



Högskolan Kristianstad  
Gastronomiprogrammet  
Årskurs 2  
Ht 2016

# Recept

Kristianstad

Åhus

Ystad

Bjuv





Gastronomiprogrammet vid Högskolan  
Kristianstad får högsta betyg i  
Universitetskanslersämbetets utvärdering

Mat-och måltidskunskap är programmets  
huvudområde. Det är ett tvärvetenskapligt  
kunskaps-och forskningsområde, som omfattar  
tre områden för: nutrition och hälsa, livsmedel,  
matkultur och kommunikation. Utveckling av  
koncept och produkter, från idé och behov till  
färdiga måltider, är också centrala moment i  
utbildningen.

Denna receptbroschyr är resultatet av ett  
samarbete mellan högskolan och Skåneidrotten,  
där studenterna har fått ta fram kostföreläsningar  
och näringsriktiga recept för aktiva seniorer.

Kontakta Bitte Müller-Hansen,  
programområdesansvarig för  
Gastronomiprogrammet om du vill veta mer om  
programmet eller önskar ett samarbete.

**Gastronomiprogrammet**

## Fröknäcke

Tillagningstid: 100 minuter

Antal portioner: 12

### Ingredienser

**1 dl mandelspån**  
**1 dl pumpakärnor**  
**1 dl solroskärnor**  
**1 dl hela linfrö**  
**1 tsk salt**  
**1 dl Maizenamjöl**  
**0,5 dl rapsolja**  
**2 dl kokande vatten**

### Gör så här:

150 grader

- Koka upp vatten.
- Blanda mandelspån, pumpakärnor, solroskärnor, linfrö, salt, Maizenamjöl och rapsolja i en metallbunke.
- Häll på det kokande vattnet, rör om och låt svälla i ca 15 minuter.
- Bred ut smeten på bakplåtspappersklädd plåt. För att få smeten tunn lägg ett bakplåtspapper över och bred ut.
- Grädda i mitten av ugnen ca 1-1½ timme. Drag över det färdiga fröknäcket på ett galler och låt svalna.



Foto: Dawid Alwan

Som förrätt, mellanmål eller till buffé.

Till servering: Bryt i bitar och servera med ärthummus (se recept: Ärthummus).

# Grön ärthummus

Tillagningstid: 15

Antal portioner: 3

## Ingredienser

**1,5 dl gröna ärter**

**1 st vitlöksklyfta**

**0,25 dl olivolja**

**Basilikablاد**

**Citronsaft**

**Zest från citron**

**En nypa salt**

**En nypa svartpeppar**

\*zest = strimlor av den yttersta, färgade delen av skalet från citron.

## Gör så här:

Riv- och pressa citronen.

Mixa tinade ärter i matberedare med olivolja, pressad vitlök citronjuice/zest och lite basilika till en krämig konsistens.

- Smaka av med salt och peppar.



Foto: Dawid Alwan

Till servering: Som tillbehör till fröknäcke  
(se recept: Fröknäcke).

# Indisk daal med kyckling

Tillagningstid: 1 timme

Antal portioner: 6

## Ingredienser

**500 g kycklingfilé**  
**0,3 L röda linser**  
**1 st gula lökar**  
**3 st vitlöksklyftor (pressade)**  
**3 st röda chilifruker**  
**5 st tomater**  
**1 burkar kokosmjölk (400 ml)**  
**2 hönsbuljongtärningar**  
**2 msk riven ingefära**  
**1 msk kardemummakärnor**  
**2 msk kanel**  
**1 msk gurkmeja**  
**60 g spenat**  
**1 krukakororiander**  
**Ca 0.4 L vatten**  
**Salt & peppar**  
**4 dl basmatiris**  
**0.5 dl russin**

## Gör så här:

### Tillagning

Skölj linserna noga i kallt rinnande vatten och förkoka dessa.

Skala och hacka lök, vitlök och chili. Riv ingefäran. Förbered kryddorna. Hetta upp oljan och fräs dom hackade ingredienserna med ingefäran i en stor gryta, utan att det tar färg.

Lägg i kryddorna och låt dem fräsa med 1-2 minut under omrörning.

Häll i tomater och kokosmjölk och smula i buljongtärningarna, tillsätt vatten. Rör om och koka upp.

Tärna kycklingfilén och stek den tills den får färg.

Tillsätt linserna och den tärnade kycklingfilén i grytan.

Smaka av med mer kryddor samt salt och peppar. Låt det sjuda tills kycklingen är genomkokt.

Finhacka spenat och koriander och rör ner i grytan strax innan servering.



Foto: Dawid Alwan

Glöm inte att smaka av grytan och våga krydda på mer om ni tycker att det behövs.

Näringsinnehållet för denna maträtt stämmer överens med NNR2012 (Nordiska näringsrekommendationerna 2012).

Det mättade fettet är dock något för högt. Detta beror på att kokosmjölk innehåller mycket mättat fett.



# Fullkornsbaguette

Tillagningstid: 2 timmar

Antal portioner: 10 pers

## Ingredienser

500 g vetemjöl special

200 g vetemjöl special  
fullkorn

½ jästärning

0.65 l vatten

18 gram salt

## Gör så här:

Smula jästen i vattnet. Tillsätt mjölet och saltet.

Kör blandningen i assistenten. Sätt ugnen på 240 grader rotationsnivån tills degen släpper från kanten (obs. går ej att blanda för hand).

Låt jäsa i en timme.

Strö rikligt med mjöl på bänken samt på degen. Dela degen med kniv och snurra baguetterna tills dom är jämna och fina. Lägg dom på bakplåtspapper.

Sätt in baguetterna i ugnen i ca 11-13 minuter med en bakform med vatten i (ca 4 dl), nederst i ugnen. Plocka sedan ut bakformen med vatten och kör brödet i ytterligare 4-5 min.

Låt det vila 15 min innan servering.



Foto: Sarah Forsberg

# Mandelkaka med äggkräm

Tillagningstid: 40 minuter

Antal portioner: 8-12 bitar

## Ingredienser

400 g sötmandel

3 äggvitor

0,75 dl socker

0,5 dl honung

### Till dekoration

Florsocker

Färska bär

### Äggkrämen

3 äggulor

2,5 dl mjölk

2,5 dl grädde

1 dl socker

1 msk maizena

Vaniljstång, skårad

## Gör så här:

200 °

Sätt ugnen på 200 grader.

Smörj en form med löstagbar kant.

Lägg mandeln i matberedare och kör tills den är finfördelad.

Vispa äggvitor, socker och honung till ett vitt hårt skum.

Blanda ihop mandelhacket och äggviteskummet till en tjock smet och håll i den smorda formen.

Grädda i mitten av ugnen ca 15-20 minuter. Låt sedan svalna och pudra över florsocker.

