

Vegetariska

VECKOR

*Svenska kyrkan
i Huddinge*



Tabbouleh

Tips från Toros Katmerian/vaktmästare Sankt Mikael

30 MIN | MEDEL

Tabbouleh

En sallad med mycket persilja som smaksätts med lök, hackade tomater och lite bulgur. Ringla över olivolja och färskpressad citronjuice. Grön och välsmakande sallad som passar utmärkt till grillat eller på en buffé. Namnet betyder "lite kryddigt" på arabiska men smakar mer än namnet föreslår.



Gör så här

Koka bulgurn enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna.

Skär bort de grova stjälkarna på persiljan och finhacka resten. Skala och finhacka löken. Tärna tomaterna.

Blanda alla ingredienser med bulgurn. Krydda med salt och peppar.

För allra

Fri från laktos, mjölkprotein och ägg.

Gör glutenfri: ersätt bulgur med quinoa, bovete eller ris.

Tips

Gillar du persilja så öka upp mängden efter egen smak.

Ingredienser

4 PORTIONER

ca 100 g bladpersilja
1 dl bulgur
1 gul lök
3 tomater
3/4 dl färskpressad citronjuice
1 dl olivolja
1 tsk salt
2 krm peppar



Bananpannkakor

Tips från Jayne Davies/husmor Flemingsberg

Ingredienser: 1portion

2ägg

1banan

1dl fiber havregryn

Gör så här:

1. Mosa bananen i en skål eller bunke.
2. Knäck ägg över bananen och blanda in och blanda in havregryn samtidigt till en smet, gärna med stavmixer.
3. Stek i het panna i kokosolja
4. Serveras med en klick naturell kvarg, kanel, färska eller frysa bär och valnötter.



Choklad & jordgubbes frukostmuffins

Tips från Jayne Davies/husmor Flemingsberg

Ingredienser:

2 banan

2 ägg

Jordgubbar

1 ½ dl Havregryn

1tsk bakpulver

1 tsk kakao

Gör så här

1. Blanda ihop banan, ägg, havregryn, bakpulver och kakao
2. Skära upp jordgubbarna i småbiter och mixer in i smet
3. Lägg i muffinsformar och lägg i ugnen 200 grader för ungefär 15 min



Vegetarisk pizza

Tips från Jayne Davies/husmor Flemingsberg

Ingredienser:

Tortilla bröd
Gratinerat Ost
Tomat pure
Pesto
Blandat böner
Champinor
paprika
1 ägg
Oregano
Rucola
Baby spenat



Gör så här:

Bred en tortilla börd med tomat pure och lite pesto efter smak. Skiva paprika och champinjoner. Lägg paprika, champinjoner och böner på tortilla brödet men lämna en plats i mitten för ägget sen strö på gratinerat ost och oregano. Knäck 1 ägg i mitten av pizzan och lägg i ugnen 200 grader för 10 min (till osten smälter och ägget är färdigt) Strö på spenat och rucola innan servering.

Kikärtsbiffar med halloumi & ramslök

Tips från Jayne Davies/husmor Flemingsberg

Ingredienser: 8 biffar

250g halloumi
2 tetror kikärtor (å 380-400g)
3 små ägg
10 ramslöksblad
salt, peppar

Gör så här,

1. Kör halloumin till en grynig massa i en mixer. Häll över i en stor skål.
2. Skölj kikärtorna och ha ner dem i en mixer tillsammans med ägg. Kör till en smet och ös ner i bunken med halloumin.
3. Strimla ramslöken och ha ner i bunken. Salta och peppra. Blanda allt och forma till åtta biffar.
4. Stek biffarna i olja eller smör.
5. Serveras med ris eller klyft potatis, sallad och en klick crème fraîche.



Falafelbullar i tortillabröd

Tips från Jayne Davies/husmor Flemingsberg

Ingredienser Portioner: 30 stycken

- 3 dl torkade kikärtor
- 1 ägg
- 1 dl vetemjöl
- salt och peppar
- spiskummin
- ev chili
- ev vitlök
- 4 1/2 msk sesamfrön
- smör + rapsolja till stekning

Gör så här.

