivolja till stekning

Svart falafel:

3 dl torkade svarta bönor

½ dl finmalen bulgur

1 rödlök

1 färsk röd eller grön chili

1 dl färsk mynta

2 äggulor

1 tsk salt

2 msk sesamfrön

olja till fritering

Tahiniyoghurt: Blanda samman ingredienserna till tahini- och yoghurtsåsen.

Falafel: Lägg kikärtorna i blöt i rikligt med kallt vatten i minst 12 timmar.

Häll bort vattnet och låt kikärtorna rinna av i ett durkslag. Kör kikärtorna till mos i en mixer.

Skala och finhacka lök och vitlök, rör ner hacket i kikärtsmoset. Tillsätt ägg, mjöl, bakpulver och alla kryddorna. Rör om och låt smeten vila i ca 1 timme.

Forma små platta bollar av smeten. Låt dem vila kallt i 30 minuter innan du tillagar dem.

Stek bollarna i rikligt med olivolja eller fritera dem i ca 4 minuter.

Svart falafel: Lägg bönorna i blöt i rikligt med kallt vatten i ca 8–12 timmar. Häll bort vattnet och låt bönorna rinna av i ett durkslag. Lägg bulgurkornen i blöt i ¾ dl vatten i ca 1 timme.

Skala och hacka rödlöken fint. Dela chilin på längden och skrapa ur fröna. Skär i mindre bitar.

Lägg bönor, bulgur, lök, chili, mynta, äggulor och salt i en matberedare och kör till en grov smet. Rör ner sesamfröna och låt smeten vila i minst 30 minuter i kylan.

Forma små platta bollar av smeten. Hetta upp oljan och fritera bollarna i 2–3 minuter. Låt rinna av på hushållspapper.

Servera falafeln i pita- eller tortillabröd med sallatsblad, skivad tomat, skivad rödlök, saltgurka, mynta, citronklyftor, feferoni och tahiniyoghurt.



POLENTA MED STEKT SVAMP OCH KRÄMIG GORGONZOLA- OCH ROSMARINSÅS

Du som ännu inte provat att laga italienarnas älskade polenta – nu är det dags! Snygga grillränder får du i grillpanna, men det går lika bra att steka polentan i vanlig stekpanna. Polenta är gott till krämiga gräddsåser, mustiga tomatsåser och alla sorters grönsaker. Den här såsen tar en stund att göra, men det är den väl värd. Tillsätt gärna lite nyriven parmesan i såsen precis innan du ska servera den.

4-6 PORTIONER

Polenta:

- ½ dl kyckling- eller grönsaksfond
- ca 225 g polentagryn
- 2 vitlöksklyftor
- 125 g färskriven parmesan
- salt och svartpeppar
- 2-3 msk olivolja

Gorgonzolasås:

- 1 msk smör
- 2 stora eller 4 små schalottenlökar
- 5 dl vitt vin
- 5 dl grönsaksbuljong
- salt och svartpeppar
- 2 msk färsk rosmarin
- 2 ½ dl kaffegrädde
- 2 ½ dl vispgrädde
- 100 g gorgonzola
- ev färskriven parmesan

Svamp:

- 1 liter blandsvamp, efter egen smak och årstid
- 2 msk smör
- 2 msk olivolja
- salt och svartpeppar

Polenta: Koka upp 8 dl vatten med fonden i en kastrull. Tillsätt polentagrynen långsamt under ständig omrörning. Sänk värmen och låt sjuda i 5–10 minuter eller den tid som anges på förpackningen. Fortsätt att röra, det bränner lätt fast i botten. Polentan ska ha samma konsistens som tjock mannagrynsgröt när den är klar och det blir den ganska snabbt. Dra kastrullen från värmen.

Skala och krossa vitlöken. Rör ner vitlök och parmesan i polentan. Smaka av med salt och peppar.

Olja en form, ca 20 x 30 cm, och häll i polentan. Låt svalna. Ställ polentan i kylan och låt stelna.

Skär polentan i ca 1 ½ cm tjocka bitar. Pensla bitarna med olivolja och stek dem i grillpanna eller vanlig stekpanna.

Gorgonzolasås: Smält smöret i en stekpanna eller kastrull med vid botten. Skala schalottenlöken och finhacka den. Fräs löken utan att den tar färg, i ca 5 minuter. Häll i vinet och låt det koka in, tills det återstår ½ dl vin. Tillsätt buljongen och låt den koka in tills hälften av vätskan återstår. Tillsätt rosmarin, salt och peppar. Häll i kaffegrädde och vispgrädde, låt koka ihop tills såsen är krämig. Sila bort löken genom ett durkslag. Smula ner osten och låt den smälta.

Svamp: Rensa svampen. Hetta upp smör och olivolja i en stekpanna på ganska hög värme. Stek svampen så att den får lite yta. Sänk värmen och stek färdigt svampen. Smaka av med salt och svartpeppar.



TIPS!

Om du låter ½ g saffran steka med löken i början av tillagningen så förvandlas såsen till en underbar fisk- och skal-djurssås

KAIROS RÖDA ROS KOSHARI

Kairo bjuder på en av världens godaste och nyttigaste streetfoodrätter – koshari. Lägg namnet på minnet, för jag är säker på att du kommer att vilja göra den här rätten många gånger när du väl smakat den. Du kan tillaga kosharin i ugnsfasta portionsformar eller i en stor form.

8 PORTIONER

Kryddig tomatsås:

- 3 vitlöksklyftor
- 3 msk olivolja
- 1 msk malen spiskummin
- 1 tsk chilipulver
- 2 kanelstänger
- 1 krm kardemummakärnor
- 400 g passerade tomater
- salt och nymalen svartpeppar
- strösocker

Koshari:

- 150 g valfria linser
- 150 g långkornigt ris
- salt
- 1 tsk malen spiskummin
- 4 gula lökar
- 1 dl olivolja
- 200 g makaroner eller annan kort pasta
- 400 g kokta kikärtor, gärna på burk

Kryddig tomatsås: Skala och hacka vitlöken. Hetta upp oljan i en kastrull. Tillsätt spiskummin, chilipulver, kanel, kardemummakärnor och vitlök. Låt fräsa i 1 minut. Tillsätt tomaterna. Koka upp och låt sjuda en stund. Smaka av med salt, peppar och strösocker.

Koshari: Koka linser och ris enligt instruktionerna på respektive förpackning. Blanda och smaka av med salt och spiskummin.

Skala löken, halvera den och skär den i tunna halvmånar. Häll oljan i en gryta. Stek löken i oljan så att den blir söt, gyllene och krispig, men inte bränd. Stek den gärna i omgångar. Låt löken rinna av på hushållspapper. Spara oljan i grytan.

Koka pastan al dente i rikligt med saltat vatten. Låt pastan rinna av och blanda den med lite av lökoljan i grytan. Blanda även tomatsåsen med lite av lökoljan.

Skölj kikärtorna och låt dem rinna av väl. Värm dem i lite av den resterande lökoljan i grytan.

