

Vegetariska recept från sommarmötet i Kuvarp 2010



Introduktion

Denna receptsamling härstämmer från det lona inspirerade nätverkets sommarmöte i Kuvarp år 2010. Några av recepten är recept som användes till måltiderna, övriga recept kom fram i samband med en workshop vi hade där deltagarna fick tipsa om olika goda vegetariska rätter.

Tack alla ni som bidragit till detta häftes tillkomst. Där det inte står utsatt var receptet kommer från så är det vanligtvis Barbro som står bakom det.

Risrätter

Spenat och blomkål med ris + bröd

Koka ris till 12 personer enligt beskrivning på paketet.

Skölj 2 blomkålshuven och skär i mindre bitar, de ska bli nått och jämt mjuka.

Skär 2 gula lökar i mindre bitar och fräs i en gryta. Lägg i spenaten otinat och låt puttra tills spenaten tinat.

Krydda med spiskummin och koka i ca 5 minuter. Blanda spenat och blomkål.

Servera med bröd.

Saffransrisotto

	12 portioner	28 port	1 portion
Ris	6 dl	14 dl	0,5 dl
Grönsaksbuljong	1,2 l		1,25 dl
Saffran	2 pkt	4 pkt	lite (1/16 pkt)
Kokosmjölk	1 brk	4 brk	
Gröna bönor, djupfrysta	800g	1 stor förp 70 g	
Färsk lök	0,8 kg	2 kg	90g
Champinjoner på burk			
Bananer			
Ananas på burk			

Koka upp buljongen och tillsätt ris rör om och koka sakta under lock ca 20 min.

Koka djupfrysta bönor och blomkål/broccoli enligt förpackningen. Stek saffran och lök, Tillsätt champinjoner, bananer och ananas i skivor/bitar.

Tillsätt cocosmjölken i grönsakerna när riset är kokt och smaka av med salt och peppar. .

Servera med hackad mandel eller cachewnötter

Curryris med cocosmjölk, gröna bönor och broccoli med ananas och mandel

	12 portioner	28 port	per portion	1 port
Ris	6 dl	14 dl		0,5 dl
Grönsaksbuljong	1,2 l	1,25 dl		
Curry	efter smak	efter smak		efter smak
Kocosmjölk	1 brk	4 brk		
Gröna bönor	800g	1 stor förp		70 g
Färsk lök	0,8 kg	2 kg		90g
Champinjoner	2 burkar	5 burkar		1 liten burk
Bananer	2-6 st	4-12 st		1/2
Ananasskivor	1 stor burk	2 stora brk		½-1 ananasring

Koka upp buljongen och tillsätt ris rör om och koka sakta under lock ca 20 min. Koka djupfrysta bönor och blomkål/broccoli enligt förpackningen. Stek curry och lök, Tillsätt champinjoner och fräs ytterligare en stund. Tillsätt cocosmjölken i grönsakerna när riset är kokt och smaka av med salt och peppar. Bananskivor och ananas kan fräsas en stund i röran eller serveras i skål bredvid. Servera med hackad mandel eller cachewnötter

Lars Vegewok (4 portioner)

1 påse quorn bitar

Lägg quorn i marinad av olivolja, Ajvar (stark), 1 pressad vitlöksklyfta, salt och peppar

Skär följande i halvmånar klyftor eller skivor:

1 st röd paprika

1 st gul paprika

1 st zucchini

1 st lök

ev. 2 st tomater

Stek allihop i olivolja, lite paprika pulver, 1 klyfta vitlök, gurkmeja, en skvätt sojasås, mer ajvar om man vill & grönsaksbuljong.

Smaka av med mer salt och peppar efter behag.

Servera med kokt ris.

Från: Ruth

Blandade huvudrätter

Pizza (4 portioner)

Alternativ med jäst

25 g jäst

2 ½ dl ljummet vatten (37 °C)

2 msk olja

½ tsk salt

6-7 dl vetemjöl (eller 2 dl grahamsmjöl* + 4-5 dl vetemjöl)

Finfördela jästen i en bunke. Häll i vattnet och rör tills jästen löser sig. Tillsätt olja, salt och större delen av mjölet. Arbeta till en smidig deg. Jäs den övertäckt ca 1 timme. (Man kan också baka ut den direkt och låta den jäsa medan man gör i ordning och lägger på fyllningar)

Alternativ med bakpulver

4 dl vetemjöl (eller 1 dl grahamsmjöl* och 3 dl vetemjöl)

½ tsk salt

2 tsk bakpulver

50 g smör eller olja

1 ½ dl mjölk

Blanda mjöl, salt och bakpulver i en bunke. Viktigt att bakpulvret är väl blandat med mjölet annars kan degen jäsa upp ojämnt.

Grahamsmjöl är ett vetemjöl där även kli och groddar finns med, dvs ett fullkornsmjöl. En liten tillsats av graham ger en fylligare smak, lite åt nöthållet och ger också lite extra fiber, vitaminer och mineraler. Finfördela smöret, eller rör ned oljan så fettet blir jämnt fördelat i mjölblandningen. Tillsätt mjölken och arbeta snabbt ihop till en deg.