1.Mixa de kikärtorna i matberedare till ett grovt mos. Rör ner ägget och så pass mycket mjöl att det blir en köttbullsliknande smet. Beräkna 1/2-1 dl mjöl (för 30 stycken), det kan dock behövas mer. Låt gärna smeten stå en stund, då tjocknar den.

2.Smaka av med salt och peppar, gärna chili och vitlök och en tesked spiskummin.

3.Forma små bullar. Rulla dem i sesamfrön och stek dem gyllenbruna i lika delar smör.

4. Bred tortilla bröd med turkisk yoghurt och lägg in 3 till 4 falafel bollar tillsammans med morots och gurka stavar, baby spenat och feta ost.

Sötpotatis soppa med lime

Tips från Jayne Davies/husmor Flemingsberg

Ingredienser

- 400 g sötpotatis
- 2 gula lökar
- 3 vitlöksklyftor
- 2 röd chili
- 3 msk grönsaksfond
- 7 dl vatten
- 2½ dl matlagningsgrädde
- 1 burk kokta vita bönor
rivet skal och saft av 1 lime

Tillbehör

Tortilla chips

Tärnat avokado

Koriander

Gör så här,

1. Skala potatis, lök och vitlök. Skär i bitar.
Kärna ur och skiva chilin.
2. Fräs lök och vitlök i en gryta. Tillsätt potatis, chili, fond, vatten och grädde. Låt soppan koka ca 15 min.
3. Mixa den grovt. Spola bönorna i kallt vatten.
Rör ner bönor, limeskal och -saft. Servera med tillbehören.

Svampprisotto

Tips från Hanna Lönneborg/bitr. kyrkoherde Sankt Mikael

45 MIN | MEDEL

Svampprisotto

Riktigt risottoris är bäst till denna krämiga risrätt som också innehåller svamp, vitt vin, parmesan och lök. När riset känns mjukt med en liten fast kärna i mitten är det dags att sluta tillsätta fond och dra kastrullen från plattan.

Gör så här

Risotto: Koka upp vatten och fond.

Skiva champinjoner och stek dem i smöret i en stekpanna ca 10 minuter tills de fått mycket smak och färg. Lägg åt sidan.

Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs det i smör och olivolja i en stor kastrull.

Tillsätt hälften av vinet och låt puttra in i löken.

Tillsätt riset och fräs ca 5 minuter så att det blir glansigt och nästan transparent i färgen.

Tillsätt resten av vinet och låt puttra in i riset.

Tillsätt under omrörning ca 3 dl kokande fond och låt småputtra in i riset. Späd med fond vartefter den kokar in.

Rör om ständigt och när riset känns mjukt med en liten fast kärna i mitten är det dags att sluta tillsätta fond och dra av från plattan.

Tillsätt ytterligare lite fond så att risotton blir riktigt lös, den ska flyta ut på talliken.

Rör ned ost, champinjoner och en smörklick. Smaka av med salt och peppar.

Salsa verde: När risotton kokar kan man göra salsan som ska toppa risotton. Mixa spenat, persilja och olja till en sås med stavmixer.

Garnering: Garnera risotton med salsa, spenatblad, riven parmesan och rostade pinjekärnor.

För alla

Kontrollera ingrediensförteckningen på kycklingfonden.

Fri från ägg och gluten.

Gör laktosfri: Välj laktosfritt smör eller olja.

Gör mjölkproteinfri: Välj mjölkproteinfritt matfett eller olja. Byt ut parmesan mot mjölkproteinfri ost.

Receptet är inspirerat av Sveriges Yngsta Mästerkock.



Ingredienser

4 PORTIONER

Risotto

1 1/2 l vatten
4 msk flytande kycklingfond
200 g champinjoner
1 msk smör
4 schalottenlökar
1 vitlöksklyfta
1 msk olivolja
3 dl torrt vitt vin
3 dl risottoris, t ex arborioris
50 g finriven parmesanost
salt och nymald svartpeppar

Salsa verde

ca 20 g färsk bladspenat (20 g motsvarar 1/3 påse)
3 msk grovt hackad persilja
1/2 dl olivolja

Garnering

ca 45 g färsk bladspenat (45 g motsvarar 2/3 påse)
ca 1 dl parmesanost (1 dl motsvarar 30 g)
3 msk rostade pinjenötskärnor

LÄGG TILL RECEPT I VARUKORG

Broccoli & ädelostpaj

**Tips från Jennie Iggfors/husmor & vaktmästare
Sankt Mikael**

Klassisk paj som platsar både som middagsrätt och på buffébordet! Lätt att variera med val av osten.

