

skol-  
måts  
akademin



# VEGETARISKA RECEPT

*från Kurt Weid*

**VAR SMART!**

**SERVERA  
VEGETARISKT**

## Vegetarisk tisdagsoppa med röda linser och citrussmak

Antal portioner: 10

## Ingredienser

Rotsaker blandade tärnade	200 g
Svamp - Shiitake svamp	100 g
Buljong - grönsaksbuljong på tärning	1,8 l
Crème fraiche lätt	5 cl
Matlagingsgrädde	2 cl
Linser röda, kokta	150 g
Smör	10 g
Vetemjöl	15 g
Örter - färska, hackade	20 g
Citron pressad	2 cl
Salt, nymalen peppar, riv. citronskal, socker	



## Tillagning

Tärna rotsakerna (allt som finns att tillgå - även potatis) till max 1 cm stora tärningar.

Fräs dem i lite smör utan att de tar färg.

Fräs svampen tills vätskan har försvunnit. (Går utmärkt med konserv.)

Linserna kokas enl. anvisningen på förpackningen - gärna med lite "bett i".

Spola dem kalla.

Koka upp buljong, grädde, crème fraiche och citronsaft.

Gör bottenredning på smör och vetemjöl.

Späd med "gräddbuljongen".

Låt koka i ca 5 min. Sila om så behövs.

Blanda de frästa grönsakstärningarna till soppan.

Tillsätt linser och svamp.

Avsmaka med salt, nymalen vitpeppar, riven citronskal och lite socker.

Strö till sist örterna i soppan.

Serveras med nybakat bröd.

## Näring per portion

Näringsämne	Mängd	Enhet
Energi kJ	345,54	kJ
Energi kcal	82,1	kcal
Vatten	187,03	g
Protein	5,14	g
Fett	2,37	g
Mättade fettsyror	0,73	g
Enkelomättade fettsyror	0,26	g
Fleromättade fettsyror	0,02	g
Kolesterol	3,42	mg
Kolhydrat	9,87	g
Fibrer	1,97	g
Askorbinsyra	1,24	mg
Natrium	891,02	mg
Kalium	10,19	mg
Kalcium	29,82	mg
Magnesium	5,65	mg
Järn	1,29	mg

## Kikärtsbiffar på ljummen sallad på Matkorn med linser, aprikoser och röd snacks - paprika och curryyoghurt

Antal portioner: 10

### Ingredienser

LJUMMEN MATKORNSALLAD:	
Matkorn kokt i buljong	600 g
Rapsolja kallpressad	5 cl
Vinäger - Vitvinsvinäger	1,5 dl
Kokta Puylinser	150 g
Snackspaprika, hackad	100 g
Aprikoser torkade, hackade	100 g
Melon Honungs, tärnad	150 g
Salladslök skivad	100 g
Persilja krusig, hackad	25 g
CURRYYOGHURT:	
Yoghurt naturell grekisk	500 g
Coconut Curry Wok Sauce	200 g
Currypulver	50 g
Salt, grovmalen svartpeppar, kryddgrönt	
Kikärtsbiff 40 g	30 st
Minitomater, citronklyftor	

### Tillagning

Börja med att laga salladen enligt följande:  
Blanda nykokt Matkorn med rapsolja och vinäger.  
Tillsätt alla övriga ingredienser i Matkornet.  
Smaka av med salt och grovmalen svartpeppar.

Blanda Yoghurt med currypulver och Coconut Curry Wok Sauce.

Värm under tiden kikärtsbiffarna enligt anvisningen på förpackningen.

Anrätta biffarna på den ljumma salladen. Toppa med curryyoghurt.

Garnera med kryddgrönt, citronklyfta och halvor på minitomater.



### Näring per portion

Näringsämne	Mängd	Enhet
Energi kJ	2835,33	kJ
Energi kcal	747,7	kcal
Vatten	31,74	g
Protein	23,37	g
Fett	30,33	g
Mättade fettsyror	0,73	g
Enkelomättade fettsyror	3,19	g
Fleromättade fettsyror	2,31	g
Kolesterol	0	mg
Kolhydrat	98	g
Fibrer	12,94	g
Askorbinsyra	22,5	mg
Natrium	10,97	mg
Kalium	419,8	mg
Kalcium	33,7	mg
Magnesium	45,25	mg
Järn	3,71	mg



## Krämig Trottellini Vit Fiber med grönsaker och örtagårdsås med citrus smak

Antal portioner: 10

### Ingredienser

<b>ÖRTAGÅRDSÅS:</b>	
Smör	50 g
Vetemjöl	50 g
Matlagningsgrädde	2 dl
Grönsaksbuljong gjort på fond	10 dl
Örter blandade färska, hackade	50 g
Citronsaft, riv. citronskal	
Salt, malen peppar	
Pasta Trottolini vit fiber	1 kg
Ärtor	300 g
Romanoböner fryst, skurna	200 g
Lök schalottenlök, hackad	100 g
Salt, mal. peppar, rapsolja, mal. muskot	



### Tillagning

Laga örtagårdsåsen så här:

Gör bottenredning på smör och vetemjöl.

