

2019-04-16

HELT GRÖNT

En inspirationskurs om
växtbaserad matlagning

0

Kursansvarig och kreatör: Lina Andersson Fasth

Innehåll

Det här innehåller kursen!	3
Meny	4
Tips och trix!	6
Så kokar du bönor och kikärter effektivt i storkök	6
Så proteinberikar du dina kalla och varma såser	6
Exempel på proteinberikad kall dressing med hjälp av baljväxter:	7
Näringsjäst	7
Miso	7
Variation i det växtbaserade köket	8
Recept	9
Kalla såser	10
"Mayonnäs"	10
Morotsbearnaise	10
Rotfruktshummus	11
Rödbetsatziki	11
Grön ärtkräm	12
Äpplechutney	12
Bönröra med choklad och chili	13
Sött och svalkande	14
Smoothie med banan, vita bönor och apelsin	14
Smoothie med hallon, kidney och äpple	14
Burgare och biffar	15
Rödbets- och persiljebiffar	15
Rödbetsbiff "special"	16
Svarta bönbollar	17

Majsburgare	18
Rustik svampburgare	19
Svamp- och solrosfröbollar	20
Rödbetsbiffar med sting	21
Morotsbiffar	22
Anamma - bullar, biffar, burgare	23
Marockansk quinoabiff.....	23
Bovetebollar	24
Broccolibiffar	25
Broccoli- och linsbiffar	26
Bönbiff a la Lindström	27
Pasta och gratäng.....	28
Rotfruktsgratäng	28
Pumpalasangne	29
Bön- och basilikalasangne med gremolata	30
Aubergin- och zucchinilasangne	31
Grytor	33
Rödbetsgryta.....	33
Daal indisk linsgryta	34
Garam masala.....	35
Jalfrezi.....	36
Feijoada – Brasiliansk böngryta	37

— Det här innehåller kursen! —

Fler gäster efterfrågar växtbaserade rätter och kraven på att servera fler klimatsmarta måltider ökar inom de offentliga köken. Vi ger er inspirationen och kunskapen som behövs för att möta dessa krav.

Utbildningen innehåller både en teoretisk del med föreläsning och en praktisk del där deltagarna lagar mat. Vi sätter den gröna råvaran som huvudingrediens och lär oss om hur man lyfter grönsaker, rotfrukter och baljväxter till nya gastronomiska höjder. Vi fokuserar på smak, kvalitet, utseende, kreativitet och nya recept.

Syftet med utbildningen är att öka kunskapen om mat och måltider som är mer klimatsmarta. Att erbjuda alla gäster ett växtbaserat alternativ är ett klimatsmart sätt och ett verktyg för att nå våra nationella miljömål samt en minskad klimatbelastning. Fler växtbaserade alternativ kan också vara ett redskap för att nå de nordiska näringsrekommendationerna (NNR) om ett ökat intag av grönsaker och fibrer.

3

Mål

- Deltagarna ska få ökad kunskap om matens klimatpåverkan och hur den kan minskas
- Deltagarna ska få ökad kunskap kring vad växtbaserad mat innebär, olika typer av vegetarisk kost och näringsrekommendationer.
- Deltagarna ska få ökad kunskap i hur man planerar och genomför växtbaserad matlagning i verksamheten.
- Deltagarna ska få ökad kunskap i hur man skapar inbjudande och varierande växtbaserade rätter.

Meny

Grupp 1 (3p): **Daal indisk** linsgryta med vitlöksrostade haricots vert och yoghurt klick

Broccolibiffar med varm tomatsås och currybaka blomkål

Grupp 2 (3p): **Rödbetsgryta** med pepparrots crème och svart quinoasallad
Bovetebollar med potatis- och persiljestomp och varm apelsinsås.

Grupp 3 (3p): **Feijoada** med matvete, persilje- och citruscrème
Marockanska quinoabiffar med pumpapure samt kål och rotfrukter kokt i het buljong.

Grupp 4 (3p): **Jalfreizi** med potatispure och bakat chiliäpple
Bönbiff a la Lindström med karameliserad lök och persiljeslungade kokta morötter och betor.

Grupp 5 (3p): **Pumpalasangne** med salviadressad zucchinisallad
Rödbetsbiffar med sting med kokos smaksatt rotmos och picklad rödlök och purjolök

Grupp 6 (3p): **Broccoli- och linsbiffar** med sojasmaksatt **veganmajonnäs**, tomatmatvete och rostad paprikacrème
Svarta bönbollar med rödbetstzatziki, rostad oreganokryddad potatis samt rödkålssallad

Grupp 7 (2p): **Morotsbiffar** med **grön ärtcrème** och **rotfruktsgratäng**
Smoothies Banan, vitaböner och apelsin

Grupp 8 (2p): **Rödbetsbiffar special** med **morotsbearnaise** och marinerad rostpotatis
Smoothies hallon, kidneyböner och äpple

Tips och trix!

Så kokar du bönor och kikärter effektivt i storkök

Beräkna att cirka ½ dl torkade bönor blir ca 1½ dl i kokt form

Dag 1:

Lägg baljväxterna i vatten över natten i en rostfri kantin.

Dag 2:

Sila av blötlägningsvattnet.

Starta ugnen på 100% ånga.