Sätt en vanlig ugn på 225 °C (varmluft något lägre temperatur). När degen är klar plattas den ut tunt på en plåt som smörjts med lite olja. Fyllningen läggs på och pizzan gräddas ca 20 minuter (efter 15 minuter är det klokt att se efter att ugnen inte är för varm så pizzan bränns – börjar den svartna kan man täcka med aluminiumfolie.)

Exempel på "Fyllning" på pizzan

Tomatsås till pizza:

1 gul lök

2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
1 brk krossade tomater
3 msk tomatpuré
1 tsk örtekryddor, t ex oregano, timjan eller basilika
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
1 tsk strösocker

Skala och hacka gul lök och vitlök

Fräs löken i olivolja i en gryta/ stor stekpanna.

Rör i tomatkross, tomatpuré, örtekryddor, salt, peppar och socker. Låt såsen koka ihop i cirka 10 minuter. Smaka av.

Paprika och mozarella

1. 3 paprikor
2. 250 g mozarella
3. ½ tsk salt
4. 1 ½ msk olivolja
5. ½ tsk salt
6. 1 krm svartpeppar
7. Ev 2 vitlöksklyftor eller motsvarande hackad mängd

Fräs paprika och ev vitlök i oljan.

Platta ut degen på en plåt. Bred ut tomatsåsen och lägg på de stekta paprikabitarna och/eller eventuella rester. Riv eller skiva osten över. Grädda i vanlig ugn, 225°C eller i varmluftsugn något lägre temperatur i ca 20 minuter.

Pizza som resträtt

Pizza kan göra rester roliga på nytt. Tillsammans med en tomatsås och under ett osttäckte kan man lägga nästan vilka rester som helst, t ex lite skinka, kory, kokta bönor, ostrester, grönsaker av alla slag (rotfrukter bör vara kokta eller finrivna). Man kan också byta ut tomatsåsen mot någon annan röra med samma konsistens, t ex spenat eller passerade grönsaker.

Har man väldigt olika rester kan man göra en "flerfältspizza t ex en tredjedel med skinka, banan och curry en tredjedel med oliver och lök och den sista tredjedelen med broccoli, grönmögelost och valnötter.

Bruna bönor under svamptäcke på bovete/korngrynsbädd

- Bruna bönor blötläggs över natten och kokas alternativt används färdigkokta bönor på burk eller tetra
- Krossade korngryn kokas
- Helt bovete kokas
- Persiljerötter, kålrabbi eller majravor ugnsbakas eller kokas lätt i lite saltat vatten
- Svamp/bönmos till täcke görs iordning
- Hela rätten gratineras i ugn

	25 portioner	1 portion
<i>Bruna bönor</i>		
(torkade)	2 kg	80 g
(eller färdigkokta på burk el tetra)	5 kg	200-250 g

Lagerblad
Salt
Peppar

Om bönorna ska kokas blötläggs de över natten (8 timmar) och kokas sedan mjuka men inte mosiga i saltat vatten med lite peppar och lagerblad, ca 1 timmer koktid (obs en stor sats tar tid att koka upp).

<i>Krossade korngryn</i>	6,5 dl	½ dl per hel portion
Lök, finskuren	6-7 st	¼st
Buljong på tärning eller pulver	4,5 liter	knappt 2 dl
Timjan		

Koktid ca 30 minuter. Korngrynen bli lite grölika i konsistensen när de kokas på detta enkla sätt.

Hela bovetegryn

	6,5 dl	½ dl per hel portion
Vatten	1-1,2 liter	1 dl per portion
Salt		1-1½ tsk

Koka bovetet lagom mjukt i saltat vatten ca 15 minuter.

Honungssvängda majrovor eller Persiljerötter med kryddgrönt

Skala och skär rötterna – om de ska ugnsbakas i klyftor, om de ska svängas i gryta i 1-2 centimeterstora bitar. Rotklyftor läggs ut i långpanna och penslas med lite olja. Lite salt och svartpeppar kan strös över. Används majrovor passar det bra att ha lite honung i oljan. Vid serveringen är det fint att strö över lite finhackat kryddgrönt (persilja eller någon annan färsk örtekrydda).

Champinjoner/annan färsk svamp 1250 g 50 g
Rapsolja

Svampen fräses mjuka i stekpanna med lite olja.

4-5 dl kokta bruna bönor mixas först för sig och sedan tillsammans med svamp till ett mos, blanda ev med lite rapsolja för att få en krämig konsistens.

Avslutande gratinering:

Kokta korngryn och bovetegryn läggs upp i strängar på ett ugnsfast fat. De kokta bruna bönorna läggs som en hög ovanpå och svampmostet breds över bönorna. Formen ställs in i 225 gradig ugn till dess ytan fått viss färg och rätten är genomvarm. (Ca 10-20 minuter).

Klippt persilja strös över när rätten tagits ur ugnen.

Gör man mindre portioner passar det bra att gruppera den ugnrostade eller lättkokta och smör/olje- kryddgröntvända rotfrukten runt kanten. Gör man en större sats är det enklare att servera rotfrukten/rotfrukterna från en egen ugnspanna.

