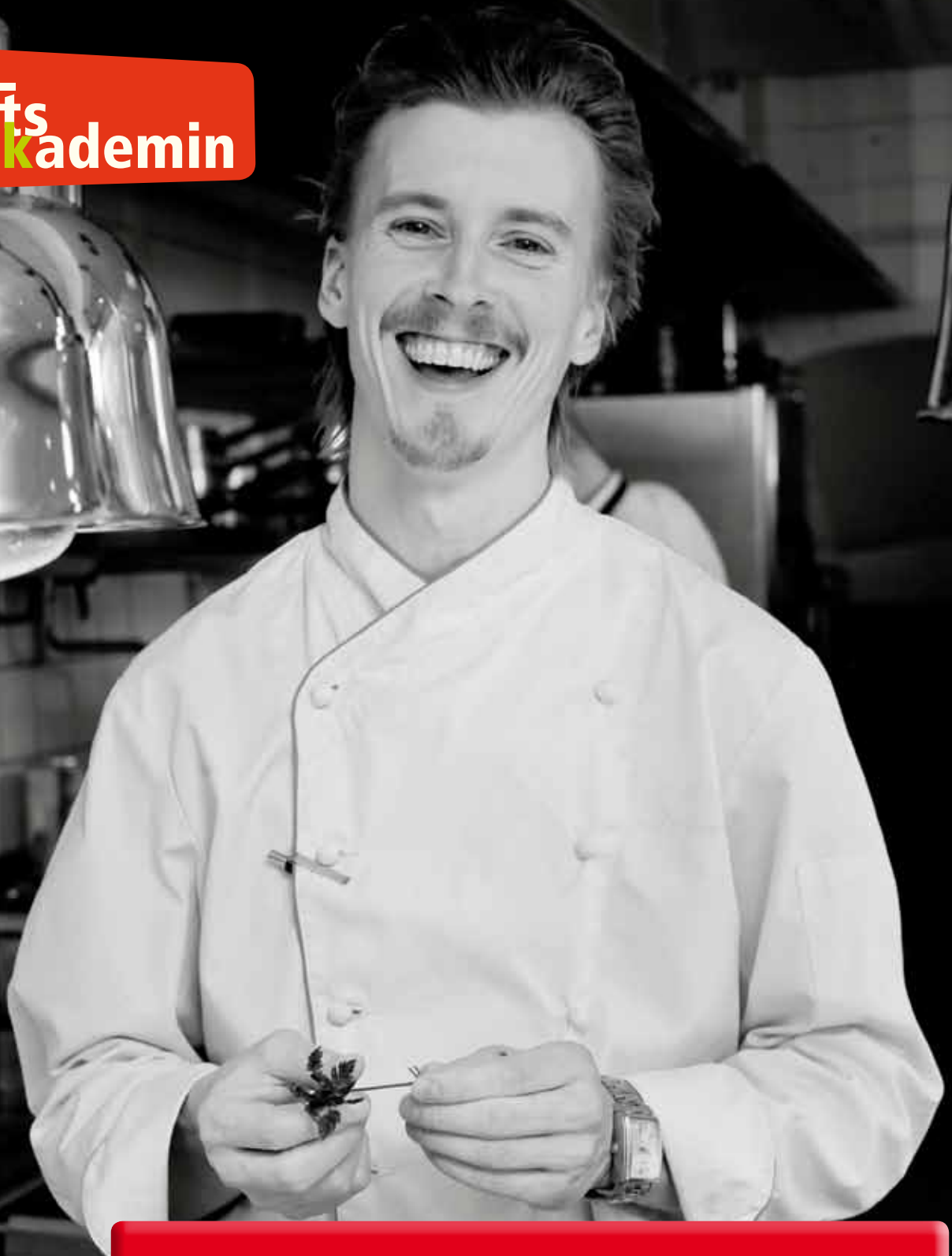


skol-
måts
akademin



VEGETARISKA RECEPT

från Paul Svensson

VAR SMART!

