



Högskolan Kristianstad
Gastronomiprogrammet
Årskurs 2
Ht 2018

Recept

Lomma

Lund

Landskrona

Båstad

Kristianstad





Gastronomiprogrammet vid Högskolan Kristianstad får högsta betyg i Universitetskanslersämbetets utvärdering.

Mat-och måltidskunskap är programmets huvudområde. Det är ett tvärvetenskapligt kunskaps-och forskningsområde, som omfattar tre områden för: nutrition och hälsa, livsmedel, matkultur och kommunikation. Utveckling av koncept och produkter, från idé och behov till färdiga måltider, är också centrala moment i utbildningen.

Denna receptbroschyr är resultatet av ett samarbete mellan högskolan Kristianstad och Skåneidrotten, där studenterna har fått ta fram kostföreläsningar och näringsriktiga recept för aktiva seniorer.

Kontakta Viktoria Olsson, programområdesansvarig för Gastronomiprogrammet om du vill veta mer om programmet eller önskar ett samarbete.

Gastronomiprogrammet

Tillagningstid: 10 minuter

Antal portioner: 2 glas

Ingredienser

2dl Vaniljkvarg
1 dl kallt vatten
2 nävar Babyspenat
2dl Fryst mango
10 Frysta jordgubbar
1 banan

Gör så här:

1. Mixa vaniljkvarg, vatten, babyspenat och bananen.
2. Tillsätt de frysta frukterna och mixa slätt.
3. Tillsätt mer vatten om det behövs och mixa igen.



Recept: Zahraa Zein, Marcus Dickson, Alicia Fenhed, Simon Johansson, Jacob Lundahl, Yeongseol Ha

Tillagningstid: 1 tim 30 minuter

Antal portioner: 1 sats

Ingredienser

- 1 dl sesamfrö
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl solroskärnor
- 1 dl majs mjöl
- 1/2 dl hela linfrö
- 1/2 tsk salt
- 1/2 dl rapsolja
- 2 dl kokande vatten

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 150°C.
2. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt, ca 30x40 cm (för 1 sats)
3. Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och vatten. Låt svälla ca 15 minuter
4. Bred ut smeten tunt på plåten. Grädda mitt i ugnen ca 40-60 minuter, beroende på ugn. Håll koll så det inte bränns! Drag över bakplåtspappret med knäcket på ett galler och låt svalna.
5. Bryt i bitar och servera med valfritt pålägg.



Örtomelett

Tillagningstid: 15-20 minuter

Antal portioner: 2

Ingredienser

Omelettsmet:

6 ägg

3msk vispgrädde

1tsk salt

2krm svartpeppar

Smaksättning:

2 tomater

1 dl hackade örter

2dl finriven ost

Smör och rapsolja till stekning

Gör så här:

1. Halvera tomaterna och gröp ur inkråmet. Skär tomaterna i långa strimlor som båtar
2. Vispa ihop omelettsmeten. Häll hälften av smeten i en varm stekpanna med smör och rapsolja
3. Rör försiktigt i smeten tills den börjar "sätta sig". Stek på medelvärme 2-3 min
4. Strö över hälften av örter, ost och tomat och stek ytterligare någon minut.
5. Stek en omelett till på samma sätt.



Recept: Zahraa Zein, Marcus Dickson, Alicia Fenhed, Simon Johansson, Jacob Lundahl, Yeongseol Ha

Torskgryta med dill & tomat

Tillagningstid: 40 minuter

Antal portioner: 2

Ingredienser

2 bitar torskfilé på ca 140 gram styck, portionsförpackade frysta

1 hackad gul lök

1/2 msk olivolja

1/2 msk smör

1 klyfta vitlök

1 msk tomatpuré

1msk fiskfond

2 dl vatten

1 msk ljus maizenaredning

1 dl grädde

1 msk hackad dill

3 cocktailtomater eller plommontomater

1 krm salt

1/2 krm svartpeppar

Gör så här:

1. Börja förbereda det tillbehör du vill ha till fiskgrytan, t.ex. ris eller potatis.
2. Skala och finhacka gul lök och vitlök.
3. Fräs löken och vitlöken i olivolja och smör någon minut, tills den blir glansig. Akta så vitlöken inte bränns!
4. Tillsätt tomatpurén och fräs 30 sekunder till.
5. Tillsätt vatten och fiskfond. Koka ihop.
6. Tillsätt grädde och maizenaredning. Rör och låt småkoka.
7. Skölj och skär tomater i halvor och tillsätt dem.
8. Hacka dill och tillsätt den. Smaka av med salt och peppar. Man kan även ha i några droppar vitvinsvinäger eller citronsaft om man vill.
10. Skär fisken i grytbitar ca 3x3 cm kuber.
11. Innan servering och när tillbehören är klara: Tillsätt fisken till grytan. Koka upp och låt puttra någon minut tills den är tillagad. Servera direkt.

Pestogratinerad torsk

Tillagningstid: 30 minuter

Antal portioner: 4

Ingredienser

0.5 dl mild olivolja
 1 dl basilika
 1 msk solrosfrön
 1 msk sesamfrön
 1 dl riven
 parmesanost
 1 vitlöksklyfta
 0.5 tsk salt
 0.5 tsk peppar
 600 g torskrygg
 salt
 peppar
 1 msk smör

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 150°C.
2. Mixa snabbt alla ingredienser till peston med stavmixer eller i matberedare. Smaka av med salt och peppar.
3. Dela fisken i 4 delar, salta och peppra. Stek fisken gyllene i smöret.
4. Lägg fisken i en ugnsfast form och bred peston över fisken. Stek i ugnen cirka 5 minuter till en innertemperatur på 50–52 grader, använd stektermometer.
5. Skala och koka potatisen i lättsaltat vatten. Pressa den med potatispress. Servera fisken med pressad potatis.



Recept: Zahraa Zein, Marcus Dickson, Alicia Fenhed, Simon Johansson, Jacob Lundahl, Yeongseol Ha

Bolognese på belugalinser

Tillagningstid: 40 minuter

Antal portioner: 4

Ingredienser

1 morot
 1 gul lök
 1-2 vitlöksklyftor
 1,5 dl svarta belugalinser
 500g krossade tomater
 2 dl crème fraîche
 2 dl vatten
 1 grönsaksbuljongtärning
 1 tsk socker
 1 msk balsamvinäger
 Spiskummin
 rapsolja att steka i
 salt och peppar
 basilika eller oregano
 4 portioner spaghetti

Gör så här:

1. Skala och riv moroten grovt. Skala och hacka lök och vitlök.
2. Fräs allt i olja i en kastrull. Tillsätt linser, krossade tomater, crème fraîche, vatten, buljongtärning, socker, balsamvinäger och eventuellt lite spiskummin.
3. Låt puttra under lock på glänt i 25 minuter eller tills du tycker att linserna har fått bra konsistens.
4. Mixa såsen med stavmixer. Tycker du att såsen är för fast, späd med mer vatten. Koka pastan under tiden såsen kokar klart
5. Smaka av såsen med salt, peppar och basilika/oregano och servera med pasta och parmesan

Tips!

Smaksätt med andra kryddor för att t.ex. använda till tacos istället.



Recept: Zahraa Zein, Marcus Dickson, Alicia Fenhed, Simon Johansson, Jacob Lundahl, Yeongseol Ha

Halloumistroganoff

Tillagningstid: 30 minuter

Antal portioner: 4

Ingredienser

200 g halloumi
 1dl okokta röda linser
 1 msk olja
 1 st gul lök, hackad
 1 vitlöksklyfta,
 finhackad
 1 msk tomatpuré
 1 msk fransk senap
 400 g krossade
 tomater med örter
 1 dl vatten
 1 dl grädde
 Salt och peppar

Gör så här:

1. Koka linser enligt anvisningen på förpackningen
2. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen
3. Skär halloumin i strimlor. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn halloumin hastigt runt om
4. Tillsätt lök, vitlök och tomatpuré. Stek under omrörning någon minut. Akta så inte osten smälter
5. Tillsätt senap, krossade tomater, vatten och grädde. Låt sjuda ca 5 min
6. Smaka av med salt och peppar. (Tänk på att Halloumi är salt! Det kanske därför inte behövs så mycket extra salt, så smaka innan ni saltar)
7. Servera stroganoffen med ris och sallad



Recept: Zahraa Zein, Marcus Dickson, Alicia Fenhed, Simon Johansson, Jacob Lundahl, Yeongseol Ha

Kikärtscurry

Tillagningstid: 30 minuter

Antal portioner: 4

Ingredienser

1 gul lök
 2 vitlöksklyftor
 1 röd paprika
 1 burk krossade tomater
 1 burk kokosmjölk
 2 tsk curry
 2 burkar kikärter
 65g babyspenat
 2tsk riven ingefära
 Färsk koriander
 Salt
 Svartpeppar

Gör så här:

1. Hacka lök och vitlök och stek i olja i en gryta på medelvärme tills löken är mjuk och glansig.
2. Häll ner riven ingefära, paprika och curryn i stekpannan. Rör om och låt fräsa i ca 1 minut.
3. Tillsätt krossade tomater, kokosmjölk, hackad färsk koriander, salt och peppar. Sänk värmen till låg medelvärme och låt puttra i 10 minuter så att alla smaker sätter sig
4. Tillsätt sedan kikärter och låt puttra i ca 3 minuter till. Avsluta med att lägga i spenaten och stäng av plattan. Toppa med korianderblad och servera med ris



Linssoppa

Tillagningstid: 40 min

Antal portioner: Ca 4-6

Ingredienser

1 Lök
 1 Vitlöksklyfta
 3 Morötter
 250g Röda linser
 5 stora potatisar
 1 Grönsaksbuljongtärning
 1 g
 1 dl grädde
 Vatten
 Hackad persilja
 Salt
 Peppar

Gör så här:

1. Hacka lök och vitlök, stek i smör eller olja i en kastrull tills det blir glansigt.
2. Skala och skär morötter och potatis i mindre bitar. Stek tillsammans med löken en liten stund. Salta och peppra.
3. Häll i linserna och buljongtärningen i kastrullen och fyll på med vatten så det täcker grönsakerna. Låt koka tills linserna, potatisen och morötterna är mjuka. Häll i mer vatten under tiden det kokar om det behövs.
4. Mixa soppan med stavmixer.
5. Häll i grädde och smaka av med salt och peppar.
6. Toppa med hackad persilja och crème fraiche vid servering.