Tillsätt nytt vatten i kanten så att det täcker och lite till.

Tillsätt salt.

Koka bönorna utan lock i ugnen i cirka 20–40 minuter beroende på storlek.

6

Så proteinberikar du dina kalla och varma såser

Genom att använda kokta bönor eller linser kan du öka mängden protein i dina vanliga såser, soppa och dressingar.

Dressingar och röror: Här passar vita bönor bäst. De har en len och inte särskilt pikant smak samtidigt som de är krämiga.

Tomatbaserade såser och soppa: Röda linser passar utmärkt i dessa. De ökar inte bara proteinvärdet utan ser även till att reda såsen eller grytan så att du slipper använda dig av stärkelserika redningar.

Vita såser och soppa: I dessa passar den vita bönan bra. I just soppa bidrar de även till viss fiberberikning samtidigt som de balanserar fetthalten i rätten.

Exempel på proteinberikad kall dressing med hjälp av baljväxter:

Bönor 80 gram

Rapsolja 25 g (2 msk)

Det ger 100 g dressing baserad på vita bönor och rapsolja.

Näringsinnehåll: 270 kcal, 5,5g protein, 5,4 g fibrer, 21,5g fett och 11,5 g kolhydrater

”Traditionell dressing”: 100 g dressing på vanlig 25% majonnäs (uppgifter från Livsmedelsverkets databas) **Näringsinnehåll:** 303 kcal, 0,5g protein, 0 g fibrer, 25g fett, 19,7g kolhydrater

Näringsjäst

Näringsjäst vad är det?

Det är torkad inaktiv jäst i form av pulver eller ljusgula flingor fulla av smak som ger fyllighet och rymd till det mesta. För alla som jagar umamikällor så är det här en riktig god källa. Flingorna har en väldigt kraftigt ”ostig” smak som vissa hatar och andra gillar. Tricket är att använda det på rätt sätt, det är då alla kommer att bli förälskade.

Tack vare sin ostiga, umamirika smak gör den sig perfekt när du vill få till veganska ostsåser, röror mm. Den är även god att ha ner i grytor, soppor och annat som behöver en smakboost. Testa t ex att blanda ner lite i pannkakssmeten eller tofuröran för att lyfta maten till nya höjder. Du kan även hitta näringsjäst med tillsatt vitamin B12. Näringsjäst har vi att tacka Louis Pasteur för, som lyckades isolera jätten.

Miso

Misopasta är en traditionell japansk sojaprodukt, vanligen framställd av soja och ris eller korn, salt och vatten. Ingredienserna fermenteras och genom det får man fram en arom- och smakrik produkt som passar perfekt att använda istället för buljong. Miso har en stark umamikaraktär och kan variera i färg och textur men ser oftast ut som en ljusbrun pasta.

Miso skapades i Kina för mer än 2000 år sedan och fördes till Japan av buddhistiska munkar för över 1 000 år sedan. Den är perfekt att smaksätta växtbaserade rätter med.

