



KLIMATMAT

med Pernilla Hjortenskog



ENCHILADAS 4p

Sätt ugnen på 200 grader. Tag fram en kastrull och lägg i

2 msk olja
1 liten, hackad gul lök 1 vitlöksklyfta

Fräs detta och rör sedan ned

1,5 msk tomatpuré
1,5 tsk spiskummin

Fräs lite till och fyll sedan på med

1 fpk krossade tomater
1 buljongtärning
2 tsk lökpulver 1 msk sötsur sås
1 liten burk majs 1 fpk svarta bönor
salt och peppar efter smak

Koka ihop allt och smaka av.

Tag fram

6 tortillabröd 2 fpk mozzarella
1 fpk krossade tomater

Fördela röran i bröden och lägg lite mozzarella i varje, men spar 1/2 mozzarella till topping. Lägg de rullade bröden tätt i en ugnsfast form och häll på de krossade tomaterna (om det blir bönröra över, häll på den också). Sätt in i ugnen i ca 30 min. Tag ut formen efter halva tiden och lägg på den resterande mozarellan.

Servera med en klick gräddfil och lite sallad.

FALAFEL PÅ RÖDA LINSER (4 p)

4 dl röda linser (blötlagda minst 2 timmar)
1 hackad gul lök
4 pressade vitlöksklyftor
2 tsk spiskummin
2 tsk salt
2 msk majsstärkelse eller potatismjöl

Mixa allt och stek små biffar på låg värme.
Servera i tortillabröd med sallad och en god dressing (tex turkisk yoghurt blandad med pressad vitlök och örtsalt).

VEGANSK MAJONNÄS

2 msk kikärtsspad
1 msk vinäger
1 tsk dijonsenap 1/2 tsk salt

Blanda ihop och mixa (med mixerstav) ner

neutral olja till önskad tjocklek

Smaka av och tillsätt syra eller salt om det behövs.





ENKEL TOMATLASANGE (4 p)

Sätt ugnen på 200

grader 3 fpk krossade

tomater

2 fpk mozzarella

ca 9 plattor lasange

pulverbuljong eller salt, peppar

Häll 1/2 fpk krossade tomater i botten på en mellanstor, ugnsfast form.

Lägg på lasangeplattor, krossade tomater, lite buljong/ salt samt lite mozzarella. Varva ca 3 lager, men lämna kvar ca 1/2 mozzarella till topping.

Grädda ca 40 min. När det är ca 10 min kvar, tag ut formen och lägg på den sista mozarellan. Stick ned en kniv och känn att plattorna är genomgräddade. Strö på lite oregano när lasangen är klar.

Låt stå en stund innan servering.

Denna lasagne är perfekt att gömma rester i! Mixa ner det du har tex rotfrukter, linser/bönor, kokt potatis...

LINSBURGARE (4 p)

3 dl röda linser (blötlagda minst 2 timmar)

2 hackade vitlöksklyftor

3 st finrivna morötter

2 msk potatismjöl

Hackad salladslök eller purjolök

Mixa allt och stek lagom stora biffar på svag värme.

Lägg i ett hamburgerbröd och servera med sallad, gurka, tomat, karamelliserad lök och god dressing (gjord på tex majonnäs, bostongurka, lite ketchup och salt).



MOROTSSALLAD

Grovriv morötter och blanda med finhackad purjolök, lite majonnäs, lite turkisk yoghurt, lite senap, citron (eller vinäger), salt och peppar.

PESTO

Rosta hälften mandlar eller hasselnötter och hälften solrosfrön, låt svalna.

Mixa till önskad konsistens tillsammans med vitlök, stark ost, olivolja och den smak du vill ha tex gröna ärtor, rivna morötter/rödbetor, svamp, surkål, färska örter, tomater. Smaka av med salt och peppar.

MEXIKANSK BÖNGRYTA (4 p)

Vill man ej ha mexikansk touch, byt ut kryddorna till önskad smak.

1 finhackad lök

2 finhackade vitlöksklyftor

Fräs i lite olja och tillsätt sedan

1 grovhackad grön paprika

1 grovhackad röd paprika 4

msk tomatpuré

1 msk paprikapulver

1 tsb cayennepeppar

2 tsb spiskummin

2 tsb koriander

1 tsb oregano

Lite socker, salt och peppar

Fräs och häll sedan i

1 burk krossade tomater

ca 1,5 dl vatten

1 burk kidneybönor

1 burk kikärter (eller andra bönor efter smak)

2 små burkar majs.

