

**Välkomna till en vegetarisk, inspirerande eftermiddag!**

**Nygårdsskolan, Askim, juni 2011**



Buffé:

*Vegetarisk chili med smak från Indien*  
*Quorn Stroganoff med senap från Dijón*  
*Marinerade kikärter med apelsin, spenat & rödlök*  
*Guldgula rotfruktsbiffar med myntasås*  
*Evas goda rödbetsbiffar med tzatziki*  
*Rödbetsraka med koriander crème-fraîche*  
*Fyllda paprikor med kokosmjölk och chili*  
*Ingefärsdoftande linssoppa*  
*Röd paprikasoppa med parmesanflarn*  
*Fetaostfyllda muffins med saltorkade tomater*  
*Morotskaka med vaniljglasyr*



## **Vegetarisk chili med smak från Indien**

4 msk olja  
2 gula lökar  
4 finskivade morötter  
1 röd hackad paprika  
1 finhackad stjälselleri  
2 urkärnade finhackade chilifrukter  
6 dl krossade tomater  
1 l vatten med lite grönsaksfond i  
1 burk svarta bönor  
1 burk kidneybönor  
4 msk vitvinsvinäger  
hackad vitlök  
4 tsk chilipulver  
2 tsk spiskummin  
2 tsk malen koriander  
2 tsk kanel  
2 dl bulgur

Fräs grönsakerna i oljan utan att de får färg.

Tillsätt de övriga ingredienserna och låt småkoka ca 20 min.

Rör om ofta.

Serveras med lite smakrik riven ost på toppen.

## Quorn Stroganoff med senap från Dijón

2 msk olja  
1 finhackad lök  
3 dl svamp, skivad  
2 tsk timjan  
3 dl quornbitar  
1 ½ dl grönsaksbuljong  
2 tsk paprikapulver  
1 ½ msk dijonsenap  
3 tsk maizena  
3 msk naturell yoghurt  
salt & peppar

Hetta upp olja, stek löken, några minuter.  
tillsätt svamp, timjan och quornbitarna. Fräs tills svampen blir mjuk.

Rör i senap, paprikapulver och hälften av buljongen, låt sjuda i 20 minuter.

Red av med maizena i resten av buljongen och rör ner i grytan. Fortsätt sjuda tills såsen har tjocknat.

Smaka av med salt och peppar.

Rör i yoghurten.

## Marinerade kikärter med apelsin, spenat & rödlök

1 stor burk konserverade kikärter  
4 rödlök  
5 dl hackad tinad spenat  
5 apelsiner  
5 dl quinoa  
2 stora vitlöksklyftor  
1 msk mald spiskummin  
½ msk chilipulver  
3 msk citronsaft  
3 msk olivolja  
2 msk honung  
salt  
1 msk färsk riven ingefära

Koka quinoan i saltat vatten.

Skölj av kikärtorna noga.

Riv ingefäran och vitlöken.

Blanda spiskummin, chili, olivolja och citronsaft med ingefäran och vitlöken till en marinad.

Blanda marinaden med kikärtorna och den kokta quinoan.

Finhacka rödlöken och tillsätt den i kikärtsmarinaden, blanda väl. Skala apelsinerna och skär dem i små bitar.

Krama ur vattnet ur den tinade spenaten.

Blanda spenaten och apelsinbitarna med kikärtorna.

Smaka av med salt och lite honung.

## **Guldgula rotfruktsbiffar**

2 palsternackor  
1 bit rotselleri  
2 morötter  
1 gul lök  
8 kokta potatisar  
1 vitlöksklyfta  
hackad gräslök  
salt och peppar  
2 dl ströbröd  
olja till stekning

Skala och riv lök, palsternacka, rotselleri & morötter, riv den kokta potatisen grovt. Blanda och smaka av med vitlök, hackad gräslök, salt och peppar. Om blandningen känns stabbig, tunna ut den med lite vatten.

Forma till biffar och stek 2-3 minuter per sida, tills biffarna har fått en guldgul färg.

## **Myntasås**

Blanda 2dl grekisk eller turkisk yoghurt med 1msk finhackad färsk mynta & 1 tsk socker.

## **Evas goda rödbetsbiffar**

4 färska rödbetor  
2 palsternackor  
3 kokta potatisar  
1 rödlök  
salt & peppar  
2 ägg  
örtkryddor

Skala riv rödbetorna, palsternackorna och de kokta potatisarna. Skala och hacka löken.  
Blanda ihop alla ingredienserna med ägg, salt & peppar (ev. lite ströbröd, om smeten är för lös).  
Forma till små biffar och stek i smör 2-3 min./sida.

## **Tzatziki**

1 riven gurka, 4dl yoghurt, vitlök efter smak, salt och peppar.  
Blanda väl och håll kallt före servering.

## **Rödbetsraka med koriander crème-fraîche**

2 stora rödbetor  
4 potatisar  
1 gul lök  
2 ägg  
2 krm salt  
matfett till stekning

Skala rödbetor, potatis och lök.

