

Klimatsmart buffé

1 oktober 2013 Sankt Olof I Sigtuna

Jordärtskocksoppa med linser

Rödbetsfräs

Vegetarisk lasagne

Mangoldpaj

Svartrotsgratäng

Potatis- och zucchiniplättar

Apelsinkål

Ångade morötter

Grönkålschips

Rostade rotsaker

Pisto pesto med pasta

Tzatziki

Gunnels bröd



Ost bricka



Kaffe med äppelpaj

Recept - Klimatsmart mat

Jordärtskocksoppa med linser

8 portioner

Jordärtskockor	1 kg
Grönsaksbuljong	2 l
Röda linser	1-2 dl
Crème fraiche	2 dl
Vitpeppar och ev. salt	

Skala och dela kockorna. Koka dem tillsammans med linser tills de är mjuka. Vispa soppan slät (ev stavmixer). Tillsätt crème fraiche och kryddor, smaka av. Späd ev med vatten.

Rödbetsfräs

10 portioner

Rödbeta	500 gr
Kokt potatis	250 gr
Röda linser kokta	4 dl
Ägg	2 st
Gul lök	5 st
Vitlöksklyftor	2 st
Majsmjöl	1 dl
Salt	
Peppar	
Färska örter efter smak	

Riv eller hacka rödbetorna. Kör i matberedare tillsammans med fint hackad vitlök och kokta röda linser.

Hacka löken fint. Mosa den kokta potatisen och blanda med ” grönsaksfärsen” tillsammans ägg och fint hackad lök.

Rör sist i majsmjölet och smaksätt med fint hackade färska örter, salt och peppar.

Forma till biffar och stek i rapsolja tills biffarna får en liten knaprig stekyta.

Spenatlasagne

Ugnstemp 225 grader

Lasagneplattor	ca 12
Spenat eller mangold (på våren nässlor)	1 ½ l
Mjölk	1 1/2dl
Vetemjöl för redning	1 msk
Krossade tomater,	1 förpackning
Gul lök, hackad	1 st
Vitlök	2 -3 klyftor
Paprikapulver peppar salt, ev. chilipulver	
Buljongtärning (grönsak)	1 st
Olja	
Ost riven	½ dl

Skölj spenaten och koka i lätt saltat vatten tills den fallit ihop. Ta upp på skärbräda och hacka dem eller kör med stavmixer. (Eller använd fryst spenat).

Fräs löken i olja och tillsätt tomater, buljongtärning och krydda efter smak. Späd med vatten till en ganska tunn soppa.

I en annan kastrull görs en redning med vetemjöl och mjölk. Tillsätt den hackade spenaten och krydda med lite salt och peppar.

Varva spenat och tomater med lasagneplattor. Strö över riven ost och gratinera i 225 grader i ugnen ca 30 minuter.

Mangoldpaj

1 paj

Smör	125 gr
Vetemjöl	3 dl
Vatten	1-2 msk

Färsk mangold	300 gr
Gul lökar	2 st
Smör	1 msk
Ägg	3 st
mjölk	3 dl
Fetaost	50 gr
Solrosfrön	½ dl
Salt och peppar	

Skär ner smöret i mindre bitar och sätt i mixern. Sätt till mjölet och kör mixern. När smöret och mjölet är ” smuligt” tillsätt 1-2 msk kallt vatten och kör tills degen blir en klump.

Tryck ut degen i en pajform. Gör små hål i degen med en gaffel och förgrädda i 200 grader i ca 10 min.

Skär mangolden i 2 cm breda remsor. Förväll de strimlade bladen i lätt saltat kokande vatten i 1-2 min. Häll bort vattnet. Vispa ihop äggen med mjölken/kokosmjölken och riv ner fetaosten. Stek den gula löken till gyllengul färg. Sprid ut stekt lök och förvälld mangold i det förgräddade pajskalet. Häll på ägg/mjolk blandningen. Strö solrosfrön över och grädda i nedre delen av ugnen i ca 30 min.

Svartrotsgratäng

4 portioner

Färska svartrötter	1 kg
Salt/dl vatten	½ krm
Smör	1 ½ msk
Vetemjöl	3 msk
Grönsaksspad + mjölk (3 %)	4 dl
Ägg	1 st
Grädde eller mjölk (3 %)	½ dl
Dragon smulad	1 tsk
Citron	1-2 msk
Salt och peppar	

Sätt ugnen på 250 grader.

Skala svartrötterna med en potatisskalare. Koka svartrötterna i bitar. Om spadet blir gott kan det sparas och användas i såsen. Lägg de väl avrunna svartrötterna i en smörjd ugnsfast form och häll över gratängsåsen.

Gratängsåsen

Smält smöret i en kastrull, rör ner mjölet. Späd med grönsaksspad om det är gott och lite mjölk, lite i taget om det är varmt spad. Låt såsen koka upp under omrörning och koka 3-4 min. Blanda ett söndervispat ägg med grädde eller mjölk och rör ner i såsen. Krydda med smulad dragon och citron, salt och peppar.

Gratinera i övre delen av ugnen i 250 grader, tills ytan fått fin färg, ca 10 min.

Potatis och zucchiniplättar

4 port

Potatis	350 gr
Zucchini	350 gr
Lätt vispade ägg	2 st
Smör	25 gr
Olja	2 msk
Salt & peppar	
Malen muskot efter smak	

Riv potatis och zucchini på rivjärnets grövsta sida. Krama ur så mycket vätska som möjligt från dem med handen. Lägg moset i en skål tillsammans med de lätt vispade äggen. Smaksätt med salt, peppar och muskot. Hetta upp oljan i en stekpanna, tillsätt smöret. När fettet är varmt lägger man stora klickar av smeten skedvis i stekpannan. Platta ut varje ” plätt ” en aning med hjälp av gaffeln. Stek över medelvarm platta tills ” plättarna ” är bruna på ena sidan, vänd dem och stek dem bruna även på andra sidan. Upprepa med resten av smeten.