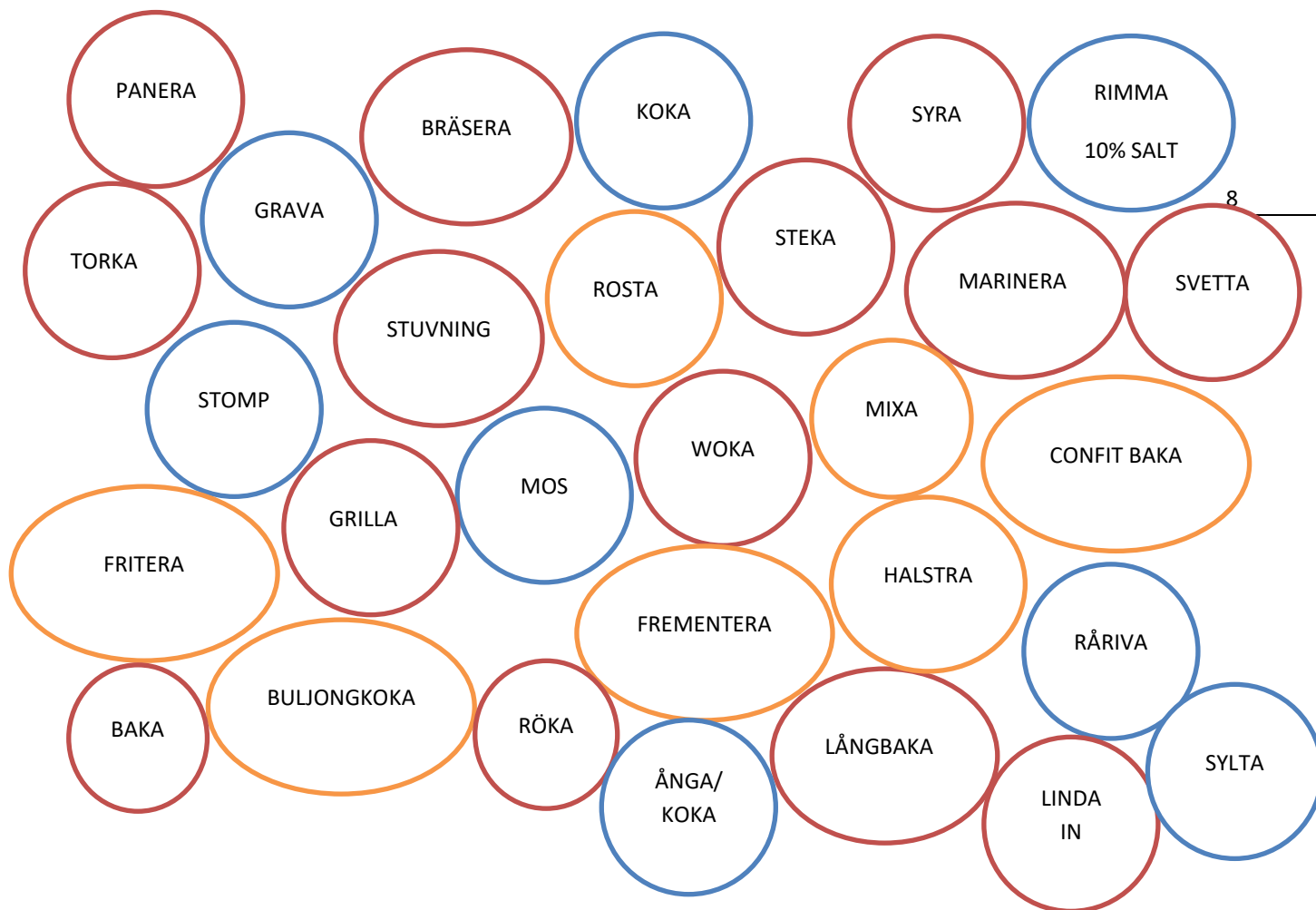
Variation i det växtbaserade köket

Hur kan man variera sina växtbaserade rätter?

Börja med att arbeta utifrån att varje rätt ska ha tre till fyra komponenter. Till exempel: En biff, en sås, en varm grönsak och ett tillbehör som till exempel potatis, matgryn eller pasta.

För att få variation behöver man vara **kreativ**. Ett bra sätt att få igång sin kreativitet över året är att arbeta med vad **säsongen** ger. Ett annat mer vardaglig arbetsätt är att använda sig av olika **tillagningsmetoder**.

Föreställ dig att varje rätt ska lagas med hjälp av minst tre **matlagningstekniker**. För att du ska komma igång med ett sådant tankesätt har vi listat olika **tillagningsmetoder** som du enkelt kan använda dig av i en restaurang eller ett storkök.



—Recept—

Kalla såser

"Majonnäs"

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Kikärtsspad ½ dl
 Senap..... 1 msk
 Rapsolja 2,5 dl
 Salt.....

Tillvägagångssätt:

Mixa upp kikärtsspad med senap. Tillsätt olja i en tunn stråle under tiden som du mixar. Smaka upp med citron, salt och peppar. *Använd gärna en stavmixer.*

Morotsbearnaise

10 portioner

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Morot 1 kg
 Dragon, färsk 13 g
 Vitvinsvinäger 1,5 dl
 Rapsolja 200 g
 Salt.....
 Svartpeppar, mald.....

Tillvägagångssätt:

Skala och skär morötterna i skivor och koka dem mjuka i lättsaltat vatten. Repa dragonkvistar. Spara bladen och lägg stjälkarna i en liten kastrull. Häll på vitvinsvinägern. Låt koka ihop tills hälften av vinägern återstår. Ta bort kvistarna. Häll av morötterna och mixa till en slät puré. Tillsätt vinägern, dragonblad och olja i en finstråle under tiden du vispar/mixar. Smaka av med salt och peppar.



Rotfruktshummus

10 portioner

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Rödbetor, färdigkokta	1 kg
Kikärtor, kokta	800 g
Citron, pressad	1 dl
Spiskummin	½ tsk
Olja	2 msk
Vitlök	
Salt.....	
Peppar	



Tillvägagångssätt:

Skär de kokta rödbetorna i grova bitar och lägg dem i en bunke med avrunna kikärtor samt resten av ingredienserna. Mixa slätt med mixerstav. Smaka av!

Rödbetstzatziki

10 portioner

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Rödbetor, färska	3 st
Havre yoghurt	5 dl
Vitlök, solo.....	½, pressad
Salt.....	½ tsk
Peppar	1 krm
Olivolja	1tsk



Tillvägagångssätt:

Skala och strimla rödbetorna fint. Blanda ner yoghurten i rödbetorna och tillsätt pressad vitlök och citron. Smaka av med honung, salt och peppar.

Grön ärtkräm

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Gröna ärtor, kokta.....	250 g
Mjökfritt margarin.....	100 g
Schalottenlök.....	1 st
Dragon.....	1 msk
Salt.....	0,5 tsk

Tillvägagångssätt:

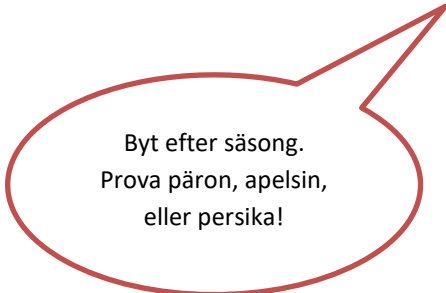
Ånga gröna ärtor lite lätt. Bryn margarinet i en kastrull tills det är gyllene och doftar nötigt. Ej bränt! Hacka löken. Blanda alla ingredienserna och mixa till en slät kräm. Ställ i kyl så blir den fastare

Äpplechutney

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Äpple, skalad	150 g
Chili.....	10 g
Koriander, torkad	1 g
Citronjuice	30 g

Tillvägagångssätt:

Skala, kärna ur och tärna äpplena. Kärna ur chilin, finstrimla den. Blanda allt i en kastrull. Koka i ca 2 min. Låt svalna.