Indisk spenaträtt med korngrynspilaff

Korngryn:

	25	4	1
korngryn	12,5 dl	2 dl	0,5 dl
chalottenlök	10-12 st	2	1 liten
buljong	4 l	7 dl	2 dl

Spenatlinser

Gröna linser	2 kg	3 dl (250g)	¾ dl (85 g)
Spenat	2,5 kg	400g	100g

Gul lök	4-5 st	1 stor	½ - 1 liten
Olivolja	1 dl	1 msk	½ msk
Garam marsala	4 msk -1,5 dl	1 msk	1 tsk
Vatten	1,8 l	6 dl	1 ½ dl
Buljongtärning	4 st	1 ½ (??)	½ (eller pulver)
Ev salt	ev 1 tsk	2 krm	ev
Svartpeppar	1 tsk	1 krm	efter smak

Fräs löken i oljan tills den blir glansig och genomskinlig.

Krydda med garam marsala och låt fräsa en kort stund.

Tillsätt linser, vatten , buljongtärning. Låt allt koka upp och småkoka under lock i ca 25 min. Tillsätt djupfrost spenat, låt koka upp och småkoka ytterligare ca 5 minuter.

Smaka av med salt och peppar

Kesougnspannkaka

Sätt ugnen på 175 grader

5 ägg

1 dl olja

1 dl vetemjöl

1 stor keso

Blanda alla ingredienser och lägg dem i en smord ugnspanna

Ta ut efter ca 45 min och servera med rivna morötter och lingonsylt.

Karins halloumikolbullar

- 100 gram halloumiost
- 4 deciliter vatten
- Ungefär 4 deciliter vetemjöl
- En halv matsked salt

Blanda vatten, mjöl och salt till en smet som är något tjockare och segare än pannkakssmet. (Smeten går bra att förbereda hemma och förvara något dygn i flaska.) Bryn osten i en stekpanna över öppen eld. Håll därefter smet i pannan på osten. Kolbullen skall bli ungefär dubbelt så tjock som en pannkaka. Stek båda sidorna. Många tycker om att äta kolbullen med lingonsylt. Om det är höst kan man gärna bryna lite nyplockad svamp tillsammans med osten.

Från: Karin O och <http://www.kolbulle.nu>

Svamppölsa

	30 port	per port
Korngryn	1,5 liter	½ dl
Buljong	5,5 l	2 dl
Gul lök	12-15 st	½-1st
Smör el olja	2 dl	½ msk
Färska champinjoner	1 kg	50 g
Konserverad svamp	500g avrunnen vikt	
+ ev lämpliga rester		
Mejram, timjan, salt, peppar, ev sirap		
Ättiksgurka		

Koka korngrynen i buljongen ca 40 minuter.

Rensa och skär löken i bitar. Skär den färska svampen i bitar.

Stek lök och svamp i smör eller oja. Låt den konserverade svampen rinna av och stek den tillsammans med den färska.

Blanda grynen med stekt lök och svamp. Till detta kan olika rester sättas till.

Smaka av med salt, peppar, timjan eller mejram, ev lite sirap.

Servera ättiksgurka till.

Ugnstekta rotsaker

Valfria mängder av:

- morötter
- potatis
- palsternacka
- röd lök
- vitlök
- olivolja
- salt

Gör så här:

Skala potatis, morötter och palsternacka. Skär dessa i ca 1cm breda strimlor av lagom längd. Skala rödlöken och skär den i klyftor. Bryt klyftor av vitlök och skala

och hacka dem i små bitar. Lägg allt i en oljad form. Ringla eller spray olja över.

Salta och rör om. Ställ in i mitten av ugnen 215°C i 20 minuter.

Rör om och salta. Håll ev. på mer olja om det ser torrt ut. Låt stå ytterligare 20 minuter i ugnen.

Från: http://www.recepten.se/recept/ugnsstekta_rotsaker.html

Kålsorter med kumminsås och kokt potatis

Vitkål
Broccoli
Kålrot

Skölj grönsakerna. Skär vitkålen i klyftor och broccolin i buketter. Skala kålroten och skär i grova bitar.

Ostsås med kummin (10 portioner):

4 msk smör
4 msk vetemjöl
8 dl grönsaksbuljong
1 tsk salt
1 krm mald peppar
2 msk kummin
2 dl riven lagrad ost

Mjölkfri kumminsås (4 portioner)

1,5 msk rapsolja
1,5 msk vetemjöl
3 dl grönsaksbuljong
2 krm salt
½ krm mald peppar
1 msk kummin

Svarta fisken

8 portioner

Djupfryst sej el ekologisk torsk 800g-1kg
Champinjoncrème 2 burkar
Grädde 2 dl
Mjök 1 dl
svart algkaviar 1 ½ burk
peppar, citronskal, salt, dill

Låt djupfryst fisk tina något. Sätt ugnen på 250 °. Skär fisken i centimetertjocka skivor och lägg dem i en smord form. Bred Champinjonkräm över och slå på gräddmjölken. Grädda i ugn tills fisken är genomkokt (vit och fast), ca 25-30 minuter.

Vegetariskt alternativ till fisk:

Svarta bönan 3 portioner
Kokta sojabönor 9 dl kokta sojabönonor

Färsk champinjoner eller en burk kantareller 200g
Havre- eller sojagrädde 3 dl
Fräs svampen i olja, mixa champinjoner och havregrädde. Smörj en ugnsfast form med olja. Lägg sojabönor i botten och bred svampsåsen över. Gratinera i ugn 225 ca 20 min.

11 portioner Potatis 2 kg
Rårivna morötter 1 kg

Garnera med svart algkaviar. Servera kokt färskpotatis och rårivna morötter till.