Receptet är för 4-6 personer.

Pajdeg

- 200 gram vetemjöl
- 125 gram smör
- 2 msk vatten

Fyllning

- 3 ägg
- 3 dl mjölk eller grädde
- 3 dl riven ost
- 140 gram gräddädelost eller annan ost
- 400 gram broccolibuketter
- 1/2 rödlök
- salt
- peppar
- muskotnöt



Gör så här:

Hacka samman smör och mjöl tills smöret är finfördelat. Tillsätt vattnet och knåda ihop till en slät deg. Lägg degen svalt en stund innan du kavlar ut den. Degen räcker väl till en normalstor paj på cirka 26 cm i diameter. Du kan även använda färdig pajdeg.

Picka pajskalet med en gaffel och förgrädda 5-10 minuter i cirka 200 grader.

Vispa samman ägg, mjölk och riven ost. Har du tillgång till matberedare mixar du sedan ägg- och oststanningen tillsammans med ädelosten. Salta och krydda försiktigt med muskotnöt. Finhacka rödlöken. Dela broccolin i mindre buketter och fördela dem i pajskalet. Strö över löken. Slå över stanningen och strö över grovmalen svartpeppar efter smak.

Grädda i cirka 180 grader i 45-50 minuter. Skaka pajen försiktigt för att se om stanningen stannat. Om pajen börjar få för mörk färg men fortfarande inte är färdig så täck med folie eller lock.

Låt gärna pajen stå till sig ca 15 minuter efter gräddning.



Vegetarisk lasagne

**Tips från Jennie Iggfors/husmor & vaktmästare
Sankt Mikael**

Ingredienser

4-6 portioner

- 500 g Quorn färs
- 400g bladspenat, fryst eller färsk
- 2 msk tomatpuré
- 2 tsk torkad oregano
- 1 tärning grönsaksbuljong
- 150 g fetaost
- 7 dl matlagingsgrädde
- 3 dl riven ost
- 400 g krossad tomat
- 2 st gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 9 st lasagneplattor

Tillagning

Stek quornfärsen i olja tillsammans med hackad lök och vitlök. Häll i de krossade tomaterna, tomatpure, grönsaksbuljong samt oregano och låt sjuda ca 5 min. Smula ner hälften av fetaosten tillsammans med avrunnen spenat. Smaka av med salt och svartpeppar. Värm mellangrädden och smält i osten. Varvar köttfärsblandningen med spenat/fetaost och lasagneplattor. Avsluta med sista ostsåsen och smula sen över resterande fetaost.

Grädda i ugn i 200 grader 25-30 minuter tills fin färg har uppnåtts.

Pasta

Tips från Jennie Iggfors/husmor & vaktmästare Sankt Mikael

Pasta med grönkål, pinjenötter, citron och parmesan, 4 port.

2 schalottenlök
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
200 g grönkål
3 dl vispgrädde/matgrädde
100 g riven parmesan (ca 2 dl)
5 msk rostade pinjenötter
1 tsk rivet citronskal
en skvätt färskpressad citronsaft
flingsalt och nymalen svartpeppar
400 g valfri pasta
hyvlad parmesan till garnering

Skala och finhacka schalottenlök och vitlök. Riv loss bladen på grönkålen från stjälkarna. Grovhacka bladen.

Fräs schalottenlök och vitlök i olivolja i några minuter i en stekpanna. Tillsätt grönkålen och fräs tills grönkålen sjunker ihop något, ca 3 minuter. Under tiden, koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Häll på vispgrädde i stekpannan och låt koka ihop. Häll av vatten från pastan.

Blanda pastan i kastrullen med grönkålssåsen samt parmesan, pinjenötter, citronskal och citronsaft. Blanda ordentligt och smaka av med salt och svartpeppar.
Garnera med hyvlad parmesan och servera direkt.