Kyckling teriyaki

Tillagningstid: 40 minuter

Antal portioner: 4

Ingredienser

800 g kycklinglårfile
med skinn

2 msk rostade
sesamfrön

3 salladslökar, tunt
skivade

400 g brysselkål

2 msk japansk soja

1 msk risvinäger

neutral rapsolja, att
steka i

3 dl japanskt ris

Teriyakisås

0,5 dl japansk soja

0,5 dl mirin

2 msk strösocker

2 tsk riven ingefära

2 klyftor vitlök, rivna

Gör så här:

1. Koka riset enligt anvisningar på förpackningen
2. Blanda ihop alla ingredienserna till såsen och spara till senare.
3. Stick i kycklingen med en gaffel så det blir små hål i skinnet. Stek kycklingen i stekpanna med skinnsidan ner. Låt bli gyllene innan du vänder kycklingen. Stek ca 3 minuter per sida. Häll sedan i teriyakisåsen i pannan med kycklingen. Låt såsen puttra ihop och reducera med kycklingen i några minuter. Skeda sås på kycklingen under tiden
4. Halvera brysselkål och stek på rykande het värme i några minuter tills brynt. Häll på soja samt risvinäger och låt fräsa i några sekunder
5. Ta kycklingen från värmen och skiva i munsstora bitar. Strö över rostade sesamfrön samt salladslök
6. Servera kycklingen med brysselkål och ångande varmt japanskt ris



Recept: Zahraa Zein, Marcus Dickson, Alicia Fenhed, Simon Johansson, Jacob Lundahl, Yeongseol Ha

Kycklingcurry

Tillagningstid: 40 minuter

Antal portioner: 4

Ingredienser

400 gram kycklingfilé
 1 gul lök
 2 klyftor vitlök
 1 krm chiliflakes
 3 msk smör att steka i
 1 msk garam masala
 1 tsk curry
 3 dl vatten
 2 dl grädde eller kokosmjölk
 2 tsk maizena
 1 tsk socker
 0,5 tsk salt
 1 krm svartpeppar

Gör så här:

1. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken och vitlöken i smör i en gryta. Tillsätt chiliflakes. Stek tills löken är glansig.
2. Under tiden som du steker löken, skär kycklingen i grova bitar.
3. Fräs kycklingbitarna hälften i taget i smör i en stekpanna och lägg över i grytan.
4. Tillsätt garam masala och curry till grytan, rör om och fräs några minuter.
5. Blanda vatten och maizena och rör i grytan
6. Rör i grädde, socker, salt och svartpeppar i kycklinggrytan. Smaka av.
7. Låt curryn koka på medelvärme tills kycklingen är genomstekt och eventuella tillbehör är klara.

Hummus

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner:

Ingredienser

400g kikärter
1 vitlöksklyfta
3 msk olivolja
1 msk citronjuice
Salt och peppar

Gör så här:

1. Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa tills slät.
2. Smaka av med salt och peppar och eventuellt mer citronjuice.

Tips!

Smaksätt med paprikapulver, spiskummin eller chili!



Recept: Zahraa Zein, Marcus Dickson, Alicia Fenhed, Simon Johansson, Jacob Lundahl, Yeongseol Ha

Ugnsrostade kikärter

Tillagningstid: 40 min

Antal portioner:

Ingredienser

1 burk kikärter

1 msk olivolja

Kryddiga:

0,5tsk paprikapulver

Salt

Peppar

Söta:

1 msk honung

1tsk kanel

salt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C
2. Skölj kikärtorna i ett durkslag och låt de rinna av så de inte är blöta. Torka med papper.
3. Blanda kikärtorna med valfri smaksättning och häll ut på en plåt.
4. Rosta i ugnen ca 30 minuter eller tills de har fått färg och är krispiga. Skaka gärna runt dem efter halva tiden, men tänk på att de kan "poppa".

Tips!

Använd som topping på soppa eller ät som ett nyttigt snacks.

Äppelpizza

Tillagningstid: 30 minuter

Antal portioner: 6

Ingredienser

1 pkt kyld smördeg

50g smör

4 syrliga svenska äpple

½ dl rårorsocker

Kolasås:

2dl vispgrädde

2dl ljus sirap

50g smör

2msk hackad ingefära

Gör så här:

Pizza:

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Rulla ut degen på en plåt med bakplåtspapper.
3. Bryn smöret och skiva äpplena tunt, gärna på mandolin.
4. Täck degen med äppelskivorna. Pensla på smöret och strö över socker.
5. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min.

Kolasås:

1. Koka ihop sirap, vispgrädde och ingefära i ca 10 minuter under omrörning.
2. Skär smöret i tärningar och vispa ner innan servering.
3. Häll kolasåsen på pizzan eller servera bredvid. Servera med Vaniljglass.



Plommon- & mandelgalette

Tillagningstid: 1 tim 30 minuter

Antal portioner: 4

Ingredienser

100 g rumsvarmt smör

1 ägg

2 dl vetemjöl

1 1/2 dl mandelmjöl

1/2 dl strösocker

1/2 krm salt

1 dl riven
mandelmassa

10 plommon

3 msk rårörsocker

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 °C.

2. Nyp snabbt ihop smör, ägg, vetemjöl, mandelmjöl, strösocker och salt till en smidig deg. Låt vila i kylan i 30 minuter.

3. Kavla ut degen till en cirkel på ett mjölat bakplåtspapper, ca 30 cm i diameter. Skjut över pappret på en plåt. Strö över mandelmassa.

4. Dela, kärna ur och skiva plommon. Fördela i ett fint mönster över kakan, 3 cm från kanten. Vik in kanterna och strö över rårörsocker.

5. Grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter tills galetten är gyllene.

6. Servera med vaniljglass.



Recept: Zahraa Zein, Marcus Dickson, Alicia Fenhed, Simon Johansson, Jacob Lundahl, Yeongseol Ha

Honungsbakade plommon

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

16 plommon

1,5 dl honung

½ dl citronsaft

Honungsyoghurt:

Grekisk yoghurt

Honung

Gör så här:

225°C

1. Sätt ugnen på 225°C
2. Kärna ur plommonen och skär i två delar.
3. Lägg plommonen i en smord, ugnssäker form.
4. Häll över honung och citronsaft. Baka i ugn i ca 20 min.

Honungsyoghurt:

Blanda grekisk yoghurt och honung efter eget tycke.



Tillagningstid: 10 min

Antal portioner: Ca 10 stk

Ingredienser

Ca 10 färska dadlar

1 msk kokosolja

50g mandlar (eller annan nöt)

2 msk kakao

Ca 2 msk vatten

Topping:

Hackade nötter eller frö

Kakao

Kokos

Gör så här:

1. Plocka ur kärnorna från dadlarna.
2. Lägg dadlar, kokosolja, mandlar, kakao och vatten i en matberedare och mixa till en slät smet. Häll på mer vatten om det behövs.
3. Rulla till små kulor och rulla i t.ex. hackade nötter, kokos eller kakao.
4. Ställ i kylskåp.



Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

50 g smör

1 tsk mald kanel

1 färsk smördeg på rulle

2 msk aprikosmarmelad, utan bitar

1 stort äpple eller 2 små

0,5 msk farinsocker

Vaniljglass eller grädde till servering

Gör så här:

200 grader C

Sätt ugnen på 200 grader.

Smält smöret i en kastrull och tillsätt kanelen.

Lägg ut smördegen på en plåt täckt med bakplåtspapper. Ta hjälp av en stor tallrik som mall och skär ut en stor rundel. Försök få ut så mycket av smördegen så att så lite som möjligt går till spillo.

Klicka på 2 rejäla matskedar med aprikosmarmelad. Bred ut marmeladen men spara ca 1,5-2 cm av kanten. Den sväller sedan upp snyggt.

Tvätta äpplet, spara skalet men ta bort kärnhuset. Kör äpplet i en mandolin eller skär i riktigt tunna skivor, men som håller ihop.

Pensla på kanelsmöret, rikligt men försök att inte komma åt kanterna.

Strö över farinsockret jämt fördelat och sätt in plåten i ugnen i ca 15 minuter tills äppelpizzan blivit gyllene och härlig till färgen.

Servera i slices med vaniljglass eller grädde.

Kycklinggryta med blomkålsris

Tillagningstid: 40 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

2 gula lökar
 1 vitlöksklyfta
 1 gul paprika
 1 zucchini
 1 burk krossade tomater
 1 msk tomatpuré
 4 Kycklingfiléer
 Salt och peppar
 Timjan (färsk eller torkad)
 1 blomkål
 50 g spenat

Gör så här:

Hacka lök och vitlök. Fräs i kastrull med olja på medelvärme tills de mjuknat.

Skär zucchini i bitar och tillsätt i kastrullen.

Tillsätt tomatpuré, rör ut och tillsätt därefter krossade tomater. Låt koka upp och smaksätt med salt, peppar och timjan.

Stek kycklingfiléerna i olja med salt och peppar i en stekpanna och tillsätt därefter tomatsåsen så kycklingen får lov att koka färdigt i såsen.

Tillsätt strimlad paprika. Låt såsen puttra i ca 15 minuter.

Riv eller mixa blomkålen i matberedare. Tillsätt blomkålsriset i kokande vatten i ca 30 sek och håll sedan av i durkslag.

Innan servering så tillsätts spenat i grytan och rörs ned.

Mynta, hallon, kokos och aquafaba-marängar

Tillagningstid: 1,5 timme

Antal portioner: 4

Ingredienser

3/4 dl aquafaba (spadet från en burk kikärter)

0,5 krm ättika 24%

1 dl strösocker

10 g torkad mynta (marockansk eller pepparmynta)

200 gr frysta hallon

3 bananer

1 dl yoghurt

2,5 dl kokosgrädde

Gör så här:

100 grader C

Börja med att vispa aquafaban med ättikan till ett vit tjockt skum, tillsätt sedan lite socker i taget. Marängen är färdig när den är smidig och glansig.

Med hjälp av en slev vänds myntabladen ner i marängen.

Bred ut ett 3mm tjockt lager på en plåt med bakplåtspapper, baka av på 100 grader C i ca 45-50 min eller tills marängen har torkat. Glöm inte att marängar stelnar ytterligare något när de svalnar.

Mixa hallonen, bananen och yoghurten till en tjock kräm eller glasskonsistens. Om glassen skulle vara för mjuk så ställs den in i frysen tills rätt konsistens uppnåtts.

Vispa kokosgrädden tills mjuka toppar uppstår och fyll sedan i en spritspåse, eller fyll upp en sifon med den ovispade kokosgrädden för att sedan ladda med kolsyra.

Vid servering läggs alla komponenter upp på tallrik och dekoreras med lite färsk mynta.