Grönsaksgulasch 10 portioner

Gul lök	500 g
Burktomater	1 kg
Morötter	750 g
Potatis	600g
Squash	1 kg
Grön paprika	250g
Blomkål	650 g
Vitlök	3 -5 klyftor
Tomatpuré	
Olivolja	
paprikapulver	
ev cayenne-peppar	
Bulgur	6 dl
Yoghurt	1 l

Skölj och hacka lök och grönsaker grovt.

Fräs paprikapulvret i oljan kort och tillsätt först löken och vitlöken När löken slaknat tillsätts potatisen och efter en stund tomaterna och de övriga grönsakerna. Puttra tills potatisen är genomkokt.
Laga under tiden bulgur enligt anvisning på förpackningen.
Servera med yoghurt vid sidan av.

Vegetarisk taco

4 portioner

- Bröd (hårda, mjuka)
- Tacokryddmix
- 1 bit purjolök, ca 1 dm, skivad
- 300 g Quorn Färs, malen och tinad
- 1 msk olja till stekning
- 1½ dl vatten
- 4 msk naturell yoghurt
- salt och peppar
- strimlad grönsallad
- 1 1/2 dl riven ost
- 2 tomater, i tunna skivor
- persilja, gärna slätbladig

Gör så här

Hetta upp olja i stekpanna och fräs malen Quorn, purjo och kryddmix i ca 1 minut. Häll på vattnet och låt det mesta av vätskan koka in, 8-10 minuter. Tillsätt yoghurten och smaka av. Värm tacoskalen enligt anvisning på förpackningen. Fyll dem med Quornblandningen och sallat. Toppa med ost, tomater, gurka och persilja, guacamole eller annat som är gott.

Från: <http://www.coop.se/Recept--mat/Recept/q/quorn-tacos/>

Soppor

Emma Joëlsons Morotsoppa

4 portioner

½ kg morotter (ca. 6-8 st)

½ st gullök - hackad

2 msk margarin

Tillräckligt vatten att täcka morotter (ca. 2-3 liter?)

2 st grönsaksbuljong

1 dl apelsinjuice

1 tsk timjan

1 tsk salt

½ tsk peppar

creme fraiche

Skala och skär morötterna i ca 1 cm skivor.

Fräs den hackade löken och morötterna i margarin.

Häll i en stor kastrul och täck med vatten (2-4 liter?).

Lägg till grönsaksbuljongtärningar, apelsinjuice, timjan, salt och peppar och koka upp.

Skriv ner värmen och låt sjuda täckt i 30-40 minuter tills morötterna är väldigt mjuka.

Med försiktighet mixa soppan i en mixer (eller med en stavmixer) till en fin, slätt soppa.

Servera med en klick creme fraisch och ett gott bröd.

Från: Ruth

Potatissoppa 4 pers

2 äpplen

2 morötter

4 potatisar

1 liter grönsaksbuljong

curry

salt

peppar

gul lök

vitlök

1dl matlagingsgrädde

Riv allt grovt.

Koka

Linssoppa

- 2dl Röda linser
 - 2st buljongtärningar
 - 1st lök
 - olivolja
 - 1 frp krossade tomater
 - oregano
 - 1,5l vatten
-
- Skölj linserna
 - Koka / sjud linserna i 10min - skumma av.
 - Finhacka löken och bryn i oljan.
 - Häll i löken, buljongtärningarna och de krossade tomaterna.
 - Koka i ca. 10 min och krydda och salta med oregano och löken.

Från: Lars

Broccolisoppa

Ingredienser:

- ca 500 g broccoli
- 8 dl vatten
- 2 tsk salt
- 0,5 krm malen vitpeppar
- ev. 1 dl vispgrädde
- ev. 1 klyfta vitlök

Skär broccolin i mindre bitar, även stammen.

Koka upp vatten och salt. Lägg i broccolistambitarna först och låt dem koka 5 minuter.

Lägg i broccolibukettbitarna och fortsätt koka ca 5 minuter. Tryck ner broccolibitarna med en sked så de hamnar under vattenytan.

Ta fram en mixer och mixa soppan slät. Rör i vitpeppar. Om man vill kan man nu servera soppan som den är annars så kan man röra i grädden och pressa i en vitlösklyfta, röra om och koka någon minut.

Servera gärna med rökt skinka eller kalkon i strimlor eller riven ost.

Från: <http://www.recepten.se/recept/broccolisoppa.html>

Dill och bondbönsoppa med pepparrotscrème

(förrättssoppa) (ur Sveriges nya landskapsrätter, ICA) 6 portioner

200g bondbönor (uttagna ur baljorna)
2 chalottenlökar
1 vitlöksklyfta
½ citron
6 dl vatten + 1 ½ veg. (el höns-) buljongtärning
1 dl vispgrädde
3 dl mjölk
1 dl plockad dill + till garnering
Olja, salt, peppar

Pepparrotscrème:

2 potatisar
2 äggulor
½ dl kallpressad rapsolja
½ dl finriven pepparrot

Gör så här:

Skala bönorna genom att nypa av en öppning och trycka ut bönorna. Skala och hacka lök och vitlök.

Riv skalet av citronen och pressa ut juicen.