Bönröra med choklad och chili

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Svarta bönor, kokta	400 g
Gul lök	100g
Vitlösklyftor	10g
Choklad 70%.....	1 ruta
Vitvinsvinäger	5 g
Chiliflakes	
Olja	
Salt.....	

Tillvägagångssätt:


Skölj de konserverade bönorna i kallt vatten. Hacka löken fint. Riv vitlöken. Fräs lök och vitlök mjuk i oljan. Ta av från värmen och tillsätt chokladen, låt smälta. Blanda chiliflingorna med löken, bönorna och vinägern. Mixa allt slätt. Salta efter smak.

Sött och svalkande

Smoothie med banan, vita bönor och apelsin

10 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Vita bönor, kokta.....	3 dl
Bananer	3 st
Apelsiner, pressade	8 st alt. 2 dl juice
Havregrädde.....	2 dl
Honung.....	2 msk
Gurkmeja.....	1-2 tsk
Ingefära/kanel	



Klimatsmart,
näringstät och
god!

Tillvägagångssätt:

Mixa ingredienserna och smaka av med ingefära och/eller kanel. Tycker du att smoothien är för sträv? Minska mängden gurkmeja eller blanda i lite havregrädde alternativ rapsolja.

Smoothie med hallon, kidney och äpple

10 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Kindeybönor, kokta	3 dl
Hallon	4 dl
Bananer	4 st
Äppeljuice.....	8 dl
Soyghurt	4 dl
Vaniljpulver	4 tsk

Tillvägagångssätt:

Mixa allt!

Burgare och biffar

Rödbets- och persiljebiffar

GL

100 port.

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Rödbetor 7 kg

Kikärtor, kokta 5 kg

Mjölig Potatis, kokt 5 kg

Gul lök 1 kg

Persilja 200 g

Panko 1 kg

Maizena, efter behov

Rapsolja

Salt & peppar.....

Tillvägagångssätt:

Koka potatisen i lättsaltat vatten. Skala och riv betorna grovt. Hacka lök fint, bryn den gärna innan du blandar den i smeten. Mixa persilja och kikärtorna. Riv den kokta potatisen. Blanda alla ingredienser och smaka av smeten med salt och peppar. Provstek en biff. Panera sedan alla biffar i Panko. Lägg på oljade stekbleck och stek i 200–250°C ca 5 min. Alt. stek med riklig mängd rapsolja. *Servera gärna biffarna med en kall sås smaksatt med pepparrot.*

Rödbetsbiff "special"

50 p

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Rödbetor	4,4 kg
Potatis	1,5kg
Gul lök	500kg
Vatten.....	200g
Salt & peppar.....	
Potatismjöl	80g
Ströbröd glutenfritt (utan mjölk)	

10p

<i>Mängd/Vikt:</i>
900 g
300 g
100 g
3 msk
1,5-2 msk

Fria från
baljväxter,
gluten, laktos
och ägg.

Tillvägagångssätt:

Skala och riv rödbetor och potatis grovt och hacka löken fint. Smaka av med salt och peppar Om smeten blir för lös på grund av saftiga rödbetorna tillsätt ev. stöbröd eller ren havre.

Blanda och ställ smeten på kylning i en kvart så att ströbrödet kan suga upp en del av vätskan. Forma till biffar, vänd dem ev. i panko alt. vanligt ströbröd och stek på medelhög värme i några minuter per sida.

OBS! Beroende på potatissort och säsong innehåller potatisen olika mängd stärkelse. Provstek därför gärna en biff innan ni tillsätter potatismjölet.

Svarta bönbollar

	10 port.	100 port.
<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Gul lök	250 g	2,5 kg
Solrosfrön	200 g	1,5 kg
Pumpafrön	100 g	1 kg
Svarta bönor, kokta	500 g	2 kg
Havregryn	ca 100 g	800 g
Majsstärkelse	ca 40 g	400 g
Sojasås.....	40 g	300-400 g
Senap.....	20 g	250 g
Salt & Svartpeppar		

Tillvägagångssätt:

Hacka den gula löken fint och stek den mjuk i lite olja.

Rosta alla frön. Mixa två tredjedelar av solrosfröna och alla pumpafrön fint i en matberedare.

Häll av spadet från bönorna, spara ev. lite spad om smeten visar sig bli för torr. Mixa bönorna till en slät massa i matberederaren tillsammans med havregryn, majsstärkelse, sojasås, senap, salt och svartpeppar.

Tillsätt den tredjedel av solrosfröna som inte är mixade samt den stekta löken.

Forma smeten till bollar eller små biffar och stek dem gyllenbruna i olja.