Klúski med äpple och bovete

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

750g Kvarg

6msk Vetemjöl

3st Ägg

1msk Strösocker

3st Äpple (tärningar)

Kanel

Bovete

Gör så här:

Blanda kvarg, vetemjöl, ägg och socker med en ballongvisp. När smeten är

jämn så är den klar. Koka upp vatten i en kastrull och börja skeda ner små

klickar av smeten. När smeten flyter upp till ytan så tas dessa upp med hjälp

av en hålslev. Fördela bitarna i 6 skålar och tillsätt äppletärningarna,

kanel och bovetet

FALAFELWRAP MED MYNTA OCH PICKLAD RÖDLÖK

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

Falafel

- 1 burk kikärter
- 1 ½ msk majsstärkelse
- 1 ½ krm malen spiskummin
- 1 krm malen koriander
- ½ tsk sambal oelek
- ½ vitlöksklyfta
- 1 krm salt
- 1 msk hackad persilja
- ½ dl rapsolja
- Romansallad till servering

Tomater

Myntayoghurt

- 1 ½ dl naturell yoghurt
- 2 msk hackad mynta
- 1 krm salt

Picklad rödlök

- 1 röd lök
- ½ dl ättika (12%)
- 1 dl socker
- 1 ½ dl vatten

Gör så här:

Börja med att skala, halvera och skära rödlöken i tunna skivor. Mät upp

ättikslagen och håll över den skivade löken. låt det svalna och ställ därefter i

kyl i ca 1 timme.

Hacka mynta och rör ner i yoghurten tillsammans med salt. Ställ i kyl tills

servering. skiva tomaterna i och ställ åt sidan.

Häll av kikärtsspadet i en separat behållare och spara till en annan rätt,

skölj därefter kikärtorna i kallt vatten. Hacka persiljan och ställ åt sidan.

Mixa kikärter, majsstärkelse, spiskummin, koriander, sambal oelek, vitlök

och salt till en smet. Rör därefter i den hackade persiljan innan smeten

formas till bollar. Värm upp oljan i en stekpanna och stek bollarna tills de

får en fin gyllenbrun färg.

Börja med att lägga 1-2 falafelbollar i varje salladsblad beroende på bollarnas

och salladsbladets storlek, lägg i några tomatkivor, picklad rödlök och

avsluta med lite myntayoghurt.

Recept: Sebastian Andersson, Alice Clivemo, Maja Rosengren, Linda Nilsson, Fredrik Hallin, Ellinor Zalai

Dhal med färsk grönsaker

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

1 gul lök
 2 morot
 4 vitlöksklyftor
 2 msk rapsolja
 2 msk riven ingefära
 2 tsk malen koriander
 1 tsk malen spiskummin
 2 krm malen kanel
 4 dl röda linser (torkade)
 400 g krossade tomater
 250 kokosmjölk
 2 msk koncentrerad grönsaksfond
 3 dl vatten
 Salt
 Rött ris
 1 morot (strimlad)
 1 röd paprika (strimlad)
 100 g kål (riven)
 200 g syrad grädde
 Färsk koriander

Gör så här:

Skala och hacka lök, morot och vitlök.

Fräs hacket i oljan i några minuter. Rör ner kryddorna. Häll i linser och tillsätt tomater, kokosmjölk, vatten och fond.

Låt grytan koka sakta under lock en knapp halvtimme. Smaka av med salt.

Koka det röda riset enligt förpackningen, strimla moroten, paprikan, kålen.

Lägg lite rött ris i botten av en skål, placera dhal ovanpå och toppa med grönsakerna samt grädden och koriandern.

Recept: Sebastian Andersson, Alice Clivemo, Maja Rosengren, Linda Nilsson, Fredrik Hallin, Ellinor Zalai

Biff a la LINSström

Tillagningstid: 45 min

Antal portioner: 6

Ingredienser

500g Kokta röda linser

2dl Inlagda rödbetor
(hackade)

1st Gul lök (hackad)

1dl Kapris (hackad)

1st Ägg

2dl Vetemjöl

Salt

Peppar

6st Potatisar

4st Morötter

3st palsternackor

18st brysselkål

Gör så här:

Mixa de röda linserna till en slätt smet, tillsätt den hackade rödbetan, gula

löken, kaperisen och ägget. Blanda väl och tillsätt vetemjöllet och krydda efter

smak. Stek av i olja tills gyllene, placera biffarna i en ugnssäker form och baka

baka av i 200 grader tills biffarna är fasta vid beröring.

Skala och dela potatisen, morötterna och palsternacka, lägg i ugnssäker form

baka av i 200 grader tills mjuka. Rensa brysselkålen och halvera för att sedan

smörsteka i stekpanna.

Servera maten på ett stort fat och njut

Maränger på kikärtsspad

Tillagningstid: 70 minuter

Antal portioner:

Ingredienser

- 1.5 dl spad från en burk kikärter
- 1 krm ättika eller citronsaft
- 2 dl socker

Gör så här:

100 ° c

1. Vispa spadet med ättikan tills det är fast som vispad äggvita. Med andra ord - vågar du vända skålen över huvudet?
2. Vispa ner ättika och sockret en-två matskedar åt gången tills smeten är smidig och glansig.
3. Klicka ut teskedsstorlek på en plåt med bakplåtspapper på, eller spritsa vackra toppar. Ett annat tips är att bre ut ett jämnt lager, ca 3 mm tjockt, så kan du krossa det i vackra flak sedan.
4. Grädda i ugn i 60 min i 100 grader, flaket något kortare tid. Marängerna stelnar när du tar ut dem.



Foto:

Kikärtspad kan ersätta äggvita i de flesta bakverk.

Asiatisk sallad med kyckling och jordnötter

Tillagningstid: 60 minuter

Antal portioner: 4 portioner

Ingredienser

Kyckling:

500 g kycklinglårfilé

2 msk rapsolja

1 msk japansk soja

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

2 msk riven färsk ingefära

Ev sambal oelek

Sallad:

1 gurka

4 salladslök(ar)(använd också hela blasten)

4 skalade morötter

1 mango

150 g sockerärtor

½ kruk koriander

Dressing:

½ färsk chili

½ lime, pressad

1 msk socker

1 msk fisksås

1 msk japansk soja

Vid servering:

3 msk sesamfrön

50 g salta jordnötter

Gör så här:

200 ° c

1. *Kyckling:* Blanda alla ingredienser till marinaden i en plastpåse.

2. Lägg ner kycklinglårfiléerna i påsen och blanda med marinaden.

3. Lägg kycklingen med eventuellt skinn uppåt och tillaga i 30-40 minuter i 200 grader tills kycklingen är klar. Låt svalna något tills servering.

4. *Salladen:* Skär alla grönsaker i tunna stavar och strimlor. Skölj och grovhacka koriandern (använd även stjälkarna). Placera grönsakerna på ett stort fat eller stor salladskål, strö över koriandern.

5. Blanda ihop dressingen och slå den över salladen.

6. Skär upp kycklingen i strimlor och lägg den vackert på salladen, strö på sesamfröna, grovt hackade jordnötter och dekorera med lite korianderblad.

Smaklig måltid!

Recept: Elise Kullberg, Elna Crona, Ernesta Milkeryté, Maja Svensson, Malin Ekdahl, Susanna Rosenlind



Foto: Santa Maria World

Kycklingsalladen är rik på protein från kycklingen, omega 3 från rapsoljan, magnesium från sesamfröna, vitaminer och antioxidanter från de färgglada grönsakerna och frukten.

Vill man göra salladen ännu mera matig kan man lägga i kokta nudlar av valfritt slag i salladen.

Tillagningstid: 60 minuter

Antal portioner: 4 portioner

Ingredienser

Dolmar:

8-10 savojkåls-blad

2 dl korngryn

6 dl vatten

2 gula lökar

400 g svamp tex champinjoner

2 msk smör

1 msk torkad timjan

4 dl svampbuljong

2 msk sirap

Brunsås:

2 msk smör

2 msk vetemjöl

4 dl buljong(vatten+1
buljongtärning)

5 msk grädde

1.5 tsk kinesisk soja

Nymald svartpeppar

Ev salt

Peppriga lingon:

2 dl tinade lingon

1 tsk grovkrossad svartpeppar

2 msk socker

Potatis

Färsk persilja

Ev. pressgurka

Gör så här:

200 ° c

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Förväll vitkålsbladen i lättsaltat vatten i en kastrull ca 2 min. Skär sedan bort det tjockaste på roten. Lägg bladen i en handduk att torka.
3. Skölj korngrynen och koka upp vattnet i en kastrull. Lägg i grynen och sätt på lock. Låt koka upp och småputtra ca 10 min. Dra av från värmen och låt stå att svälla 10 minuter.
4. Skala och hacka löken. Hacka svampen. Bryn löken och svampen i smör i en stekpanna. Blanda med grynen och smaka av med salt, peppar och torkad timjan.
5. Lägg en klick grynblandning på varje vitkålsblad och rulla ihop till dolmar. Lägg i lätt smord ugnssäker form. Häll över svampbuljongen och ringla sirap över dolmarna. Sätt in i mitten av ugnen i ca 15 minuter. Koka under tiden potatis.
6. *Brunsås:* Smält smöret i en kastrull. Rör ner mjölet och se till att det blandar sig väl. Tillsätt vattnet lite i taget under ständig vispning. Låt såsen koka upp mellan varje spädning. Smula ner buljongtärningen. Tillsätt grädde och soja. Låt såsen småkoka i 5 minuter. Rör då och då. Smaka av med peppar och salt.
7. Rör lingonen med socker efter smak. Krydda med svartpeppar.
8. Lägg dolmarna på en tallrik. Häll spadet i en kastrull, koka upp och häll sedan över dolmarna.

Klipp persilja över dolmarna och servera med peppriga lingon, kokt potatis, brunsås och eventuellt pressgurka.



Foto: Susanna Rosenlind

Lingonen kan bytas ut mot färdig lingonsylt som då kryddas upp med nymald svartpeppar.

3 olika sorters smoothie

Tillagningstid: 10 minuter per smoothie

Antal portioner: 2/smoothie

Ingredienser

Choklad-smoothie:

1 banan
4 tsk kakao
½ dl havregryn
2 msk jordnötssmör
4 dl valri mjölk

Grön antioxidant-smoothie:

1 äpple
1 banan
1 apelin
2 dl havredryck
1 näve bladgrönt
1 tsk kanel

Smoothie på svenska bär:

1 dl frysta blåbär
½ dl frysta björnbär
3 dl valfri mjölk
1 dl naturell yoghurt
2 tsk linfrön

Gör så här:

Mät upp ingredienserna i en bunke eller behållare och mixa helt slät med en stavmixer. Eller mixa i en blender eller matberedare. Häll upp i glas och njut!



