

Klimatsmart mat

23 september 2015 Sankt Olof i Sigtuna

Grönsaksdrink

~

Ångade nudlar av zucchini och morot med pesto

~

Kåltortillas med hönsröra eller bönröra

Dosa med potatis, lök, koriander

~

Majsknäcke

Hommus

Svart bönröra

Tabbouleh på blomkål

~

Äppelkaka med Indisk krydda

Kaffe & te

Grönsaksdrinkar

Rödbetor	1 kg
Morötter	1 kg
Äpplen	2 kg
Citron	1 st

Skala morötter, rödbetor, kärna ur och skala äpplena. Börja med äpplena, kör i råsaftcentrifugen. Häll äppelsaften i en karaff. Pressa citron i äppelsaften så att den behåller sin fräscha färg. Kör sedan morötterna. Häll morotssaften i en karaff. Kör rödbetorna sist i råsaftcentrifugen och häll upp i egen karaff. Riv lite färsk ingefära, tag ca 1 cm till rödbetskaraffen. Dekorera med mynthalblad.



Ångade nudlar av zucchini och morot med pesto

4 portioner

Pasta

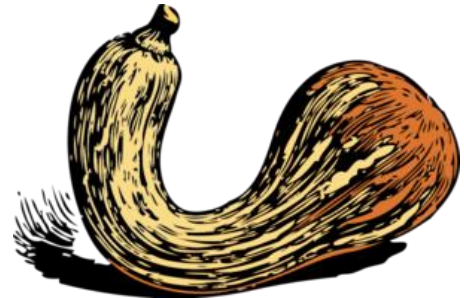
Zucchini	2 st
Morötter	3-5 st

Pesto

Färsk basilika & spenatblad	4-5 dl
Mandel	0,5 dl
Solroskärnor	0,5 dl
Olivolja	1 1/2 dl
Vitlöksklyftor	2 st
Honung (valfritt)	1 msk
Citronsaft (valfritt)	2 msk
Salt	1/2 tsk

Torrostade frön

Pumpakärnor	0,5 dl
Solroskärnor	0,5 dl
Sesamfrön	0,25 dl
Nigellafrön	0,25 dl
Chilliflakes	
Salt	



Pasta: Hyvla tunna strimlor zucchini och morötter med potatisskalare eller med en tunn osthyvel. Sluta skala mot mitten av grönsaken och lämna det innersta att använda till andra rätter. Ånga med ångkokare liten stund, tuggmotstånd ska finnas ar

Pesto: Häll ingredienserna i en matberedare och mixa till en relativt slät konsistens. Blanda grönsaksstrimlorna med peston. Använd händerna, det är lättast.

Rostade frön: Torrosta frön av solros, pumpa, sesam, nigella, chilli och lite salt. Mums att strö på grönsaksnudlarna.

Dosa med potatis och lök

4 portioner

Dosapannkakor

Kikärtsmjöl	3 dl
Grahamsmjöl	3 dl
Vatten, till lagom pannkakssmet	6 dl
Salt	

Potatis och lökröra

Potatis	1 kg
Lök	2 st
Chilli	1 st
Koriander	1 näve färsk
Spiskummin	1 msk
Gurkmeja	1 msk
Färsk ingefära	1 bit, ca 5 cm
Senapsfrön	1 msk
Salt	
Olja, att steka i	



Blanda kikärtsmjöl med grahamsmjöl (Emmervete om du har). Häll i vatten + salt. Låt svälla en stund. Stek pannkakor i majsolja eller kokosfett.

Skala potatisen, skär i lyftor och koka i vanligt saltat vatten.

Hacka lök, chillipeppar och stek i olja. Tillsätt riven färsk ingefära ca 5 cm av en rot (dvs ganska rikligt). Krydda med salt, gurkmeja och senapsfrön. Klipp i rikligt med färsk koriander. Rör ihop och tillsätt lite vatten om det blir för torrt.

Blanda i de kokta potatisklyftorna i lökröran och rör om så att potatisen suger till sig lökröran.

Servera dosan med potatisröran och klicka lite bönröra eller tzatziki på.

Kåltortillas med röra av hönsfärs eller mungbönor

4 portioner

Hönsröra

Hönsfärs	200 gr
Gröna mungbönor	2-3 dl kokta (blötlägg och koka enligt instruktioner på förpackningen)
Lök	1 st
Chilli	½ eller 1
Vitlök	1 klyfta
Olja	2 msk
Koriander	färsk
Spiskummin	1 tsk
Salt	

Mungbönsröra (vegetariskt)

Gröna mungbönor	6 dl kokta (blötlägg och koka enligt instruktioner på förpackningen)
Lök	1 st
Chilli	1/1 eller 1 st
Vitlök	1 klyfta
Olja	2-3 msk
Koriander	färsk
Spiskummin	1 tsk
Salt	

Tortillas

Spetskål	8 blad
----------	--------

Tillbehör

Olika röror, tex svart bönröra, Hommus, Tomat, gurka, salladsblad och jalapenos för den som gillar starka kryddor.

Hönsröra; skala och hacka en lök, en chilli, en vitlök. Stek i olja. Häll i hönsköttet och stek, häll slutligen i de gröna mungbönorna. Rör om och salta efter behov. Krydda med salt och spiskummin. Klipp lite färsk koriander över.