Riv dem grovt och tillsätt ägg och salt.

Klicka smeten direkt i en medelvarm stekpanna, vänd och stek den andra sidan efter ca 2 minuter.

## **Koriander crème-fraîche**

Blanda 2dl crème-fraîche med ca ½ dl färsk finhackad koriander, smaksätt med salt och peppar.

## **Fyllda paprikor med linser, kokosmjölk och chili**

4 förvällda röda paprikor i halv

3dl linser

1 hackad lök

olja till stekning

4dl kokosmjölk

hackad röd chili

färska örter

salt och peppar

citronmeliss

Skölj linserna.

Låt allt utom örterna puttra ihop tills linserna blivit mjuka.

Smaka av med salt, peppar & färska örter.

Fyll de urkärnade paprikorna med linsblandningen.

Baka av i ugn, 180 grader i ca 10-15 min.



## Kryddig linssoppa med ingefära

5 morötter  
5 stjälkar selleri  
4 dl röda linser  
2 liter vatten  
grönsaksbuljong  
1 ½ dl couscous  
4 gula lökar  
4 cm färsk ingefära  
olja  
1 msk malen spiskummin  
1 msk malen koriander  
2 tsk gurkmeja  
3 msk pressad apelsin  
salt & peppar

Skala och hacka morötterna.

Skölj och skiva sellerin.

Koka upp buljongen, lägg i morötterna, sellerin & linserna, låt koka i ca 10 min. Ta grytan från spisen, lägg i couscousen och låt svälla i ca 5 min.

Skala och hacka löken.

Skala och finhacka ingefäran.

Hetta upp fett i en stekpanna, fräs först löken tills den blir mjuk, blanda ingefära och övriga kryddor och fräs ytterligare några minuter. Smaka av med apelsin och mer kryddor om det behövs, samt späd ev. med vatten.

## Röd paprikasoppa med grönkål och sweet chili

4 medelstora paprikor  
4 tomater  
½ dl olja  
½ tsk torkade örter  
2 pressade vitlöksklyftor  
1 tsk curry  
1 skivad rödlök  
1 skivad purjolök (endast det vita)  
250g hackad grönkål  
1 l vatten  
1 tsk söt chilisås  
salt & peppar

Dela och rensa paprikorna, grilla de tills de svartnar & får blåsor, låt dem sedan svalna och dra av skalet.

Skålla tomaterna, låt dem svalna, dra av skalet och gröp ur kärnorna.

Värm olja, tillsätt vitlök, curry och örter, någon minut tills det börjar dofta gott. Tillsätt lök och purjo, fräs i några minuter. Tillsätt kål, tomater, paprika och vatten, låt koka upp, sjud sedan i ca 20 minuter. Kör soppan i matberedare, tills den blir helt slät. Häll tillbaka den i kastrullen, koka upp den, tillsätt chilisåsen, salta och peppra.

## **Fetaostfyllda muffins med soltorkade tomater**

5 dl vetemjöl  
2 ½ tsk bakpulver  
1/2 tsk salt  
3 ägg  
8 soltorkade tomater  
½ dl matolja  
2 dl naturell yoghurt  
100g fetaost

*Fantastiskt goda muffins som passar bra som brytbröd till soppa eller som sockerfritt mellanmål.*

Sätt ugnen på 200 grader.  
Blanda mjöl, bakpulver och salt.  
Vispa ihop ägg, olja och yoghurt.  
Rör ner det i mjölblandningen.  
Skär tomaterna i småbitar och fetaosten i tärningar, blanda sedan ner dem i smeten.  
Klicka sedan ner smeten i 16 pappersformar.  
Grädda i mitten av ugnen, ca 10-12 min.

## **Läckra parmesanflarn till soppa eller som snacks**

Sätt ugnen på 200 grader.  
Riv osten grovt.  
Lägg den i små högar på en plåt. Observera! Lägg inte högarna för tätt, de flyter ut under gräddningen.  
Grädda i ca 8 min.  
Låt svalna på hushållspapper.

## **Morotskaka med vaniljglasyr**

ca 600g morötter  
300g smör  
6 ägg  
6 dl socker  
6 dl mjöl  
1 msk bakpulver  
1 msk bikarbonat  
1 msk vaniljsocker  
1 msk kanel

### **Vaniljglasyr**

200 gr smör  
200 gr philadelphiaost  
4 dl florsocker  
1 msk vaniljsocker

Skala och riv morötterna. Smält smöret och låt det svalna. Vispa ägg och socker pösigt, tillsätt sedan smöret. Blanda mjöl, bakpulver, bikarbonat, vaniljsocker och kanel i en skål. Rör ner blandningen i smeten och tillsätt morötterna. Smörj och bröa en långpanna och bred ut smeten i den. Grädda kakan i mitten av ugnen, 175 grader i 40 min. Smält smöret till glasyren. Rör ihop smör och ost i en bunke, blanda sedan ner florsocker och vaniljsocker. Bred ut glasyren på kakan när den har svalnat.