Foto: Curaloe

Smoothiesarna är rika på fiber, antioxidanter, vitaminer och mineraler.

Chapati (stekpannebröd)

Tillagningstid: Ca 15 min

Antal portioner: Ca 10 bröd

Ingredienser

- 5 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 2 tsk olja
- Ca 2 dl ljummet vatten

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser till en smidig deg.
2. Dela degen i 10 delar (för 10 bröd), färre om du vill ha större bröd.
3. Kavla ut till tunna runda bröd på mjölad bänk. De ska få plats i en stekpanna.
4. Stek dem 1-2 minuter på varje sida i en het stekpanna. Bröden ska få fina bruna fläckar på båda sidor.



Foto: Maja Svensson

Servera ihop med den indiska linsgrytan.

Majstortillas i stekpanna (glutenfria)

Tillagningstid: Ca 15 min

Antal portioner: Ca 10 bröd

Ingredienser

- 6 dl majsmjöl
- 1 tsk salt
- Ca 3 dl ljummet vatten

Gör så här:

1. Blanda ingredienserna till en smidig deg. (Degen ska vara fast nog för att kunna kavlas ut).
2. Dela degen i 10 delar (för 10 bröd), färre om du vill ha större bröd.
3. Kavla ut till tunna runda bröd på mjölad bänk. De ska få plats i en stekpanna.
4. Stek dem 1-2 minuter på varje sida i en het stekpanna. Bröden ska få fina bruna fläckar på båda sidor.



Foto: Ica.se

Servera ihop med den indiska linsgrytan.

Pumpasoppa

Tillagningstid: Ca 1 h

Antal portioner: 4 portioner

Ingredienser

- 1 liten butternutpumpa
- 2 dl små vita bönor
- 2 msk D-vitamin berikad rapsolja
- 1 hackad gul lök
- 1 skivad vitlöksklyfta
- 1 msk riven ingefära
- 1 tsk sambal oelek
- 1 dl vitt vin
- 1 liter grönsaksbuljong
- Timjan
- 1 apelsin (zest och juice)
- Salt
- Peppar
- 1 pkt kikärter

Till servering:

- Rostade kikärter
- Ugnsrostade pumpakärnor

Gör så här:

1. Skala och tärna pumpan i mindre bitar. Ta tillvara på pumpakärnorna.
2. Hacka lök, skiva vitlöksklyftan och riv ingefäran.
3. Fräs pumpa, lök, vitlök, ingefära, vita bönor och sambal oelek i lite olja tills löken blivit genomskinlig.
4. Häll på vitt vin och buljong. Koka upp och låt sjuda ca 20-30 minuter eller tills pumpan känns mjuk.
5. Under tiden: starta ugnen på 175 grader, skölj pumpakärnorna och sprid ut dem på en plåt. Ringla över rapsolja och strö över lite salt. Sätt plåten i ugnen ca 15 min. Kolla emellanåt, de ska vara gyllene.
6. Mixa soppan slät.
7. Smaka av med salt, peppar, timjan, juice + skal från en apelsin samt eventuellt mer sambal oelek.
8. (Spara på spadet som kikärtorna ligger i till kikärtsmarängar som också finns i denna receptbroschyr). Skölj kikärtorna och rosta i en stekpanna på medelvärme.
9. Toppa soppan med kikärter, pumpakärnor och lite timjan.



Foto: Landleyskok.se

En säsongsbaserad soppa med den höstiga pumpan. Går även att använda andra pumpor såsom hokkaidopumpa.

Här vill vi ta tillvara på så mycket vi kan genom att både behålla kärnorna i pumpan som topping på soppan, samt kikärtsspadet som en ingrediens i en god efterrätt.

Den D-vitaminberikade rapsoljan är ett bra och enkelt sätt att få i sig mer D-vitamin.



Choklad- och avokadomousse med rostade kokosflakes

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

4 färska dadlar
2 avokador
1 dl kakao
2 msk flytande honung
1 tsk kanel
1 tsk äkta vaniljpulver

Till servering

12 hallon eller andra bär
rostade kokosflakes

Gör så här:

Blötlägg dadlarna i ljummet vatten i cirka 20 minuter.
Skala och kärna ur avokadorna.

Blanda dadlar, avokado, kakao, honung, kanel och vaniljpulver i en skål och mixa till en mousse med stavmixer.

Servera i glasskålar och toppa med bär och kokosflakes.



Foto: Sanna Livijn Wexell

Perfekt efterrätt eller mellanmål för att milda sötsuget. Går att toppa med alla sorters bär. Men även med frukt eller hackade nötter.

Pumpabullar med äpple

Tillagningstid: 120 min

Antal portioner: 24 bullar

Ingredienser

- 50g färsk jäst
- 5dl kallt vatten
- 2tsk salt
- 3dl grovt riven pumpa
- 3dl grovt rivet äpple
- 2dl grovt rågmjöl
- Ca 12dl vetemjöl special
- 1st ägg

Gör så här:

225°C

1. Smula jästen i en degbunke. Tillsätt vattnet och rör om tills jästen är löst.
2. Riv pumpa och äpple grovt. Krama ur ordentligt.
3. Rör ner salt, pumpa, äpple och rågmjöl. Låt svälla i ca 5 minuter.
4. Arbeta ner vetemjölet och arbeta degen ca 10 minuter i maskin.
5. Låt degen jäsa övertäckt med bakduk i ca 1 timme.
6. Häll upp degen på mjölad bänk. Knåda i lite mer mjöl ifall den känns kladdig.
7. Dela degen i 24 lika stora delar och rulla dem runda.
8. Lägg den på en plåt med bakplåtspapper.
9. Låt bullarna jäsa övertäckt med bakduk i 30 minuter.
10. Pensla med ägg och strö pumpafrön på.
11. Grädda mitt i ugnen 12-15 minuter



Foto: Lånad bild

Saftiga bullar med smak av både äpple och pumpa. Garnera gärna med pumpafrön. Ett gott alternativ både till frukost och fika!

Indisk linsgryta

Tillagningstid: 30

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 1st lök
- 3st morötter
- 2st vitlöksklyftor
- 2 msk rapsolja
- 2 1/2 cm riven, färsk ingefära
- 1 1/2 tsk koriander
- 1 1/2 tsk mald spiskummin
- 1 krm malen kanel
- 2 dl röda linser
- 400g krossade tomater
- 250ml kokosmjölk
- 1st grönsaksbuljongtärning
- 3 dl vatten
- salt
- lime

Gör så här:

1. Skala lök, morötter och vitlök.
2. Tärna lök och morötterna och finhacka vitlöken.
3. Fräs lök, morötter och vitlök i oljan i några minuter.
4. Rör ned ingefära, koriander, kummin och kanel.
5. Häll i linserna och rör om ordentligt
6. Tillsätt krossade tomater, kokosmjölk, grönsaksbuljong och vatten.
7. Låt det koka sakta under lock i 25 - 30 minuter.
8. Smaka av med salt och limejuice och zest.



Foto: Maja Svensson

En god vegansk gryta med spännande smaker. Servera gärna med ris/matvete och creme fraiche.
Finns även ett recept på chapatibröd som är ett stekpannebröd som passar utmärkt som tillbehör!

Tillagningstid: 7 min

Antal portioner: Ca 5 dl

Ingredienser

- 1 vitlösklyfta
- 1 burk kikärter (à 400 g)
- 1 krm sambal oelek
- 1/2 tsk spiskummin
- 1 msk pressad citronjuice
- 3 msk rapsolja
- 1 msk tahini (sesampaste)
- salt och peppar efter smak

Gör så här:

1. Finhacka vitlösklyfta. Lägg den med kikärter, sambal oelek, spiskummin, pressad citronjuice, rapsolja och tahini i en matberedare.
2. Mixa till en jämn smet. Smaksätt med salt och peppar. Förvara kallt till servering.



Foto: www.ica.se

Passar som spread till bröd eller som tillbehör till olika rätter. Ät med olika grönsaker som till exempel morot eller stjälselleri för en nyttig mellanmål. Glutenfri och vegansk.

SPREAD PÅ ROSTAD PAPRIKA OCH VITLÖK

Tillagningstid: 35 min

Antal portioner: Ca 3 dl

Ingredienser

- 2 små röda paprikor (2 paprikor motsvarar ca 150 g)
- 1 vitlösklyfta
- 1 förp (380 g) kokta stora vita bönor
- 1 msk olivolja eller rapsolja
- 1krm sambal oelek
- 1/2 tsk salt
- 1 krm peppar
- Citronsaft eftersmak

Gör så här:

250°C

1. Sätt ugnen på 250°C.
2. Halvera och kärna ur paprikorna. Lägg dem i en ugnssäker form med skinnsidan upp. Lägg även i vitlösklyftan med skal. Rosta i mitten av ugnen tills paprikan får färg och skalet lossnar, ca 25 minuter.
3. Lägg över paprikorna i en plastpåse och knyt ihop den. Låt svalna.
4. Öppna påsen och dra av skinnet från paprikorna. Skala vitlöken.
5. Häll av, skölj och låt bönorna rinna av.
6. Lägg alla ingredienser i en bunke eller mixerglas och mixa slätt med stavmixer. Krydda med sambal oelek, salt och peppar. Smaka av med citron saft.



Foto: www.zeta.nu

Passar som spread till bröd eller som tillbehör till olika rätter. Ät med olika grönsaker som till exempel morot eller stjälselleri för en nyttig mellanmål. Glutenfri och vegansk.

Chokladkaka med svarta bönor och saltkolasås

Tillagningstid: 20 min

Antal portioner: 9-12 bitar

Ingredienser

- 250 g kokta svarta bönor (avrunna och ordentligt sköljda)
- 2 msk kakao
- 1 dl + 2 msk havregryn
- 1 krm salt
- 1 dl lönnsirap
- 0.5 dl rapsolja
- 2 tsk vaniljextrakt eller 0.5 msk vaniljsocker
- 0.5 tsk bakpulver
- 1 dl chokladknappar eller hackad mörk choklad
- lite mer chokladknappar att dekorera
- 1 burk karamelliserad mjölk
- Flingsalt

Gör så här:

175 °C

1. Sätt ugnen på 175°C
2. Blanda Svarta bönor, kakao, havregryn, salt, lönnsirap, olja, vaniljextrakt och bakpulver i en matberedare och mixa till en riktigt slätt smet.
3. Blanda i chokladknappar och rör om.
4. Slå smeten i en smörad form och strö lite mer chokladknappar på toppen.
5. Grädda mitt i ugnen 15-18 minuter. Kakan ska vara torr utanpå men lite seg och fuktig inuti.
6. Låt kakan svalna komplett. Den kan även stå i kylan för ett tag för att stelna, då blir det enklare att dela den i bitar.
7. När kakan svalnat fördela karamelliserad mjölk jämnt på kakan så att det täcker med tunt lager (behöver inte vara hela burken) och strö med lite flingsalt på.
8. Dela kakan i fyrkanter och servera!