Lägg ris och linser i botten av en stor ugnsfast form eller i 8 portionsformar. Lägg ett lager pasta ovanpå, sedan lite tomatsås och därefter kikärtor. Till sist ett berg av stekt lök. Tillaga i ugnen i ca 20 minuter.

Servera med extra tomatsås.



BOURGUIGNONNE PÅ SVAMP MED POTATISPURÉ OCH HARICOTS VERTS

Det är just den här typen av vegetariska maträtter som ska till för att tvivlare ska inse att vegetarisk mat kan vara både enormt smakrik och mättande.

Ostronskivling är en fantastisk svamp som med sin matiga konsistens lätt kan ersätta köttet. Om du tycker att grytan behöver lite mer vätska är det bara att tillsätta mer buljong. Byt inte ut gulbetor mot rödbetor. Färgen blir inte så fin då.

Bourguignonne: Hetta upp 2 msk olivolja och 1 msk smör i en stekpanna. Stek svampen i ca 5 minuter. Salta och peppra. Ta upp svampen och lägg åt sidan.

Skala steklök och vitlök. Skala och dela moroten grovt. Skala och dela gulbetorna i stora bitar.

Hetta upp resten av olivoljan och smöret. Stek lök, morot och gulbetor i 5–10 minuter på medelstark värme tills grönsakerna får lite färg. Blanda ner tomatpurén och låt den fräsa med i 2 minuter. Rör ner paprikapulver, lagerblad, timjan och strösocker. Tillsätt vin och buljong och låt koka upp. Lägg i svampen och låt sjuda under lock i ca 20 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Potatispuré: Skala potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten. Låt rinna av. Pressa potatisen med en potatispress. Hetta upp mjölk, vispgrädde och smör i en kastrull. Vispa ner den varma mjölkblandningen i purén och fortsätt vispa till ett fluffigt mos. Smaka av med salt och peppar. Rör ner persiljan i moset.

Stek bönorna snabbt i lite smör eller koka dem i saltat vatten i ca 2 minuter, de ska inte bli överkokta.



6 PORTIONER

Bourguignonne:

4 msk olivolja

2 msk smör

1 ½ kg blandsvamp, gärna portabello,
ostronskivling, shiitake, champinjoner
salt och svartpeppar

200 g små steklökar, gula eller röda

3 vitlöksklyftor

1 morot

2 gulbetor

2 msk tomatpuré

1 msk paprikapulver, gärna med
rökig smak

2 lagerblad

en liten ruska färsk timjan eller ½ tsk torkad

1 tsk strösocker

3 dl rött vin

3 dl kött- eller grönsaksbuljong



Potatispuré:

ca 500 g potatis

½ dl mjölk (3 %)

½ dl vispgrädde

1 msk smör

salt och svartpeppar

2 msk finhackad persilja



Till servering:

200 g färska haricots verts



FISKTACOS MED SALSA FRESCA OCH COLESLAW

Det här är gott, riktigt gott! Taco som är tillagade med mycket kärlek och bra råvaror är en favorit hemma hos oss. De fräsiga fiskbitarna är väldigt svåra att motstå. Servera gärna guacamolen på sidan 41 till fisktacosen.

På samma sätt kan du göra lite annorlunda ”fish ’n chips”. Servera då med pomes och en riktigt god majonnäs, tartar, aioli eller remouladsås.

4 PORTIONER

Coleslaw:

500 g röd- eller vitkål
1 stor morot
½ selleristjälk
½ dl majonnäs
½ dl gräddfil
2 msk rödvinvinäger
1 tsk hel kummin
1 tsk strösocker
salt och svartpeppar

Salsa fresca:

1 papaya
1 mango
1 röd paprika
1-2 msk färskpressad citronsaft eller limesaft
3-4 msk olivolja
1 tsk färskrivna ingefära
1 vitlöksklyfta
½ dl finhackad färsk mynta
½ dl finhackad salladslök
ev chili
flingsalt och svartpeppar

Friterad fisk:

600 g torsk, sei eller lax
1 dl panko
100 g vetemjöl
2 tsk paprikapulver
2 tsk chilipulver
½ tsk salt
1 ägg
olja till fritering

Chipotlemajonnäs:

2 dl majonnäs, helst hemlagad
1-2 msk chipotlepaste

Till servering:

8-12 små tortillabröd
limeklyftor

Coleslaw: Strimla kålen. Skala moroten och riv den grovt. Finhacka selleristjälken. Blanda grönsakerna. Rör ihop majonnäs, gräddfil och vinäger i en skål. Tillsätt kummin och strösocker och smaka av med salt och peppar. Häll dressingen över kålsalladen och blanda väl. Ställ i kylan och låt stå i 2 timmar före servering.

Salsa fresca: Skär papaya, mango och paprika i små tärningar. Blanda alla ingredienser till salsan.

Friterad fisk: Dela fisken i ca 10 cm långa bitar.

Häll panko på en stor tallrik. Blanda mjöl, paprikapulver, chilipulver och salt på en annan stor tallrik. Vispa upp ägget i en djup tallrik.

Värm friteroljan till 180 °C. Doppa fisken först i vetemjöl, sedan i ägg och sist i panko. Friter i 2 minuter tills fiskfiléerna är krispiga.

Chipotlemajonnäs: Blanda samman ingredienserna till majonnäsen och låt stå kallt till servering.

Servera fisktacosen med tortillabröd, limeklyftor, salsa fresca, picklad lök, coleslaw och chipotlemajonnäs.



CANNELLONI MED SPENAT, APELSIN OCH RICOTTA

Detta är en perfekt festrätt. Förbered i god tid och förvara i kylan. När gästerna kommer stoppar du bara in formen i ugnen.

Det här är ännu en sådan där rätt som är vegetarisk fast man inte riktigt tänker på det. Så är det ofta med rätter från det italienska köket och annan mat från medelhavsområdet.

4 PORTIONER

12-16 cannellonirör
olivolja till formen

Béchamelsås:

100 g smör
1 ½ dl vetemjöl
13 dl mjölk (3 %)
salt och nymalen svartpeppar
ev riven muskotnöt

Fyllning:

400 g färsk spenat
1 msk smör
1 msk olivolja
salt och svartpeppar
1 krm riven muskotnöt
1 apelsin
300 g ricotta
150 g finriven parmesan
3 äggulor

Tomatsås:

2 msk olivolja
ca 700 g krossade tomater
2 vitlöksklyftor
12 färska stora salviablåd eller
ca 3 msk hackad
1 ½ msk strösocker

1 msk tomatpuré
salt och svart peppar

Till servering:

1-2 dl löst packade färska salviablåd
riven parmesan
olivolja

Béchamelsås: Smält smöret i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt mjölet under omrörning. Koka samtidigt upp mjölken i en annan kastrull. Tillsätt den heta mjölken under ständig omrörning, det får inte bli några klumpar i såsen. Sänk värmen och låt såsen koka sakta i ca 10 minuter. Lägg ett lock på kastrullen när såsen är färdig så det inte bildas skinn på den. Ett kockknep är annars att ta en klick smör på en gaffel och dra den över hela såsytan, så slipper man skinn. Smaka av med salt och peppar och eventuellt muskotnöt.