Tillsätt ca två tredjedelar av buljongen och grädden.

Låt sjuda i ca 10 min. och tillsätt slutligen resten av buljong och grädde.

Smaka av med salt, malen peppar, rivet citronskal och citronsaft.

Tillsätt örterna så sent som möjligt – för färgens skull.

Koka under tiden Trottolini enligt anvisningen på förpackningen

Fräs grönsakerna i rapsolja.

Blanda pastan till grönsakerna.

Smaksätt salt, malen peppar och riven muskot

Anrätta pastan och grönsakerna.

Ringla örtsåsen över.

Garnera med kryddgrönt.

### Näring per portion

Näringsämne	Mängd	Enhet
Energi kJ	1941,8	kJ
Energi kcal	468,4	kcal
Vatten	118,72	g
Protein	16,86	g
Fett	9,64	g
Mättade fettsyror	4,76	g
Enkelomättade fettsyror	1,78	g
Fleromättade fettsyror	0,15	g
Kolesterol	21,4	mg
Kolhydrat	75,28	g
Fibrer	2,22	g
Askorbinsyra	23,7	mg
Natrium	272,4	mg
Kalium	72,65	mg
Kalcium	56,1	mg
Magnesium	6,6	mg
Järn	0,7	mg

## Bakad potatis, fylld med linser, bönor, bladspenat och gräddädel. Toppad med ruccola och paprikasallad

Antal portioner: 10

### Ingredienser

Bakpotatis	3 kg
Bönor - röda Kidneybönor, kokta	250 g
Linser gröna - Puy, kokta	250 g
Färsk bayspenat hackad	500 g
Gräddädel	150 g
Paprikaringar	400 g
Rucolasallat i mindre bitar	300 g
Örtolja	100 ml



### Tillagning

Koka potatisen.

Blanda bönor, spenat och Kvibille gräddädel.

Dela potatisen och gröp ur.

Blanda "potatisgröpet" i bönblandningen.

Smaka av med salt, grovmalen svartpeppar och lite riven muskot.

Fyll potatishalvorna med bönblandningen.

Grädda i ugn på 180° i 10 minuter.

Toppa potatisen med ruccola och paprikasallad.

Rigla över lite örtolja.

(Mixa olika färska örter med mild olivolja)

### Näring per portion

Näringsämne	Mängd	Enhet
Energi kJ	2065,25	kJ
Energi kcal	493,36	kcal
Vatten	110,95	g
Protein	18,64	g
Fett	15,94	g
Mättade fettsyror	1,42	g
Enkelomättade fettsyror	6,53	g
Fleromättade fettsyror	1,09	g
Kolesterol	0	mg
Kolhydrat	69,53	g
Fibrer	13,74	g
Askorbinsyra	140,5	mg
Natrium	14,09	mg
Kalium	477,9	mg
Kalcium	108,9	mg
Magnesium	58	mg
Järn	4,32	mg

## Rullader på kinakål med pikant fyllning

Antal portioner: 10

### Ingredienser

Kinakål hela stora blad	20 st
Japansk soja	
TILL FYLLNING:	
Rapsolja kallpressad	5 msk
Lök gul, medelstor	200 g
Morot strimlad	500 g
Champinjoner finskivade, färska	250 g
Groddar - böngroddar, konserv	250 g
Japansk soja	10 msk
Matkorn kokt i buljong	300 g
Solroskärnor	5 tsk
TILL STEKNING:	
Rapsolja kallpressad	5 msk
Maizena, salt, malen svartpeppar	



### Tillagning

Ansa och tvätta kinakålbladen.

Koka upp vatten. Tillsätt sojasås och blanchera bladen i detta. Lägg över i iskallt vatten. Låt rinna av.

Skala och dela löken. Skär den på längden i fina skivor.

Hälla av böngroddarna och spola dem i kallt vatten. Låt rinna av.

Fräs löken i rapsoljan tills den är gyllenbrun.

Tillsätt morotsstrimlorna och lite sojasås. Låt koka en stund. Tillsätt sedan champinjoner, böngroddarna och resten av sojasåsen.

Blanda till detta med det kokta matkornet och solroskärnorna.

Låt svalna.

Fördela fyllningen på kålbladen och rulla upp dem till rullader. Bryn dem i rapsoljan. Tillsätt lite vatten och brässa dem ca 10 min. Ta upp dem sedan.

Red ev. av fonden med lite majsmjöl och sila om så behövs.

Smaka av med salt och malen peppar – om så behövs.

### Näring per portion

Näringsämne	Mängd	Enhet
Energi kJ	1257,42	kJ
Energi kcal	299,75	kcal
Vatten	63,59	g
Protein	6,77	g
Fett	17,64	g
Mättade fettsyror	1,24	g
Enkelomättade fettsyror	8,92	g
Fleromättade fettsyror	5,03	g
Kolesterol	0	mg
Kolhydrat	29,36	g
Fibrer	5,97	g
Askorbinsyra	21,05	mg
Natrium	8,33	mg
Kalium	288,35	mg
Kalcium	37,65	mg
Magnesium	33,75	mg
Järn	2,11	mg