Röd linssoppa

**Tips från Jennie Iggfors/husmor & vaktmästare
Sankt Mikael**

Ingredienser för 4 portioner:

- 1 st röd chilifrukt
- 1 st gul lök
- 2 st vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja
- 4 msk tomatpuré
- 4 dl röda linser, okokta
- 2 tärningar grönsaksbuljong
- 1 l vatten
- 1 tsk spiskummin, malen
- 1 st lagerblad

Yoghurt

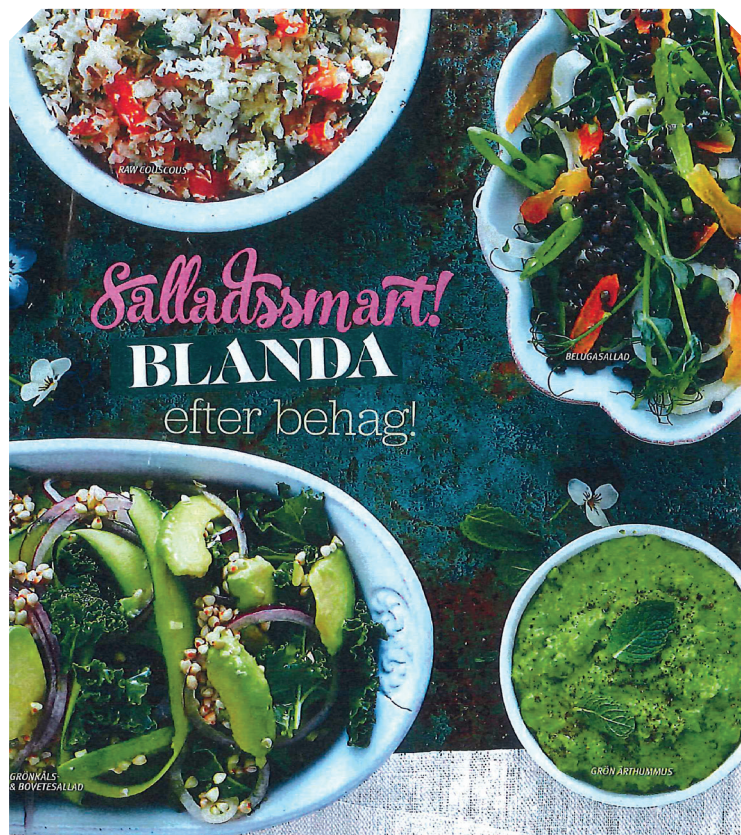
- 2 dl yoghurt, turkisk
- 1 st vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk citronskal, rivet
- 1 tsk Citron, pressad
- Salt och peppar

Tillagning

1. Kärna ur chilin. Skala lök och vitlök.
2. Finhacka dessa och fräs någon minut i oljan. Tillsätt tomatpuré och låt fräsa med en stund.
3. Tillsätt vatten, linser, buljongtärning, spiskummin, lagerblad, salt och peppar. Koka 20 minuter.
4. Blanda ihop yoghurt, vitlök, salt och peppar, citronskal och saft.
5. Servera soppan med citroneyoghurten.

Sallader

Tips från Cecilia Strömberg/husmor & vaktmästare
Sankt Mikael



RAW COUSCOUS

Rivigt blomkålsris.

FÖR 4 PERSONER

Riv 500 g blomkål fint (eller använd färdigt »blomkålsris«). Blanda med 4 tärnade tomat, 1 hackad rödlök, 1 dl hackad koriander, 100 g tunt skivade rädisor, 2 msk kallpressad rapsolja och färspressad juice från ½ citron. Krydda med 2 krm salt och 1 krm peppar.

BELUGASALLAD

Blanda gärna med hälften av mandelpeston.

FÖR 4 PERSONER

Koka 2 dl belugalinsor enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna. Blanda med 150 g strimlade sockerärter, 1 tunt skivad fänkål, 2 tunt skivade schalottenlökar, 1 dl strimlade torkade aprikoser och 50 g ärtskott. Smaka av med salt och peppar.

GRÖN ARTHUMMUS

Fräscht med mynta.