Majsburgare M

100 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Vita bönor (konserv)	6 kg
Palsternacka , riven	1,4 kg
Majskorn (konserv)	1-1,4 kg
Lök gul, hackad	1,4 kg
Riven ost	1,4 kg (obs! mjölkprotein)
Solroskärnor naturella	1 kg
Vitlök	100 g
Sambal oelek	1,5 dl
Curry	30 g
Potatismjöl	500 g
Salt	125 g
Svartpeppar	
Rapsolja	

Innehåller mjölkprotein
men räknas som laktosfri
eftersom laktos försvinner
i ost som lagrats

Tillvägagångssätt:

Fräs lök, morötter, solrosfrö i olja. Låt svalna något.

Grovhacka bönorna. ***Inte majsen!***

Tillsätt majs, vitlök, kryddor, morötter, lök och frön i bönmassa.

Blanda i potatismjöl och riven ost.

Forma till burgare. Stek i stekbord med rikligt med rapsolja alt. lägg på oljade stekbleck i ugn.

Tillagning 215° i ugn ca 15 min.

Rustik svampburgare

	30 port.	100 port
<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Champinjoner	500 g	1,5 kg
Puylinser/gröna linser	200 g	600 g
Hirs, helt	100 g	300 g
Gul lök	800 g	2 kg
Vitlösklyftor	200 g	500 g
Solrosfrön	100 g	300 g
Soja	50 g	150 g
Salt och peppar		
Timjan		
Rapsolja		

Tillvägagångssätt:

Koka linser och hirs var för sig gärna i ugn på ånga.

Skiva gullöken i halvmånar. Karamellisera löken med lite socker.

Rosta och mixa ½ av solroskärnor till ett mjöl. Andra ½ grovmixas.

Skiva svamp och bryn den i torr panna så att så mycket vätska som möjligt avdunstar. Tillsätt lite rapsolja och salt när det mesta av vätskan lämnat svampen.

Blanda lök, kokt hirs och linser samt stekt svamp i matberedaren tillsammans med soja, svartpeppar och vitlök.

Mixa till en färs, **inte helt slät** men dock tillräckligt jämn för att du skall kunna forma biffar. Tillsätt lite vatten om smeten blir för torr.

Smaka av med salt och peppar. Låt smeten stå och dra i ca 15 min.

Forma färsen till burgare. Det är bra om ytan på burgarna torka till innan tillagning. Att förbereda biffen och steka klart den dagen efter är till fördel. Stek burgarna klart i rapsolja.

Svamp- och solrosfröbollar

10 port. 50p

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Champinjoner, hackade	625 g	3kg
Gul lök	250g	1,2 g
Solrosfrön	500 g	2kg
Ströbröd	250g	1-1,5 kg
Vatten.....	ca 250g	ca 800g, se till att färsen inte blir för lös.
Majsstärkelse	ca 20g	ca 100g
Ljus sojasås.....		
Salt.....		
Vitpeppar.....		
Dijonsenap		

Tillvägagångssätt:

Fräs de hackade champinjonerna i torr panna. När svampen börjar släppa vatten, dra ihop sig och fått färg tillsätt lite rapsolja och stek den hackade löken tillsammans med svampen.

Mixa solrosfröna till ett fint mjöl i en matberedare. Häll ner de stekta champinjonerna tillsammans och mixa samman till en grov färs.

Blanda i ströbröd och maizena och smaka av med olja, salt och peppar.


Tillsätt vatten men reglera mängden så att färsen inte blir för lös. Låt stå och vila i minst 10 min.

Forma färsen till biffar och stek gyllene i rapsolja.

Rödbetsbiffar med sting

100 port.

Ingredienser:	Mängd/Vikt:	
Kidneybönor (konserv)	6 kg	Mixa i matberedare
Rödbetor, riven	1,4 kg	
Palsternacka, riven	1,4 kg	
Solroskärnor naturella.....	1 kg	
Vitlök	100 g	
Sambal oelek	2 dl	
Torkad timjan	4 msk	
Potatismjöl	6 dl	
Salt	1 dl	
Svartpeppar	3 msk	
Rapsolja	1 dl	
Lök gul, hackad	1,4 kg	



Även god med
lite riven ost!
(Lakto-
vegetarisk)

Tillvägagångssätt:

Fräs lök, rödbetor, palsternacka, örter, vitlök och solrosfrö i olja. Låt svalna något.

Mixa kidneybönorna. Blanda alla ingredienser med potatismjöl. Låt smeten vila 10 min, provstek sedan en liten biff, smaka av och undersök konsistensen. Forma därefter alla biffar.

Lägg biffarna på oljade stekbleck i ugn alt. stek på stekbord. Spraya gärna biffen med en blandning av vatten och olja om ni kör dem i ugn. 220-250° i ugn ca 4 min.

Morotsbiffar

100 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Vitaböner (konserv), mixade ...	6 kg
Morot, grovt riven.....	3 kg
Lök gul, hackad.....	1,4 kg
Vitlök	100 g
Solroskärnor naturella.....	0,5 kg
Torkade oregano och basilika ..	4 msk
Ajvar	5 dl
Sambal oelek	1 dl
Potatismjöl	6 dl
Salt	1 dl
Svartpeppar	3 msk
Rapsolja	1 dl

22

Tillvägagångssätt:

Fräs lök, örter, vitlök, morot, örter och solrosfrö i olja. Låt svalna något.