Fyllning: Skölj spenaten och låt den rinna av väl. Riv apelsinskalet och pressa saften ur apelsinen. Hetta upp smör och olivolja i en stekpanna, fräs spenaten mjuk i ett par minuter. Salta och peppra. Tillsätt muskotnöt, rivet apelsinskal och apelsinsaft och låt vätskan koka in. Låt svalna. Blanda ricotta, parmesan och äggulor i en skål. Rör ner spenaten.

Tomatsås: Hetta upp olivoljan i en kastrull. Tillsätt tomaterna. Skala och pressa vitlöken. Tillsätt vitlök, salvia, strösocker och tomatpuré. Krydda med salt och peppar. Låt puttra i ca 5 minuter.

Sätt ugnen på 200 °C. Koka pastarullarna enligt anvisningarna på förpackningen.

Fyll en spritspåse eller dubbel plastpåse med fyllningen. Klipp ett hål längst fram på de dubbla plastpåsarerna. Spritsa fyllningen i rullarna.

Smörj en ugnsfast form med olivolja. Bred ut hälften av béchamelsåsen i botten. Lägg i pastarullarna. Fyll på med resten av béchamelsåsen. Avsluta med tomatsås.

Gratinera i ugnen i ca 30 minuter.

Servera med riven parmesan och lite olivolja.



VITAMINBOMBAD NUDELSALLAD MED KRYDDADE MANDLAR OCH TÅNG

Hoppa inte över den här salladen för att det ingår tång i den – testa! Tång är både gott och nyttigt, ett ”superfood” med magiska egenskaper för din hälsa. Dess milda smak av hav gör salladen extra mustig och god. Tång kan du köpa i asiatiska butiker eller i hälsokostbutiker och naturligtvis på nätet. Färsk, saltad tång börjar bli allt mer vanligt och har du tur kan din livsmedelsbutik ta hem färska alger. De finns i små förpackningar och har relativt lång hållbarhet.

Sallad:

en näve arametång
sesamolja

100 g nudlar, odun, soba eller pasta

2 morötter

1 purjolök

300 g paprika i olika färger

200 g hyvlad broccoli eller blomkål

100 g grönkål

olivolja

½ tsk flingsalt

Dressing:

½ dl olivolja

½ dl färskpressad citronsaft

1 msk tamari

2 msk färskriven ingefära

1 msk fisksås

1 tsk flytande honung

Marinerad tofu:

200 g tofu

2 msk tamari

2 msk agavesirap

1 msk sesamolja
nymald svartpeppar
oliv-, raps- eller kokosolja till stekning

Tamarirostade mandlar:

100 g mandlar

3 msk tamari

1 msk flytande honung

Sallad: Lägg tången i en skål och häll över kokande vatten. Låt dra i ca 15 minuter. Sila bort vattnet och lägg tången i en skål, droppa över lite sesamolja.

Koka nudlarna och skölj dem i kallt vatten. Skala och skär morötterna i tunna skivor eller hyvla dem. Dela purjolöken på längden och skölj den under rinnande vatten. Låt rinna av. Skiva purjolöken tunt. Skär paprikan i tunna strimlor. Dela broccolin i mindre bitar. Hyvla gärna stammen på en mandolin om den är grov. Skär bort den hårda strängen i mitten på grönkålen. Dela kålen i mindre bitar. Massera kålen mjuk och följsam med ett par matskedar olivolja och lite flingsalt.

Blanda alla ingredienser till salladen.

Dressing: Blanda alla ingredienser till en dressing.

Marinerad tofu: Dela tofun i små kuber. Blanda tamari, agavesirap, sesamolja och svartpeppar. Häll marinaden över tofun och låt helst dra i 1–2 timmar, men det går bra även kortare tid. Stek tofubitarna i oljan tills den är krispig. Låt rinna av på hushållspapper.

Rostade mandlar: Rosta mandlarna i en torr stekpanna tills de börjar ta färg. Skaka stekpannan med jämna mellanrum så att mandlarna inte bränns vid. Häll tamari och honung över mandlarna och vänd runt dem. Glasera mandlarna men se till att de inte bränns vid.

Häll upp mandlarna på ett bakplåtspapper och låt svalna.

Lägg upp salladen på tallrikar, fördela tofu och mandlar över. Droppa lite dressing över.



PAD THAI

Att få en hemlagad pad thai att smaka helt "rätt" är svårt. Smaken hänger framför allt på såsen. En perfekt pad thai innehåller lagom mycket vätska med lagom mycket smak och nudlar som inte är klistriga, utan som ger lite tuggmotstånd. Pad thai är som allra godast tillagad traditionellt med scampi. Men tyvärr är det moraliskt tveksamt att både köpa och äta dem. Tack och lov finns det alternativ. Råa havskräftor, vanliga kokta räkor, tunt skivad kyckling eller tofu funkar perfekt.

Bäst resultat får du om du använder en stor gjutjärnspanna eller en wok. Men även en paella-panna funkar bra. Gör pad thai för en person eller högst två åt gången. Annars blir nudlarna klistriga. Den bästa tofun till pad thai har gult "skal" och brukar ibland kallas pad thai-tofu.



2 PORTIONER

Pad thai-sås (3-4 dl):

1 dl fisksås

1 ½ dl vatten

200 g palmsocker, mixat till pulver

2-3 msk tamarindpasta

Pad thai:

¼ dl smakneutral jordnöts- eller solrosolja
ca 100 g platta risnudlar, 2-5mm breda

1 ½ dl pad thaisås
2 vitlöksklyftor
1 schalottenlök
ev ½ dl finhackad inlagd rättika
100 g fast tofu (200 g om du utesluter räkorna)
200 g råa havskräftor eller kokta räkor
2 ägg
ev 5-6 strå finhackad kinesisk gräslök
5 dl färska böngroddar

Till servering:
hackade jordnötter
fisksås
limeklyftor
strösocker
färsk koriander
chiliflakes

Pad thai-sås: Lägg ingredienserna i en skål. Rör tills sockret har lösts upp. Ställ åt sidan.

Pad thai: Lägg nudlarna i en skål med kallt vatten. Låt dra i minst 30 minuter. När nudlarna blivit följsamma och du kan snurra dem runt ditt finger är de klara.

Skala och finhacka vitlöken och schalottenlöken. Skölj böngroddarna och låt dem rinna av. Skär tofun i små tärningar.

Häll drygt 2 msk olja i wokpannan. Tillsätt pad thai-såsen och nudlarna. Stek under omrörning, gärna med två träskedar eller liknande. Efter knappt 1 minut föser du nudlarna åt sidan i pannan eller lägger dem på en tallrik.

Tillsätt resten av oljan. Tillsätt vitlök, schalottenlök, rättika, tofu och eventuellt räkor.

Fräs allt utan att löken bränns vid, räkorna behöver inte bli helt genomstekta. Tillsätt nudlarna och blanda väl. Gör ett litet "hål" i mitten av allt och häll i äggen. Låt dem bli färdiga på steksidan innan du vänder på dem blandar dem med resten av ingredienserna. Stäng av värmen. Tillsätt gräslöken och böngroddarna. Blanda väl.

