

Recept

Maträddarbröd

Ca 6 st.

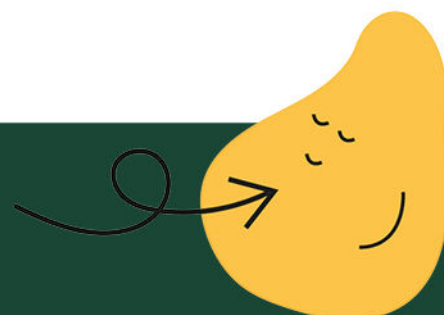
Ingredienser

450 g pasta, sallad eller vad du har över
1,25 liter kallt vatten
1, 8 kg vetemjöl
200 g grovt rågmjöl
20 g salt
1 paket torrjäst

Gör så här

Mixa vatten och sallad med stavmixer till en jämn smet. Tillsätt alla ingredienser utom salt och kör på medelhastighet i 8 min. Tillsätt salt och kör i 2 minuter till på hög hastighet. Jäs i kylan över natten. Plocka fram den redan färdiga degen i kylan och forma till 12 limpor. Kör på jäsprogram i 20 min (37 grader). Baka på bakprogram i ca 30 min, kolla så innertempen är 96 grader.

Vad gör vi med bröddeg som inte jäst ordentligt? Vi gör *lofsar* såklart. Dela i mindre bitar och kavla ut tunt. Stek i torrt stekbord eller i torr stekpanna. Använd 600 g kokt potatis som "rester".



Recept

Brödpåbröd

- ca 10 st

Ingredienser

500 g skivat bröd

2,5 liter kallt vatten

2,9 kg vetemjöl

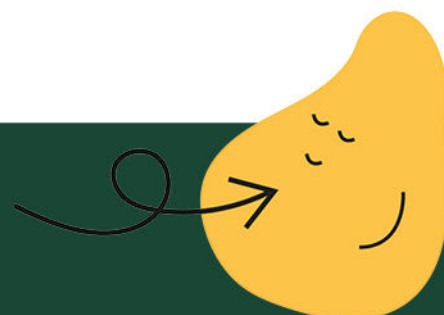
300 g grovt rågmjöl

2 paket torrjäst

40 g salt

Gör så här

Blötlägg brödet i vattnet. Mixa slät. Tillsätt alla ingredienser utom salt och kör på medelhastighet i 8 min. Tillsätt salt och kör i 2 minuter till på hög hastighet. Jäs i kylan över natten. Plocka fram den redan färdiga degen i kylan och forma till 12 limpor. Kör på jäsprogram i 20 min (37 grader). Baka på bakprogram i ca 30 min, kolla så innertempen är 96 grader



Recept

Kanelfläta på trasiga knäckebröd och potatisbullar

Ingredienser och tillvägagångssätt

1 liter mjölk - värm till 37 grader.

Häll på den värmda mjölken och mixa med stavmixer:

5 st potatisbullar

300 g trasiga knäckebröd

Blanda med det övriga:

150 g jäst

1500 g vetemjöl

0,5 dl kardemumma

50 g sirap

500 g margarin/smör

400 g socker

10 g salt

Kör allt utom salt i 8 min, i med allt och kör 2 min till. Jäs i 20 min, under tiden gör du fyllningen:

300 g margarin/smör

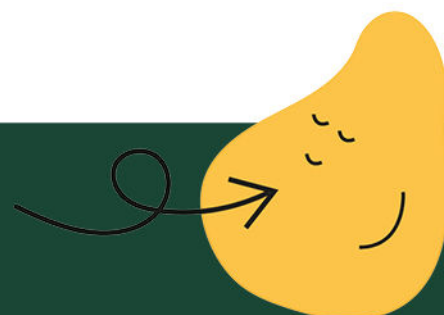
2 dl farinsocker

2 dl strösocker

0,5 dl kanel

2 msk vetemjöl

Kavla ut degen och bred ut fyllningen. Rulla och klipp sedan till en fläta. Jäs och baka av.