Koka upp och smaka av. Servera med en klick yoghurt, picklad rödlök och ett gott bröd.





PAJ (4 p)

Sätt ugnen på 180 grader

Gör en pajdeg och tryck ut i lagom stor, ugnsfast form

2 dl turkisk yoghurt
2 dl creme fraiche
2-3 dl grovriven stark ost
3-4 ägg
pulverbuljong (eller salt)
svartpeppar

Blanda och lägg i den grönsaksfyllning du vill ha tex finhackad savoykål, hackad gul lök (eller blandade löksorter), svamp, finrivna rödbetor (tillsätt gärna fetaost i detta fall eftersom

rotfrukter blir godare med lite syra)

Blanda ihop allt och häll detta i pajskalet.

grädda i ca 40 min eller till pajen "stannat" när du puttar på den. Om det är rödbetor i behövs en längre gräddning eftersom de tar längre tid att bli klara. Tag upp lite fyllning på en gaffel och smaka om betorna är mjuka.

ONION BHAJI

Blanda kikärtsmjöl med lite vatten så smeten blir ungefär som en sockerkakssmet i konistensen.

Häll i spiskummin, salt samt röd currypasta.

Strimla gul lök och blanda runt i kikärtssmeten. Det skall vara mycket lök, smeten skall hålla ihop löken.

Stek på medelvärme till löken är tillagad.

Servera med en sås på yoghurt, salt och mynta eller valfri sås.

Ha som tillbehör, till riseller som lite plockmat.



ÄRTCREME

Mixa gröna ärtor med citronsaft, vitlök, olivolja, salt och peppar.

Servera till ex tacos, pasta, bakad potatis.



BROWNIE med svarta bönor

Sätt ugnen på 175 grader

1 fpk avrunna, sköljda svarta bönor
10 st urkärnade, färska dadlar

Mixa till en slät smet

100 gr smält, mörk (70%) choklad
1 dl kallpressad ekologisk kokosolja
2 st ägg
4 msk kakao
2 msk flytande honung 2 tsk bakpulver

1 tsk vaniljpulver

Blanda ihop detta och blanda sedan ned bönsmeten.
Lägg bakplåtspapper i en mindre form, häll i smeten
och ställ in i ugnen.

Grädda ca 20 min. Låt svalna ordentligt innan
servering, gärna i kyl över natten.

KLADDIG ARRAKS TÅRTA raw

Mixa mandlar tillsammans med dadlar och kakao. Konsistensen skall vara som en kakdeg, smaka av, ha i mer dadlar om den ej är tillräckligt söt, ev lite vatten för rätt konsistens. Häll i lite arrak, smaka av. Tryck ut degen i en mindre springform med bakplåtspapper (eller bara på ett fat) till ett ca 1 cm tjockt lager,

Ställ i kylen medan du gör garnachen.

Garnach

Färska, urkärnade dadlar (ca 10

st) kokosolja (ca 3 msk)

kakao (ca 3

msk) ev lite

salt

ev lite pulverkaffe

Mixa allt till en slät smet och stryk ut på arraksbotten, ställ i kyl en stund innan servering.

Går att frysa.



ÄPPELGROTTOR med kokossocker gluten och mjölkfria

Sätt ugnen på 175 grader

175 gr mjölkfritt smör (ta något mindre om du använder vanligt smör)

1 dl kokossocker

1 ägg

1,5 dl potatismjöl

2 dl havremjöl

Blanda snabbt ihop allt och lägg ut mindre ¹¹bollar¹¹ på en bakplåtsklädd plåt eller i pappersformar. Gör ett hål i varje och fyll med äppelmos

Grädda 10-15 min, tills de fått lite färg.

LILLE SKUTT-BOLLAR

Mixa havregryn med torkade, kladdiga, osvavlade aprikoser (eller dadlar)

Ha i lite smör för en bra konsistens samt lite vaniljsocker. Tänk "chokladbollar".

Blanda i valfri smaksättning, tex lakritspulver, citron- eller apelsinzest, kakao, vresrosblad...

Rulla bollar och kyll.

*När du använder råvaror, tänk närproducerat och gärna eko. När du använder råvaror vi ej har här, typ dadlar, kokosolja, kokossocker, mandlar mm tänk alltid EKO!
Använd sunt förnuft och en medveten tanke.*

Lycka till!

Pernilla Hjortenskog