Lägg i bönmassan och potatismjöl.

Låt smeten vila 10 min, provstek sedan en liten biff, smaka av och undersök konsistensen.

Forma biffarna. Lägg på oljade stekbleck och stek i 250° graders värme ca 5 min. Alt. stek i stekbord med riklig mängs rapsolja.

Anamma - bullar, biffar, burgare

10 port.

Ingredienser: Mängd/Vikt:

Formbar färs, Anamma 1 250 g

Gul lök 250 g

Salt & peppar

Kryddtips!

Köttbullar: kanel och ingefära!

Grekiska biffar: vitlök, oregano och persilja

Tillvägagångssätt:

Tina färsen i bleck. Hacka löken och stek den i lite rapsolja. Blanda samman lök och färs när färsen tinat och löken har svalnat. Forma bollar eller biffar, stek dem i rapsolja.

Marockansk quinoabiff

1 port. 140g

10 port.

100 port.

Ingredienser:

Mängd/Vikt:

Mängd/Vikt:

Quinoa, vit..... 300 g

3 kg

Kikärter..... 800 g

8 kg

Zucchini..... 300 g

3 kg

Rödlök..... 100 g

1 kg

Färsk mynta, finhackad..... 30 g

200 g

Majsstärkelse..... 60 g

400-500 g

Olivolja..... 50 g

200 g

Tillvägagångssätt:

Koka quinoa, gärna med grönsaksbuljong. Häll av ev. överblivet vatten och låt quinoan svalna något. Skölj kikärtorna, ta till vara på spadet till en majonnäs.

Riv zucchinin och rimma den lätt, krama sedan ut lite vätska. Mixa kikärterna till en puré och blanda dem med zucchinin. Hacka rödlöken. Blanda ihop alla ingredienser och smaksätt med salt och peppar. Låt smeten vila 10 min, provstek sedan en liten biff, smaka av och undersök konsistensen. Forma till små biffar och stek dem gyllenbruna i rapsolja.

Bovetebollar

1 port. 90g	10 port	100 port
<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Bovete, helt	450 g	4,5 kg
Blandade frön	250 g	2,5 kg
Gul lök	150 g	1,5 kg
Soja.....		ca 200 g
Apelsin, skal och fruktkött	1st	
Rosmarin, färsk.....		
Ev. potatismjöl.....		
Salt och svartpeppar		

Tillvägagångssätt:

Koka upp bovetet och häll av vattnet. Tillsätt nytt vatten och salt och koka klart. Häll av överflödigt vatten, låt vetet ånga av ordentligt och svalna.

Rosta frön och hacka löken fint som du sedan bryner i matolja. Mixa samman allt till en grov smet.

Smaka upp med färsk hakad rosmarin, apelsinskal och hackat apelsinkött och smaka av med salt, peppar och soja.

Låt smeten vila 10 min, provstek sedan en liten biff, smaka av och undersök konsistensen.

Stek biffarna klart i rapsolja, eller på stekbleck och stek i 250° graders värme ca 5 min, beroende på storlek

Broccolibiffar

1 port. 120g

10 port.

50 port.

Ingredienser:

Mängd/Vikt:

Mängd/Vikt:

Vita bönor, kokta.....	500 g	2,5 kg
Broccoli, rå	500 g	2,5 kg
Pumpafrön, saltrostade.....	150 g	750 g
Quinoa, väl kokt	100 g	500 g
Purjolök	100 g	500 g
Vitlök	50 g	250 g
Ingefära	50 g	250 g
Potatismjöl	150-200 g	900 g
Misopasta/ grönsaksbuljong	(Obs! kan innehålla gluten)	

Tillvägagångssätt:

Mixa bönorna till en slät massa. Strimla purjolök fint.

Hacka ner broccoli, blomma och stam, och mixa sedan det tillsammans med övriga ingredienser i en mixer.

Blanda allt och låt smeten vila minst 10 min, provstek sedan en liten biff, smaka av och undersök konsistensen.

Forma till burgare som du steker gyllene i rikligt med rapsolja.

Broccoli- och linsbiffar

	10 port.	50 port.
<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>	
Röda linser.....	100 g	500 g
Broccoli, rå	200 g	1 kg
Lök.....	50 g	250 g
Vitlök	10 g	50 g
Maizena.....	3 g	100-150 g
Limeskal, rivet	½ st	3 st
Salt.....		
Curry.....		
Timjan.....		
Rapsolja till stekning.....		

Linsgrunden kan användas till olika sorters biffar, kokta rödbetor, blomkål, rotselleri

Tillvägagångssätt:

Blötlägg linserna i minst 30 minuter, koka upp i nytt saltat vatten, koka 2 minut och häll av överblivet vatten. Ånga/koka broccoli mjuk och låt rinna av väl.

Fräs hackade lökar och kryddor i rapsolja tills löken är mjuk. Mixa allt tillsammans och låt smeten vila 10 min, provstek sedan en liten biff, smaka av och undersök konsistensen.

Forma smeten till bollar eller små biffar, stek eller fritera.

