

Klimatsmart buffé

1 oktober 2014 Sankt Olof i Sigtuna



Potatis & purjolökssoppa
Italienska bönor med tomat & salvia
Dhal på ärtor med blomkålscurry
Paj med rödbetsblad
Gratinerad zucchini
Tabbouleh

Rödbetscarpaccio med pepparrot & valnötter
Marinerade rotsaker med rostade frön
Coleslaw med pepparrot



Foccacia med havre och dinkel
Knaprigt knäckebröd



Skrabbelucker
Äppelpaj

Recept

Potatis- och purjolökssoppa á la Gunnel

ca 6 portioner

4 stora skivade potatisar
1 -2 tunt skivade purjolökar
3 msk smör
13 dl vatten
(1 gul lök)
1 dl röda linser
ev. 1-2 finhackade vitlöksklyftor
2 vegetariska buljongtärningar
1 dl creme Fraiche eller grädde
vit-eller svartpeppar

Fräs potatis och purjolök lätt. Tillsätt vatten, vitlök buljongtärning och sköljda linser och koka tills allt är njukt. Vispa eller kör med stavmixer och häll i Creme Fraiche eller grädde. Smaka av med peppar.

Italienska bönor med tomat och salvia

4 portioner

2 burkar stora vita bönor
4-6 stänger Stjälkselleri
Salvia, färsk
4 klyftor vitlök
2 st röd lök
Olivolja

Hacka löken, skär selleri i mindre bitar. Stek salvia, pressad vitlök, lök och selleri i olivolja på svag värme. Tillsätt hackade tomater och vita bönor, värm upp. Smaka av med salt och peppar samt ev extra salvia.



Dahl på gula ärtor med blomkålscurry

8 portioner

Dahl:

6 dl gula ärtor

10 dl vatten

2 st kanelstång

6 st kardemumma kapslar

2 st lök

6 msk rapsolja

6 tsk av lika delar, spiskummin, koriander och gurkmeja

2 msk färsk ingefära, finstrimlad

4 kryddmått chiliflakes

Börja med dhalen på gula ärter. Skölj ärtorna och rensa bort fula, mörka ärter och eventuellt skräp. Lägg i dubbel mängd vatten. Blötlägg i minst 8 timmar gärna längre.

Koka upp i blötlägningsvattnet. Låt koka i några minuter. Häll av kokvattnet och häll på nytt vatten. Lägg i kanel och kardemumma. Krossa gärna kryddorna lätt först. Lägg också i skalad och skivad lök. Koka under lock tills ärtorna är mjuka, cirka 45-60 minuter.

Gör klar dhalen med gula ärter. Hetta upp oljan i en stekpanna. Lägg i gurkmeja, spiskummin, koriander, finstrimlad ingefära, chili flakes och finstrimlad vitlök. Låt fräsa några minuter.

Vänd ner kryddfräset i dhalen och smaka eventuellt av med lite salt. Strö över gröna blad som persilja, basilika, späd strimlad blast från blomkålen..

Blomkålscurry:

1 st blomkål

8 st potatisar

2 st lök

2 klyftor vitlök

4 msk rapsolja

4 dl kokosmjölk

3 msk curryblandning

400 gr gröna bönor

Persilja

Gör blomkålscurryn under tiden: Skala och skär potatisen i små kuber. Skala och hacka löken. Skala och finstrimla vitlöken. Hetta upp egenblandad curryblandning eller ta en inte alltför het färdigblandad favorit i en gryta som rymmer curryn. Låt kryddorna fräsa tills det doftar härligt av curry i köket. Krossa kryddorna lätt i en mortel. Häll tillbaka i kastrullen.

Häll på rapsoljan. Tillsätt lök och vitlök. Fräs i några minuter. Häll på kokosmjölk och krossade tomater. Lägg i potatis och låt koka under lock i 10 minuter.

Skölj blomkålen och bryt kålen i små buketter, häll på vatten så att blomkålen täcks. Koka i 10 minuter.