### Äggkrämen

Blanda alla ingredienserna i en tjockbottnad kastrull. Sjud på svag värme till en tjock och porös kräm, vispa hela tiden. Låt kallna!

Skär kakan i lagom bitar och lägg upp på tallrikar.

Dekorera med äggkräm och bär.



Foto: Madeleine Bohlin

Känn dig fri att minska på sockret i kakan, den blir god ändå!

På det viset får du en god kaka att njuta i vardagen!

Lycka till!

# Potatis- och purjolökssoppa

- med knaperstekt bacon

Tillagningstid: Ca. 45 min

Antal portioner: 2

## Ingredienser

200 g potatis

1/3 purjolök

1 liten vitlöksklyfta

1 msk rapsolja

½  
grönsaksbuljongtärning

1,5 dl vatten

En nypa salt

En nypa svartpeppar

0.75 dl gröna ärtor

1 pkt bacon

Tillbehör:

Bröd med smör (gärna kalkonpålägg som höjer proteinvärdet på måltiden)

## Gör så här:

- Skala och skär potatisen i små tärningar.
- Snitta purjolöken på längden, skölj ur eventuell smuts och strimla den fint.
- Skala och finhacka vitlöksklyftorna. Fräs alltsammans med olja i en tjockbottnadkastrull utan att det tar färg.
- Tillsätt buljongtärningen med vatten under omrörning och låt koka upp. Sänk värmen och låt soppan sjuda under lock i 30 minuter. Rör om ordentligt med jämna mellanrum.
- Fem minuter innan soppan har sjudit klart tillsätt gröna ärtor.
- Mixa soppan med en stavmixer till en slät konsistens och låt stå på platten på svag värme.
- Smaka av soppan och krydda mer efter tycke och smak.
- Knaperstek baconen och strö över soppan.
- Servera tillsammans med en kalkonsmörgås och ett glas mjölk.



Foto: Tilda Kindstrand

Vid tillsättning av vattnet i samband med buljongen kan du välja själv hur mycket vatten du ska ha i. Ju mer vatten desto tunnare soppa.

Näringsinnehållet för denna maträtt stämmer överens med NNR2012 (Nordiska näringsrekommendationerna 2012).

Tillagningstid: 90 minuter

Antal portioner: 1 brödlimpa

## Ingredienser

**25 g färsk jäst**  
**5 dl ljummet vatten**  
**2 tsk flytande honung**  
**2 tsk mörk sirap**  
**1 dl olivolja**  
**1,5 msk flingsalt**  
**8 dl vetemjöl**  
**1 msk smör**  
**0,5 dl krossade linfrö**  
**1 st ägg**  
**flingsalt till dekoration**

## Gör så här:

200 °C

- Smula jästen i en bunke, tillsätt sedan vatten, sirap, olivolja, flingsalt och honung.
- Häll sakta ner mjölet och arbeta ihop degen till sen blir mjuk och elastisk.
- Låt degen jäsa i bunken med en bakduk som lock. Degen ska jäsa i cirka 40 minuter eller tills dubbel storlek
- Under tiden degen jäser, smöra och bröda en form. De krossade linfönen används istället ströbröd.
- När degen jäst klart ska den delas i två delar. Knåda degen lite och lägg den sedan i formen. Tryck ut degen i formen så det ligger lika mycket det överallt.
- Låt degen jäsa under bakduk igen i cirka 30 minuter eller tills dubbel storlek.
- Sätt ugnen på 200°C.
- När brödet gräddat klart tas brödet bort från formen och låt det sedan svalna.
- När degen jäst klart ska den penslas med ett lättuppsvispat ägg. Strö sedan över lite flingsalt och låt den till sist grädda i ugnen i 25-30 minuter.



Foto: Köket.se

Går att byta ut en del av mjölet till t.ex. en grövre mjöl sort.

Även fröna som används istället för ströbröd går att byta ut mot andra krossade frön.

# Vegetarisk lasagne

Tillagningstid: Ca 70 min

Antal portioner: 4 personer

## Ingredienser

**Lasagneplattor ca. 10 st**

**Gul lök 2 st**

**Morötter 1,5 st**

**Spenat 150 g**

**Paprika 1 st**

**Vitlök 2 klyftor**

**Rapsolja 1 msk**

**Smör 1 msk**

**Krossade tomater 500 g**

**Svarta bönor 350 g**

**Cream fraiche 3,5 dl**

**Riven ost 100 g**

**Oregano 0.5 dl**

**Salt 2 tsk**

**Peppar 2 tsk**

## Gör så här:

225 grader

- Sätt ugnen på 225 grader.
- Skölj och ansa morötter, gul lök och vitlök.
- Rensa paprikan från frön och stjälk.
- Riv morötter, finhacka lök och vitlök.
- Strimla paprikan.
- Fräs grönsaker i olja till mjuk konsistens.
- Häll av spadet från bönorna och skölj dem noggrant.
- Lägg alla grönsaker och bönor i en stor bunke, blanda i Crème fraiche, krossade tomater och kryddor.
- Smöra en stor ugnform.
- Täck botten med lasagneplattor
- Varva fyllning med plattor, och avsluta med fyllningen.
- Strö över den rivna osten.
- Sätt in formen i ugnen cirka 45 min





Foto: Tilda Kindstrand

I lasagnen får man prova sig fram med olika smaker. Byte av bönsorter kan göras samt blandning med grönsaker. Perfekt mat för kylskåpsrens! Passa på att laga i en stor form så kan du frysa in resterna. Lasagne blir alltid godare dagen efter.

Näringsinnehållet för denna maträtt stämmer överens med NNR2012 (Nordiska näringsrekommendationerna 2012).

# Råkostsallad

Tillagningstid: 15 minuter

Antal portioner: 2 personer

## Ingredienser

Morötter 1 st

Vitkål 70g

Aprikoser 40g

Russin 2 msk

Olivolja 2 msk

Äppelcidervinäger 1  
msk

Salt 1 tsk

Peppar 1 tsk

Limesaft 0,5 st

## Gör så här:

- Skölj och ansa morötter och vitkål.
- Riv morötter och strimla vitkålen.
- Lägg morötter och vitkål i en skål och blanda samman med övriga ingredienser.
- Smaka av.



Foto: Käket.se

I denna sallad får man smaka av med vinäger, salt och peppar efter behag. Man kan även ha i paprika eller andra grönsaker och frukter.