Recept

Svinnsmart göttfärssås

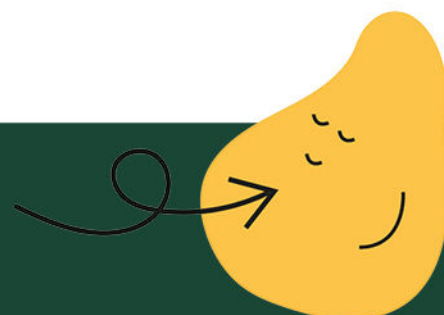
Ingredienser

4 st hackade gula lökar
2 vitlök
1 påse med grönsaksrester (ca 500 g)
2 liter tomatkross
1 msk balsamicovinäger
2 msk socker
Oregano
Basilika
Baljväxtfärs
Salt ev. grönsaksbuljong

Gör så här

Fräs löken med kryddorna och tomatpurén. Tillsätt övriga ingredienser och koka ca 10 min. Mixa med slät med stavmixer. Tillsätt baljväxtfärsen och koka en stund till. Smaka av.

Tillsammans med en god bechamelsås blir göttfärssåsen toppen i en lasagne! Testa ihop med receptet på blomkålssoppa/bechamel här nedan.



Recept

Blomkålssoppa/bechamelsås

Ingredienser

2 gula lökar

600 g fryst blomkålsblast

4 dl potatismos

6 dl vatten

3 dl matlagingsgrädde

Grönsaksbuljong/salt

Vitpeppar

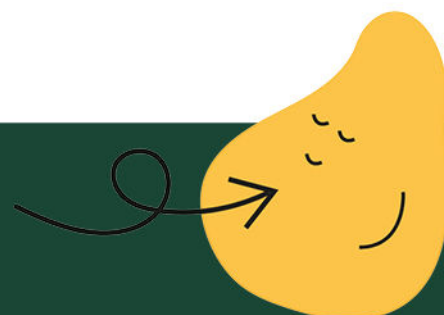
Gör en krämig blomkålssoppa

Använd i en lasagne ihop
med göttfärssåsen här ovan!

Gör så här

Montering av lasagne:

Kör den skivade osten från frysen i robot coupon. Varva göttfärssås och blomkålssoppan med lasagneplattor och avsluta med den mixade osten. Kör på gratängprogram i ugnen.



Recept

Squashrulle

Perfekt om man har squash över!

Ingredienser

2 st squash

5 ägg

1 dl riven ost

Salt

Gör så här

Riv squashen och salta lite. Blanda med ägg och riven ost. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Baka på 160 grader ca 15 min. Låt svalna och bred på citroncremén och rulla som en rulltårta. Lägg i kylan en stund innan du skär upp i lagom bitar.



Färskostcremé med citron och vita bönor

Ingredienser

2 dl stora vita bönor

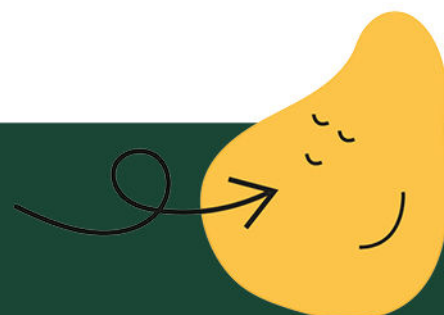
1 dl färskost

1 citron zest+saft

Salt och svartpeppar

Gör så här

Mixa bönorna i den till en slät smet och blanda i resten för hand.



Recept

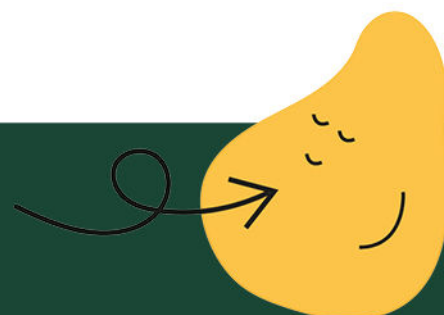
Frasiga fiskbiffar med ris

Ingredienser

1 kg torskfärs
1 kg laxfärs
1 kg kokt ris
Ca 3 dl matlagingsgrädde
Citronzest
Torkad dill
Salt, peppar
5 ägg
Hemgjort ströbröd

Gör så här

Blanda allt, forma till biffar och vänd i ströbröd. Provstek och kolla konsistens och smak innan ni gör färdigt alla. Stek i stekbord, stekpanna eller bleck.