FÖR 4 PERSONER

Mixa 500 g gröna örter med 1 dl kallpressad rapsolja, 1 msk tahini, färspressad juice från 1 citron och ½ dl hackad mynta till en slät kräm. Krydda med 2 krm salt och 1 krm peppar.

*Mandelpeston
morotsfritter,
limadpp
Blanda fritt!*

Sallad & morotsfritters

Tips från Cecilia Strömberg/husmor & vaktmästare Sankt Mikael



Hälsoboosta!

GRÖNKÅLS- & BOVETESALLAD
Blanda panna med halften av avokaddressingen.

FÖR 4 PERSONER
Skölj 1 ½ dl helt bovete väl. Blötlägg minst 8 timmar. Skölj sedan väl. Skär av bort stammen från 200 g grönkål och strimla sedan bladen. Skala avräddlek och skiva tunt. Hoppa 1 zucchini på längden med en mandolin eller osthyvel. Dela karna ut och gröp ut kottet ut 2 avokador. Skiva sedan tunt. Blanda ihop alla ingredienser. Krydda med 2 krm salt och 1 krm peppar.

FÖR ALLA Morotsfritters och örterutonger är vegetariska recept. Örterutonger är vegetariska recept. För full glutenfri, laktosfri, mjölkprotein och ägg som lämpligt bär används.

ÖRTERUTONGER
Krisp med rosmarin.

FÖR 4 PERSONER
Sätt ugnen på 175°C. Rör ihop 4 msk olivolja, 1 rivna vitlöksklyfta, ½ krm salt och ½ krm peppar i en boka. Blanda med ca 50 g just bränd, panna baggetta i tunna skivor. Lägg på en balespärskad plåt och sätt in i mitten av ugnen ca 10 minuter. Ta ut och strö över 1 msk hackad rosmarin. Sätt in ytterligare ca 5 minuter eller tills de är gyllene.

FÖR ALLA glutenfri, mjölkprotein och ägg som lämpligt bär används.

MOROTSFITTERS
Matiga biffar.

FÖR 4 PERSONER
Blanda 200 g finrivna morötter med ½ finhackad gul lök, 1 finrivna vitlöksklyfta, 100 g smulad getost (av chèvretyp), 2 ägg, 1 dl kokt eller blötlagt bovete, 4 msk boveteolja och ½ dl fint skuren gräslök. Krydda med 2 krm salt och 1 krm peppar. Hetta upp en panna med olivolja och klicka sedan i små biffar och stek på medelvärme 2-3 minuter på varje sida.

FÖR ALLA Fri från gluten. Gör laktosfri mjölk (laktosfri getost eller fetost). Gör mjölkproteinfri bryt (getost) innehåller ägg.

MANDELPESTO

RAW AVOKADDRESSING

GRÖNKÅLS & BOVETESALLAD

RAW COUSCOUS

MOROTSFITTERS

Det varas för salladsmixen!

Burgare med tillbehör

Tips från Cecilia Strömberg/husmor & vaktmästare Sankt Mikael

För alla
se respektive recept
på länkarna till
recepten

SVAMP- & QUINOABURGARE MED SURKÅL & VITLÖKS- MAJONNÄS

Swamp, quinoa och parmesan ger en smakrik burgare med tuggmotstånd.

FÖR 6 PERSONER

BURGARE

6 dl kokt quinoa

4 schalottenlökar

400 g champinjoner (gärna kastanje-
champinjoner)

½ röd chili

2 msk rödvinsvinäger

3 msk rostade, finhackade valnötter

150 g finrivna parmesan

1 + 2 dl pank (asiatiskt ströbröd)

2 + 3 ägg

1½ dl vetemjöl

smör, rapsoja

salt

TILLBEHÖR

6 hamburgerbröd

1½ dl surkål

1 sats picklade senapsfrön (se separat recept)

1 sats vitlöksmajonnäs (se separat recept)

ÖÖN SÅ HÄR:

1. Skala och finhacka löken. Ansa och finhacka champinjonerna. Dela, kamma ur och finhacka chilin.

2. Fräs löken i 1 msk olja i en stekpanna ca 5 minuter, tills den mjuknar. Tillsätt vinägern och låt koka in. Rör ner i 1 msk smör. Ta från värmen.