# Smoothies (2 alternativ)

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner: 2

## Ingredienser

## Gör så här:

### Jordgubbssmoothies:

- 100g frysta jordgubbar
- 1/2 banan
- 0,5 dl Naturell yoghurt
- 30 g Hackad sötmandel

### Plommonsmoothies:

- 3 st mogna plommon
- 1/2 banan
- 0,5 dl Naturell yoghurt
- 30 g Hackad sötmandel

### Garnering:

Kokosflingor 1 tsk  
(gärna torrostade i stekpanna)

- Skala bananerna.
- Lägg de frysta jordgubbarna och bananen i en bringare tillsammans med yoghurt och sötmandel, mixa allt med stavmixer till slät konsistens.
- Häll upp i små glas, och ställ kallt.
- Toppa smoothin med rostade kokosflingor strax före servering.

- 
- Skala bananerna.
  - Kärna ur plommonen och lägg dessa tillsammans med bananen i en bringare. Tillsätt yoghurt och sötmandel, mixa allt med stavmixer till slät konsistens.
  - Häll upp i små glas, och ställ kallt.
  - Toppa smoothin med rostade kokosflingor strax före servering.



Foto: Köket.se

Smoothies går att göras i oändliga varianter. T.ex. Hallon, Björnbär och Blåbär. Istället för kokos kan frön av olika slag vara både nyttigt och gott att garnera smoothies med.



# Åhus

## Fröknäcke

Senior  
Sport School

Tillagningstid: 1,5 h

Antal portioner: 1 plåt

### Ingredienser

- 1 dl sesamfrön
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl solroskärnor
- 1 dl majsmjöl
- ½ dl linfrö
- ½ tsk salt
- ½ dl rapsolja
- 2 dl kokhett vatten

### Gör så här:

150°C

Sätt ugnen på 150°C.

Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och vatten. Låt svälla ca 15 min.

Bred ut smeten tunt på en bakpappersklädd plåt. Lägga över ett bakplåtspapper till och kavla ut smeten tunt. Strö ev. över en nypa flingsalt och lite torkad rosmarin.

Grädda mitt i ugnen i 1-1,5 timme. Bryt i bitar.

Recept: Julia Nilsson, Lina Eriksson, Line Hellström, Nathalie Möller, Patricia Persson, Patrik Johansson

# Hummus

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner: 4

## Ingredienser

## Gör så här:

**1 burk kikärter**

**1 vitlöksklyfta**

**½ chilifrukt el ½ tsk sambal oelek**

**½ citron, saften**

**3 msk olivolja**

**1 msk tahini el sesamfrön**

**Salt och peppar**

Hacka vitlök och chili. Mixa alla ingredienser i en matberedare och smaka av.

Alternativ: Byt ut chili och tahini från ovanstående recept mot ett knippe persilja, en vippa dill och 50 gram riven parmesanost.

# Smoothie bowl

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner: 2

## Ingredienser

**1 mogen avokado**

**1 frusen banan**

**1 näve bladspenat**

**1 dl frysta ärtor**

**1 dl frusen mango**

**1 dl lättmjölk el  
osötad nötmjök**

**1 tsk nötsmör,  
kallpressad rapsolja  
eller tahini**

**Blåbär, hallon, lingon  
och/eller jordgubbar  
att toppa med.**

## Gör så här:

Mixa ingredienserna du vill ha i en matberedare till en krämig smoothie.

Toppa och dekorera med exempelvis bär, skivad banan, granola, olika frön och nötter, riven kokos.



Foto: Sarah Forsberg



# Äppeltatziki

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner: 2

## Ingredienser

## Gör så här:

**1 dl matlagningsyoghurt**

**1 rivet syrligt äpple**

**1 msk riven pepparrot**

**1 msk hackad dill**

**Salt och peppar**

Blanda alla ingredienser och smaka av.

Servera på en skiva grovt rågröd eller fröknäcke, gärna med lite kallrökt lax.

# Ljummen quinoasallad

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 6

## Ingredienser

## Gör så här:

**3 dl quinoa**

**1 Styck buljongtärning**

**7,5 dl vatten**

**150 g gröna blad**

**3 st avokado**

**500 g körsbärstomater**

**3 msk olivolja**

**Rostade nötter eller frön  
att toppa med**

**Flingsalt och  
svartpeppar**

Koka quinoan i vatten och buljong, ca 15 minuter. Skiva avokadon och halvera tomaterna.

Hacka rödlök/salladslök. Blanda ihop en dressing av olivolja och vinäger eller lime och sambal oelek.

Plocka bladen av färska örter. Blanda ihop ingredienserna till en matig sallad och dekorera med frön/nötter.

Alternativ: 1 rödlök, 2 msk vinäger, 1 kruka basilika *eller* 3 salladslökar, 3 msk pressad limejuice, 1 tsk sambal oelek, 1 kruka koriander

# Bananpannkaka

Tillagningstid: 15 min

Antal portioner: 2

## Ingredienser

**2 mogna bananer**

**4 ägg**

**En nypa salt**

**Ev. en nypa  
vaniljpulver**

**1 msk naturell olja**

## Gör så här:

Mosa bananerna med en gaffel.

Vispa ihop med ägg, salt och vanilj.

Stek två stora pannkakor på medeltemperatur i olja.

Servera gärna med nötsmör el bär.

# Matmuffins

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 12

## Ingredienser

## Gör så här:

225°C

**3 dl durumvetemjöl el  
vanligt vetemjöl**

**2 dl grahamsmjöl**

**2 tsk bakpulver**

**0,5 tsk salt**

**0,75 dl rapsolja**

**2 dl turkisk yoghurt**

**0,5 dl lättmjölk**

**2 ägg**

**0,5 purjolök**

**130 g spenat**

**1 msk rapsolja**

**75 g fetaost**

**1 tsk rosmarin**

**Svartpeppar**

**2 msk pumpakärnor**

**2 msk solrosfrön**

**1 tsk flingsalt**

Sätt ugnen på 225°C. Sätt ut 12 muffinsformar på en plåt eller använd en muffinsplåt.

Hacka purjolöken och fräs den i olja tillsammans med spenat ett par minuter. (Blanda ner tärnat kalkonkött.)

Blanda de torra ingredienserna till muffinsen. Tillsätt rapsolja och rör ner mjölk, yoghurt och ägg. Arbeta samman till en lös deg.

Fyll formarna till hälften med degen, lägg i spenatfyllningen och smula över fetaost, rosmarin, fröerna och flingsaltet.

Grädda i mitten av ugnen, ca 15 min.



Foto: Sarah Forsberg

# Avokado- och chokladmousse

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner: 2-3

## Ingredienser

**2 mogna avokado**

**4 dadlar el 2 msk  
honung/agave**

**0,5 banan**

**0,5 dl kakao**

**0,5 tsk vaniljpulver**

**En pytte nypa salt**

## Gör så här:

Mixa alla ingredienser och smaka av.

Låt stå kallt en stund innan servering.

Toppa ev. med hallon, passionsfrukt, rostade fröer eller nötter, riven kokos.