Servera omgående med hackade jordnötter, fisksås, limesaft, strösocker, koriander och chiliflakes.



RICOTTAPAJ MED MANGOLD- OCH KIKÄRTSSALLAD

Krämig och örtig färskostpaj med aromatiska och friterade salviablad. Fantastisk som tillbehör till varma och kryddiga grönsaksrätter, men även rumstempererad till lufttorkade eller rökta charcuterier.

Den kryddstarka mangold- och kikärtsrätten blir balanserad och glad av den milda och vänliga pajen.

8 PORTIONER

Mangold- och kikärtssallad:

- 500 g mangold eller spenat
- 1 rödlök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 morötter
- 1 dl olivolja
- 2-4 torkade chilifrukt, piri-piri salt och svartpeppar
- saften från 1 citron + extra till smaksättning
- 2 msk hackade soltorkade tomater
- 250 g kokta kikärter, gärna på burk
- 1 dl finhackad bladpersilja

Ricottapaj:

- 1 kg ricotta
- 5 dl riven parmesanost
- 6 stora ägg
- 2 dl grovhackad rucola
- 2 dl bladpersilja
- 2 dl färska salviablad + extra att fritera
- 2 msk smör
- ½ dl olivolja + till formen salt och peppar

Mangold- och kikärtssallad: Skölj och ansa mangolden, skär den i småbitar. Skala och finhacka rödlök, vitlök och morötter. Skölj kikärterna och låt rinna av väl.

Hetta upp ½ dl olivolja i en stekpanna. Fräs lök, vitlök och morötter i ca 10 minuter. Smula ner torkad chili och krydda med salt och peppar. Häll i citronsaften och låt vätskan reduceras. Tillsätt soltorkade tomater, låt puttra en stund. Häll i kikärterna och tillaga i ytterligare 10 minuter. Smaka av med salt och peppar. Rör ner persiljan, resten av oljan och smaka av med lite mer citronsaft.

Ricottapaj: Sätt ugnen på 175 °C. Smörj en springform med olivolja. Blanda, vispa inte, ricotta, parmesan och ägg i en skål. Tillsätt rucola, bladpersilja och 1 dl salviablad. Krydda med salt och peppar. Häll smeten i formen och droppa över ½ dl olivolja.

Grädda i ca 1 timme och 10 minuter. Låt pajen bli rumstempererad eller kallna helt.

Hetta upp smöret och olivoljan och "fritera" resten av salvia, häll det salviadoftande smöret och salviabladen över ricottapajen strax före servering. Servera salladen till.



NEGIMAKI PÅ SEITAN MED RIS OCH ÅNGADE GRÖNSAKER

Den här enkla och vackra rätten är en variant på den japanska rätten negimaki, som man traditionellt tillagar av tunna skivor entrecôte. Mötet mellan salt, sött och den krispiga, lite starka smaken av salladslök är otroligt lyckat. Båda varianterna är supergoda. Med andra ord en perfekt bjudrätt om gästerna är både vegetarianer och köttätare. Läs om den vegetabiliska köttersättningsprodukten seitan på sid 18–21. Till just den här rätten bör du göra din seitan en dag i förväg. Den ska ha legat i marinad ett tag och blivit helt kall i kylan. Det blir mer seitan av det här receptet än vad som går åt, men du kan använda det som blir över till wokrätter, grytor och annat gott.

Sriracha är en stark chilisås som finns att köpa i asiatiska livsmedelsbutiker.



4 PORTIONER

2 buntar salladslök
neutral olja till pensling
½ dl rostade sesamfrön
srirachasås

Seitan:

2 liter buljong av valfri sort
10 vitlöksklyftor
1 dl färskriven ingefära
3 dl vetegluten
½ dl bjäst
½ dl japansk soja

Marinad:

1 dl hoisinsås
¼ dl mirin
½ dl vatten
2 tsk sriracha
1 tsk finriven ingefära
1 tsk sesamolja

Wokade grönsaker:

4–6 små pak choy
300 g shiitakesvamp
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 tsk japansk soja
2 dl buljong av valfri sort
½ msk maizena
salt och vitpeppar
jordnötsolja eller annan
neutral olja till stekning

Till servering:

jasminris

Seitan: Häll buljongen i en stor kastrull. Skala vitlöken och krossa den. Tillsätt vitlök och ingefära och låt koka upp.

Blanda vetegluten med bjäst i en skål. Tillsätt 1 ¾ dl kallt vatten och soja. Knåda allt till en ganska hård deg. Det brukar ta 2–3 minuter.

Forma degen till ett block, ca 15 x 8 cm stort. Lägg degblocket i buljongen och låt sjuda i ca 30 minuter. Lägg ett lock lite på sned över grytan så att ångan kan pysa ut. Låt seitanblocket svalna i buljongen.

Blanda samtliga ingredienser till marinaden i en skål.

Skär upp 20 skivor seitan, ca ½ cm tjocka, och lägg dem i marinaden. Vänd på dem så att skivorna blir täckta av marinad. Ta upp seitanskivorna och lägg dem på en arbetsyta.

Ansa salladslöken. Skär bort roten, dela lökarna på längden och skär dem sedan i 8–10 cm långa bitar. Lägg en liten hög med salladslök på varje seitanskiva. Rulla ihop och fäst med tandpetare. Pensla eventuellt med lite olja. Grilla eller stek rullarna så att de blir genomvarma. Skeda över lite marinad och stänk över ett par droppar sriracha om du gillar heta rullar. Strö till sist över rostade sesamfrön.

Servera med wokade grönsaker och fluffigt jasminris.

Wokade grönsaker: Skär bort roten på pak choyen och dela den i mindre bitar på längden. Ansa svampen. Skala lök och vitlök. Skär löken i klyftor och hacka vitlöken fint.

Hetta upp oljan i en wok eller stor stekpanna. Tillsätt grönsakerna och låt fräsa i ett par minuter.

Blanda soja, buljong och maizena och häll blandningen över grönsakerna. Koka upp och låt såsen bli lite simmig. Smaka av med salt och peppar.



PAPOUTSAKIA MELITZANES MED CIT- RONROSTAD POTATIS

Egentligen betyder ”papoutsakia” små skor, jag antar att det har med utseendet av rätten att göra. Det grekiska köket har så mycket smak och själ att jag blir alldeles lycklig, dessutom står det med en hel massa fantastiska vegetariska rätter. Köttet i den här rätten kan du ersätta med aubergine eller portabellosvamp. Rätten går att förbereda dagen innan. Värm i ugnen eller servera rumsvarm.