3. Stek champinjonhacket i 1 msk olja och 1 msk smör på hög värme tills all vätska försvinner och den får färg.

4. Spira 1 dl av den kokta quinoan till panering. Blanda resterande quinoa med lök, swamp, chili, valnötter, parmesan, 1 dl pank, 2 ägg och 2 krm salt i en bunke. Låt svalna ca 5 minuter.

5. Sätt ugnen på 200°C.

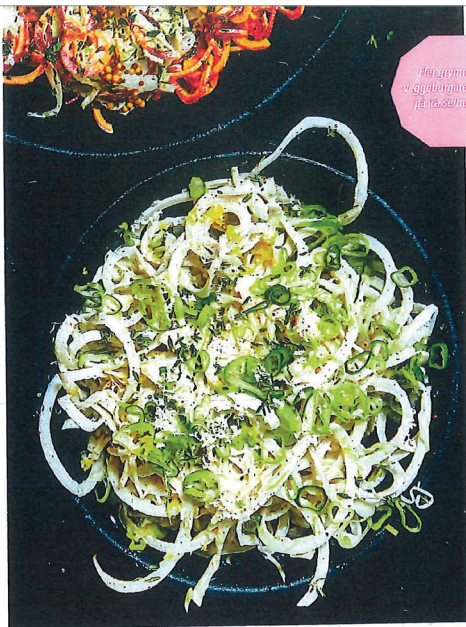
6. Häll mjölet i en skål. Vispa ihop 3 ägg i en annan skål. Blanda resterande pank (2 dl) och 1 dl kokt quinoa i en tredje skål.

7. Forma smeten till 6 burgare med oljade händer. Vänd först burgarna i mjölet, sedan i äggvispet och sist i panken.

8. Stek burgarna i rikligt med olja i en stekpanna på hög värme tills de får färg. Lägg i en ugnssäker form. Ställ in i mitten av ugnen ca 10 minuter.

9. Bred smör på hamburgerbröden. Stek hastigt på hög värme i en stekpanna.

10. Fördela surkålen i botten på varje bröd. Lägg på burgare, picklade senapsfrön och majonnäs. Servera gärna med kålrabbi- och spetskålslaw.



Färgglada
vegetariska burgare
på länkarna till
recepten

VITLÖKSMAJONNÄS

Vitlökssmaka maj - perfekt till burgaren.

GER 1½ DL

Blanda 1½ dl majonnäs med 2 skalade, pressade vitlöksklyftor och 1 msk färskpressad citronjuice. Smaka av med salt och peppar.

KÅLRABBI- & SPETSKÅLS- SLAW

Denna slaw får smak av citron, dill och pepparpeppar.

FÖR 6 PERSONER

Mortla 2 tsk rostade fänkålsfrön, 1 tsk rostade dillfrön och 1 tsk hela svartpepparkorn. Blanda med 2 dl majonnäs, 2-3 msk äppelcidervinäger, ½-1 dl rivna pepparrot, 1 msk finrivet citrusskal, 2 msk färskpressad citronjuice, ½ dl finkuren dill och 2 krm salt. Skala och skär 1 kålrabbi (ca 400 g) i tunna strimlor. Skiva 1 spetskål (ca 500 g) och 3 salladsfökar tunt. Blanda med majonnäs. Ringla över lite olivolja vid servering.

PICKLADE SENAPSFÖRÖN

Ett tillbehör med sting.

GER CA 3 DL

Koka 2½ msk gula senapsfrön i 1½ msk bruna senapsfrön i hett saltat vatten på svag värme ca 40 minuter under lock. Sila av. Koka upp ½ dl ättiksprit (12%), 1 dl rönsocker och 1½ dl vatten tills sockret löses upp. Tillsätt senapsfröna. Häll upp i en väl rengjord glasburk med lock. Låt svalna. Förvara i kylan.



Qunioabiffar

Tips från Cecilia Strömberg/husmor & vaktmästare Sankt Mikael

Halloumi
+ broccoli
+ quinoa
= biff

Qunioabiffar med halloumi och broccoli

15 MIN

Lite annorlunda metod där halloumisten binder ihop biffarna efter grädning. Servera gärna en sallad med tomater till.