**SERVERA
VEGETARISKT**

Couscous "tagine" med ugnsrostade grönsaker, yoghurt och saffran

Antal portioner: 8-10

Ingredienser

fullkornscouscous	9 dl
grönsaksbuljong	7,5 dl
lagerblad	2
gurkmeja	$\frac{1}{2}$ msk
saffran	1 g
tomater	3
aubergine	1
rödlök	2
röda paprikor	2
torkade aprikoser, skurna i bitar	$\frac{1}{2}$ dl
fetaost, tärnad	150 g
rosmarin alt. mixad torkad	1 kvist
turkisk yoghurt	4 dl
spiskummin	$\frac{1}{2}$ tsk
vitlösklyfta	1
mynta	1 kvist
olivolja/matolja, salt och svartpeppar	

Tillagning

Koka upp buljong med gurkmeja, lagerblad och saffran. Vispa i couscous och lägg på locket. Skär tomater i klyftor, salta och peppra. Baka i ugn på 90 C. i ca 50 min.

Skär rödlök, paprika och aubergine i grova klyftor. Blanda grönsaker med olja och lite rosmarin. Smaka av med salt och peppar. Rosta i ugn på 200 C tills mjuka.

Blanda ner aprikoserna i couscousen.



Blanda rostade grönsaker med fetaost och bakade tomater och servera som en rand ovanpå couscousen.

Blanda yoghurt med spiskummin, riven vitlök och hackad mynta. Serveras till anrättningen.

Slå gärna lite ny buljong över couscousen vid servering för att ge lite saftighet.

Potatis och blomkålsomelett med äpple- och kålrabbisallad

Antal portioner: 8-10

Ingredienser

kålrabbi, strimlad	¼
salt	1 tsk
vinäger	1 dl
gröna äpple, strimlat	3
pepparrot, riven	1 msk
majonnäs	1 dl
crème fraiche	½ dl
stora potatisar, skivad	8
gullök, skivad	2
blomkål, skivad	½
vitlök, hackad	1
ägg	7
mjölk/vatten	3 dl

Tillagning

Strimla kålrabbi fint. Salta och tillsätt vinäger. Lägg i press över natten. Häll av vätska och blanda med strimlat eller rivet äpple.

Tillsätt pepparrot, majonnäs och crème fraiche. Smaka av med salt och peppar (ev. lite citronjos)

Värm upp stekbord eller ugn. Stek potatis, lök och blomkål så det får fin färg och blir lite mjukt.

Låt svalna och varva, potatis, lök och blomkål i formar eller djupa gastronomplåtar med smörpapper i.

Vispa ägg med mjölk eller vatten, smaksätt med riven vitlök, salt och peppar. Slå äggstanning över grönsakerna så att det nästan täcker.

Baka i ugn 160 C. tills äggen har stannat och potatisen är mjuk. Känn med en sticka. Servera med kålrabbi sallad.



Minestrone med morötter, parmesan, timjan och nybakat svampbröd

Antal portioner: 8-10

Ingredienser

linser, gröna	200 g
bakpulver/bikarbonat	1 tsk
medelstora morötter, tärnad	3
gul lök, finhackad	1
potatis, tärnad	1
gröna ärtor	2 dl
broccoli, buketter	2
grönsaksbuljong	3 l
vitlösklyftor	3
olivolja	0,75 dl
spiskummin	1 tsk
timjan	1 knippe
lagerblad	2
pasta snäckor	250 g
tabasco	

salt och svartpeppar



Tillagning

Strimla kålrabbi fint. Salta och tillsätt vinäger.

Sjud linserna i buljong med lite bakpulver/bikarbonat och lök. Sila av när linserna är mjuka (sjud försiktigt så de inte går sönder).