Fräs bönor, lök, vitlök och citronskal i 1 msk olja ca 2 minuter i en kastrull. Häll på vatten och buljongtärningar, Låt koka under lock cirka 5 minuter.

Tillsätt mjölk och grädde och låt koka ytterligare cirka 10 minuter.

Mixa ner dillen i soppan med stavmixer eller i matberedare. Sila ner soppan i kastrullen. Smaka av med citronjuicen samt 172 tsk salt och 1 krm peppar.

Pepparrotscrème:

Skala och koka potatisen i lättslatat vatten. Pressa den och låt svalna något.

Tillsätt äggulorna och vispa ner den kallpressade oljan. Tillsätt ev lie vatten om det blir för tjockt. Blanda i pepparrot och krydda med 2 krm salt.

Värm soppan och servera med pepparrotscrémen. Toppa gärna med sidfläskfräs som ger sätta och krisp till soppan.

Currykryddad potatissoppa

Antal portioner 4

Ingredienser

6 potatisar (250g)
2 gula lökar, hackad
2 msk margarin (ev mjölkfritt)
2 tsk curry
2 morötter, grovrivad
2 syrliga äpplen, grovrivad
1 liter grönsaksbuljong
1 dl mellangrädde (el sojagrädde)
1 msk saft från pressad citron
1/2 tsk salt
2 krm peppar

Gör så här:

Fräs löken mjuk i margarin i en gryta, blanda i curryn.

Lägg i potatis, morötter och äpplen.

Koka under lock på svag varme tills grönsakerna är mjuka, ca 20 minuter.

Vispa soppan slät med en stålvisp, tillsätt grädde och citronsaft.

Salta och peppra.

Från: <http://vegomums.com/recept.php?id=311>

Lins-och rotfruktssoppa med surkål

	25 port	1 port
röda linser	12 dl	½ dl
morötter	3, 2 kg	130 g (2-3 primör)
6-8 potatisar	3,7 kg	150 g (ca 2 medelstora)
2-4 gula lökar		
1½-2 dl surkål		
persilja, kummin, buljong, olja		
8-10 dl vatten	2,2-2,5 l	2-2,5 dl

Hacka löken, inte alltför grovt, låt den mjukna i lite olja i stekpanna.

Skala och riv potatis och morötter.

Skär surkålen så kålstrimlorna inte blir längre än 1-2 cm.

Blanda lök och rotfrukter i kastrullen och tillsätt vatten och buljong. Låt koka tills rötter och linser är mjuka, 10-15 minuter. Smaka av med surkål och kummin och låt koka ihop ytterligare några minuter. Strö persilja över vid serveringen.

Pasta

Pasta med grön sås och vita bönor

	32 portioner	1 portion
Pasta	3 x 750 g (tot2,24kg)	70 g
Vatten	3 x 8 l	1 l
Salt	3 x 2-3 msk	1- 3 tsk

Dela upp i 3 grytor och koka upp vatten och salt, gärna med hjälp av vattenkokare.

Grön sås

Broccoli 2, 2 kg 75 g

djupfrysad el färsk

Persilja 2-3 krukor(ca 100g) 4-5 g

Gul lök

Mandel

Smakrik ost (typ västerbotten)

Koka broccolin, spara lite av kokvattnet. Finhacka löken, persiljan, mandeln och osten var för sig.

Mixa samman till en grön sås, späd ev m broccolivatten smaksatt m buljongtärning.

Spenatpasta 4 pers

- Pasta, t.ex. spiral eller pastahjul
- Fryst hackad spenat, rätt mycket
- Pressad vitlöksklyfta
- 2 salladslökar eller 1 gul lök, hackad
- valnötter
- olivolja
- salt, svartpeppar, muskot
- ev. ost

Koka pastan. Stek under tiden pressad vitlök och lök tills den är genomskinlig.

Lägg i spenaten, tinad eller otinad. Krydda efter smak. Håll röran i pastan och rör om. Strö över rikligt med valnötter och eventuellt ost, t.ex. parmesan.

Från: Camilla

Spenatlasagne

4 pers

1. 250g mangold eller färsk spenat el. frysta hela spenatblad.
2. 300 g färskostmassa t.ex. Kesella / Keso
3. lite riven muskotnöt
4. salt och vitpeppar
5. 10-12 förkokta lasagneplattor
6. 2 gula hackade lökar
7. 3 hackade vitlöksklyftor
8. 1 brk hela tomater (400g) el. 8 flädda färska tomater i bitar.
9. ca. 1 tsk torkad basilika eller oregano.
10. ca. 3dl lagrad nyriven ost, ex. svecia / parmesan
11. ca. 2,5dl vanlig mjölk eller lättmjölk

Koka 1. i lättsaltat vatten ca. 5 min. Låt dem svalna något, krama ur vattnet noga och skär bladen grovt. Krydda med 4. + lite 3. Blanda ned 2. och ca 2dl av 10. Ställ åt sidan.

Tomatsåsen

Fräs 6. + 7. i lite olja. Lägg i 8. och krydda m. 9. Koka 10-15 min utan lock. Rör om. Smaka.

Lägg ihop lasagnen så här

Varva mangold. el spenatfyllningen med 5. och tomatsås i smord ugnform. Underst grön fyllning, överst tomatsås. Slå till sist mjölken runt formens kanter och fördela resten av 10. över det hela.