TILL 4 pers:

- 1 halloumiost (250 g)
- 3 dl kokt broccoli (ca 150 g)
- 3 dl kokt quinoa eller bulgur (ca 150 g)
- 2 msk ströbröd
- 2 ägg
- 2 dl grekisk eller turkisk yoghurt
- 2 msk hackad mynta
- salt, nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°. Riv halloumin grovt. Hacka broccolin. Blanda med quinoa, ströbröd och ägg till en smulig röra.
2. Forma biffar eller bullar med ett mått som rymmer ¼ dl. Pressa samman råran i måttet och lägg upp på en plåt med bakplåtspapper, platta eventuellt ut något. Ugnstek biffarna mitt i ugnen ca 15 min.
3. Rör ihop yoghurten med myntan. Krydda med 1 krm salt och 1 krm peppar. Servera biffarna med sallad och eventuellt bröd. ✨

Ca 540 kcal, 28 g fett, 38 g protein, 31 g kolhydrater

INKÖPSLISTA

- halloumiost
- quinoa
- broccoli
- grekisk yoghurt
- mynta

Vege

Perfekt rätt när man har quinoa, bulgur eller couscous över

Sida Lagerhaus

Sötpotatispaj

Tips från Cecilia Strömberg/husmor & vaktmästare
Sankt Mikael



Mitt kök

Rostad sötpotatispaj med fetaost

Så här gör du

Ingredienser

6 bitar

Deg

- 3 dl siktat dinkelmjöl
- 2 krm salt
- 150 g smör
- 1 msk kallt vatten

Fyllning

- 2 sötpotatisar, 400 g
- 3 vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja
- 1 tsk spiskummin
- 1/2 tsk paprikapulver
- 1/2 tsk mald ingefära
- salt
- nymald peppar
- 1 1/4 dl fintärnade katrinplommon
- 150 g fetaost

1. Arbeta ihop mjöl, salt och smör till en smulig massa, gärna i matberedaren. Tillsätt vattnet och arbeta ihop till en deg. Låt vila i kylan i en plastpåse cirka 1 timme.
 2. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, 26 centimeter i diameter. Nagga botten med gaffel. Låt vila minst 30 minuter i kylan.
 3. Sätt ugnen på 225 grader. Skala och skär potatisen i tärningar, cirka 3 centimeter stora. Skala och skiva vitlöken. Blanda potatis, vitlök, olivolja, kryddor, salt och peppar i en bunke. Vänd upp på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i mitten av ugnen i cirka 15 minuter. Låt svalna.
 4. Sänk ugnsvärmen till 200 grader. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen i cirka 10 minuter.
 5. Lägg potatisen i pajskalet. Strö över katrinplommon och smulad ost.
 6. Vispa ihop ägg, kesella, gräddde, 2 krm salt och 1 krm peppar. Häll äggstanningen i formen.
 7. Grädda i mitten av ugnen i cirka 40 minuter. Strö över granatäppel- kärnor och pumpakärnor vid servering.
- 3 ägg
 - 250 g kesella
 - 1 dl vispgräddde
 - kärnor av 1/2 granatäpple
 - 2–3 msk rostade pumpakärnor

Solgul soppa

Tips från Cecilia Strömberg/husmor & vaktmästare Sankt Mikael



RISPIGA ÄRTSKOTTEN
KOMMER FRÅN SOCKERÄRTER.

Solgul soppa

*Kom in i middags-
värmen till en enkel,
smakvarm soppa.
Linser gör skedandet
matigare.*

AV NICLAS RAPP
FOTO JOEL WÅREUS

MOROTS- OCH INGEFÄRS- SOPPA MED LINSER OCH FETAOST

⌚ 30 MIN

*Toppa gärna soppan med rostade, saltade
pumpakärnor (finns på påse i butiken).*

4 PORTIONER

450 g morötter
1 msk riven ingefära (ca 30 g)
1 vittlöksklyfta
6 dl vatten
5 msk grönsaksfond
5 dl mjölk
ca 6 cm purjolök
100 g fetaost
1 förp kokta gröna linser (380 g)
1/2 pkt ärtskott
olivolja
salt + nymald svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och grov riv morötterna. Skala och finhacka ingefära och vittlök. Fräs morötter, ingefära och vittlök i 2 msk olja i en kastrull på medelvärme 5 min.
2. Tillsätt vatten, fond och mjölk. Låt sjuda (se till så att det inte kokar över!) tills morötterna är mjuka, ca 10 min. Mixa blandningen slät med en stavmixer.
3. Skölj och strimla purjolöken fint. Smula fetaosten grovt. Blanda purjolök, ost och linser till en röra.
4. Krydda soppan med 1 tsk salt och 1 krm peppar. Servera med linsröran. Toppa med ärtskotten.

