

Grästorps bästa bord

Recept från Ali Taimori

Innehållsförteckning

Bönröra med rödbetor	3
Fruktig yoghurtsalsa	4
Gröna ärter med myntayoghurt	5
Pilaf på mathavre med grönsaker	6
Kikärtssoppa med mezéyoghurt	7
Köttfärssås med röda linser eller bovete Laktos och glutenfri	8
Megabönor med vitlökssmak	9
Salsa med svarta ögonbönor	10
Symfoni med bönor och potatis	11
Tomatsalsa	12

Bönröra med rödbetor

10 port.

400 g.

200 g

2 dl

1 tsk

20 g färsk/2 tsk torkad

1 tsk torkad

1 tsk

1 tsk

100 port.

4 kg

2 kg

2 lit.

0,6 dl

200 färsk/1½ dl torkad

0,5 dl

2 msk

2 msk

Ingredienser

kokta vita bönor

kokta tärnade rödbetor

naturell yoghurt

salt

persilja

oregano

timjan

peppar mix

Arbetsbeskrivning

Skölj, blötlägg och koka bönorna enligt hänvisning eller välj färdigkokta bönor.

Mixa bönorna med yoghurt, salt och örtekryddor i mixer. Häll den i en bunke och blanda i de tärnade rödbetorna till en röra.

Fruktig yoghurtsalsa

Ingredienser 10 port.

Mezé yoghurt, Arla	3 dl
Naturell yoghurt	2 dl
Äppelmos	1 dl
Hot ajvar/sambal oelek	1tsk
Pressad vitlök/pulver	1 tsk/½ tsk
Salt	1 tsk

100 port.

3 lit.
2 lit.
1 lit.
½ dl
½ dl/2 msk
½ dl

Arbetsbeskrivning

Blanda samtliga ingredienser tillsammans.

Gröna ärter med myntayoghurt

Ingredienser	10 port.	100 port.
---------------------	-----------------	------------------

Frysta gröna ärter	400 g	4 kg
--------------------	-------	------

Smaksättning

Mezélyoghurt	2 dl	2 lit.
Myntablåd, torkade	1msk	1 dl
Svartpeppar	½ tsk	2 msk
Salt	1 tsk	½ dl

Arbetsbeskrivning

Låt ärtorna tina i rumstemperatur. Sila av.

Blanda smaksättningsingredienserna och håll dem över ärtorna och blanda försiktigt.

Pilaf på mathavre med grönsaker

10 port.	100 port.	Ingredienser	Arbetsbeskrivning
300 g	3 kg	okokt ris	Koka riset, havren med buljong och rapsolja och linserna enligt hänvisningen.
200 g	2 kg	okokt mathavre	
450 ml	4,5 lit.	vatten	Krydda morötterna med lime/citronjuice, timjan och rapsolja. Stek i 200°C ca 5-6 minuter.
250 g	2,5 kg	kokta gröna linser	Låt linserna rinna av i ett durkslag. Blanda curryn med linserna och rör försiktigt med de övriga ingredienserna.
300 g	3 kg	strimlade morötter	
15 g	150 g	vegetarisk buljong	
1 tsk	0,5 dl	lime/citronjuice	
2 krm	2 msk	timjan	
1 tsk	½ dl	curry	
2 msk	3 dl	rapsolja	

Serveringstips

Pilafen smakar gott till grytor på kött eller fisk samt stekt fisk.

Kikärtssoppa med mezéyoghurt

Ingredienser	10 port.	100 port.
Mathavre	200 g	2 kg
Kikärtor torr	300 g	3 kg
Röda linser torra	150 g	1½ kg
Morötter	300 g	3 kg
Vitkål	300 g	3 kg
Lök	300 g	3 kg
Rotselleri	200 g	2 kg
Palsternacka	200 g	2 kg
Tomat krossad/campino	500 g	5 kg
Rapsolja	1 dl	1 lit.
Grönsaksbuljong	25 g	250 g
Tex mex krydda	2 tsk	1dl
Timjan	1 tsk	½ dl
Mejram	1 tsk	½ dl
Gurkmeja	2 km	2 msk
Vitlökspulver	1 tsk	½ dl
Salt	2 tsk	½ dl
Limesaft	1 msk	1½ dl

Arbetsbeskrivning

Lägg kikärterna och havren i blöt över natten.

Koka de blötlagda kikärtorna, linserna och havren med grönsaksbuljongen.