Foto: Ernesta Milkeryte

Denna chokladkaka kan bli gjord som glutenfri om glutenfria havregryn används och även vegansk om karamelliserad mjölk ersätts med karamelliserad kokosmjölk. Dessutom innehåller denna chokladkaka mer fiber och protein samt nyttigare fetter än vanlig chokladkaka bakad med vetemjöl, smör och ägg.

Korngryn à la slätten

Tillagningstid: 40 minuter

Antal portioner: 4-6

Ingredienser

Portioner: 24

Ingredienser:

2 dl korngryn

5 dl vatten

1 krm salt

1 vaniljstång

4 dl mjölk

1 dl vispgrädde

finrivet skal av 1 apelsiner

4 msk florsocker

Jordgubbs- och apelsinsallad

4 apelsiner

1 liter jordgubbar

1 msk strimlad mynta

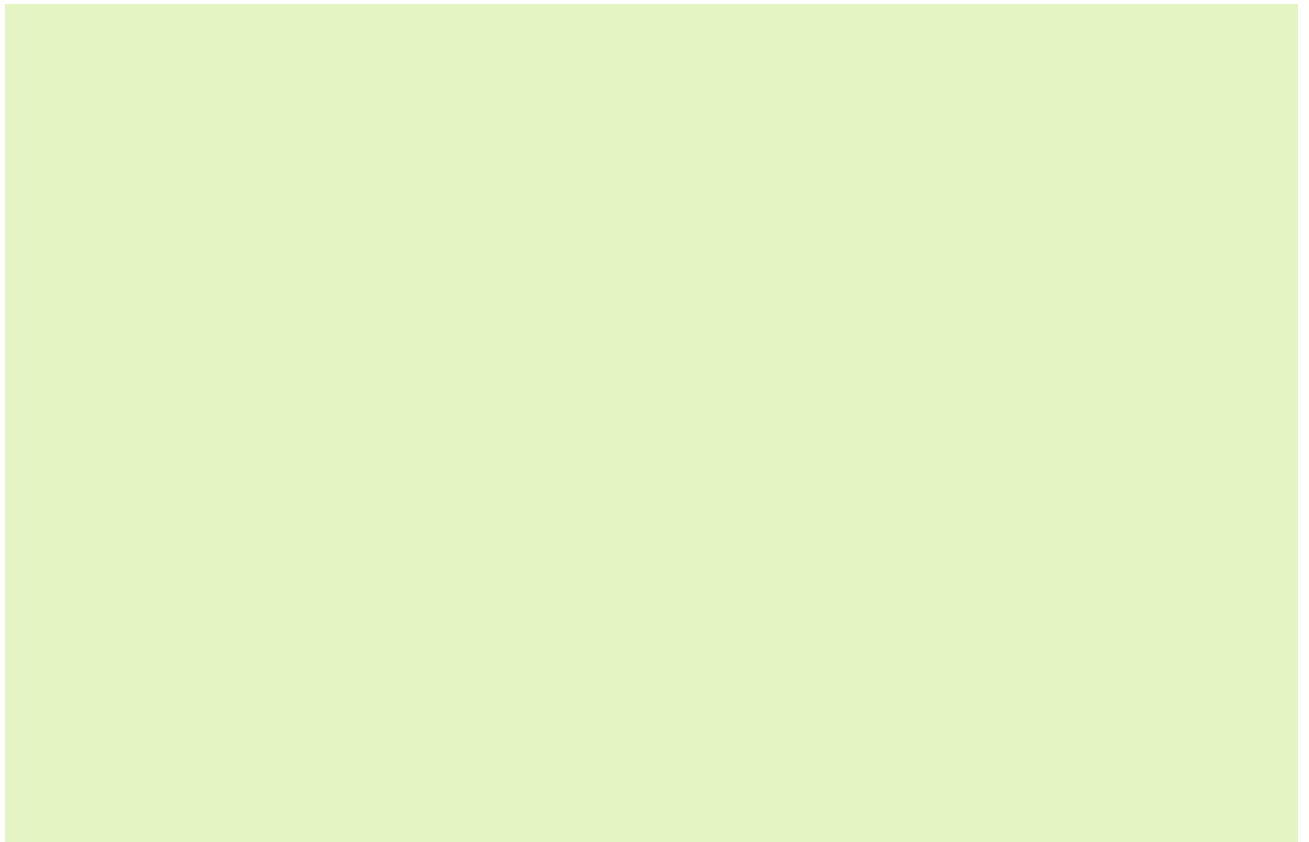
Lönnsirap efter smak

Gör så här:

1. Koka korngryn med vatten och salt under lock ca 10 minuter. Snitta vaniljstången på längden och skrapa ut fröna.
2. Tillsätt vaniljstång + frön och mjölk i korngrynen. Låt sjuda ytterligare ca 30 minuter. Rör om då och då så att det inte bränns. Ta av från värmen och låt kallna.
3. Vispa grädden fluffig. Blanda ner apelsinskal och florsocker i den kalla gröten. Vänd ner den vispade grädden precis före servering.
4. Jordgubbs- och apelsinsallad: Skala apelsinerna med kniv. Skär ut hinnfria klyftor. Pressa ut juicen ur det som är kvar av apelsinerna.
5. Tina jordgubbarna och blanda med apelsinklyftorna, juice, mynta och lönnsirap.
6. Servera i mindre glas.



Foto:



Shakshuka

från mellanöstern

Tillagningstid: 40 minuter

Antal portioner: 4-6

Ingredienser

2 gul lök

1 st röd paprika

½ Zucchini

2 vitlöksklyftor

2 förpackningar
körsbärstomater i konserv

2 paket fetaost

1 msk tomatpuré

4 ägg

Paprikapulver

Spiskummin

Samabl oelek

Salt

Peppar

Persilja eller koriander

Gör så här:

1. Hacka lök och vitlök. Fräs löken i olja i en kastrull eller stekpanna. Skär paprika och zucchini i mindre bitar och fräs tillsammans med löken.
2. Tillsätt tomatpuré och tomatkonserverna.
3. Smaka av med paprikapulver, spiskummin, sambal oelek, salt och peppar. Låt koka ihop i 10 minuter.
4. Gör fyra hål med stekspaden i grytan och knäck i ett ägg i varje, sjud ytterligare 8-10 minuter under lock eller tills äggen är klara.
5. Toppa med smulad fetaost och färsk koriander, eller persilja.

Recept: Maja Svensson, Malin Ekdahl, Elna Crona , Ernesta Milkeryté,
Elise Kullberg & Susanna Rosenlind



Foto: Maja Svensson

En äggrätt från Tunisien där äggen pocheras i en smakrik tomatsås. Karamelliserad lök, paprika och spiskummin puttrar ihop med tomat och på slutet knäcks äggen i och får sjuda i såsen. Strö över koriander och persilja och avnjut med ett gott bröd.

Tillagningstid: 60 min

Antal portioner: 12

Ingredienser

Ca 12 bitar

3 dl strösocker

5 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

150 g smör, smält

2 tsk vaniljsocker

2 ägg

1 ½ dl mjölk

(½ dl hackad sötmandel eller

hasselnötter) frivilligt i den

lilla bunken

Fyllning

3 normalstora äpplen

1 tsk malen kanel

1/2 tsk

kardemummakärnor, mortlad

½ msk strösocker

Gör så här:

180 grader

Sätt ugnen på 180 grader. Blanda strösocker, vetemjöl och bakpulver i en stor bunke. Tillsätt smöret och blanda ihop allt till en smuldeg.

Mät upp 3 dl smuldeg och lägg det i en mindre skål (detta ska strös över kakan).

Tillsätt vaniljsocker, ägg och mjölk i den stora bunken. Rör ihop allt till en smet.

Bred ut smeten i en smord och bröad springform, ca 23 cm i diameter.

Skala och riv äpplena. Lägg de rivna äpplena på smeten i formen. Pudra över kanel och ev. kardemumma.

Strö över smuldegen från den lilla bunken.

Grädda kakan längst ner i ugnen i 40–43 min. Låt den svalna i formen innan du skär den i bitar med en kniv. Servera gärna med en klick crème fraiche.



Foto: Google.se

Denna äppelkaka är saftig och god och kan väldigt enkelt göras laktosfri och glutenfri. Är man nötallergiker går det utmärkt att utesluta nöterna i smul toppingen.

Glutenfri

Byt ut vetemjölet mot ett glutenfritt alternativ.

Laktosfri

Byt ut mjölken och smöret till ett laktosfria alternativ

Fri från nötter

Uteslut hasselnötterna/sötmandeln i smul toppingen. Kakan blir minst lika god utan!