Skär bönorna i grova bitar. Vänd ner dem. Koka upp och koka tills bönorna är mjuka. Smaka av currygrytan med lite salt och kanske lite svartpeppar för ökad hetta.

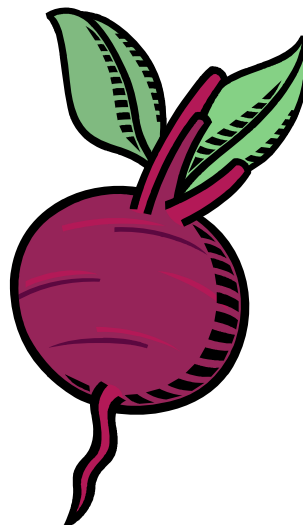
Servera dhalen, blomkålscurryn med [chapati](#) eller tunnbröd och kanske även lite [chutney](#) och naturell yoghurt för den som vill ha lite svalka...

Paj på rödbetsblad

1 paj

125 gr smör
3 dl vetemjöl
1-2 msk vatten

500 gr frästa rödbetsblad
2 st Gula lökar
1 msk Smör
3 st Ägg
3 dl mjölk
0,5 citronsaft
50 gr Fetaost
½ dl Solrosfrön
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/mjölk blandningen. Strö solrosfrön över och grädda i nedre delen av ugnen i ca 30 min.

Gratinerad zucchini

2 medelstora zucchini
Lagrad ost
Svart peppar
Örter

Skiva zucchini i cm tjocka skivor, peppra och lägg på ostskivor. Lägg på en plåt med olivolja. Gratinerar i ugn. Strö över färska örter.

Tabbouleh

4 portioner

2 dl bulgur, finkrossad eller grovkrossad
0,5 tsk salt
5 tomater i tärningar
0,5 gurka i tärningar
2 vårlökar med gröna delen eller en gul lök
3 dl hackad bladpersilja
1 handfull finhackad, färsk mynta eller 1 tsk torkad mynta
1 krm svartpeppar
0,5 tsk salt
4 msk citronsaft
1 dl fin olivolja

Grovkrossad bulgur: koka upp 4 dl vatten. Skölj bulguren och lägg i en skål. Tillsätt salt. Häll på det kokande vattnet och rör om. Ställ att svälla och svalna i 10 minuter medan du förbereder övriga ingredienser.

Finkrossad bulgur: Lägg bulguren i en skål och tillsätt 2 dl vatten och låt bulguren svälla i kylen medan du förbereder övriga ingredienser.

Skölj och tärna tomater fint. Skölj och tärna gurka. Skölj och strimla vårlök. Skölj och finhacka persilja samt mynta.

Blanda bulguren med tomater, gurka, persilja, mynta, citronjuice och olivolja samt smaka av med kryddorna.

Rödbetscarpaccio med pepparrot

4 portioner

500 g rödbetor

30 g pepparrot

1 msk balsamvinäger

2 msk valnötsolja eller solrosolja

40 g valnötter hackade

Salt o peppar

1 dl gräddfil

Bladpersilja

Skölj och borsta rödbetorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten i en kastrull. Skala pepparroten och skär i tunna strimlor. Skala rödbetorna under rinnande kallt vatten. Skär dem i tunna skivor, lägg dem lite omlott på tallrikar.

Blanda samman balsamvinäger, olja, salt och peppar. Hacka valnötterna och strö över rödbetorna tillsammans med pepparrot. Lägg en klick gräddfil på varje tallrik och granera med persilja.