Skala och strimla morötterna, rotsellerin och palsternackan. Finhacka löken, skär vitkålen i tärningar och stek dem med rotfrukterna i oljan. Krydda med gurkmeja, timjan, mejram, tex mexen och vitlökspulvret .

Blanda i krossade tomater och saltet med kikärter, linser och havren. Häll i de stekta rotfrukterna och limesaften och blanda försiktigt. Koka tillsammans i några minuter.

Serveras med mezéyoghurt.

Köttfärssås med röda linser eller bovete Laktos och glutenfri

Ingredienser	10 port.	100 port.	Arbetsbeskrivning
Köttfärs	700 g	7 kg	Skala och finhacka löken. Fräs den lätt i rapsolja. Blanda färsen med löken och fräs den vidare.
Lök	400 g	4 kg	
Röda linser (torra)	200 g	2 kg	Blanda gurkmeja och timjan i färsblandningen de sista minuterna.
Krossade tomater	600 g	6 kg	Skölj linserna och blanda med färsblandningen, krossade tomater och köttbuljongen.
Ketchup	100 g	1 kg	
Rapsolja	0,6 dl	6 dl	Koka i ca 10 minut .
Gurkmeja	3 krm	2 msk	Tillsätt resten av kryddorna med vinägern och ketchupen och koka ytterligare 5 minuter. Smaka av och låt vila under lock ca 10 minuter.
Torkad oregano	1 msk	1 dl	
Torkad timjan	2 tsk	½ dl	Servera med kokt pasta, spaghetti eller kokt ris.
Torkad basilika	2 tsk	½ dl	
Köttbuljong	25 g	250 g	
Rödvinsvinäger	2 tsk	1 dl	
Salt	1½ tsk	0,8 dl	
Vatten			

Megabönor med vitlökssmak

Ingredienser	10 port.	100 port.	Arbetsbeskrivning
			Koka böorna.
Kokta stora vita bönor	600 g	6 kg	Blanda smaksättningsingredienserna och håll dem över de nykokta böorna.
Smaksättning			
Rapsolja	1 msk	1 ½ dl	
Pressade vitlösklyftor/	1 tsk/½ tsk	½ dl/2 msk	
Vitlökpulver			
Äppelcidervinäger	2 tsk	1 dl	
Örtkryddor	2 tsk	1 dl	
Salt	1 tsk	0,5 dl	

Salsa med svarta ögonbönor

Ingredienser	10 port.	100 port.	Arbetsbeskrivning
Kokta black eye/svart öga bönor	300 g	3 kg	Häll limesaften över äpplet.
Krossade tomater	200 g	2 kg	Skär paprikan i tärningar. Skär/strimla purjolöken med 3mm i grönsaksskäraren.
Frysta/konserverade paprikor	50 g	500 g	Blanda med de övriga ingredienserna.
Tärnade kokta palsternackor	100 g	1 kg	
Purjolök	100 g	1 kg	Det går fint att servera salsan som en gryta eller som tillbehör till varmrätt.
Pressad vitlök/pulver	1 tsk/½tsk	½ dl/2msk	
Rapsolja	2 msk	3 dl	
Hot ajvar/sambal oelek	1 tsk	2 msk	
Korianderpulver	1 tsk	2 msk	
Salt	1 tsk	0,7 dl	
Tärnat äpple	100 g	1 kg	
Limesaft	1 tsk	½ dl	

Symfoni med bönor och potatis

Ingredienser	10 port.	100 port.	Arbetsbeskrivning
Kokt klyftpotatis	400 g	4 kg	Blanda alla smaksättningsingredienserna tillsammans.
Kokta mixade bönor	200 g	2 kg	Häll den över den kokta potatisen och bönmixen.

Smaksättning

Senap	2 tsk	1 dl
Gurkmeja	2 krm	1 msk
Rapsolja	1 msk	1 ½ dl
Äppelcidervinäger	2 tsk	1 dl
Persilja, torra	1 tsk	½ dl
Salt	1 tsk	0,6 dl

Tomatsalsa

Ingredienser	10 port.	100 port.	Arbetsbeskrivning
Krossade tomater	6 dl	6 lit	Stek löken i oljan. Blanda i sambal olek, tomat och salt och låt den sjuda i några minuter.
Finhackad lök	300 g	3 kg	
Rapsolja	1 ½ msk	2 ½ dl	
Sambal olek	3 km	0,4 dl	
Salt	1 tsk	0,5 dl	