6 PORTIONER

Fyllning:

- 3 medelstora auberginer
- 2 gula lökar
- ca 1 dl olivolja
- 400 g lammfärs eller vegetarisk färs
- salt och svartpeppar
- 2-3 tsk malen kanel
- 2 msk finhackad bladpersilja
- 1 msk tomatpuré
- 1 dl vitt vin

Tomatsås:

- 3 vitlöksklyftor
- ½ dl olivolja
- 400 g krossade tomater
- salt och svartpeppar
- en nypa strösocker

Béchamelsås:

- 75 g smör
- 1 dl vetemjöl
- 1 liter mjölk (3 %), ljummen
- 3 äggulor
- ev ½ tsk riven muskotnöt

Till gratinering:

- 1-2 dl riven halloumi, kefalotyriost, parmesan eller pecorino romano

Citronrostad potatis:

- 1,2 kg potatis
- 4 msk majs mjöl
- ½ dl olivolja
- ½ msk flingsalt
- nymalen svartpeppar
- 12 vitlöksklyftor
- rivet skal av 1 citron
- ½ tsk timjan
- ½ dl olivolja

Tzatziki:

- 1 gurka
- 3 dl tjock grekisk eller turkisk yoghurt
- 3-5 vitlöksklyftor
- ca 1 msk olivolja
- 2 msk färskpressad citronsaft
- salt och svartpeppar

Till servering:

- sallad

Fyllning: Dela auberginerna på längden. Skär loss fruktköttet längs med kanten, lämna ca 1 cm kant. Gröp ur resten av fruktköttet och hacka det. Skala och finhacka löken.

Hetta upp 3-4 msk olivolja på medelstark värme och fräs löken utan att den tar färg. Tillsätt auber-



gineköttet och stek tills den är mjuk och börjar ta färg. Salta och peppra.

Tillsätt färsen och stek tills all vätska kokat in och löken börjar ta färg. Krydda med salt, peppar och kanel. Tillsätt tomatpuré och vin. Låt vinet koka in. Blanda ner persiljan.

Tomatsås: Skala och hacka vitlöken fint. Fräs den i olivoljan utan att den får färg. Tillsätt tomatkrosset, koka upp och låt sjuda i ett par minuter. Smaka av med salt, peppar och strösocker.

Béchamelsås: Smält smöret i en kastrull och rör ner mjölet. Vispa ner mjölken, lite i taget. Sjud på svag värme medan du rör i såsen tills den tjocknar. Ta kastrullen från värmen. Låt såsen svalna till fingervarm innan du vispar ner äggulorna. Smaksätt med muskotnöt, salt och peppar.

Sätt ugnen på 175 °C. Stek auberginehalvorna på båda sidor i resterande olivolja i ett par minuter så att de mjuknar något. Lägg auberginehalvorna på

en oljad plåt med snittsidan uppåt. Fyll dem med färsblandningen, fortsätt med tomatsås och slutligen béchamelsås. Toppa med riven ost innan du sätter in plåten i ugnen. Gratinera i ca 30 minuter.

Potatisen: Sätt ugnen på 250 °C. Skala och skär potatisen i grova klyftor. Koka potatisklyftorna i saltat vatten i 5 minuter. Häll dem i ett durkslag och låt ånga av. Pudra över majs mjöl och skaka durkslaget så att mjölet fäster som ett tunt lager runt klyftorna.

Krossa vitlöksklyftorna med skalet på. Blanda olivolja, flingsalt, svartpeppar, vitlök, rivet citronskal och timjan i en ugnssäker form. Vänd ner potatisen och rör om. Rosta i ugnen i 20-30 minuter eller tills potatisklyftorna är krispiga på ytan och mjuka inuti.

Tzatziki: Halvera gurkan och kärna ur den med en sked. Riv, skär eller hyvla gurkan. Salta och låt den rinna av i ca 30 minuter.

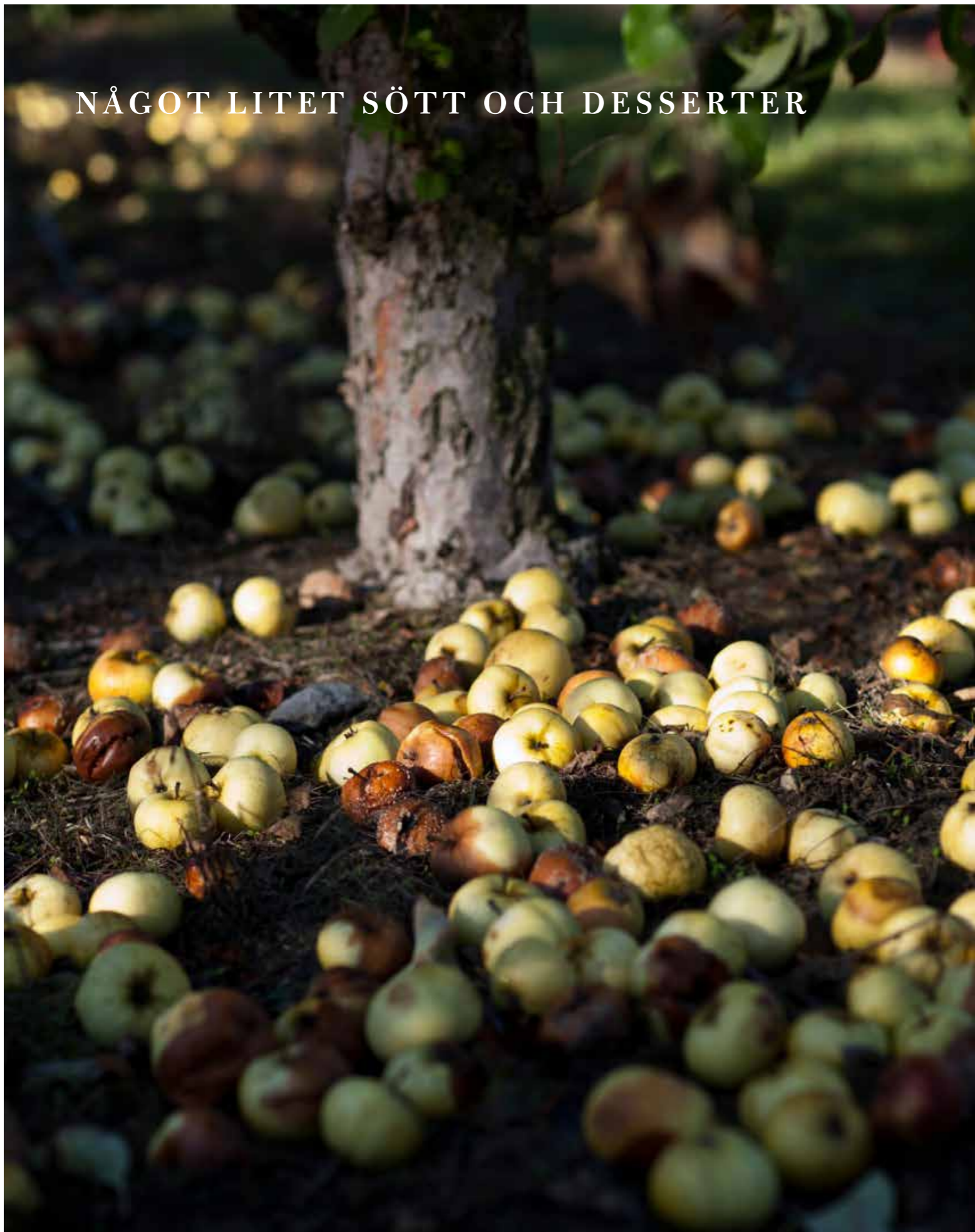
Pressa vitlöken och lägg den i en skål. Tillsätt olivolja och citronsaft, rör om. Tillsätt yoghurt och gurka. Rör om och smaka av med salt och peppar.