Mungbönsröra: Skala och hacka en lök, en chilli, en vitlök. Stek mjuka i olja. Häll i de de förkokta mungbönorna. Rör om och salta efter smak. Krydda med salt och spiskummin. Klipp färsk koriander över.

Tortillas: Skär ut kålhuvudets stam. Lägg hela kålhuvudet i sjudande vatten i en kastrull. Lossa försiktigt bladen ett efter ett från det hela huvudet och lägg dem på hög på ett serveringsfat. Lyft upp bladen med hålslev och lägg på hög.

Skala och skiva upp säsongens grönsaker, t.ex tomat, gurka och salladsblad.

Fyll de blancherad kålbladen med Hönsröra eller Mungbönsröra och Svart bönröra (se längre ner i receptsamlingen under tillbehör) och färska grönsaker. För extra styrka lägg även i Jalapenos.

**Tabbouleh på blomkål**

4 portioner

Blomkål	1 -2 st
Citron	1 st
Olivolja	2 msk
Persilja	1 kruka hackad
Myntha	1-2 dl
Purjolök	2 st

Bryt blomkålen i buketter och lägg i en matberedare. Mixa till en gryning konsistens. Lägg i en skål och pressa saften från citronen över. Tillsätt olivolja, persilja och mynta och blanda om ordentligt. Smaka av med salt och peppar.

Majsknäcke (glutenfritt)

1 plåt

Majsmjöl	2 dl
Sesamfrön	1 dl
Solroskärnor	1 dl
Linfrön	½ dl
Rapsolja	½ dl
Salt	½ tsk
Kokande vatten	2 ½ dl



Blandas väl. Kan tyckas vara mycket vätska men kämpa gärna lite med att få in all vätska i smeten. Tryck ut i tunt lager på bakplåt som är täckt med bakplåtspapper. Naggas mycket väl, gör rutor med degskrapan. Gräddas långt ner i ugnen i ca 20 min i 175 grader.

Håll koll – kan lätt bli bränt!

Bönröra, svarta bönor och koriander

4 portioner

Svart bönröra

Svart bönor	1 burk
Olja	2 msk
Lime	½
Chilli	½
Färsk koriander	½ kruka

Bönröra: En burk svarta bönor. Häll av kokvattnet. Skölj bönorna och mixa bönorna med 2 msk olja, en halv lime pressas över samt en hel eller halv chilli hackas och läggs i + rejält med färsk koriander. Kör i mixern till krämig konsistens.

Hommus, kikärtsröra

4 portioner

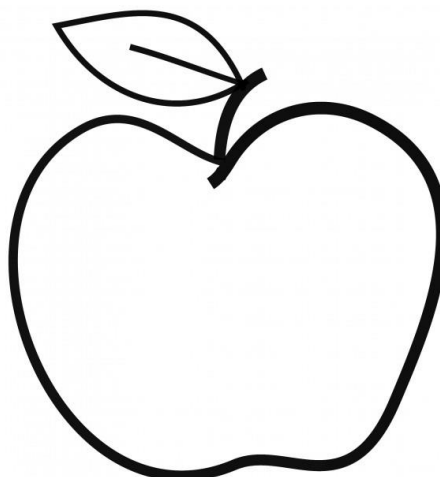
Kokta kikärter	1 förpackning på ca 400 g
Vitlöksklyfta	1 st
Basilika	1 kruka
Citronskal	1 tsk rivet
Citronsaft	1 msk pressad
Olivolja	4 msk
Flingsalt	Om det behövs, smaka av först
Svartpeppar	

Mixa alla ingredienser i en mixer och servera i en skål.

Äppelkaka med indisk krydda

8-10 portioner

Banan	1 st
Morot	1 st
Havregryn	2 dl
Solroskärnor	1 dl
Dadlar	5 st
Kanel	1/2 tsk
Kardemumma	1/2 tsk
Ingefära, färsk	1/2 tsk
Äpplen	6-8 st
Honung	3 msk
Kokosgrädde	2 dl
Kokosflingor stora	1/2 - 1 dl



Sätt ugnen på 225 grader.

Mixa kakbotten. 1 banan, i riven morot, 2 dl havregryn och 5 st dadlar. Sätt till kanel, kardemumma och ingefära. Tryck ut ”degen” på en bakplåt som är täckt med bakplåtspapper. Degen ska vara ca 0,5 cm tjock. Grädda i ugnen ca 10 min tills dess att kakbotten fått färg. Låt svalna.

Skala och kärna ur äpplena. Riv äpplena och stek äppelraspet tillsammans med honung och lite fett i en stekpanna. Rör hela tiden och se till att vätska försvinner. Lägg sedan äppelmoset på kakbotten.

Att vispa kokosgrädde är inte enkelt. Börja med att kyla en burk med koksmjölksgrädde (eventuellt ställ i frysen). Lägg även in vispar och bunke i kylan/frysen. När koksmjölken stått någon timme flyter ”grädden” upp till ytan. Öppna burken. Stick hål med en kniv i grädden och häll ut ”vasslen”. Nu kan du vispa!

Stryk ut kokosgrädden på äppelmoset och garnera kakan med kanelpuder och strö sist kokosflarn på kanelpudret.

OBS att bunke, kokosgrädde och vispar ska vara kalla för att man ska lyckas med vispningen. Kokosgrädde, bunke och vispar kan stå en stund i frysen innan vispmomentet. Samt att man bara använder ”grädden” inte vasslen. Vasslen kan användas som vätska till pannkakssmet eller i brödbaket.