375 KCAL/PORTION

19 g fett, 17 g protein, 30 g kolhydrater

Krispig persiljerot

Tips från Cecilia Strömberg/husmor & vaktmästare
Sankt Mikael

Krispig persiljerot med parmesan och hasselnötter

PORT: 4 SOM TILLBEHÖR ⌚ UNDER 45 MIN

900 g persiljerot
2 msk olivolja
1/2 dl rostade hasselnötter
1/2 kruk persilja
1 dl kryvren parmesanost
1 dl panko
1/2 tsk salt
1 krm peppar

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225° C. Skala och skär persiljerötterna i kvartar på längden och blanda dem med olivoljan.

Mixa hasselnötterna och persiljan till ett smul. Riv osten.

Blanda nötmixen med ost, panko, salt och peppar.

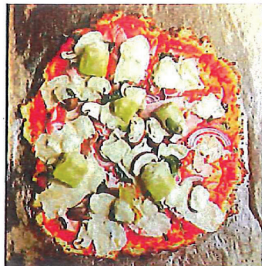
Blanda smulet med persiljerötterna och lägg på en plåt.

Rosta dem mitt i ugnen ca 25 minuter tills de blir mjuka och får fin färg. Servera som ensamrätt eller tillbehör kött, fisk eller fågel.



Pizza på blomkål

Tips från Cecilia Strömberg/husmor & vaktmästare Sankt Mikael



Ingredienser

🍴 2 pizzor

- 1 st blomkålshuvud (ca 400g)
- 2 st äggvitor
- 2 tsk fiberhusk
- 2 msk krossade linfrön
- kokosolja

Pizzabotten på blomkål – Så här gör du Paleo

1. Sätt ugnen på 220°C. Kör blomkålen i matberedaren tills hela huvudet blir till smulor. Försök krama ur så mycket vätska som möjligt.
2. Blanda ägg, fiberhusk och linfrön med blomkålen. Rör runt ordentligt.
3. Fördela halva smeten på varsitt smort bakplåtspapper (använd gärna kokosolja). Använd händerna för att trycka ut smeten på plåten till en tunn pizzabotten.
4. Tillaga dina pizzabottnar utan tillbehör i ugnen i ca 15-20 minuter beroende på tjocklek.
5. Ta ut, välj din topping och in i ugnen igen. Färdigt!



Grillad rotselleri

Tips från Cecilia Strömberg/husmor & vaktmästare Sankt Mikael

Ett Vegetariskt alternativ till biff på grillen.

Grillad rotselleri i skivor med kryddig bön röra.

Skala och skär rotsellerin i 1,5 cm tjocka skivor, koka skivorna i lättsaltat vatten i ca 6 min. Låt svalna på hushållspapper. Pensla skivorna med grillolja och lägg på grillen så de får fin färg och känns lagom mjuka.

Till selleribiffarna serverar du en kryddig bön röra.

2 gula lökar och 2 vitlöksklyftor hackas och steks i lite olja i en panna. Ha ner i en mixer tillsammans med 1 msk dijonsenap, 1 msk äppelcidervinäger, 1 dl olivolja och 1 msk chipotle chilipulver. Kör till en puré och smaka av med salt. Skölj 1 burk stora vita bönor, 1 burk svarta bönor och en burk kikärter, häll sedan purén över och blanda ihop. Kärna ur och dela en röd och en gul paprika i fyra klyftor vardera. Skär ändarna av en zucchini och dela den på hälften på längden. Grilla grönsakerna, skiva dem sedan och blanda ner i bönröran. Servera bönröran med de ny grillade selleriskivorna.



Vegetariska

VECKOR

*Svenska kyrkan
i Huddinge*