Gratinera 30-35 minuter i 225grader.

Servera bröd och fräsch sallad till.

Från: Susanne

Quornlasagne

Lasagneplattor

Färssås:

1 pkt quornfärs a´300g

1 gul lök

1-2 vitlöksklyftor

1-2 burkar krossade tomater eller 1 tetra a´500g

ca 1/2 dl vatten

Lite tomatpuré

Lite chilisås

1/2 tsk basilika

1/2 tsk timjan

Örtpeppar eller svartpeppar

1 grönsaksbuljongtärning

Finhacka lök och fräs i olivolja. Häll i färsen och fräs i några minuter. Slå på lite vatten och låt koka några minuter till. Häll på tomaterna och smula i buljong. Koka ca 15 minuter. Krydda. Smula i örtekryddor sist.

Ostsås

7-8 dl standardmjölk

3/4 dl vetemjöl

2 msk smör eller margarin

1 krm vitpeppar

1 tsk salt

2 dl riven ost

Smält smöret, rör i mjöl och späd med lite mjölk i taget. Koka i ca 5 minuter.

Krydda. Rör i osten. Varva färssås med ostsås och lasagneplattor. Börja med färssås och sluta med ostsås och ytterligare 1-2 dl riven ost. Gratinera i ca 15 minuter 250 grader.

Från: http://lindasvego.blogspot.com/2008/09/quornfrslimpa_23.html

Tillbehör

Potatismos (4-6 portioner)

- 1 kg mjölig potatis
- 2 ½ dl mjölk
- 2 msk smör
- 1 tsk salt
- ½ krm nymald vitpeppar

1. Skala potatisen och skär den grovt. Koka bitarna mjuka i lättsaltat vatten 10-15 minuter. Håll av vattnet och ånga av.
2. Pressa potatisen genom potatispress eller mosa det med potatisstöt eller med en kraftig visp. Ljumma mjölken och blanda med potatismoset.
3. Tillsätt rumsvarmt eller smält smör och rör om. Späd om det behövs med mer mjölk till lagom konsistens,
4. Vispa potatismoset luftigt med ballongvisp eller snabbt med elvisp. Moset kan bli segt om det vispas för länge. Smaksätt med salt och peppar.

Potatismos kan smaksättas på olika sätt, bl a

8. Med örtekryddor (t ex basilika, dill, persilja, gräslök, timjan eller annan krydda som passar till måltiden)
9. Med finhackad stekt svamp
10. Med riven ost

Man kan också göra mos på potatis med andra rotfrukter t ex

- potatis och jordärtskockor, passar särskilt till fiskrätter
- potatis med lite morot i ger ett gulare mos
- potatis med lite selleri, palsternackor, persiljerötter och lite hackad bladpersilja ger ett grönprickigt och kryddigt mos
- Potatis och kålrot ger ett klassiskt rotmos. Ibland späds rotmos med en blandning av spad från köttkok (t ex fläsklägg eller kokkorv) och mjölk.
-
-

Hummus 25 portioner

18 dl kokta kikärter

1,8 dl tahini (sesampasta)

1-2 vitlökar

1,8 dl pressad citron

1,8 dl olivolja

4-6 tsk spiskummin

salt, ev vatten

Mixa alla ingredienser till en slät smet, smaka av med kryddorna. Späd ev med vatten om hummusen är för tjock.

Johans keso- och apelsinröra

Blanda valfri mängd keso med skalad och hackad apelsin.

Proportionerna ska ungefär vara 3 delar keso och 1 del apelsin. Denna blandning kan vara en god efterrätt eller som ett mellanmål.

Förkokta kikärter

Blöttlägg och koka kikärter. Frys ned i lagomt stora förpackningar. Ta fram och använd till sallader, utfyllnad i mat eller som huvudingrediens.

Från: Camilla.

Sallader, röror och kokta tillbehör

Sallad med spenat och kikärtor

Portioner	2	4	9
<i>Vinägrettsås:</i>			
Vinäger	½ msk	1 msk	2 ¼ msk
Olja (majs-, raps-, oliv-) (vatten ¹)	1 ½ msk		3 msk 6 ¾ msk
Salt, peppar			
Spiskummin	½ tsk	1 tsk	drygt 2 tsk

Övriga salladsingredienser:

Spenat och grön sallad	100g	200g	450g
Kikärtor, kokta	200g	400g	900g

11. Rör vinäger och kryddor så saltet löser sig.
12. Tillsätt olja. När dressingen ska användas vispas eller skakas den så olja och vinäger blandas väl.
13. Skölj av kikärtorna och häll över dressingen.
14. Skölj spentbladen och riv större blad i mindre bitar.
15. När salladen ska serveras blandas spenatbladen med kikärtvinägrettblandningen.