Pannbröd

Tillagningstid: 15 minuter

Antal portioner: 8-16 bröd

Ingredienser

4 dl rågmjöl
 4 dl vetemjöl
 3 msk rapsolja
 1 msk bakpulver
 1 tsk salt
 4 dl mjölk

Gör så här:

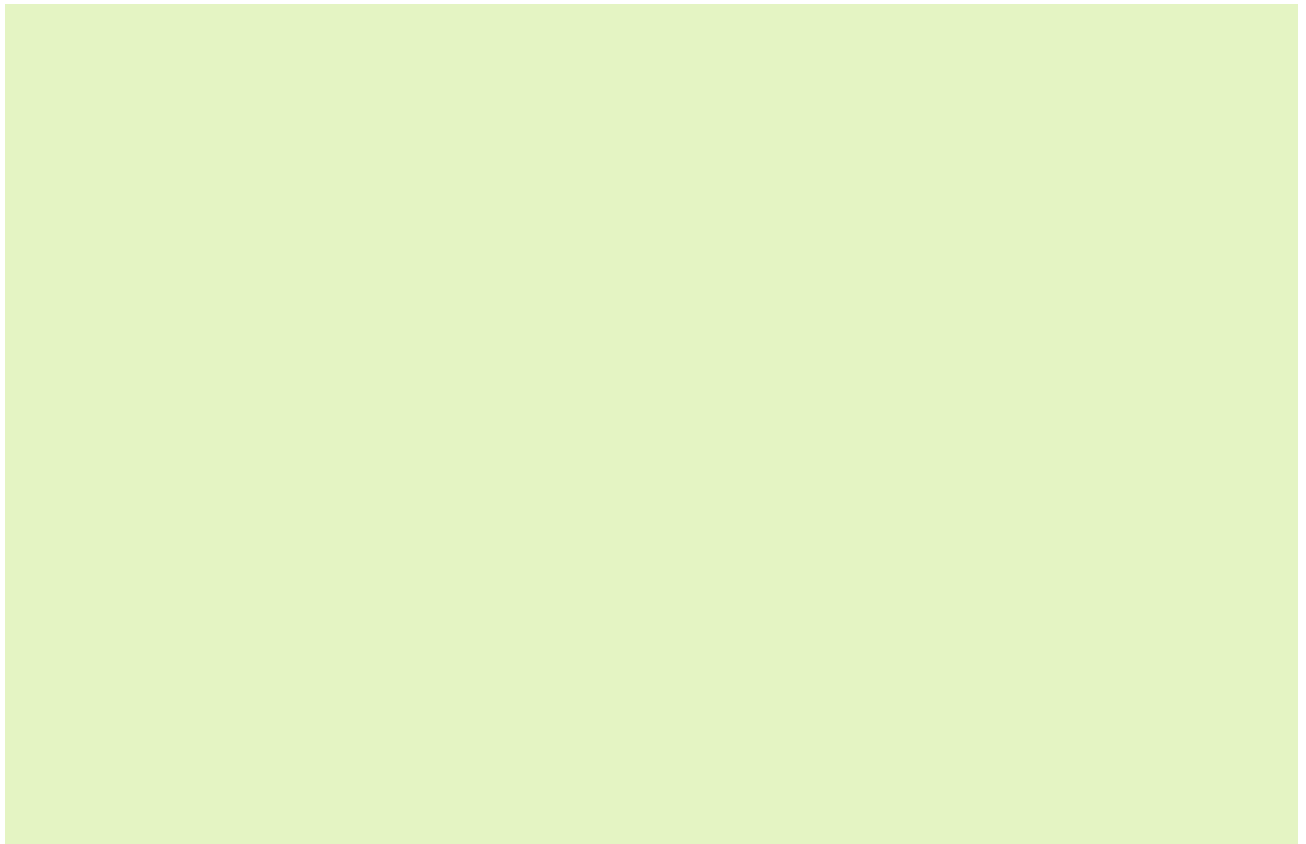
Tillagas i stekpanna

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop alla ingredienser till en lite kladdig deg i en bunke.
 2. Dela degen i ca 8 bitar.
 3. Kavla ut dem till cirklar, ca 1/2 cm tunna, på ett mjölat bakbord.
 4. Värm upp en stekpanna på högsta värme. Sänk sedan värmen till medelvärme och grädda bröden i några minuter på varje sida eller tills de fått lagom med färg.
- Lägg dem på ett galler och låt dem svalna under bakduk.



Foto:



Kikärtsgryta med chili och myntayoghurt

Tillagningstid: 60 min

Antal portioner: 4 portioner

Ingredienser

½ röd chili
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
3 potatisar
2 morötter
1,5 tsk curry
1,5 tsk spiskummin
2,5 tsk oregano
½ dl röda linser
400g krossade tomater
4 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 burk kikärter
Olja att steka i
½ dl hackad persilja

Myntayoghurt

½ dl hackad mynta

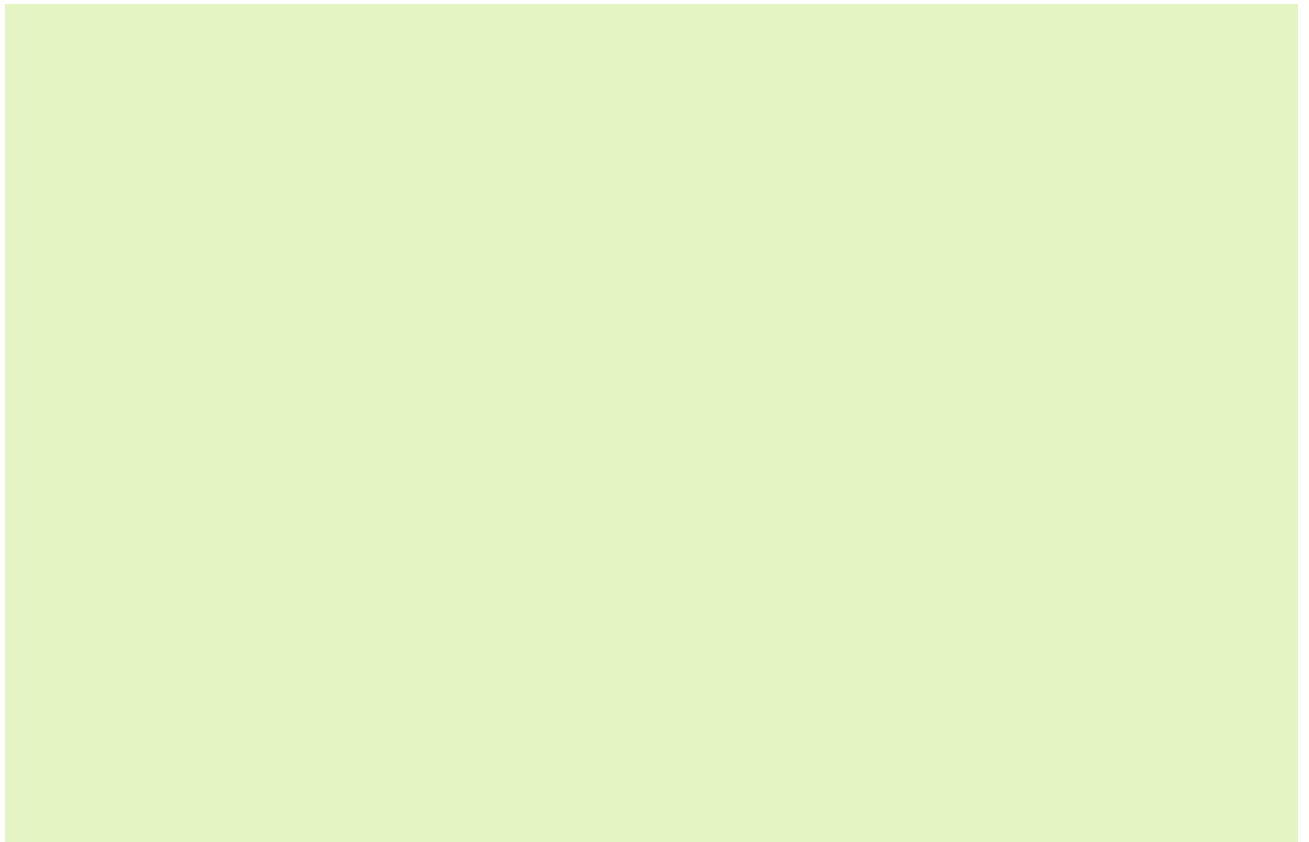
Gör så här:

1. Dela chilin på längden och ta bort kärnor och kärnhus. Skär chilin i riktigt små bitar.
2. Hacka löken och pressa vitlöken. Skala potatis och morötter och skär dem i lika stora kuber. Ca 1cm tjocka.
3. Fräs chili, lök, vitlök i olja i en gryta. Löken ska bli mjuk och glansig. Tillsätt curry och spiskummin, låt det fräsa i någon minut.
4. Rör ner potatis, morot, oregano, röda linser, krossade tomater, vatten och buljongtärning. Låt grytan koka tills rotfrukterna är mjuka. *Rör om i botten på grytan, linserna gör så att grytan lätt bränner vid.*
5. Skölj kikärtorna väl i ett durkslag och tillsätt dem till grytan. Smaka av med salt och strö över finhackad persilja.
6. Tärna Halloumin och stek tills den fått en gyllenbrun yta.
7. Hacka myntan och blanda i yoghurten.

Servera kikärtsgrytan med myntayoghurt, tärnad halloumi och bröd.



Foto:



Färsbiffar med parmesangratinerad spetskål

Tillagningstid:

Antal portioner: 2 portioner

Ingredienser

300 g valfri köttfärs
1 gul lök
½ spetskålshuvud
20 g parmesan
100 g blomkål
1 dl grädde
50 g vax- och brytbönor
Grönsaksfond
Citron
Timjan (gärna färsk)
Salt
Peppar
Olja till stekning

Gör så här:

Finhacka löken och blanda i hälften i färsen. Tillsätt salt, peppar och timjan efter behag. Forma till biffar och stek i olja tills biffarna är genomstekta.

Dela spetskålen i två båtar. Låt rotfästet sitta kvar, det håller ihop kålen. Bryn spetskålen i lite olja på båda snittsidorna. Lägg kålen i en ungsfast form och strö över finriven parmesan, salt och peppar. Gratinera i ugn 200 grader tills osten har smält.

Skär blomkålen i mindre bitar och koka den mjuk i grönsaksbuljong. Häll av blomkålen men spara buljongen, mixa därefter blomkålen och tillsätt buljong och ev. grädde tills önskad konsistens uppnås. Smaka av med citron, salt och peppar.

