



4
portioner

Ingredienser

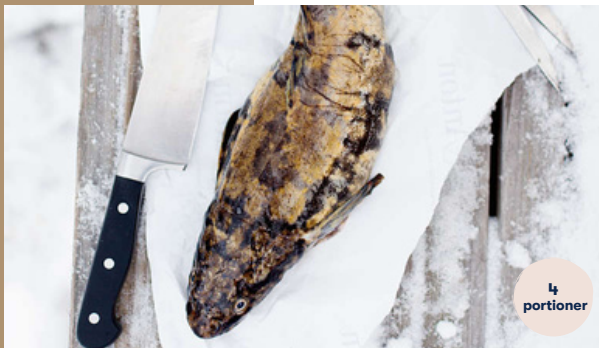
- 1 lök
- 2 morötter
- 2 vitlöksklyftor
- ca 2 cm riven, färsk ingefära
- 2 msk rapsolja
- 2 msk tomatpuré
- 2 tsk malda korianderfrön
- 1 tsk mald spiskummin
- ½ tsk malen kanel
- 4 dl torra gröna el. röda linser
- 400 g krossade tomater
- 250 ml kokosmjölk
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl vatten
- 1 burk kokta kikärtor á 380 g
- 1 – 2 tsk salt
- ev. saften från ½ - 1 lime

Till servering: kokta gryn (korn, havre eller spelt), turkisk yoghurt chiliflakes

Dhal på röda linser och kikärtor

Gör så här:

- Skala lök, morot och vitlök och hacka fint. Riv ingefäran fint.
- Tillsätt olja i en het panna och häll i lök, morot, vitlök och ingefära. Rör ner tomatpuré, koriander, spiskummin och kanel och fräs i 2 minuter. Häll i linserna och rör om ordentligt. Tillsätt krossade tomater, kokosmjölk, buljongtärning och vatten. Låt koka sakt under lock ca 30 minuter. Rör om då och då.
- När grönsakerna och linserna är mjuka, tillsätt de sköljda kikärtorna. Smaka av med salt och eventuellt saften från en lime.
- Servera grytan med kokta gryn och en klick yoghurt. Toppa med chiliflakes



Ingredienser

Buljong:

- 1 lake, runt 1 kg
- 1 lök
- 2 morötter
- 1 lagerblad
- 5 vitpepparkorn
- 2 tsk salt
- ca 2 L vatten

Soppa:

- rensat fiskkött
- 1 msk olja
- 1 lök
- 2 morötter
- 250 g rotselleri
- 6 potatisar
- buljong + vatten
- 2 dl vispgrädd
- 100 g blåmögelost
- ett knippe dill
- salt, peppar

Laksoppa med blåmögelost

Gör så här:

1. Flå fisken. Rensa genom att försiktigt skära upp magen och plocka ut inälvorna (eller be fiskhandlaren göra det) och ta bort gälarna. Skölj.
2. Gör buljong: Lägg fisken i kallt vatten i en kastrull så att den täcks. Koka upp och låt koka i 5 minuter. Skumma av. Skala lök och morötter och halvera dem. Lägg med i buljongen. Tillsätt kryddor och koka cirka 15 minuter tills fisken är tillagad.
3. Ta upp laken från buljongen och låt svalna en stund. Ta tillvara fiskköttet och lägg i en skål. Sila buljongen och ställ åt sidan.
4. Hacka löken till soppan och skär grönsakerna i lagom stora bitar. Fräs löken i en kastrull med olja. Tillsätt morot, selleri och till sist potatisen. Häll över buljongen så att grönsakerna täcks. Tillsätt mer vatten om det behövs. Koka tills grönsakerna nästan är klara.
5. Tillsätt fiskköttet i soppan och tillsätt grädd. Smula ner mögelosten och låt koka tills allt är mjukt.
6. Smaka av och servera med dill.



Martha
FÖRBUNDET



Ingredienser

600 g potatis
2 morötter
1 lök
300 g polkabetta (eller gul-/rödbeta)
Olja
Salt, peppar
1 burk kokta kikärtar á 380 g paprikapulver

Topping:

150 g stekbar ost (Hallajuusto) eller fetaost
50 g krassemix eller babyspenat
1 citron

Kall äppelsås:

1 äpple
200 g crème fraiches
1 msk senap
1 tsk honung
salt, peppar

Plåträtt med säsongens rotfrukter och kall äppelsås

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader varmluftsugn.
2. Tvätta potatisarna och morötterna och skala lök och polkabetta. Skär potatisen och löken i klyftor och moroten och polkabetan i centimetertjocka bitar. Skölj grönkålen och dra loss bladen från stammen.
3. Blanda alla grönsaker i en stor skål och ringla över olja, salt och peppar. Sätt på en bakplåtspappersklädd plåt och ställ in het ugn i ca 30 minuter eller tills rotfrukterna är mjuka. Krydda de sköljda kikärtarna med paprikapulver och håll över rotfrukterna när ca 10 minuter av tillagningen återstår.
4. Laga såsen: Riv äppel grovt och krama ur vätskan. Blanda med creme fraiches, senap och honung och smaka av med salt och peppar.
5. Om hallaost används: Skär osten i skivor och stek i panna tills de får en fin yta.
6. När rotfrukterna är klara i ugnen tas plåten ut och toppas sedan med ost, krasse eller spenat och citronklyftor. Servera med äppelsåsen.