Foto: Sarah Forsberg

# Granola

Tillagningstid: 45 min

Antal portioner: 10

## Ingredienser

**4 dl havregryn eller 2 dl havre och 2 dl rågflingor**

**2 dl riven kokos**

**1 dl solrosfrön**

**1 dl pumpafrön**

**1 dl linfrön**

**3 msk rapsolja**

**1 dl hett vatten**

**3 msk honung eller 1 dl koncentrerad äppeljuice**

**valfria kryddor, exempelvis 1 tsk vardera av vaniljpulver, kanel och kardemumma**

**1 dl torkad frukt, tex russin, aprikos, dadlar**

## Gör så här:

175°C

Blanda samman alla ingredienserna till granolan och rosta i ugn, 175°C i ca 30 min.

Ta ut och rör om emellanåt. Låt svalna och blanda i frukten.

Servera tillsammans med smoothie eller yoghurt.

# Sillsallad

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 3-4

## Ingredienser

**4 potatisar, gärna mandelpotatis**

**0,5 dl solrosfrön el sesamfrön**

**1 kruka gräslök**

**1 burk ansjoviskryddad sill**

**1 rött äpple**

**2 dl turkisk yoghurt**

**Salt och peppar**

## Gör så här:

Koka potatisen nätt och jämnt mjuk och låt svalna.

Skiva i centimetertjocka skivor. Rosta fröna försiktigt.

Låt sillen rinna av men spara spadet.

Hacka gräslök, tärna sill och äpple.

Blanda alla ingredienser försiktigt och smaka av, eventuellt med sillspad. Servera till en bit knäckebröd, fröknäcke eller rågbröd.



Foto: Sarah Forsberg

Foto: Sarah Forsberg

Recept: Julia Nilsson, Lina Eriksson, Line Hellström, Nathalie Möller, Patricia Persson, Patrik Johansson

# Chiapudding

Tillagningstid: 5+30 min

Antal portioner: 2

## Ingredienser

**2 dl lättmjölk el valfri mjölk**

**3 msk chiafrön**

**Vaniljpulver, malen kardemumma el kakao**

## Gör så här:

Blanda ingredienserna och ställ svalt för att svälla i minst 30 min.

Rör gärna om då och så.

Toppa med valfria frukter eller bär och granola.



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Julia Nilsson, Lina Eriksson, Line Hellström, Nathalie Möller, Patricia Persson, Patrik Johansson



# Äggcocotte

Tillagningstid: 25 min

Antal portioner: 4

## Ingredienser

- 100 g valfri svamp**
- 1 paprika**
- 1 schalottenlök**
- 4 körsbärstomater**
- 4 ägg**
- 0,5 tsk salt**
- 1 krm svartpeppar**
- 1 dl riven mager ost**

## Gör så här:

200°C

Sätt ugnen på 200°. Smörj fyra cocotte- eller muffinsformar.

Hacka grönsakerna och fräs dem i lite olja, salta och peppra.

Lägg grönsaker i formarna

Knäck sedan ner ett ägg i varje form. Toppa med lite riven ost.

Grädda i mitten av ugnen ca 15 min.



Foto: Sarah Forsberg

# Bananglass

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner: 2

## Ingredienser

**2 bananer, frysta i bitar**

**0,75 dl lättmjölk**

**1 dl bär el frukt,  
exempelvis hallon el mango**

**Ev. 1 msk  
proteinpulver**

## Gör så här:

Ta fram bananerna och låt tina några minuter.

Mixa sedan alla ingredienser i en matberedare till krämig konsistens.

# Pulled Oumph tacos med Creamed corn

Tillagningstid: Ca 1 timme

Antal portioner: 4

## Ingredienser

## Gör så här:

200°C

### Pulled Oumph tacos:

**2 påsar(560 g) Pulled Oumph**  
**2 medelstora sötpotatisar**  
**250 g hackade tomater**  
**Rapsolja att steka i + till sötpotatisen**  
**1 burk inlagda jalapenos**  
**Färsk koriander**  
**Tortillabröd**

Tina upp Oumphen i vattenbad eller i mikrovågsugn.

Sätt på och förvärm en ugn till 200°C.

Skala, skär upp sötpotatisarna i små kuber(ca 1 cm) och lägg ut på en ugnsplåt, klädd med bakplåtspapper. Ringla över olja och strö över salt, blanda noga och se till att alla bitar täcks. Grädda sedan i ugnen ca 20 minuter eller tills potatisarna börjar få lite färg.

### Creamed corn:

**2 förpackningar sojagrädde eller laktosfri mellangrädde**  
**1 dl riven ost**  
**150 g burkmajs**  
**3 lagerblad**  
**½ finhackad lök**  
**Salt**  
**Chili/cayenne/chili flakes**

Stek nu den upptinade Oumphen i ca 6-7 minuter. Låt stekpannan stå på ettan eller lägsta nivån på stekplattan och påbörja med Creamed Cornen.

Koka ner grädde tillsammans med lagerblad i en stor stekpanna(volyten skall reduceras till ungefär hälften för att det ska bli riktigt krämigt). Se till att grädden inte bränns och rör runt regelbundet. Det tar runt 15 minuter. Vänd ner osten på slutet.

Under tiden fräser du lök tillsammans med majs i sparsamt med olja i en separat stekpanna. Tillsätt chili efter smak. Låt majsens få färg och ställ åt sidan. Plocka ur lagerbladen ur grädden och häll det i en skål. Mixa med stavmixer och tillsätt salt. Smaka av och justera saltmängden.

Serveras med tortillabröd, färska tomater, jalapenos och färsk koriander.

# Kubanska fisktacos med Chipotlemajonnäs

Tillagningstid: Ca 60 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

## Gör så här:

### Kubanska fisktacos

500 g lax med skinn  
½ dl olivolja  
1 lime(juice)  
½ dl färskpressad  
apelsinjuice  
3 vitlöksklyftor  
2 salladslökar  
¼ tsk paprikapulver och  
kummin  
1 tsk salt och peppar  
Tortillabröd(värmda)

### Chipotlemajonnäs

3 rumsvarma äggulor  
1 msk dijonsenap  
3 dl rapsolja (neutral  
smak)  
2 msk chipotlepasta (från  
burk)  
2 msk färskpressad  
citronjuice  
½ tsk salt  
1 krm nymalen  
svartpeppar

Börja med att göra marinaden. Blanda och mixa olja, juice från lime och apelsin, vitlöksklyftor, salladslökar, paprikapulver, kummin, salt och peppar.

Häll över marinaden på laxen och låt det stå och dra i ca 15 minuter(inte mer än 4 timmar).

Börja sedan att steka laxen med skinnet nedåt i en grillpanna och pensla över marinad under tiden. Avlägsna skinnet och dela sedan fisken i mindre bitar innan servering.