Bönbiff a la Lindström**GL****50 port.***Ingredienser:**Mängd/Vikt:*

Kidneybönor alt vitabönor	3 kg
Spad från bönor.....	100-400 g
Havregryn	750 g (Obs! Kan innehålla spår av gluten)
Potatismjöl/Maizena	350 g
Gul lök, hackad	1 kg
Inlagd rödbeta, hackad.....	1 kg
Kapris.....	500 g
Salt och peppar	

Tillvägagångssätt:

Häll av bönspadet och spara det om smeten ev. behöver tillsättas vätska.

Mixa bönor och havregryn. Bryn löken och tillsätt alla ingredienser i bönmixet.

Smaka av med salt och peppar. Låt smeten vila 10 min, provstek sedan en liten biff, smaka av och undersök konsistensen.

Forma till två biffar per peson och stek varsamt i olja.

Pasta och gratäng

Rotfruktsgratäng **GL**

20 port. / ett bleck

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Potatis 1,5 kg

Morötter 700 g

Palsternacka 700 g

Vitlöksklyftor 5 st

Purjolök 1 st

Växtbaserad mjölk 7 dl

Växtbaserad grädde 6 dl

Salt och peppar

Färsk timjan, hackad 2 dl

Citron, rivet skal 2-3 st

Pumpafrön

Kikärtsmarinad

Ajvar

Apelsiner, skal o saft

Olivolja

Honung.....

Salt och peppar

Tillvägagångssätt:

Skiva rotfrukterna och potatisen. Hacka vitlök och purjolök fint.

Blanda citronskal, plockad timjan och grädd-mjölken. Smaksätt med salt och vitpeppar.

Bred ut rotfrukterna och potatisen i blecka, slå över gräddmjölken. Toppa med pumpafrön och baka gratängen klart i ugnen.

Pumpalasnagne GL

100 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Butternutpumpa	10-14 kg
Gul lök	4 st
Röda linser, torra.....	5 dl
Växtbaserad grädde	1 l
Färsk salvia	4-5 askar
Salt och peppar	
Lasagneplattor.....	4 kg
<i>Béchamelsås</i>	
Mjölkfritt margarin.....	500 g
Vetemjöl	5 dl
Växtbaserad mjölk.....	5 l
Grönsaksbuljong	
Muskotnöt, riven.....	
Salt och vitpeppar	

En storfavorit!

Toppredning med maizena fungerar minst lika bra!

Tillvägagångssätt:

Pumpafyllning: Sätt ugnen på 220 grader. Gröp ur kärnorna och skär bort skalet på pumpan. Skär pumpaköttet i mindre bitar och blanda med någon matsked olivolja på en plåt. Salta och peppra. Baka pumpan i ugnen i 20–30 minuter, eller tills den har mjuknat. Tillsätt fint hackad salvia de sista tio minuterna.

Ta ut och låt svalna något. Koka linserna mjuka med vatten och salt. Krossa den bakade pumpan. Rör ner grädden och linserna. Salta och peppra.

Koka samman en växtbaserad béchamelsås. Krydda med riven muskotnöt, vitpeppar och salt. Sänk ugnen till 175 grader. För att lägga ihop lasagnen börjar du med att breda ut ett lager skivad lök i botten på blecket. Toppa med lasagneplattor, ringla över béchamelsås och pumpa. Upprepa det här tills all fyllning är använd. Avsluta med ett generöst lager béchamelsås. Strö över de kvarvarande salviabladen och kör in lasagnen i ugnen i 40–50 minuter. Servera med en god sallad, en tomatsalsa eller en varm tomatvinägrett.

Bön- och basilikalasagne med gremolata GL

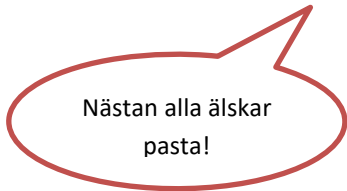
100 port.

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Lasagnette	4 kg
Vita bönor, torra.....	1 kg
Rotfrukter, strimlade.....	2,5 kg
Gul lök	2 kg
Vitlök	600 g
Olja	100 g
Krossade Tomater	8 kg
Basilika	400 g
Chili	
Havregrädde (iMat)	10 l
Maizena	
Salt och peppar	

Gremolata

Skal från citron	10 st
Vitlösklyftor	30 st
Persilja, hackad.....	5 dl
Olivolja	5 dl
Salt.....	



Tillvägagångssätt:

Fräs lök och vitlök. Tillsätt rotfrukter, örter, bönor och tomat. Koka samman under omrörning. Tillsätt lasagnette och låt svälla. Koka ihop en toppredd växtbaserad béchamelsås. Riv citronskal och vitlök till gremolata, hack persilja och bland allt med olivolja. Lägg sås och lasagnette i bleck eller annan form, bred över béchamelsåsen och toppa med gremolata.

Tillagning: Gratinera i ugn på 180° i 20 min.

Gremolata: Finhacka persiljan, riv vitlöken samt skalet från citron. Blanda ihop med rikligt med olivolja. Tillsätt ev. lite salt och peppar.

Tillvägagångssätt:

Pesto: Rosta frön i en torr stekpanna. Fräs den gula löken i lite olja tills den är mjuk och genomsiktig. Mixa frön, lök, spenat och olivolja i en matberedare och mixa slätt. Smaksätt med riven vitlök. Om peston känns alldeles för tjock, späd med lite vatten.