Servera papoutsakian med citronrostad potatis, tzatziki och en sallad.

TIPS !

Skär loss auberginernas fruktkött längs med kanten som i receptet ovan, gröp inte ur fruktköttet. Skär i stället ett rutmönster i fruktköttet, var försiktig så att du inte skär igenom skalet. Olja en plåt och lägg auberginehalvorna med snittytan nedåt. Tillaga i ugn 175 grader i 1 timme. Låt svalna. Gröp ur fruktköttet och tillsätt det efter färsen, tillaga tills all vätska kokat in.

NÅGOT LITET SÖTT OCH DESSERTER



MÖRK CHOKLADKRÄM MED SOCKERKRAS



Kraset när skeden bryter igenom den stenhårda karamellytan för att möta den mjuka och lena chokladkrämen är som ljuv musik i en choklad- och dessertälskares öron. Krämen påminner mer om tryffel än brulékräm och smaken är intensiv av choklad. Servera krämen rumstempererad, inte kylskåpskall, så att den krämiga konsistensen kommer till sin rätt.



Sätt ugnen på 175 °C. Dela vaniljstången på mitten och skrapa ner fröna i en kastrull. Koka upp grädden tillsammans med vaniljfrön och -stång. Dra sedan kastrullen från plattan. Låt stå och dra med lock i 15 minuter.

Plocka upp vaniljstången. Dela chokladen i småbitar och blanda ner dem i den varma vaniljgrädden. Rör tills chokladen har smält.

Vispa samman äggulor och florsocker. Häll ner chokladblandningen i ägg- och sockerblandningen under försiktig omrörning.

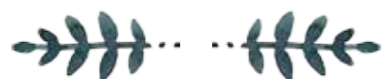
Ställ 6 portionsformar i en ugnsfast form med hett vatten som når formarna till hälften. Tillaga i ugnen i 30 minuter eller tills krämen har stelnat. Låt formarna svalna, men se till att de inte är kylskåpskalla när de serveras. Om du vill kan du strö över lite strösocker precis före servering och karamellisera den med hjälp av en liten gasbrännare eller under grillen i ugnen.

6 PORTIONER

6 dl vispgrädde
1 vaniljstång
250 g mörk choklad av god kvalitet
3 äggulor
50 g florsocker
ev ½ dl strösocker



KNÄCKIGA HALLONBULLAR



Saftiga och knäckiga vetebullar med fyllning av hallon, vanilj och vit choklad. När jag bakar de här bullarna använder jag inte bakplåtspapper, utan smörar bakplåtarna med rikligt med smör och placerar bullarna glest. Bullarna kommer då att flyta ut och smöret gör dem underbart knäpriga och knäckiga. Njut av bullarna medan de fortfarande är ljumma.



Smula ner jästen i en bunke och blanda med salt och socker. Smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölen när smöret har smält och värm tills vätskan är fingervarm. Häll vätskan över jästen och rör tills jästen lösts upp. Blanda ner mjölet. Arbeta till en smidig deg. Låt degen jäsa 1 timme.

Dela degen i två delar. Kavla ut den ena degbiten till ca 30 x 50 cm på ett mjölat bakbord.

Strö strösocker, vaniljsocker och maizena över bären. Blanda försiktigt. Bred hälften av det mjuka smöret över den utkavlade degen och fördela hälften av bären ovanpå. Riv hälften av chokladen och strö den över bären. Rulla ihop degen till en lång rulle och skär den i 20 bitar, 1 ½ cm tjocka. Upprepa proceduren med den andra degbiten.

Lägg bullarna på en smörad plåt. Tryck in ändbiten av degen under bullen så att den håller formen under jäsning och gräddning. Låt jäsa i 30 minuter. Sätt ugnen på 200 grader. Pensla bullarna med uppvispat ägg. Grädda mitt i ugnen i ca 12 minuter. Pudra eventuellt lite florsocker över när bullarna svalnat något.

CA 40 BULLAR

50 g jäst
½ tsk salt
1 ½ dl strösocker
150 g smör
5 dl mjölk
ca 13 dl vetemjöl

Fyllning:

1 dl strösocker
1 msk vaniljsocker
2 msk maizena
200–300 g hallon
150 g smör, rumsvarmt
200 g vit choklad

1 ägg till pensling





Äggost

OSTKAKA FRÅN BOHUSLÄN

Och nu lite svensk regional matkultur. Om man nämner äggost för någon från västkusten så brukar det spridas ett litet leende i ansiktet. – Det brukade min farmor eller mormor laga, låter det ofta. Äggost är en bohusländsk variant på ostkaka fast utan mandel och utan tillagning i ugn. Smaken är mild och mjuk. Ett litet tips är att inte göra dubbel sats för då kan det vara svårt att få den att skära sig, det är bättre att koka upp i omgångar. Den här dessertvarianten med råsocker och vanilj smakar bra med varm eller kall sylt och bär. God som enkel fika, men även som jag har gjort här, som findessert. Den B-vitaminrika vasslen kan du använda som degvätska när du bakar bröd.



**KOKA DIN EGEN
BJÖRNBÄRSSYLTT**
Rensa 1 kg björnbär, men skölj dem inte. Lägg bär och 500 g råsocker i en kastrull. Låt sylten koka i ca 30 minuter. Häll sedan sylten i ren burk med lock.

ÄGGOST MED BJÖRNBÄRSSYLTT OCH VISPGRÄDDE

Dela vaniljstängerna på längden, skrapa ur fröna och blanda dem noga med råsocker och vaniljsocker.

Hetta upp mjölken tills den börjar sjuda. Rör under tiden äggen med gräddfil, vispgrädde och strösocker. Ta mjölken från värmen och rör ner äggblandningen.


Hetta långsamt upp blandningen under omrörning, den bränns lätt vid och får inte koka. Du ser när massan börjar sjuda, då börjar ytan röra på sig och blir skummig. Kolla med en termometer, vid ungefär 90 °C skär massan sig och blir kornig. Ta då bort grytan från värmen. Låt stå och dra i ca 15 minuter, rör lite då och då utan att röra sönder massan.

Varva ostmassa och sockerblandning i ett durkslag som klätts med en ren kökshandduk eller silduk men allra helst i en traditionell äggostform som finns att köpa i husgerådsaffärer.

Låt vasslen rinna av i minst 4–5 timmar. Äggosten ska kallna innan den stjälpes upp.

Servera med björnbärssylt och vispad grädde.

tona ut bilden uppåt och åt vänster



ÄGGOSTTRIFLE
Blanda 2 dl turkisk yoghurt med 2 dl vispad grädde. Rör ner 1 tsk finrivet citronskal och 2–3 tsk florsocker. Varva äggost, sylt och yoghurtvisp i en glasskål. Avsluta med ett par färska bär på toppen och gärna lite rostad flagad mandel.