Svartvinbladsdryck

5 l svartvinbärsblad

50 gr vinäger

2 dl socker eller stevia motsvarande 2 dl socker

The original recipe needs only about 5 litres of blackcurrant leafs, 50 grams of wine acid and 1 kilo of sugar. I made mine with stevia instead... You put leafs to 10 litre bucket, add wine acid and pour 10 litres of boiling water on top. Let it settle for one day. Then take out leafs, put juice on kettle and boil it just enough so sugar melts to it. Let it cool and bottle it.

Apelsinkål

10 portioner

Vitkål, rödkål, savoykål eller annan typ av kål	1 kg
Vitlök	25 gr
Apelsinjuice	5 dl
Rapsolja	25 gr

Skär ner kålen i mindre bitar och fräs i rapsolja en gjutjärns gryta tillsammans med pressad vitlök i några minuter. Tillsätt apelsinjuicen och låt sjuda under lock på svag värme i ca 10 min.

Serveras som tillbehör.

Ångade morötter

10 portioner

Morötter	1 kg
Citronrapsolja	½ dl
Solrosfrön eller sesamfrön eller bägge	1 dl
Salt	några nypor

Sätt på en kastrull med vatten. Kastrullen ska vara så stor att ångkorgarna kan stå på kastrullen.

Skala morötterna och dela dem först på hälften och sedan längs med i minst 4 bitar.

Bitarna ska bli långsmala.

Fördela morotsbitarna jämt i ångkorgarna och låt dem ånga över det kokande vattnet tills de mjuknat något men fortfarande har en fast kärna (är al dente). Häll upp morötterna i en serveringsskål, häll på citronrapsolja och frön samt några nypor salt. Rör om så att alla ingredienser fördelas jämt. Klipp över lite färsk persilja/koriander. Serveras som tillbehör.

Grönkålschips

4 portioner

Grönkål, ett rejält knippe

Rapsolja 2 msk

Salt 1 krm

Sätt ugnen på 200 grader.

Nyp av grönkålsbladen från stjälkarna och dela till ca 4x4 cm stora chipsbitar. Lägg de avnypta bladen i en plastpåse. Häll på rapsolja och lite salt. Skaka om påsen. Häll ut innehållet på en ugnsplåt. Låt stå i ugnen i ca 15 min.

Rostade rootsaker

10 portioner

Tag 1 kg av säsongens rotfrukter t.ex

Palsternacka

Rotselleri

Kålrot/kålrabbi

Lök

Jordärtskocka

Rödbetor gula, röda eller randiga

Potatis

Rapsolja 50 gr

Salt och peppar

Pisto pesto med pasta

10 portioner

Olivolja	50 gr
Solrosfrön	100 gr
Svartpeppar	3 krm
Färsk basilika	200 gr (1 kruka)
Fetaost	50 gr
Vatten	1 dl
Pasta	700 gr

Koka upp vatten med lite salt till pastan. Koka enligt instruktioner på paketet.

Kör ner solrosfrön, basilika och fetaost i matberedaren. Häll i olivolja och sist vanligt vatten. Kör i matberedaren till en bra konsistens. Servera till den kokta pastan.

Tzatziki

10 portioner

Matlagningsyoghurt	1 l
Gurka	1 st
Vitl ksklyftor	3-4 st
Citron	35 gr
Salt och peppar	

Häll upp yoghurten i en skål. Riv gurkan grovt. Lägg den rivna gurkan på hushållspapper och låt den vätska av sig. Pressa vitlöken direkt i yoghurten. Pressa i citronen och rör slutligen i den rivna gurkan. Tillsätt salt och peppar efter smak.

Gunnels grahamsbröd

24 portionsbröd

Mjölk	2 ½ dl
Vatten	2½ dl
Jäst	50 gram
Strösocker	2 msk
Salt	1 tsk
Rapsolja	½ dl
Grahamsmjöl	4 dl
Vetemjöl	8-9 dl

Ugnstemp 225 grader

Värm mjölk och vatten och blanda sedan allt mycket väl till en smidig deg. Ställ skålen med lock över i varmt vatten för snabb jäsnings. Ta upp degen och dela i tre delar. Gör längder och lägg på plåt. Dela i 24 portionsbitar med degskrapa. Låt jäsa och pensla med ägg och strö ev. över solroskärnor.

Glutenfria kex med kärnor

2 dl majsmjöl
1 dl sesamfrön
1 dl solroskärnor
½ dl linfrön
½ dl rapsolja
½ tsk salt
2 ½ dl kokande vatten.

Blandas väl. Tryck ut i tunt lager på bakplåt. Naggas mycket väl, gör rutor med degskrapan. Gräddas långt ner i ugnen i ca 1 timme, 150 grader.

Äppelpaj

10 port

Smör 200 gr

Socker 5-6 msk

Vetemjöl 3 dl

Havregryn 3 dl

Äpplen 10-12

Socker 5-6 msk

Kanel 2 tsk

Sätt ugnen på 225 grader.

Gör smuldegen

Smält fett i en kastrull och rör ner socker, vetemjöl och havregryn.

Skala eventuellt äpplena (beroende på om det finns någon i församlingen som är allergisk mot äppelskal). Kärna ur äpplena och skär dem i tunna skivor. Lägg dem i smord ugnform. Strö över kanel och socker. Fördela smuldegen över fyllningen.

Grädda i mitten av ugnen tills smuldegen fått färg och fyllningen mjuknat och saftat sig, 15-20 min.

Servera med vaniljglass eller vaniljsås.