Grönsaksfyllning: Skiva upp grönsakerna, rimma dem lätt och låt dem stå att dra i några minuter. Skiva löken. Därefter bryn lök, torkad basilika, aubergine och zucchini i omgångar i generöst med rapsolja. Samla allt i stekpannan och rör ner krossade tomater, tillsatt tofu alt röda linser koka klart och vänd ner persilja. Koka upp smaksätt.

Koka samman en växtbaserad béchamelsås.

Bred ut ett lager skivad lök i botten på blecket. Därefter ett lager lasagneplattor, lite pesto, ett lager grönsaksfyllning och ett lager béchamelsås. Upprepa tills all fyllning är använd. Översta lagret ska vara lasagneplattor och bechamelsås. Halvera cocktailtomaterna och sprid ut dem på lasagnen. Gratinera i 40 minuter i 175 grader.

Grytor

Rödbetsgryta

	10 p	100 p
<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Gul lök	100g	1kg
Vita bönor, liten	400g	3kg
Vitlök	10 g	100-200g
Rödbetor	1 kg	10kg
Vitkål	200 g	2 kg
Morötter.....	150g	1,5kg
Grönsaksbuljong.....	1 l	10 liter
Vinäger	1,5 msk	200g
Lagerblad.....		
Kryddpepparkorn		
Salt och peppar		
Maizena.....	2-3 msk	
Persilja, finhackad		

Tillvägagångssätt:

Finhackad persilja. Skala och hacka lök och vitlök.

Skala och skär rödbetor, morot och vitkål i **mindre** bitar.

Fräs löken i olja på svag värme. Häll på buljong, vatten och kryddorna. Koka upp.

Tillsätt rotfrukterna, **bönor** och vitkålen. Koka tills rödbetorna är mjuka.

Red av med maizena utrört i vatten. Låt grytan sjuda några minuter. Smaka av med salt, peppar och vinäger. Strö över persilja.

Serveras gärna med pepparotsyoghurt!

Daal indisk linsgryta

100 port.

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Gul lök, rivn	1,5 kg
Vitlök, rivn	300 g
Ingefära, färsk	470 g
Morot, skalad	3 kg
Krossade tomater	1,9 kg
Spiskummin	20 g
Garam masala (egengjorda)	20 g
Gurkmeja	20 g
Rapsolja	0,5 l
Linser röda	5 l
Vatten	12 l
Kokosgrädde	3 kg
Salt	1 dl
Svartpeppar, grovmalen	
Limejuice, färskpressad	
Cayennepeppar	

Recept på Garam masala
finns på nästa sida!

Tillvägagångssätt:

Skala ingefäran. Riv, finhacka eller grovriv moroten.

Fräs lök, vitlök, ingefära, morötter, garam masala, spiskummin och gurkmeja i rapsoljan någon minut.

Rör ner linser i grönsaksfräset och tillsätt vatten, lime, tomat och kokosgrädden.

Salta och låt koka på svag värme. Rör då och då.

Servering: Servera gärna i djupa tallrikar.

Garam masala

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Kardemumma..... 1 dl

Spiskummin 1 dl

Gurkmeja 1 dl

Koriander..... 1 dl

Ingefära 1 dl

Kanel..... 1 dl

Tillvägagångssätt:

Blanda alla kryddor. Bevara i en tätt försluten förpackning. Notera datumet från den äldsta kryddan i kryddblandningen på förpackningen. Om man vill kan man även tillsätta lite mald nejlika.

Jalfrezi

100 personer

Till den här grytan använder du ca ¼ av kryddblandningen till 100p.

Kryddblandning

Mät upp och blanda samman

Ingredienser:

Mängd/Vikt:

Chilipulver	1 dl
Fänkålsfrön.....	1 dl
Gurkmeja	1 dl
Spiskummin	1 dl
Paprikapulver	1 dl
Mald koriander.....	1 dl
Mald kanel.....	1 dl
Mald Kardemumma	1 dl
Mald nejlika	1 dl

Ingredienser:

Mängd/Vikt:

Matolja.....	250 g
Gul lök, hackad.....	1,5 kg
Kryddblandningen.....	2,5 dl
Ingefära, riven.....	1,5 dl
Kålrot	2 kg
Pumpa, butternut	2 kg
Morot.....	2 kg
Blomkål	2 kg
Kokosgrädde	4 l
Tomatkross	10 kg
Svarta/vita bönor	8 kg
Koriander, färsk	100-200 g
Grönsaksbuljong	
Socker	
Kryddblandningen	

Jalfrezi Gryta

Smaka av med:

Citronjuice/vitvinsvinäger
Salt

Tillvägagångssätt:

Skala och hacka lök och vitlök. Tärna för hand eller strimla morot, pumpa och kålrot. Plocka ner blomkålen i buketter. Skölj bönorna.

Sveta lök och vitlök mjuk med Jalfrezi-kryddblandningen i olja. Tillsätt ingefära, tomatkross och grönsaksbuljong. Låt koka i 15 minuter. Tillsätt kokosgrädde och grönsakerna och koka dem mjuka. Tillsätt bönorna och smaka av med citronjuice, salt och lite socker, och ev kryddblandningen. Toppa med hackad färsk koriander.

