

receptsamling

Bondbönsröra

4 dl torkade bondbönor(blötlägg o koka)
1/2 dl rapsolja
saften av 1/2 citron
1 vitlöksklyfta pressad
1 msk hackad persilja
salt o svartpeppar

mixa samman bönor, olja, citronsaft, kryddor
späd ev med vatten
rör i persiljan

Helstekt rotselleri med smör, hasselnötter, parmesan och timjan.

Ett recept av Tommy Myllymäki.

4 portioner:

! rotselleri (ca 600 g)
50 g + 50 g smör
3 msk vatten
½ bananscarlottenlök, finhackad
1 dl rostade hasselnötter, lätt hackade
1 dl riven parmesanost
1 msk plockad timjan
salt

Gör så här:

Sätt ugnen på 180 grader.
Skala rotsellerin och gnid in den med 50 g smör. Krydda med salt. Baka mitt i ugnen, ca en timma, tills rotsellerin är genombakad.
Koka upp vatten och lök i en kastrull. Tillsätt 50 g smör i klickar under vispning.
Ta ut sellerin ur ugnen och skär den i skivor. Skeda över lite scarlottenlöksmör. Toppa med hasselnötter, parmesan och timjan.

Gravad morot med hovmästarsås

4 portioner

Ugnsbakade morötter

6 stora morötter
3 dl grovsalt

Lag

2 msk ättikssprit
4 msk strösocker
1 dl hett vatten

1 tsk liquid smoke eller rökt paprikapulver
1 blad norialger (kan uteslutas)
1,5 tsk senapsfrön (kan uteslutas)
3 lagerblad

Hovmästarsås

2 msk grov skånsk senap
1 msk dijonsenap
2 msk strösocker
2 msk rödvins- eller vitvinsvinäger
1 dl rapsolja
0,5 dl hackad dill
Salt och peppar

Dag 1

Sätt ugnen på 200 grader. Skala morötterna och lägg dem på en bädd av grovsalt i en ugnsfast form. Saltet gör att vätskan dras ut ur morötterna och de blir fastare och lätt salta i smaken. Ugnsbaka i 30 – 40 minuter eller tills de är genombakade men fortfarande lite fasta mitten.

Blanda ihop ingredienserna till lagen. Låt koka upp och ta av från värmen när sockret lösts upp. Låt svalna helt.

Ta ut morötterna och torka bort saltet. Lägg dem hela i en tätslutande plastpåse tillsammans med lagen och låt marinera över natten.

Dag 2

Gör hovmästarsåsen. Blanda alla ingredienser utom rapsolja och dill i en skål. Häll sakta ner oljan under kraftig vispning tills såsen blir tjock och fin. Blanda i dillen. Häll av lagen från morötterna och skär dem i 1 – 2 mm tunna skivor på längden med en vass kniv eller osthyvel eller mandolin. Lägg upp morotsskivorna på ett vackert fat och såsen i en annan skål.

Bonne appetite!

Recept från Vegansk husmanskost av Gustav Johansson

Rödkål och morotsallad

1 kg rödkål, 3 morötter, 1 dl solrosfrön (gärna lite rostade)

dressing: 1 ½ tsk grov osötad senap
2 msk vinäger (ex balsamvinäger)
1 tsk flytande honung
1 dl rapsolja ca 1 tsk salt och ½ tsk svartpeppar

Skär vitkålen i mindre bitar, riv morötterna grovt. Blandas med solrosfrön och håll över dressingen. Står sig i kylskåpet flera dagar!

Nakenhavre med pesto - används istället för ris!

Skölj havren, ev några timmar blötläggning. Koka havren med lite buljongpulver i ca 40 min. (något kortare tid efter blötläggning). Blandas med hemgjord pesto.

Hemgjord pesto: valnötter, färsk basilika, pressade vitlöksklyftor, olivolja. Tillsätt sist riven parmansanost.

Vitkålssallad

Hyvla vitkål med osthyvel. Skär därefter i mindre bitar. Rosta solrosfrön – att ha ovanpå salladen.

Dressing: 2 del outspädd flädersaft, 1 del vinäger, 1 del rapsolja

Blandas – ätklar!

Beluga-Bolognese

4 portioner

1 morot, grovriven	1 gul lök, finhackad
1-2 vilösklyftor, finhackade	1 msk rapsolja
1 1/2 dl beluga linser	400 g krossade tomater
2 dl creme fraiche	3 dl vatten
1 grönsaksbuljong	1 tsk socker
1 msk balsamvinäger	ev ½ tsk spiskummin

(320 g spagetti, parmensanost och basilika till serveringen)

1. Fräs morot, lök och vitlök. Tillsätt linser, krossade tomater, crème fraiche, vatten, buljongtärning, balsamvinäger, socker och ev spiskummin.
2. Lår såsen sjuda i ca 25 min. Mixa ev såsen lätt och späd med mer vatten om det behövs. Smaka av med salt och peppar.

GLASS MED PISTAGEMANDEL

Koka ihop sex deciliter mjölk till ungefär hälften. Rör ned fyra deciliter vispgrädde, en deciliter socker och en tesked äkta vaniljsocker och sjud det hela tills det tjocknar.

Tillsätt en deciliter skalade och hackade pistagemandlar och låt svalna, sätt in blandningen i frysen och låt den stå där i minst ett dygn.

Ugnen
Åkes bröd Plimpor i 2 ugnar (Köpt 1986)

- 1 ägg } Körs i assistenten
2 msk sirap } medan gröten görs.
1 liter vatten
- 2 dl rågmjöl grovmalet } Detta kokas upp
1 dl pumpakärnor } i en gryta till
1 dl solroskärnor } en gröt.
1 dl rågkross } Vispas hela tiden.
1 dl kruskakli
- 2 dl Rågmjöl grovmalet } Blandas i en
4 dl kallt vatten } skål.
- 3 dl Lingon tinas i mikron.
1 msk Fänkål } Stötes i mortlen.
1 msk Anis
- 2 pkt Jäst } Smulas ner i
2 rågade teskedar salt. } kittelen med saltet.
- 3/4 dl Ekologisk kallpressad rapsolja.
ca: 1/4 dl " " " " " till plåtarna.
- 0,6 liter vatten kallt
2,6 kg Ekologisk vetemjöl går åt för
bakning och utbakning av 9 limpor.
1 trå djupa plåtar

Jäser medan man plockar undan + i ugnen
då den värms upp till 200° grader.
Min ugn tar 20 min att värmas upp.
Snabbugnen sätter jag på 150° första
10 min sen 200° grader.

OBS! Sätt plåtarna i kall ugn. Sätt klockan
på en timme då värmen vrids
på.