Gör sedan majonnäsen.

Vispa samman äggulor och senap i en bunke. Vispa i oljan lite i taget, börja droppvis, tills såsen blir tjock och ljus. Ha inte i för mycket olja på en gång, då riskerar såsen att spricka. Vispa ner chipotlepasta, citronjuice, salt och peppar. Om majonnäsen känns för tjock tillsätt lite ljummet vatten.

Servera varma tortillabröd till.

# Tortillabröd

Tillagningstid: Ca 60 minuter

Antal portioner: 20

## Ingredienser

### Tortillabröd:

**8 dl vetemjöl**

**1 ½ tsk bakpulver**

**½ tsk salt**

**½ dl olja**

**3 dl vatten**

## Gör så här:

Sikta samman mjöl, bakpulver och salt. Blandar ner olja och vatten. Rör tills en smidig deg bildats. Täck över noga och låt stå svalt ca 30 min.

Dela degen i 20 bitar. Kavla varje degbit i lite mjöl tills den är 2-3 mm tjock. Grädda i torr stekpanna på medelhög värme ett par minuter på varje sida. Lägg bröden under bakduk och ät så snart som möjligt.

Serveras som tillbehör till diverse tacorätter.

# Röda linsbollar med koriandersås

Tillagningstid: Ca 60 minuter

Antal portioner: 15

## Ingredienser

### Röda linsbollar:

**2,5 dl röda linser**

**½ rödlök**

**2 vitlöksklyftor**

**3 msk olivolja**

**2 msk tomatpuré**

**1 dl havregryn**

**1 tsk paprikapulver**

**en nypa kajennpeppar**

**en nypa spiskummin**

**salt**

### Koriandersås

**1 lime**

**en näve koriander**

**½ olivolja**

**2 msk vatten**

**½ dl rostade**

**pumpafrön**

**salt och peppar**

## Gör så här:

190°C

Sätt på och förvärm en ugn till 200°C

Skölj och koka linser mjuka i ca 15 minuter. Sila av dem och låt rinna av, ställ linserna åt sidan för att svalna av. Lägg dem sedan i en bunke och mixa dem lätt. Rör sedan ner finriven rödlök, finhackade vitlöksklyftor, olivolja, tomatpuré, havregryn, paprikapulver, spiskummin, salt. Låt smeten sedan stå och kalna i ca 30 minuter.

Forma nu ca 15 stycken små bollar och lägg dem bakplåtsklädd form. Grädda dem i mitten av ugnen i ca 15 -20 minuter eller tills de börjar ta färg och blivit lite torra på ytan. Vänd dem ett par gånger under tillagningstiden så att de får fin färg runt om.

Gör nu såsen.

Blanda och mixa limejuice, grovhackad färsk koriander, olivolja, rostade pumpafrön (rosta pumpafrön med lite olja i stekpanna), vatten till såsen får en krämig konsistens.. Salta och peppra efter smak.

# Fish taco och grillad avokado med Rökt paprikamajonnäs och Citrus- och mangoslaw

Tillagningstid: Ca 2 timmar

Antal portioner: 4

## Ingredienser

## Gör så här:

### Fish taco med avokado:

2 tsk chiliflakes  
 2 tsk paprikapulver  
 2 tsk malen ingefära  
 2 tsk torkad koriander  
 2 tsk farinsocker  
 1 tsk salt  
 500 g lax i bit med skinn  
 ½ knippe rädisor (à ca 100 g)  
 2 avokado  
 rapsolja  
 salt och svartpeppar  
 Tortillas  
 färsk koriander  
 1 lime i klyftor

### Rökt paprikamajonnäs:

1 inlagd grillad paprika  
 2 dl majonnäs  
 1 tsk rökt paprikapulver  
 1 tsk färskpressad limejuice  
 ½ krm salt  
 ½ krm peppar

### Citrus -och mangoslaw:

1 grapefrukt  
 1 apelsin el blodapelsin  
 1 mango  
 1 jalapeño  
 1 dl koriander  
 1 salladslök  
 1 lime, juicen  
 100 g riven rödkål  
 salt

Börja med att göra paprikamajonnäsen. Blanda och mixa alla ingredienser till majonnäsen. Krydda med salt och peppar efter smak. Ställ det sedan kallt i kylen.

Börja nu med Citrus- och mangoslawn. Skär av eller filea skalet från grapefrukten och apelsinen med en vass skalkniv. Dela dem i klyftor och sedan i mindre bitar och lägg i en skål. Pressa ut återstående juice från skalerna i skålen. Tillsätt skivad mango, finhackad jalapeño, grovhackad färsk koriander, finhackad salladslök, limejuice, riven rödkål. Salta efter smak

Tillred nu fisken.

Mortla chiliflakes, paprikapulver, ingefära, koriander, socker och salt. Gnid in kryddorna på laxens köttsida.

Skiva rädisorna tunt(gärna med en mandolin). Dela och kärna ur avokadon.

Stek eller grilla laxen med skinnsidan nedåt i stekjärn med räfflad sida eller i galler, i 30–40 minuter på indirekt värme under lock.

Skala och hacka avokadorna i bitar och lägg i en skål.



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Julia Nilsson, Lina Eriksson, Line Hellström, Nathalie Möller, Patricia Persson, Patrik Johansson

# Bönchili med choklad och Broccolisallad med granatäpple & russin

Tillagningstid: Ca 1 timme och 30 minuter

Antal portioner: 6-8

## Ingredienser

## Gör så här:

### Bönchili med choklad:

**2 msk olivolja, extra Virgin**  
**1 gul lök**  
**2 vitlöksklyftor**  
**2 tsk spiskummin**  
**1 chili**  
**1 tsk malen paprika**  
**1 tsk oregano**  
**2 röda paprikor**  
**1 morot**  
**1 palsternacka**  
**2 selleristjälkar**  
**800 g kokta bönor, gärna blandade (adzuki, kidney, black eye, borlotti)**  
**2 burkar plommontomater (400g/burk)**  
**240 ml vatten**  
**2 tsk salt**  
**100 ml balsamvinäger**  
**60 g 80% mörk choklad**  
**Till servering**  
**1 bunte koriander**  
**120 ml naturell yogurt**  
**1 lime**  
**Tortillabröd**

Börja med att förbereda grönsakerna. Finhacka löken, vitlöksklyftorna, chilin, paprikorna, moroten, palsternackan, selleristjälkarna.

Heta nu upp olja i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt och fräs lök och vitlök, spiskummin, chili, malen paprika, oregano, stek det i några minuter. Rör om då och då tills doften från kryddorna börjar kännas. Var försiktig så att kryddorna inte bränns vid.

Tillsätt nu paprika, morot, palsternacka, selleri och låt det steka några minuter till.