Råkost:

	25 portioner	per portion
Morötter/Rödbetor/Kålrötter	1,9 kg	75 g
Vitkål/Brysselkål/Blomkål	1,9 kg	75 g
Sallad	0,75 kg	30 g
Gurka	1,25 kg	50 g
Äpple, apelsin	1,5 kg	60-75 g
Citron		
Pepparrot, ingefära, kummin, körvel, dill mm		

Portionsberäkningarna kommer från Mått för mat och bygger på undersökningar från 1960-talet och framåt. Beräkningarna höll förvånansvärt bra på Gotland men

1 Särskilt om vinägretten ska slås över varma ingredienser som drar till sig vätska – exempelvis nykokta vita bönor, potatis el liknande kan man lägga till lika mycket vatten som vinäger.

man får ju hålla i minnet att portionerna ovan är beräknade som tillbehör i en komplett måltid. Om man äter en salladstallrik som lunch är det bra att komplettera råkosten med bröd eller annan spannmål och något proteinrikt som bönor, linser, mejeriprodukter eller någon mer utvecklad form av ”köttersättning”.

Morötter och rödbetor är lite söta och passar därför bra att kombinera med syrliga frukter som äpple och apelsin eller surkål. Lite citronsaft över rivna rötter ger god smak.

Traditionellt anses kummin motverka väderspänning och att strö lite stött kummin över kålen ger i vart fall lite extra smak.

Lättkokta rotfrukter och kål som tillbehör

Lättkokta rotfrukter passar bra som salladsalternativ, inte minst på vintern. Välskrubbade eller skalade rotfrukter skurna i bitar kokas i lite vatten tills de är nätt och jämnt mjuka. Häll av vattnet (kan användas i soppor, grytor, brödbak om man så vill) och sätt till en klick smör eller en god matolja och kanske ytterligare kryddor och servera. Den som vill kan också ångkoka eller ugnsbaka/baka i mikron. Lite salt höjer ofta smaken och lite fett bör ingå i en komplett måltid – men det spelar antagligen inte någon roll om fettets ligger direkt på rotfrukterna eller äts på en smörgås eller ingår i något annat inslag i måltiden.

Några kryddor som passar till både råkost och enkla kokta rotfrukter och kål:

- Ingefära (riven färsk eller mald torr) till morötter, kålrötter och rödbetor.
- Pepparrot (finriven – det finns också på tub) till rödbetor, skulle också tro att det kan passa till broccoli och andra kålsorter.
- Senap passar både i såser till kålrötter och gröna bönor, man kan också lägga i en klick senap tillsammans med smör eller olja och sedan blanda om i en kastrull där man kokat bönor eller kålrotsbitar och hållt av spadet.
- Dill/persilja (färsk eller fryst) särskilt till morötter eller blomkål
- Körvel (färsk) till kålrötter
- Hackad eller tunnskuren lök kan ge en blandad sallad på rotfrukter och kål lite sting.

Proteinrika sallader och tillbehör:

Ärter, bönor och linser är protein- och energirika grönsaker som näringsmässigt har många likheter med kött, fisk, ägg och mejeriprodukter. För den som lagar vegetarisk mat till vardags kan exempelvis sallader med baljväxter (ärter, bönor, linser) gärna i kombination med spannmål som couscous, ris, korngrön, helt vete

eller havre o s v stå för proteinbasen medan måltidens varma inslag kan utgöras av mer eller mindre enkelt tillagade grönsaker och rotfrukter.

Under veckorna serverades följande kombinationer:

Belugalinser med tomat

Svarta belugalinser kokas försiktigt enligt förpackningen och blandas varma med en enkel vinägrettesås. Den som uppskattar chili kan hacka ner lite i vinägretten. Mogna tomater hackas och läggs upp runt om eller vid sidan av de svarta linserna.

Gult linsmos (med finrivna rödbetor och surkål)

Röda linser kokas enligt förpackningen – de får gärna mosa sig och blir då likt rötmos i färg och konsistens. Pröva gärna med lite spiskummin i kokvattnet. Smaksätts med olja, citron, salt och peppar. Linsmoset kan förstås kombineras på många andra sätt men här samsas det lite milda, torra linsmoset med den söta, finrivna och därför saftiga rödbetorna och surkålels syrlighet.

Kikärtor med lök och curry och rårivna morötter och äpplen

Kokta kikärtor blandas i en salladssås smaksatt med curry och hackad lök. Den får gärna stå och dra en stund. Kikärtssalladen kan gärna användas flera dagar om den förvaras i kylskåp. Lägg upp tillsammans med rårivna morötter och äpplen. För att hindra äpple att mörkna så fort när det rivits kan man pressa över lite citronsaft.

Två recept på sallader med bönor som inte användes på Gotland men finns i min dator:

Blandad sallad med bönor

	25 portioner	1 portion
Kokta stora vita bönor	400-600 g kokta bönor	¼ -½ dl kokta bönor
Grönsallad (krispig)	2-4 salladshuvuden	½ - 1/8 salladshuvud
Färsk lök (gul eller röd)	3-5 små lökar	10-15 g (¼ -½ liten lök)

Tomat	8-12 medelstora tomater	50 (¼ -½ tomat)
Gurka	1 – 2 gurkor	50 g (1-3 cm)

Sarah Brown´s fyr- (fem-)bönssallad

8 portioner

(250 g bondböner – om man har tillgång till sådana)

250 g haricot vertes

250g kokta vita böner eller "black eye"-böner

250 g kokta bruna böner eller röda kidneyböner

6 st tärnade salladslökar (eller det ljusa av purjo)

150 g rädisor

2 st avokado

Garnering: 4 msk hackad persilja

Salladssås: 4 msk solrosfröolja

4 msk vinäger

2 tsk grov senap

1 grön chilifrukt

Koka böner enligt paketet eller ta fram redan kokade böner ur frysen. Skär lök och rädisor. Blanda salladssåsen och låt salladen dra en stund före måltiden.

