

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 citrussmak

Antal portioner: 10

Ingredienser

| | |
|--|-------|
| ÖRTAGÅRDSÅS: | |
| 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 | |
| <hr/> | |
| Pasta Trottolini vit fiber | 1 kg |
| Ärtor | 300 g |
| Romanobönor 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 |
| Ascorbinsyra | 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 |