Tillsätt bönor, plommontomater, watten och salta av efter smak och låt steka ytterligare några minuter.

Tillsätt balsamvinäger, mörk choklad och rör runt försiktigt, låt det steka i ca 5 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar.

Gör nu broccolisalladen.

Skär bort och separera broccolibuketterna från dess stjälkar och skär dem i mindre bitar.

Dela stjälkarna på längden och skiva dem tunt.

Lägg broccolin i en skål.

Finhacka rödlök, gröp ur kärnor från granatäpplet och lägg dem i skålen. Blanda sedan i russin och solrosfrön. Rör om och blanda.

Tillsätt yoghurt och salt och peppar efter eget tycke och smak. Rör om salladen med händerna eller salladsbestick så att alla broccolibuketter täcks av yoghurten.

Servera tortillabröd till.

### Broccolisallad med granatäpple & russin:

**2 broccolihuven**  
**1 rödlök**  
**1 granatäpple**  
**2 ½ dl russin**  
**½ dl solrosfrön**  
**2 ½ dl naturell yoghurt**  
**salt och peppar**



# Quinoabiffar med blomkål och spenat

Tillagningstid: Ca 1 timme och 50 minuter

Antal portioner: 10 - 12

## Ingredienser

### Quinoabiffar med blomkål och spenat

2 ½ dl vit eller svart quinoa  
200 g blomkål  
1 stor näve spenat  
1 vitlöksklyfta  
4 ägg  
200 g fetaost  
2 dl havregryn  
salt och peppar  
2 msk olja till stekning

### Frijoles (bönröra)

1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
2 chilifrukter  
2 msk olja  
2 burkar svarta bönor  
1 ½ dl vatten  
1 tsk salt  
1 röd paprika  
2 msk olivolja

## Gör så här:

Tillred och koka quinoan i 5 dl vatten i ca 15 minuter. Låt quinoan sedan få stå och svalna.

Mixa blomkålen tills den får en grymig konsistens. Blanda hackad spenat, vitlök, ägg, fetaost, havregryn i en bunke och smaka av med salt och peppar. Låt det sedan stå svalt i kyl i 30 minuter. Forma sedan smeten till ca 12 biffar och stek dem gyllenbruna i olja.

Gör nu bönröran.

Skala och finhacka lök, pressa vitlök. Fräs i olja några minuter på svag värme.

Kärna ur och finhacka chili, skölj bönor i kallt vatten och låt rinna av.

Tillsätt chilifrukt och bönor i pannan, häll på vattnet och låt sjuda i ca fem minuter.

Mixa bönröran grovt med stavmixer och smaka av med salt. Finhacka paprika och strö över, ringla över olivolja.

Servera och njut.



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Julia Nilsson, Lina Eriksson, Line Hellström, Nathalie Möller, Patricia Persson, Patrik Johansson

# Savojtacos med majs och mango, Dressing med cashewnötter och Guacamole

Tillagningstid: Ca 60 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

### Savojtacos med majs och mango

2 majscolvar  
450 g kokta svarta bönor  
1 salladslök  
1 mango  
1 lime och zest  
1 msk olivolja  
Cayennepeppar  
Paprikapulver  
Oregano  
Havssalt  
1 savojkålshuvud  
2 avokador  
1 näve koriander

### Dressing med cashewnötter

2 ½ dl cashewnötter, blötlagda  
1 msk äppelcidervinäger  
½ citron  
en nypa salt

### Guacamole:

2 mogna avokado  
1 stor tomat /6 körsbärstomater  
½ chili  
1 lime  
1 rödlök  
½ tsk örtsalt

## Gör så här:

Börja med att skära av majsbornen ifrån majscolvarna och lägg dem i en skål. Tillsätt kokta svarta bönor, finhackad salladslök, skivad mango, limejuice och zest (finrivet skal från limen) och havssalt, oregano, cayennepeppar, paprikapulver efter smak. Ringla över olivoljan och blanda om ordentligt.

Gör dressingen.

Mixa cashewnötter, äppelcidervinäger, citronsaft till en fin och slät dressing. Smaka av med salt. Tillsätt eventuellt lite vatten om såsen blir för tjock. Ställ kallt tills servering.

Gör nu guacamolen.

Gröp ur avokadon, finhacka chilin, finhacka rödlöken, pressa limen. Mosa samman allt i en skål (går också att mixa lätt), tillsätt tärnad tomat och smaka av med salt.

Dra och skär av hela blad från savojkålen och skölj av dem i vatten. Skiva och dela extra avokado och lägg i en skål med grovhackad färsk koriander på.

Servera majs och mangosallad, dressing, guacamole och eventuellt skivad avokado i savojkålsbladen, fäst hopa bladen med en tandpetare.



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Julia Nilsson, Lina Eriksson, Line Hellström, Nathalie Möller, Patricia Persson, Patrik Johansson

Tillagningstid: 30 minuter

Antal portioner:

## Ingredienser

### Fisk:

600 g vit fisk (tex:  
kummel)  
1-2 ägg  
1 msk vatten  
Pankoströbröd  
Spiskummin  
Rapsolja  
(Smör)  
Salt och vitpeppar  
12 små tortillabröd

### Salsa:

1-2 chilifrukt  
0,5-1 lime, saften  
1 förpackningar fryst  
mango, ca 225 g,  
tinad  
½ kruka koriander  
½ gurka  
1 tsk honung  
0,5 st rödlök  
1-2 avokado  
1 tsk ingefära  
0,5 tsk salt  
Som tillbehör;  
eventuellt grekisk  
yoghurt

### Coleslaw:

½ litet huvud rödkål  
1 äpple  
2 morötter  
½ kruka koriander  
1-2 chilifrukt  
1-2 lime, rivet skal och  
saften  
1 tsk vitvinsvinäger  
Salt och peppar  
0,75 dl majonnäs  
(köpt eller hemgjord)  
0,75 dl solrosfrön eller  
grovhackad mandel

## Gör så här:

**Salsa:** Skölj, kärna ur och tärna gurkan. Skala och finhacka rödlöken. Finhacka chilin. Kärna ur och tärna avokadon. Skala och finriv ingefära. Skölj, torka lätt och finhacka koriandern. Blanda alltsammans i en skål med den tinade mangon (skär bitarna mindre om dessa känns för stora). Smaka av med limesaft, honung och salt.

**Coleslaw:** Hyvla rödkålen med en osthyvel (att hyvla med en mandolin eller att skära tunt med kniv går även bra). Riv de skalade morötterna grovt och blanda med kålen. Salta, håll på vinägern och rör runt ordentligt genom att mosa och bearbeta kålen lite med rena händer. Detta får gärna dra i 10 minuter. Strimla eller finhacka chili och koriander. Riv äpplet grovt. Håll av den vätska som eventuellt bildats i kålen. Blanda i äpple, chili, koriander, majonnäs och lime och smaka av med salt, peppar och eventuellt lite mer lime. Toppa med solrosfrön eller grovt hackad mandel.