Bönssallad 4 port

- 2 burkar böner
- 2 morötter i fina stavar
- 1 röd paprika hackad
- 1 bunt ruccola
- 2 avocados
- 200g chevre-ost

Dressing med olja, vinäger och vitlök

Strö över rostade sesamfrön

Från: P-O

Linssallad

Lägg gröna linser i blöt i kallt vatten några timmar eller över natten. Skölj. Koka linserna sakta under lock i lite buljong, tills de är mjuka men **absolut inte** mosiga. Håll av allt spad och slå istället över en god vinägersås (vinäger, fransk senap, pressad vitlök och rikligt med finhackad persilja). Låt linssalladen kallna och ställ sedan in den i kylskåp, täck med plastfolie.

Kan med fördel kombineras med andra salladstillbehör.

Från: Susanne

Sommar Mellonsallad

500 gr vattenmelon

½ st galia eller honungs melon

½ st cantaloupe melon

150 gr fetaost

½ st hackad rödchili (eller 1 krm cayenne peppar--eller till smak)

1 dl kalamata oliver

✦ Skär vattenmelon i 2 cm skivor, bort skalet och skär i grova bitar. Halvera och gröp ur

kärnorna från honungs/galiamelon och cantaloupe. Skär bort skalet och tärna fruktköttet i

grova bitar.

✦ Kärna ur och fin-hacka chilin.

✦ Blanda melon, smulad fetaost, oliver och finhackad chili (eller ev. cayenne peppar) i en stor skål.

✦ Krydda med lite salt och ev. Peppar.

Från: Ruth men ursprungligen en tidning i Malmö.

3-bönorsallad - En känd Amerikansk favorit

ca 6-8 portioner

1 st burk kidneybönor

1 st burk haricotbönor (green beans) helst hackade i ca 3 cm längder

1 st burk vitabönor (eller sojabönor eller kikärter)

½ st. gul- eller rödlök, hackad (ca. 1 dl.) (Ställ undan till strax före servering)

Dressing:

1 dl socker

1½ dl vinäger

1 dl rapsolja eller olivolja

1 krm salt

1 krm svartpeppar

Sila, skölj och låt bönor rinna av och häll i en stor skål.

Blanda alla ingredienser UTAN hackad lök.

Blanda väl och ställ i kylskåp 1-3 timmar.

Häll i löken strax före servering och blanda väl.

Från: Ruth

Oskars sojabön sallad (ca. 3 port)

1 burk sojabönor

2 st tomater

½ st rödlök

½ -1 pk ruccola sallad

salt

svart peppar

olivolja

Sila, skölj och låt bönor rinna av och häll i en skål.

Skär tomater i bitar

Hacka löken

Skölj och klipp ruccola-sallad lite

Blanda alla ingredienser och servera.

Från: Ruth

Efterrätter

Tiffin från Iona (1 långpanna)

Smör el margarin	1 kg
Kakao	2 msk el (½ dl chokladdryckspulver)
Strösocker	60 g(3/4 dl)
Ljus sirap	1 kg
Russin*	250 g
Aprikoser*	250 g
Digestivekex	1 kg
Mariekek el likn	1 kg
Blockchoklad	200g

Smält margarin eller smör, kakao, sirap och socker och låt småkoka några minuter. Rör i grytan, ta den av värmen och tillsätt torkad frukt och bryt ned kexen. Smörj en långpanna (full storlek) och bred ut smeten jämnt. Smält blockchokladen och bred över ytan. Låt svalna. Skär i mindre bitar. Det går bra att variera med alla tänkbara varianter av torkad frukt (aprikoser, kanderad ingefär, fikon mm) den som vill kan också blanda ner nötter och mandel av olika slag. Eller följ rådet från köket i Iona : blanda i allt gott som finns i skafferiet.

Från: Iona

Krabbelurer

14 st "plättar"
1st ägg
¾ dl socker
¾ dl mjölk
2 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
smör att steka i
socker att vända i

Vispa ägg och socker lätt skummigt. Tillsätt mjölken och sedan mjöl och vanilj. Rör om noga tills smeten är helt slät. Värm ett plättjärn och smält smör på medelvärme. Klicka ner smeten och grädda krabbelurerna i omgångar, 3-4 min på var sida. Lägg socker på ett fat och vänd krabbelurerna i sockret. Låt dem svalna eller servera dem ljumma med vispad grädde och sylt.

Från: www.recept.nu

Vi som står bakom detta recepthäfte är det Iona inspirerade nätverket i Sverige. Vi är en kristen ekumenisk gemenskap av kvinnor och män, spridda över landet, som vill upptäcka det heliga i det vardagliga, söka Gud, leva i Jesu efterföljd och bygga gemenskap. På några platser i Sverige finns det lokala grupper. Med inspiration från Iona Community ser vi engagemang för fred, rättvisa och miljö som en viktig del av vårt vittnesbörd om en medkännande Gud som är nära sin skapelse.

Vill du läsa mer om oss kan du göra det på vår hemsida.

www.ionasverige.se

Detta verk är licensierat under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported licens. För att se en kopia av denna licens, besök <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/> eller skicka ett brev till Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.