Recept

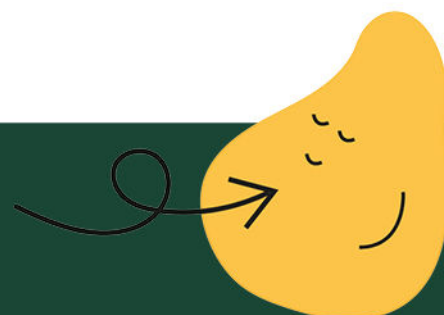
Saftiga pannbiffar med potatismos

Ingredienser

2,5 kg nötfärs
4 gula lökar hackade
2 king solo vitlök
2 msk paprika
2 msk sambal oelek
1 kg potatismos
4 ägg
Salt och svartpeppar
Citronzest
Färsk persilja

Gör så här

Riv potatismoset (detta för att få luftigare pannbiffar) och blanda med de övriga ingredienserna. Gör ett stekprov för att kolla konsistensen och smaken - mycket viktigt. Forma till lagom biffar och stek i stekbord, stekpanna eller på ipiniumbleck.



Recept

Falafel på svenska ärter

Vårt absoluta bästa klimatsmarta recept på svenska gula ärter!

Ingredienser

700 g ekologiska gula ärter – blötlagda i minst 1 dygn i mycket vatten

3 gula lökar – finhackade

3 st vitlök king solo

Häll av vattnet och mixa i robot coupe.

Blanda i följande:

1 msk salt

1 msk malen kummin

2 msk torkad koriander

1,5 msk paprikapulver

1 msk gurkmeja

1 msk kanel

1,5 msk maizena

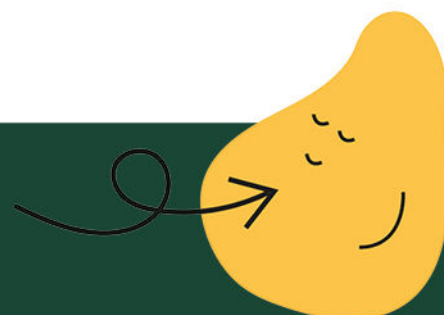
1 msk bikarbonat

0,5 dl bakpulver



Gör så här

Blanda allt och ställ i kylen över natten. Ta fram smeten som står förberedd i kylen. Forma till falafel och fritera (värm rapsolja till 180 grader)



Recept

Frasiga bollar med havreris

Ingredienser

1 liter havreris – lägg i ett bleck och koka på ånga i 30 min. Skölj sedan med kallt vatten.

1 citron – zest + saft

1 msk sambal oelek

2 st king solo vitlök

2,5 dl riven ost

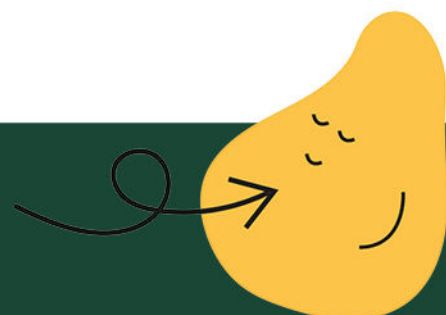
Salt och svartpeppar

Hemgjort ströbröd

Rapsolja att steka i

Gör så här

Mixa allt i robot coupon. Smaka av. Forma till bollar och rulla i ströbröd. Stek i rapsolja till gyllenbruna.



Recept

Squashpesto

Ingredienser

1 squash

1 vitlök

1 citron – zest och saft

1 dl rostade solrosfrön

Rapsolja

Salt, svartpeppar

Färsk persilja

Gör så här

Dela squashen i mindre bitar och rosta tillsammans med citronzest + saft, vitlök, olja och salt. Låt svalna lite och mixa med solrosfrö och färsk persilja till. Tillsätt eventuellt lite mer olja och vatten så det blir en krämig konsistens.

Bakad pizzasallad

Skär vitkålen i bitar, massera in salt, salladskrydda, lite socker, vinäger och rapsolja. Baka på 180 grader i ca 15 minuter.