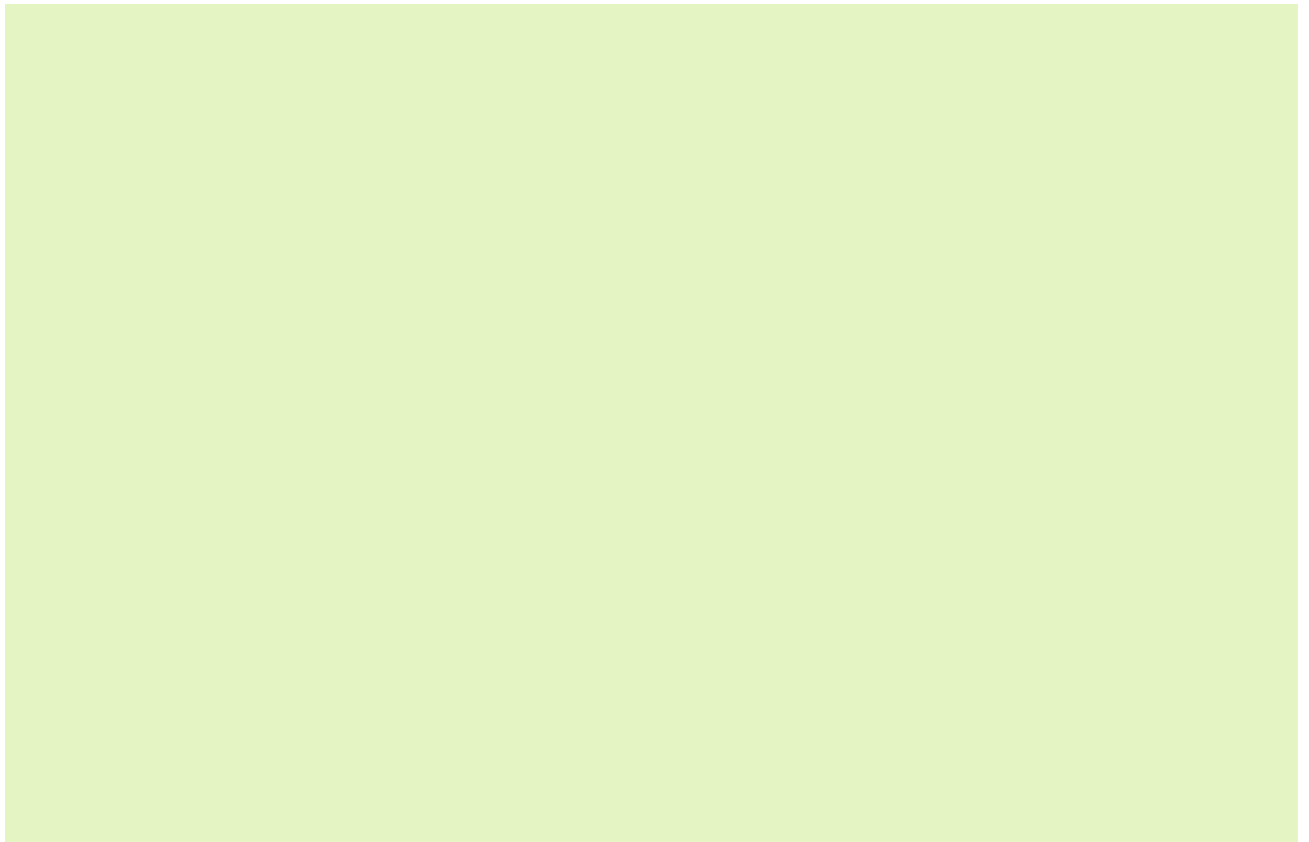
Rensa vax- och brytbönorna och koka upp hastigt i lättsaltat vatten. Kyl därefter bönorna i kallt vatten för att bevara krispigheten.

Lägg upp snyggt på en tallrik och dekorera med lite färsk timjan.

Njut!



Foto:



Tillagningstid: 15 minuter

Antal portioner: 4

Ingredienser

Fruktsallad:

1 apelsin

1 äpple

1 päron

1 banan

1 granatäpple

Sås:

2 dl crème fraiche

4 tsk limesaft

4 tsk rivet limeskal (zest)

2-3 tsk flytande honung

Gör så här:

Tillagas i stekpanna

GÖR SÅ HÄR

Fruktsalladen:

Skala och skär apelsin, banan, äpple och päron i lagom stora bitar och lägg i en skål.

Rulla granatäpplet på bänken så kärnorna släpper. Dela sedan på hälften, håll halvan över en bunke och slå med en sked/slev ovanpå så kärnorna släpper. Blanda sedan kärnorna med de andra fruktbitarna

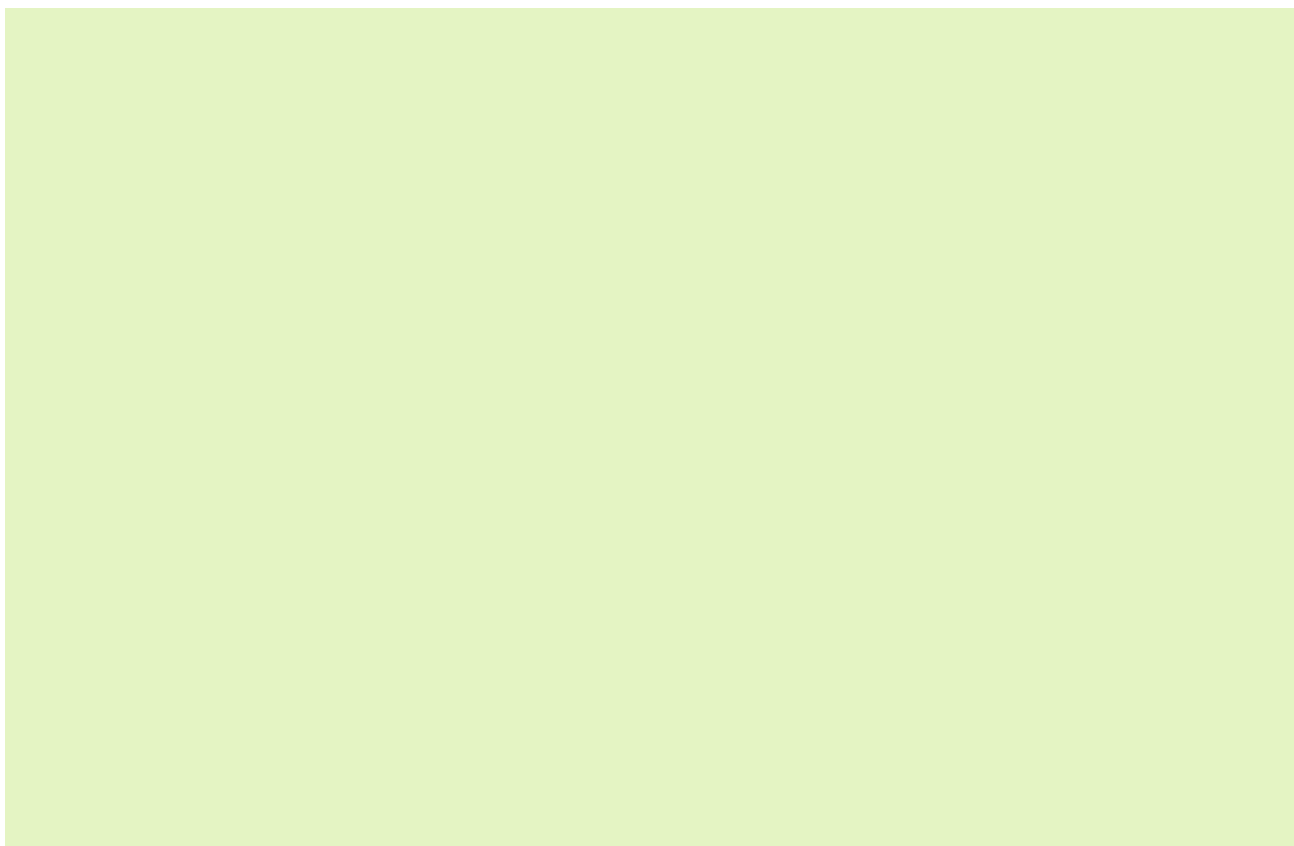
Såsen:

Blanda crème fraich med rivet limeskal och limesaft.

2-3 msk creme fraich 1 tsk limesaft 1 tsk zest från lime



Foto:



Knäckig äppelpaj

Tillagningstid: 20min

Antal portioner: 6

Ingredienser

Pajdeg	
margarin alternativt smör	100 g
vetemjöl	2 dl
havregryn	1 dl
strösocker	1 dl
ljus sirap	2 msk
Fyllning	
äpplen	5-6
kanel	1 msk
strösocker	5 msk

Gör så här:

Ungs temp 200 grader

Sätt på ugnen på 200 grader.

Skala och skiva äpplena i tunna klyftor och blanda med kanel och socker och lägg i en pajform.

Blanda ihop alla ingredienserna till pajdegen till en smulig deg och smula över de skivade äpplena.

Grädda pajen mitt i ugnen i 25-30 minuter.

Servera med vaniljsås, glass eller lättvispad grädde.

Spara recept

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar

Tretrebröd

Tillagningstid: 2,5h

Antal portioner: 1 Bröd

Ingredienser

3 dl Vetemjöl
3 dl Grov rågsikt
3 dl Fullkornsmjöl
3 dl Vatten
25 g Jäst
1 msk Olja
1 tsk Socker
1 tsk Salt

Gör så här:

200-220 °C

Lös jästen i vattnet med sockret och oljan.

Blanda i vetemjölet.

Tillsätt fullkornsmjölet, rågsikten och saltet*. Arbeta i 10 min. Degen bör vara rätt blöt men släppa kanterna av skålen. Tillsätt vatten om den är torr. Tillsätt mer mjöl om den är för blöt.

Låt jäsa till dubbel storlek i 40-60 min på ett varmt ställe eller en ugn med lampan på**.

Överför degen till ett bakbord och baka ut i önskad form eller till bullar***.

Låt jäsa till dubbel storlek igen i ca 30-40 min.

baka av i ugnen på 200 grader. CA 35 minuter för ett helt bröd eller ca 10-15 för bullar tills innetemperaturen når 100 grader ****.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar



Foto: Pingtree

***Tips: Salt kan störa jäsningsprocessen om den tillsätts för tidigt eller i för stora mängder.**

****Tips: Ställ en skål kokande vatten i ugnen medan degen jäser. Jästen får då både fukt och perfekt med värme.**

*****Tips: Är degen svår att hantera, smörj in händerna i olja. Glöm inte att smörja eventuell form med olja och strö med önskat frö.**

******Tips: Ställ ugnen på 220 grader innan du lägger in brödet. Sänk sedan till 200 grader. Bli toppen av brödet för brunt innan innertemperaturen når 100 grader, täck med aluminiumfolie.**

Kycklinglevergryta

Tillagningstid: 30min

Antal portioner: 4

Ingredienser

500g Kycklinglever
1 pkt Bacon
250g Champinjoner
3 dl Matlagingsgrädde
1 stor Gullök
1 Vitlösklyfta
1 kycklingbuljongtärning/fond
Ev 1 msk kinesisk soja
Svartvinbärsgele
Salt/peppar

Gör så här:

Grovhacka kycklinglever, bacon, champinjoner, gullök och vitlök.

Stek bacon, gullök och vitlök tills löken börjat få färg.

Tillsätt champinjoner och lever och stek tills levern är genomstekt.

Tillsätt grädde, buljongtärning/fond och soja. Låt koka ihop i 5-10 minuter på låg värme.

Smaka av med salt, peppar och svartvinbärsgele.

Servera med pressgurka och kokt potatis.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar



Foto: Friluftsmeny

Lever är väldigt nyttigt eftersom den innehåller mycket A-vitamin, B-vitamin, folat och järn.

Rätten är nöt- och äggfri.

Gör rätten laktosfri genom att byta ut matlagningsgrädden mot laktosfri matlagningsgrädde.

Gör rätten glutenfri genom att utesluta sojan. Använd glutenfri buljong/fond.