8–10 PORTIONER:

2 vaniljstänger
1 dl råsocker
1 tsk vaniljsocker 3 liter mjölk
8 ägg
2 dl vispgrädde
3 dl gräddfil
3 matskedar strösocker



RABARBERPAJ PÅ GRILLEN



Jag älskar rabarber! Så ingen är gladare än jag när årets första späda stjälkar dyker upp i rabatten. Ofta infaller detta samtidigt som grillpremiären. Så varför inte grilla en rabarberpaj? Du behöver en grill med lock för bra resultat.

6 PORTIONER

500 g rabarber
1 dl råsocker

Smuldeg:

75 g smör
2 dl vetemjöl
1 ½ dl havregryn
1 dl råsocker

½ tsk malen kardemumma eller kanel

Till servering:

crème fraiche



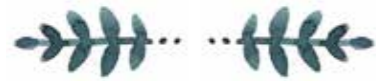
Lägg 6 folieark, ca 30 x 30 cm, på arbetsbordet. Lägg sedan 6 lika stora ark bakplåtspapper ovanpå.

Blanda smör, vetemjöl, havregryn, råsocker och kardemumma till en smulig massa.

Ansa och skär rabarberna tunnt. Fördela rabarber och socker ovanpå pappersarken och gör likadant med smuldegen. Vik ihop paketen lite luftigt med en öppning uppåt och lägg dem på grillen. Grilla pajpaketen i 15–20 minuter under lock på svag värme. Servera med vispad grädde, vaniljsås eller crème fraiche.



RULLTÅRTSBAKELSE MED BLÅBÄRSSYLT



Tänk att något så enkelt som en bit rulltårta med lite grädde och några bär kan kännas lika lyxigt som en bakelse eller ”riktig” tårtbit. Rulltårta är något av det enklaste och snabbaste du kan baka. Vill du stoltsera med en riktigt fin och luftig rulltårta ska du vispa ägg och strösocker i minst 5 minuter. Den här rulltårtan blir god med fyllning av blåbärssylt. Köp en god sylt med mycket bär eller koka din egen underbara sylt. Det går även bra med frysta bär. Servera rulltårtan toppad med vispad grädde och lite färska bär eller en klick sylt.

8-10 BITAR

Blåbärssylt:

1 liter färska blåbär
½ citron
3 dl strösocker
1 vaniljstång

Rulltårta:

3 stora ägg
2 dl strösocker
2 dl vetemjöl
2 tsk vaniljsocker
2 tsk bakpulver
1-2 dl sylt
rivet skal av 1 citron
strösocker att strö över

Till garnering:

vispad grädde
färska blåbär



Blåbärssylt: Rensa blåbären. Skölj och torka citronen. Riv skalet fint och pressa ur citronsaften. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna.

Lägg blåbär, rivet citronskal, citronsaft, strösocker, vaniljstång och vaniljfrön i en kastrull. Koka upp och låt puttra i ca 15 minuter utan lock.

Rulltårta: Sätt ugnen på 250 °C. Vispa ägg, strösocker och vaniljsocker vitt och luftigt i en bunke. Tillsätt 2 msk kokande vatten. Blanda vetemjöl och bakpulver och rör ner det i smeten. Tillsätt hälften av det rivna citronskalet.

Lägg ett bakplåtspapper i en långpanna och bred ut smeten på pappret. Lämna en liten kant på ca 2 cm runt om. Grädda i 5 minuter.

Lägg ett bakplåtspapper på arbetsbänken. Strö socker över kakan när den kommer ut ur ugnen och resten av citronskalet på ett bakplåtspapper. Stjälp upp kakan på bakplåtspappret och dra loss det. Sitter det fast kan du stryka med en ren, fuktig och kall disktrasa över pappret. Då brukar kakan lossna.

Låt kakan svalna något. Bred blåbärssylten över hela ytan och rulla samman. Låt ligga en stund med skarven nedåt.

Skär stubbar av rulltårtan och toppa dem med vispad grädde. Garnera med några färska blåbär.



GAMMALDAGS FRUKTKRÄM MED GRÄDDMJÖLK

Att koka sin egen fruktkräm är så enkelt men ändå så bortglömt. Prova den här klassiska desserten och låt barnen slippa fruktkräm ur paket. Kräm är inte bara gott, det är även billigt och går snabbt att tillaga. Man kan köpa påsar med blandad torkad frukt i nästan alla livsmedelsbutiker. Tyvärr är innehållet ofta väldigt ojämnt fördelat. Ibland innehåller påsen nästan bara päron, ibland nästan bara katrinplommon eller aprikoser. Köp gärna den torkade frukten i lösvikt i en hälsokostbutik. Jag gillar kryddor och brukar slänga ner åtminstone ett par kanelstänger och kanske lite stjärnanis i min kräm. Förmodligen föredrar barnen en mer neutral smak, testa då med bara lite vanilj. Servera gärna krämen med gräddmjölk eller helt vegetabilisk mjölk.

4 PORTIONER

- 1 påse blandad torkad frukt, ca 300 g
- ev 2 bitar hel kanel
- ev 1 stjärnanis
- ev 1 vaniljstång
- 7 dl vatten
- ½ dl strösocker
- 1-2 msk potatismjöl
- ½ dl vatten
- 2-3 msk färskpressad citronsaft

Till servering:
gräddmjölk
25 g rostade mandelspån

Dela vaniljstängan på längden och skrapa ner fröna i en kastrull. Lägg även i vaniljstängan, kaneln och stjärnanisen. Tillsätt 7 dl vatten. Skär frukten i mindre bitar och tillsätt den. Koka frukten i ca 10 minuter. Tillsätt strösocker och koka i ytterligare ca 5 minuter. Avlägsna kryddorna ur kastrullen.

Rör ut potatismjölet i ½ dl vatten. Ta kastrullen från värmen vispa ner redningen. Koka upp på nytt och smaksätt med citronsaft.

Servera krämen ljummen eller kall med gräddmjölk, alltså hälften mjölk och hälften vispgrädde. Strö över rostade mandelspån.



ÄPPEL- OCH RÖDBETS- PAJ MED INGEFÄRA OCH VALLMOFRÖN

Jag älskar äpplen! Och som Österlenbo är det omöjligt att inte påverkas av alla stora äppelodlingar i området. De äppleträd som växer i sydöstra Skåne har sin helt egna karaktär. Smaken från jordmånen här där backtimjan växer vilt kan inte bli annat än gudomlig. Att köpa äpplen och must från småproducenter och att kunna följa frukternas ursprung är ett privilegium och en njutning. Det här pajreceptet är lite annorlunda med både rödbetor, ingefära och vallmofrön. Dessutom är pajen otroligt vacker.

Pajskal:

125 g rumstempererat smör
½ dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
1 äggula
2 ½ dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl

Fyllning:
6 syrliga äpplen
2 rödbetor
25–50 g syltad ingefära
¾ dl råsocker
1 msk vallmofrön

Till servering:
vispad grädde

Sätt ugnen på 200 °C. Smörj och mjöla en rund springform, ca 24 cm i diameter.