**Fisken:** Skär fisken i 12 mindre, gärna avlånga bitar. Salta, peppra och krydda med rikligt med spiskummin. "klappa" in kryddorna i fisken för att de ska fastna bättre. Knäck äggen i en skål och vispa lätt upp med 1 msk vatten. Håll ströbrödet på en tallrik. Doppa fisken i ägget och sedan ströbrödet. Stek fisken i olja och eventuellt lite smör tills gyllenbruna och de är klara inuti, ca 50 grader i kärntemperatur.

Värm tortillabröden i ugnen i någon minut eller i mikron i 30 sek till en minut. Servera gärna salsan med grekisk yoghurt. Lägg en bit fisk i tortillan med salsa och grekisk yoghurt eller med coleslaw. Eller varför inte både salsa och coleslaw?

Tips: Det är alltid trevligt att ha lite extra klyftor lime att pressa över fisken när man äter och för den äventyrlige även lite extra koriander på toppen.

Tips: Solrosfröna eller mandeln får en djupare smak om de rostas i en torr stekpanna.

Recept: Linn Jendle Niklasson, Catrin Patriksson, Maja Petersdotter,  
Matilda Gustafsson och Elin Nyberg



Foto: Matilda Gustafsson

Tanken är att man kan välja att göra antingen salsan eller coleslawen. Det är gott att ha båda i samma taco, men väljer man att göra båda räcker det till fler människor eller middagar. Därför kan man i så fall då göra mindre mängd av båda.

# Majonnäs

Tillagningstid: 10 minuter

Antal portioner:

## Ingredienser

**1 rumstempererad**  
**äggula**  
**1 tsk senap**  
**2 tsk vitvinsvinäger**  
**2,5 dl**  
**rumstempererad**  
**neutral olja**  
**Salt**

## Gör så här:

Vispa ihop äggula, senap och lite salt. Detta får gärna bli lite fluffigt.

Droppta försiktigt till en början i olja under vispning. Efter ett tag kan dropparna bli till en stråle, fortfarande under vispning.

När hälften av oljan vispats i kan vinägern tillsättas. Fortsätt sedan att tillsätta oljan under vispning (fortfarande i en stråle).

Smaka av med salt och ev. peppar.

Tips: Den majonnäs som blir över från coleslawen kan användas till att göra olika kalla såser, som tillbehör till räkor eller att baka med.

# Stekt sill med paprika och kapris-salsa

Tillagningstid: 30-40 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

**600 g sillfilé**

**Ca 1,5 dl grahamsmjöl**

**Salt och peppar**

**Rapsolja**

**(Smör)**

### Salsa:

**1 citron**

**0,5 rödlök**

**1 vitlöksklyftor,**

**pressade**

**3 grillade paprikor**

**(från burk)**

**0,5 dl kapris**

**0,25 dl olja**

**1-2 msk persilja,**

**finhackad**

**Salt och peppar**

### Blomkålsmos:

**1 blomkålshuvud (ca**

**700 g)**

**1-1,5 dl lätt crème**

**fraiche**

**Salt och vitpeppar**

## Gör så här:

**Salsa:** Riv citronskalet, filea citronen och finhacka filéerna. Finhacka rödlöken, hacka kaprisen grovt, finhacka paprikan, hacka persiljan och pressa vitlöken. Blanda samman alla ingredienserna till salsan och smaka av med salt och peppar.

**Blomkålsmos:** Skär blomkålen i mindre bitar. Koka den i lättsaltat vatten tills mjuk. Häll av vattnet ordentligt. Låt ånga av i några sekunder. Mixa med stavmixer samman blomkålen med lätt crème fraichen tills slät eller önskad konsistens och smaka av med salt och vitpeppar.

**Fisk:** Klipp av ryggen om dessa finns kvar. Salta och peppra sillen på båda sidor. Lägg ihop filéerna 2 och 2 med köttssidan inåt. Vänd fisken i grahamsmjöl. Stek i olja med en liten klick smör tills gyllene och fisken är färdig.

Servera gärna med en grönsallad.



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Linn Jendle Niklasson, Catrin Patriksson, Maja Petersdotter, Matilda Gustafsson och Elin Nyberg

# Matvetesallad med lågtempererad kyckling

Tillagningstid: 1 timme

Antal portioner:

## Ingredienser

### Kycklingmarinad:

8 kycklinglårfileer utan skinn  
Rivet apelsinskal från 1 apelsin  
Saft från ½ apelsin  
2 msk raps- eller matolja  
2 pressade vitlöksklyftor  
1 msk soya (salt och peppar)

### Sallad:

2,5 dl okokt mathavre  
½ paket (125 g) gröna sojaböner  
1 broccoli (250 g)  
1-2 nektariner (alternativt päron)  
½ påse färsk babyspenat  
1 dl solroskärnor  
salt

### Vinägrett:

Saften från 1 apelsin  
1-2 msk vinäger  
1 tsk honung  
0,5 dl olja  
Salt och peppar

### Sås:

70 g Fetaost  
2 dl grekisk yoghurt  
Färsk mynta  
Ev. salt och svartpeppar  
Ev. 1 pressad vitlök

## Gör så här:

4

**Kyckling:** Sätt ugnen på 90° C. Lägg kycklingfileerna i en plastpåse. Lägg i apelsinskal och saft, olja och soya. Knyt ihop påsen och massera runt i påsen så det marinaden fördelas jämt runt kycklingen. Låt dra i ca 15 minuter. Lägg kycklingen utspridd på en plåt och grädda i ugnen tills den uppnått 72° C med hjälp av en termometer. Vilket tar ca 35-45 minuter.

**Sås:** Smula ner fetaosten och mosa ihop med matyoghurten. Smaka av med salt peppar och finstrimlad färsk mynta.

**Sallad:** Koka mathavre enligt instruktioner på förpackning.

Koka upp en kastrull med saltat vatten. Skär bort ca en cm av broccolins stam. Skär knopp-delen av broccolin i mindre bitar och skär sedan stammen i små bitar. Lägg först i bitarna från broccolistammen i det kokande vattnet. Efter ca 2 minuter lägg i knopparna och koka ca 1 minuter till (observera att tiden beror på storleken på broccolibitarna). Häll i durkslag för att sedan snabbt skölja i kallvatten.

Rosta solroskärnorna i en torr panna under omrörningen tills de fått en gyllene färg. Kärna ur nektarinen och skär i mindre bitar.