Ånga av grönsakerna var för sig i ugn. Kyl ner broccoli i blastchiller (snabb nedkylningsskåp) eller kallt vatten.

Koka upp buljong med timjan, vitlök, olivolja och spiskummin. Smaka av med salt, svartpeppar och tabasco.

Koka pasta al dente. Sila buljong. Lägg samtliga grönsaker och pasta för sig eller i rader i ett bläck och värm försiktigt.

Serveras med riktigt varm buljong på sidan så får gästen välja vad man vill ha i sin soppa. (alternativt så serveras allt utom broccoli och ärtor i.

Serveras med svamp bröd till eller något annat bröd.

Svampbröd med färskost

Antal portioner: 8-10

Ingredienser

jäst	25 g
vatten	5 dl
salt	1 ½ msk
olivolja	3 msk
vetemjöl special	13-14 dl
champinjoner	10
schalottenlök	1
smör till stekning	
färskost i stället för smör till servering	

Tillagning

Skiva svamp och lök. Stek svampen och löken gyllenbrun i smör. Smaka av med salt. Pulsmixa svampen i en matberedare.

Smula jästen i en bunke.

Slå på fingervarmt vatten, 37 C.

Rör ut jästen i vattnet.

Tillsätt salt, olivolja, svamp och merparten av mjölet. Spara resten till utbakningen.

Arbeta degen kraftigt i en köksassistent/blandare tills den känns smidig (degen ska vara ganska klibbig). Jäs under duk i 1 timme.

Ta upp degen på mjölad bänk.

Dela degen i 4-5 längder med kniv och tvinna varje del i mjöl till baguette form.

Lägg på plåt med smort bakplåtspapper.

Pudra mjöl över och låt jäsa i ytterligare 30 min.

Värm upp en ugn till 225 c. Sätt i brödet och släng in 1dl vatten i botten av ugnen. Stäng luckan direkt

Grädda brödet mitt i ugnen i ca 15 – 20 min. (obs. olika effekt i ugn gör att tiden kan variera.)

Indianris med soya, vinterkål och majscolv

Antal portioner: 8-10

Ingredienser

vildris	2 dl
basmatiris	4 dl
vitkål, strimlad	½
paprika, strimlad	3
gullök, strimlad	3
morötter/gula och orange, strimlad	3
ägg, stekt och strimlat	3
majskolvar, skuren i 10 bitar	4
soja, eko	1,5 dl
ingefära, skalad och riven	1 liten bit
vitlösklyfta	2
spiskummin	1 tsk
paprika	1 msk
cayennepeppar	1 tsk
gurkmeja	1 tsk



Tillagning

Blötlägg vildris över natten.

Koka med tredubbel mängd vatten i ugn eller steamkittel.

Koka basmatiris enligt instruktion på paket.

Stek grönsaker var för sig på hög värme i stekbord eller ugn. Smaka av med lite salt.

Stek ägg under vispning till äggröra liknade konsistens och blanda med riset.

Värm majskolvar separat i lite smör och vatten.

Rör ihop soja med kryddor och blanda med riset.

Servera antingen riset blandad med grönsaker eller toppa för det visuella.

Frittata i långpanna med zucchini, saltorkade tomater, riven mozzarella och oliver

Antal portioner: 8-10

Ingredienser

ägg	15
mjölk/vatten	4 dl
zucchini	2
soltorkade tomater	1 dl
spenat, stekt och hackad	300 g
kalamata oliver	½ dl
riven mozzarella	3 dl
salt och svartpeppar (basilika till garnering)	



Tillagning

Blanda mjölk/vatten och ägg.

Smaka av med salt och peppar. Slå i en smörad form. Baka på 140 C i ugn tills ägget börjar sätta sig.

Stek strimlad zucchini, saltorkade tomater och blanda med spenat och oliver. Fördela över ägget och toppa med riven mozzarella.

Gratinera på hög värme vid servering och toppa med plockad basilika och svartpeppar.