Rör smör, florsocker och vaniljsocker till en luftig smet. Rör ner äggulan. Tillsätt vetemjöl och grahamsmjöl och forma degen till en boll. Kavla ut degbollen till en rundel och tryck ner den i formen. Ställ kallt, gärna i frysen, i ca 15 minuter.

Skala och kärna ur äpplena och skär dem i klyftor. Riv rödbetorna och grovhacka ingefäran. Blanda äpple, rödbetsriv, ingefära och råsocker. Häll blandningen i pajskalet och strö över vallmofrön och lite extra råsocker.

Grädda i mitten av ugnen i 30–40 minuter eller tills kanterna på pajen är gyllene och äpplena har fått lite färg.

Servera med vispad grädde.



KAISERSCHMARRN MED ÄPPELSIRAP OCH VISPGRÄDDE

Detta är ursprungligen en dessert från Österrike. Enormt luftiga och äggrika pannkakor, som serveras med äppelsirap eller äpplemos och vispad grädde. Tänk på att inte grädda pannkakorna för hårt, då kan de bli torra. De smakar dessutom allra bäst om de inte är helt genomgräddade när du river sönder pannkakorna med en gaffel. Russinen behöver inte marineras i rom, men det är så gott!

4 PORTIONER

1 dl russin
ev ½ dl rom

4 dl vetemjöl
en nypa salt
3 dl mjölk (3 %)
2 dl vispgrädde
6 äggulor
6 äggvitor
smör till stekning
florsocker

Till servering:
äppelsirap eller äpplemos
3 dl vispad grädde

Låt russinen marinera i rommen i minst 1 timme.

Blanda vetemjöl och salt i en skål. Tillsätt mjölk och vispa till en jämn smet. Vispa ner äggulorna och vispgrädden. Vispa äggvitorna till hårt skum i en torr och ren skål. Vänd ner vitorna i smeten.

Smält smör i en stekpanna. Häll i ca ½ cm smet. Strö över lite russin. Vänd pannkakan och grädda färdigt andra sidan.

Riv eller skär pannkakorna i mindre bitar medan de fortfarande ligger nästan färdiggräddade i stekpannan. Pudra över florsocker och skeda över äppelsirap och vispad grädde. Strö till sist över ett tunt florsockertäcke.

Äppelsirap:
7-8 dl äppelmust
350 g rörsocker
1 vaniljstång

Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Lägg både stång och frön i en kastrull och häll i socker och must. Koka upp och sjud på svag värme i 2-3 timmar eller tills äppelsirapen är bärnstensfärgad. Rör lite då och då och skumma bort orenheterna som eventuellt dyker upp överst i kastrullen.

Häll på rengjord burk och förvara i kylan. Äppelsirapen håller sig i flera månader.





REGISTER

Allt i ett – No double dip!	41
Ansjovismajonnäs	64
Apelsinrostade grönsaker med feta, dill och couscous	100
Arancini di riso	86
Aubergine- och valnötsröra	56
Bourguignonne på svamp med potatispuré och haricots verts	108
Bruschetta med laxsmör	46
Burrata med tillbehör	82
Böndipp med örttomater	91
Cannelloni med spenat, apelsin och ricotta	112
Chiapudding med blåbär och vispad kokosgrädde	32
Chilimarmelad	44
chokladkräm med sockerkras, Mörk	126
Coleslaw	110
Cornfritters med het tomatås	43
Crispy chicken med sojasås och cashewnötter	67
Dillknäcke med krämig potatissallad, ägg och ansjovismajonnäs	64
Enkel rödbetsgratäng	68
Falafel med tahiniyoghurt	102
Fisctacos med salsa fresca och coleslaw	110
Freemans krämiga kronärtskocksdipp	48
fruktkräm med gräddmjölk, Gammaldags	136
fänkålpasta, Superenkel	62
Gammaldags fruktkräm med gräddmjölk	136
Grillade aprikoser med buffelmozzarella och piadina	88
gröt med strössel och varma äpplen, Nattvilad	30
Grötmix med bovete	31
Guacamole	41
Gözleme – Turkiska brödfickor	54
hallonbullar, Knäckiga	128
Hasselnötsscones med palsternacksmarmelad	26
Hummus	56
japanska salladslöks- och kålpannkakor, Okonomiyaki	98
Kairos röda ros – koshari	106
Kaiserschmarrn med äppelsirap och vispgrädde	140
Kimchi	28
Kimchi Melt-macka	28
Knäckiga hallonbullar	128
Koreanska BBQ-vingar med misoslaw	38
koshari, Kairos röda ros	106
Krämig potatissallad	64
krämiga kronärtskocksdipp, Freemans	48
Lökmarmelad	50
Macaroni and Cheese-pannkakor med lönnsirap	24
Mustig ”köttfärslimpa” av glutenmjöl	20
Mörk chokladkräm med sockerkras	126

Nattvilad gröt med strössel och varma äpplen	30
Negimaki på seitan med ris och ångade grönsaker	120
Nüsslisallad med ägg och örtig gårdsdressing	94
Okonomiyaki – japanska salladslöks- och kålpannkakor	98
Olivpizza med lökmarmelad	50
Ostronskivling Rockefeller	75
Pad thai	116
Palsternacksmarmelad	26
Pankonuggets med wokade grönsaker och dippsås	20
pannkakor med yoghurt och bär, Rosa	34
Papoutsakia melitzanes med citronrostad potatis	122
Pasta med broccoli, nötter och mynta	62
phô-soppa, Vietnamesisk	71
Piccata av hemgjord seitan	19
Pico di gallo	41
Piña Colada-smoothie	24
Pissaladière – olivpizza med lökmarmelad	50
Polenta med stekt svamp och krämig gorgonzola- och rosmarinsås	105
Potatispizza med röd pizzasallad	53
potatissallad, Krämig	64
provensalsk ratatouille, Ugnsbakad	92
Pumpa- och tomatchutney	76
Quinoagröt med lönnsirap	30
Rabarberpaj på grillen	132
Ricottapaj med mangold- och kikärtssallad	119
Risbiffar med pumpa- och tomatchutney	76
Rosa pannkakor med yoghurt och bär	34
Rostade paprikor från Piemonte	85
Rotfruktslatkes med äppelsirap	80
Rulltårtsbakelse med blåbärssylt	143
Rödbetsbiff	44
rödbetsgratäng, Enkel	68
Sallad på rosenkål, äpple och mandlar	60
Salsa fresca	110
Seitan	18
Sliders med rödbetsbiff, halloumi och chilimarmelad	44
Smaragddressing med koriander och jalapenos	68
Soppa på vattenkrasse och päron	72
Superdryck med chiafrön	32
Superenkel fänkålpasta	62
Turkiska brödfickor	54
Ugnsbakad provensalsk ratatouille	92
Varm blomkålssallad med paprika och nigellafrön	78
Vietnamesisk phô-soppa	71
Vitaminbombad nudelsallad med kryddade mandlar och tång	114
Äggost med björnbärssylt och vispgrädde	131
Äppel- och rödbetspaj med ingefära och vallmofrön	138