Ingredienser

Pajdeg:

100 g smör
100 g kvarg
1 dl vetemjöl
1 dl speltmjöl

Fyllning:

250 g färsk grönkål
3 rödlökar
1 msk olja
½ tsk salt
½ krm vitpeppar
½ tsk torkad timjan
2 dl riven ost
1–2 dl grovhackade
nötter, till exempel
valnötter

Äggstanning:

3 ägg
1 dl vispgräddes
2 dl mjölk

Grönkålpaj med nötter

Gör så här:

1. Blanda snabbt ihop ingredienserna till pajdegen i en skål. Tryck ut degen i en smord pajform. Nagga med en gaffel och ställ i kylan en stund.
2. Skölj grönkålen och riv bort bladen från den grova stammen. Grovhacka kålen, koka den några minuter och låt den rinna av. Skala och skär löken i ringar och fräs den en stund i olja tillsammans med kålen. Krydda.
3. Förgrädda pajbotten i 200 graders ugnsvärme i cirka 10 minuter.
4. Fyll pajen med kålblandningen samt riven ost och häll på äggstanningen. Strö på nötter. Grädda i 200 grader i nedre delen av ugnen cirka 35 min.



Ingredienser

50 g krassemix eller spenat
2-4 morötter
kokta gryn
2 msk sesamfrön

Kålsallad:

150 g vitkål
ca 1 dl koriander, hackad
chiliflakes
1/2 msk ingefära, rivet
1 msk jordnötssmör
1 msk saft av lime/citron
1 msk vatten
2 krm socker
1 krm salt

Marinerade bönor/linser:

2 dl torra gröna linser
1,5 msk olja
1 tsk senap
1/2 msk vinäger
1/2 tsk socker/honung
1 krm salt

Marinerad svamp

200 g champinjoner
1 msk olja
2 msk sojasås
1 msk honung
2 tsk vinäger
1 krm sriracha
sås/chiliflakes

Middagssallad med asiatiska smaker

Gör så här:

1. Kålsallad: Strimla kålen tunt med en osthyvel. Strimla koriandern. Rör ihop övriga ingredienser till kålsalladen i en skål och blanda med kål och koriander.
2. Marinerade bönor/linser: Koka linserna enligt anvisningen på förpackningen. Sila av vattnet. Rör ihop olja, vinäger, senap, salt och socker och håll sedan över de varma linserna.
3. Marinerad svamp: Skär svampen i små klyftor. Rör ihop övriga ingredienser och blanda med svampen.
4. Övrigt: Rosta sesamfrön i en stekpanna på hög värme under omrörning. Häll över i en skål när de börjar få färg. Skölj sallaten och skär i bitar. Skala och riv moroten grovt.
5. Lägg upp sallat, kål, morot och gryn på en tallrik och skeda på bönor, svamp och sesamfrön.



Martha
FÖRBUNDET



INKÖPSLISTA

Frukt och grönt:

- 7 gula lökar (eller 4 gula och 3 röda)
- 1 kg morötter
- En påse vitlök
- 1 rotselleri
- 1 ingefära
- 1 lime
- 1 citron
- 1 kg fast potatis
- en kruka dill
- 1 kruka koriander
- 1 vitkålshuvud
- 100 g krassemix eller spenat (hälften till plåträtt, hälften till sallad)
- 200 g champinjoner
- 300 g polkabeta, gulbeta eller rödbeta
- 300 g grönkål
- 1 äpple

Fisk:

- 1 hel lake (ca 1 kg), flädd och rensad

Mejeri:

- 200 g turkisk yoghurt
- 3 dl vispgrädde
- 200 g crème fraiches
- 100 g blåmögelost
- 150 g stekbar ost (Hallaost eller halloumi) eller fetaost
- 100 g smör
- 100 g kvarg
- 150 g riven ost (eller riv hårdost du har hemma)
- 2 dl mjölk

Övrigt:

- 1 pkt gröna linser
- 400 g krossade tomater
- 250 ml kokosmjölk
- 2 burkar kikäreter å 380 g
- Inhemska gryn (korn, havre eller spelt)
- En påse nötter (t.ex. valnötter, hasselnötter eller mandel)
- 3 ägg

Skafferivaror:

Utgå från det du har hemma, köp till vid behov.

- salt
- peppar
- chiliflakes
- spiskummin
- malda korianderfrön
- lagerblad
- vitpepparkorn
- timjan
- sesamfrön
- rapsolja
- tomatpuré
- grönsaksbuljong
- jordnötssmör
- socker
- senap
- vinäger
- sojasås
- honung
- mjöl (vete och gärna spelt, graham eller råg)