Marinerade rotsaker med rostade frön

8 portioner

Tag ca 500 g av säsongens rotfrukter t.ex palsternacka, majrova, morot, rotselleri, svartrot, kålrot, kålrabbi
Solrosfrön , sesamfrön, pumpafrön

Dressing:

Grönsaksbuljong 10 gr

Kokande vatten 6 msk

Äppelcidervinäger ättiksyra 7 % 4 msk

Olivolja 2 msk

Örtsalt, svartpeppar

Koka rotfrukterna; Morot, kålrot, majrova, persiljerot är det lättast att skala och skär i bitar före kokningen. Röd-, gul- och polkabeter är lättast att koka hela och skala medan de fortfarande är varma. Observera att rödbeter måste alltid kokas separat annars blir allt rosa.

Gör dressingen medan rotfrukterna kokar: Blanda vatten, smulad buljongtärning, vinäger och värm i mikron tills buljongen lös sig. Blanda ner olja, örtsalt, svartpeppar och gärna någon extra smaksättning

Rosta lite olika frön på en plåt i ugnen eller i en stekpanna (utan fett).

Koka rotfrukterna knappt mjuka, häll av kokvattnet och häll direkt över dressingen. Rör om.

Med redan kokta rotfrukter: Skär rotfrukterna i lagom stora bitar. Gör dressingen som ovan. Värm gärna rotfrukterna lätt i mikron några minuter och häll över dressingen. Garnera med färska örter och rostade frön.

Cole slaw med pepparrot

½ vitkålshuvud
ca 1 ½ liter kål
2 morötter
2 dm purjolök
ev rädisor
ca 2 liter kokande vatten, salt
örtsalt
2 msk pepparrot
2 dl creme fraiche

Strimla kålen och riv morötterna grovt. Skär purjolöken i tunna skivor. Koka vitkål och morötter ett par minuter. Spola med kallt vatten och pressa ut allt vatten. Blanda i purjolök, pepparrot och creme fraiche, smaka av med örtsalt.

Variation: majonnäs och senap istället för pepparrot. Tärnat äpple, strö över rostade solroskärnor på tallriken.



Foccacia med havre och dinkel

1 plåt

1 pkt jäst

6 dl vatten

3 dl havregryn

8 dl dinkelmjöl

125 g tomat

0,5 dl olivolja

2 tsk salt

1 msk rosmarin

Smula jästen i en bunke. Ljumba vatten tills det är fingervarmt. Häll över jästen och tillsätt salt. Rör tills jästen löst sig.

Mät upp och häll på havregryn och mjöl. Rör ihop till en lös deg. Den behöver inte arbetas. Är degen mycket lös kan det behövas en aning mer dinkelmjöl.

Bred ut ett bakplåtspapper eller smörj en långpanna. Häll i degen. Bred ut degen så den i det närmste täcker plåten. Täck med bakduk.

Låt jäsa till knapp dubbelstorlek i ca 30 minuter.

Skär tomaterna i halvor. Tryck ner dem i degen. Ringla över olivoljan.

Strö över salt och rosmarin.

Värm ugnen till 250 grader. Grädda degen i 15-17 grader till vacker färg.

Lyxigt knäckebröd

1 plåt

Tid 10 min + 30 min i ugnen

Ugn: 200 grader

2 dl Vetemjö

1 dl Linfrö

1 dl Sesamfrön

1 dl Melonkärnor

1/2 tsk Salt

2 dl Vatten

1/2 tsk Kummin

1/2 tsk Flingsalt

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda mjöl, linfrö, sesamfrön, melonkärnor och salt med vatten. Bred ut tunt på smörplåtsklädd plåt. Hjälp ev till med en blöt slickepott

Strö över kummin och flingsalt, tryck till lätt

Grädda mitt i ugnen ca 30 min. Håll koll så att det inte blir bränt.

Skrabbelucker

ca 18 st

3 ägg

1 dl socker

1 tsk salt

3 dl mjölk

9 dl vetemjöl

3 tsk bakpulver

3 hg rivna morötter

50 gr smält smör

Vispa ägg, salt och socker. Tillsätt mjölk och vetemjöl blandat med bakpulver. Sist morötter och det avsmältnade smöret. Stek gyllenbruna 1-2 minuter på varje sida. Servera varma.

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.