Gör rätten mjölkfri genom att byta ut matlagningsgrädden mot en havrebaserad gräddersättning. Använd mjölkfri buljong/fond.

Desert

Tillagningstid: 60min

Antal portioner: 4

Ingredienser

100 g Grötris

1 liter Mjök

1 Citron

3 Kanelstänger

Socker och/eller kondenserad mjök

Malen Kanel

Gör så här:

Med en potatisskalare, skala av långa strimlor citronskal från citronen. Blanda ris, mjök, citronskal och kanelstång i en kastrull. Koka upp på låg värme under konstant rörande. Håll på låg värme och rör var 5e minut eller hela tiden i 50 minuter tills att riset är genomkockt. Avlägsna citronskalet. Smaka av med socker och/eller kondenserad mjök. Servera med malen kanel.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy, Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma Altenhammar

Tillagningstid: 1 timme

Antal portioner: 1 plåt

Ingredienser

2 dl majsmjöl
2 dl kokande vatten
0,5 dl olja
0,5 dl sesamfrön
0,5 dl pumpakärnor
flingsalt

Gör så här:

150grade

Starta ugnen.

Blanda samman alla ingredienser utom saltet till en grötliknande massa.

Lägg ut på en plåt med bakplåtspapper och lägg sedan ett till bakplåtspapper över och tryck ut till en tunn platta. Ta bort det översta papperet.

Strö över flingsalt och grädda mitt i ugnen i 45 minuter eller tills förknäcket är gyllene.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar

Pajskal med paprikatopping

Tillagningstid: 1 timme

Antal portioner: 4

Ingredienser

Ca 500 g Mjöl

2 stycken gula lökar

2 st röda paprikor

2 st gröna paprikor

2 dl Vatten

2,5 dl Olivolja

Salt

Gör så här:

200 grader

Starta ugnen.

Pajskal: Blanda vatten med olivolja. Tillsätt mjöl tills degen blir smidig och släpper från händerna. Den kommer fortfarande vara något kladdig. Tryck ut degen på en plåt.

Skär grönsakerna i mindre bitar, blanda med salt och olivolja. Lägg grönsakerna på pajskalet. Grädda i mitten av ugnen i 45-50 minuter tills skalet är gyllene.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar

Potatisomelett

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

6 st ägg

6 st stora potatisar

1 st grovhackad gul lök

Olja till fritering

Salt

Gör så här:

Skala, dela och skär potatisen i små kuber. Friteras långsamt. Blanda äggen i en bunke. När potatisen börjar bli mjuk, tillsätt löken. När potatisen är mjuk, avlägsna den från oljan. Låt svalna och blanda med ägg och salt.

Häll blandningen i en liten djup stekpanna och stek på låg värme tills den blir gyllene undertill. Överstek den inte då den lätt kan bli torr.

När den är färdig på ena sidan, ta hjälp av en tallrik för att vända den och stek den lätt på andra sidan.

Överför till fat vid servering.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar

Vitlöksstektsvamp

Tillagningstid: 15 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

500g svamp
4st vitlösklyftor Olivolja och
salt

Gör så här:

Hacka vitlöken i små bitar och stek lätt i olja.
Tillsätt svampen och stek tills den fått yta.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar

Hallon-och avokadosmoothie

Tillagningstid: 15 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

2 dl frysta hallon
1 msk färsk riven ingefära 1
avokado
3 msk honung
1 l naturell yoghurt
2 dl drickfärdig apelsinjuice

Gör så här:

Tina hallonen

Skala och riv ingefäran. Dela, ta bort kärnan och gröp ur avokadon ur skalet.

Lägg avokadoköttet i en mixer tillsammans med hallon, ingefära, yoghurt, honung och apelsinjuice

Mixa till en smoothie och servera i glas

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar

Kall persiljesås till fisk

Tillagningstid: 15 min

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4dl Crème Fraiche
- Persilja
- ½ citron (saften)
- 2dl Majonnäs
- Salt och peppar

Gör så här:

1. Blanda ihop crème fraiche, majonnäs och persilja.
2. Smaka av med citron. Salt och peppar.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar

Paella med kyckling

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 8

Ingredienser

4 dl Långkornigt eller avorioris
 2 dl Djupfrysta ärtor
 8 dl Hönsbuljong (1 träning + vatten)
 1 Röd paprika
 1 Gullök
 3 Vitlösklyftor
 1 paket Saffran
 400 g Kycklinglårfile
 Olja till stekning
 Salt/peppar
 Ev. citronklyftor och persilja till servering

Gör så här:

Skala och finhacka löken och vitlöken. Fräs med riset och oljan i en stekpanna

Tillsätt saffran och hönsbuljong. Sjud på låg värme under lock i 20 min.

Skär paprikan i små bitar. Tillsätt paprika och gröna örter 5 minuter innan koktiden är slut.

Skär kycklingen i mindre bitar och stek i olja tills de fått fin färg. Krydda med salt och peppar.

Blanda kycklingen med riset när koktiden är slut och smaka av med salt och peppar.

Servera med citronklyftor.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy, Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma Altenhammar



Foto: 123RF.com

Avorioris är traditionellt använt i rätten men andra rissorter funkar också bra.

Tillsätt mer vatten under koktiden ifall riset blir för torrt. Glöm ej att röra om då och då.

Byt ut 2 dl buljong mot 2 dl vitt vin för extra smak. Hemmagjord hönsbuljong eller fond är optimalt.

Rätten passar även bra med stekta räkor, chorizo och musslor istället för eller med kycklingen.

Rätten är laktosfri, glutenfri, äggfri och nötfri och mjölkproteinfri.

Gör rätten vegansk genom att byta ut hönsbuljongen och kycklingen mot grönsakbuljong och kronärtskockshjärtan och/eller veganskt kycklingssubstitut.

Alkoholfri Sangria

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner: 10

Ingredienser

1,5 l sodavatten

1 l Röd druvjuice

500 ml apelsinjuice

2 medelstora äpplen

200 g socker

1 citron (skal och saft)

1 apelsin

Ev. En kanelstång och/eller hel nejlika.

Is

Gör så här:

Skär frukten i små bitar. Skala av det gula skalet av citronen .
Pressa citronsaften.

Blanda alla fruktbitar, citronskal, citronsaft och resterande
Ingredienser i en stor kanna eller bålskål.

Servera över is.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar



Foto: 123RF.com

Sangria görs traditionellt på rött vin och brandy.

Beroende på personlig smak kan man använda kolsyrat vatten istället för läsk ifall man vill ha en mindre söt sangria.

Tillagningstid: 90 min

Antal portioner: 8

Ingredienser

12st lasagneplattor

640 färs (qourn, nöt eller bland)

2dl rivna morötter

2st tärnad gullök

4 kryddmått svartpeppar

2 msk Worcestershire sås (exkludera om rätten är vegetarisk)

40g smör

4msk Vitamin D berikad rapsolja

4msk tomatpuré

2st buljongtärning (kyckling, kalv eller grönsaks)

Salt efter smak

2 kryddmått muskotnöt

2 kryddmått finmald vitpeppar

2 nypor salt

40g smör

6msk vetemjöl

8-10dl mjölk

80-120g riven stark lagrad ost såsom parmesan, gruyere eller vällagrad prästost

Gör så här:

175 grader

Stek löken i hälften av rapsoljan och smöret tills den mjuknar men ej bränns eller får stekyta

För sedan över löken i en skål och fräs färsen i en gryta tillsammans med svartpeppar.

Tillsätt tomatpurén, morötterna och löken till färsen.

Tillsätt Worcestershire såsen och rör ihop allt.

Tillsätt en liten mängd vatten (drygt 1-2dl) vatten så att allt kan koka ihop. Nu när färsen är något blötare läggs buljongen ner.

Låt stå och puttra i ca. 20 minuter innan ni börjar med mornaysåsen.

Nu ska mjölksåsen göras och då tas locket av från färsen så att den kan reducera under tiden så att så mycket vätska som möjligt försvinner. Rör då och då så det inte bränner fast.

Mornaysås är en bechamelsås med ost i och börjar med en bottenredning där det kvarvarande smöret smälts i en kastrull och mjölet vispas ner i smöret till en jämn smet. Här tillsätts mjölk under ytterligare vispning. När mjölken är jämnt blandad med bottenredningen tillsätts den rivna Osten och vispas även den ihop med såsen.

Nu ska lasagnen sättas samman och görs i lager om färs, lasagneplattor, sås, tills alla lasagneplattor är använda (2 per lager) och sedan toppas lasagnen med färs och ett sista lager sås. Det är viktigt att färsen används sparsamt så att den räcker till alla lager.

Baka i ugn på 175°C i 30 minuter

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy, Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma Altenhammar

Pa'amb Tomaquet

Tillagningstid: 20 minuter

Antal portioner: 8

Ingredienser

2 Mogna tomater
100 g Serranoskinka
1 Baguettebröd
Olivolja och salt

Gör så här:

Skär brödet i avlånga skivor på diagonalen.
Gnid in brödet med tomat.
Ringla över olivolja och lägg på en skiva serranoskinka.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar

Gazpacho

Tillagningstid: 20 minuter

Antal portioner: 1,5l

Ingredienser

8 mogna tomater
1 röd paprika
1 grön paprika
1 liten lök
½ Gruka
olivolja, salt och vinäger

Gör så här:

Steg

Skär grönsakerna i medelstora bitar och mixa i en matberedare eller mixer.
Smaka av med salt, olivolja och vinäger.

Recept:

Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy, Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma Altenhammar

Varmrökt lax

Tillagningstid: 1h 30min

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 500g lax
- 1dl salt
- 1 liter vatten

Gör så här:

1. Börja med att lägga laxen i salt lag i 30-60 min.
2. Undertiden tänd röken med hjälp av T-röd samt al spån. Glöm inte att blöta spånet innan genom att till exempel spruta lite vatten.
3. Lägg laxen i röken och låt ligga där tills den når en innertemperatur på 52-57 grader.

Vill man smak sätta laxen ytterligare man kan till exempel lägga på hackad dill tillsammans med citron på laxen innan den läggs i röken.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy, Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma Altenhammar

Ensaladilla Rusa (rysk sallad)

Tillagningstid: 30min

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 4 ägg
- 4 stora potatisar
- 200g tonfisk i vatten
- 100g gröna ärtor
- 1dl majonnäs

Gör så här:

1. Koka äggen och potatisen
2. Mosa dom och blanda alla ingredienser.

Recept: Linn Persson, Nikar Lindqvist, Emelie Casserstål, Marcela Loy,
Francisco Tre, Sandra Franzén, Sofie Andersson, Emma
Altenhammar