Blanda alla ingredienser till vinägretten och smaka av med salt och peppar. Blanda samman mathavre, broccoli, sojaböner, nektarin, babyspenat i en skål med vinägretten. Lägg upp på fat och toppa med de rostade solroskärnorna.

Servera salladen med kycklingen och såsen till.



Foto: Catrin Patriksson

### Tips och tankar:

Tanken med den låga temperatur till kycklingen är att den blir väldigt mör. Kolla gärna flera bitar med termometer för att vara säker på att all kyckling är klar.

Medan kycklingen är i ugnen görs salladen och såsen. Rätten går att servera varm, kall eller ljummen.

Tänk på att babyspenaten är känslig och slokar snabbt. Blanda i precis innan servering om salladen ska stå en stund.

Om du vill ha salladen glutenfri, tänk på att köpa ren mathavre.



# ”Öppen” lasagne

Tillagningstid: 50 min

Antal portioner:

## Ingredienser

**8 st lasagneplattor**

### Fyllning:

**300 g champinjoner**

**1 gul lök**

**2 vitlöksklyftor**

**2 msk olja**

**(10 g smör)**

**100 g grönkål**

**300 g sojafärs**

**4 persiljestjälkar**

**(bladen ska finhackas)**

**rivet citronskal från**

**en ½ citron**

**½ dl solroskärnor,**

**rostade**

**Salt och peppar**

### Ädelostfraiche:

**100 g + 40 g kvibille**

**ädelost**

**3 dl lätt crème fraiche**

## Gör så här:

200° C 4

Sätt ugnen på 200° C.

Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna under omröring tills de är gyllenbruna.

Finhacka champinjoner, lök och vitlök. Stek i olja och smör. Lägg åt sidan. Finhacka grönkål och fräs i olja, lägg åt sidan. Stek sojafärsen och blanda i grönkålen, champinjonerna, löken och vitlöken som lagts åt sidan. Smaksätt med hackad persilja, salt, peppar, rivet citronskal, rostade solroskärnor.

Koka upp vatten med salt till pastan. Koka plattorna i 7 min, skölj i kallt vatten.

Smula sönder 100 g ädelost och mosa samman med crème fraichen.

Ta en lasagneplatta, bred på lite av ädelostfraichen på varje platta. Lägg sedan fyllning på halva plattan och vik över den andra halvan. Tänk på att spara lite av ädelostfraichen till servering.

Lägg de fyllda pastaplattorna i en form. Riv över resterande ädelost och strö över persilja.

Sätt in i ugnen tills osten smält, ca 10 minuter.

Servera med färsk baby spenat och ädelostfraiche



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Linn Jendle Niklasson, Catrin Patriksson, Maja Petersdotter, Matilda Gustafsson och Elin Nyberg

# Linsgryta med smak av röd curry och kokos

Tillagningstid: 40 min

Antal portioner: 4

## Ingredienser

- 1 gul lök**
- 2 vitlöksklyftor**
- 1-2 tsk röd currypasta**
- 1 msk rapsolja**
- 4-5 dl vatten**
- 2 dl torkade röda linser**
- 4 dl kokosmjölk**
- 2 msk tomatpuré**
- ½ blomkålshuvud (ca 250 g)**
- ¾ liten påse färsk spenat (ca 45 g)**
- 100 g grovhackad mandel**
- 1 lime**
- Fullkornsris för 3-4 portioner**
- Ev. Spenatmuffins**

## Gör så här:

Koka fullkornsriset enligt instruktioner på förpackningen.

Hacka lök och vitlök och fräs detta tillsammans med lite olja i en gryta. Tillsätt tomatpuré och currypasta och fortsätt fräs i 1 minut. Tillsätt vatten, de sköljda linserna och kokosmjölk. Låt puttra under 20 minuter med locket på glänt.

Skär ner blomkålen i mindre bitar och tillsätt dessa då 10 minuter av koktiden återstår. Smaka av med salt och peppar. Vänd till sist i den färska spenaten och toppa med grovt hackad mandel.

Servera rätten med klyftad lime och fullkornsriset.

Tips: i stället för fullkornsriset kan du till linsgrytan servera matiga spenatmuffins som finns recept på nästa sida.



Foto: Sarah Forsberg

# Spenatmuffins

Tillagningstid:

Antal portioner: 10-12

## Ingredienser

## Gör så här:

Ugnstemp: 200° C

**2,5 dl vetemjöl**  
**3 dl grahamsmjöl**  
**1 msk bakpulver**  
**0,75 salt**  
**2 ägg**  
**3 dl filmjök**  
**0,75 dl olja**  
**130 g hackad frusen**  
**spenat, tinad och**  
**sedan urkramad**  
**0,75 dl solroskärnor**  
**10- 12 stabila**  
**muffinsformar**

Sätt på ugnen på 200° C.

Blanda ihop vetemjöl, grahamsmjöl, bakpulver och salt i en bunke.

I en annan bunke: vispa ihop ägg, filmjök, olja och den tinade spenaten som ska vara urkramad (viktigt!).

Blanda ner vätskan i de torra ingredienserna till en slät smet.

Skeda i smeten i 12 formar, strö på solroskärnorna och grädda i mitten av ugnen i 15-20 minuter.

Prova med sticka för att se om de är klara och sticket är torrt när den tas ur.



Foto: Sarah Forsberg

# Bönbiffar med rostade rotfrukter och yoghurtsås

Tillagningstid: 45 min

Antal portioner:

## Ingredienser

### Rotfrukter:

300 g potatis  
300 g sötpotatis  
300 g palsternacka  
2 msk rapsolja  
Salt

### Bönbiffar:

380 g kidneybönor  
0.5 gul lök  
2 st vitlöksklyftor  
1 ägg  
0.5 kruka koriander  
0.5 dl potatismjöl  
2 tsk spiskummin  
Salt  
Svartpeppar

### Yoghurtsås:

3 dl grekisk yoghurt  
3 stycken lime (zest)  
2-3 tsk honung  
Färsk mynta  
Salt

## Gör så här:

4

**Rotfrukter:** Sätt ugnen på 225° C.

Skala potatisen, sötpotatisen och palsternackan. Skär sedan i klyftor eller tjocka stavar. Bred ut rotfrukterna på en plåt blanda runt med olja och salt. Sätt i ugnen i ca 40 min tills de fått en gyllene brun färg och känns klara i mitten.

**Yoghurtsås:** Riv lime skalet fint (se till att bara få med det gröna, det vita är väldigt bittert) Hacka mynta. Blanda samman yoghurt, honung, salt, den hackade myntan och limeskalet (ev. lite limejuice för extra syrlighet). Låt stå och dra i minst 15 minuter, detta för att smakerna ska komma fram mer.

**Bönbiffar:** Hacka gul lök, vitlök och koriander. Mixa sedan alla ingredienserna till biffarna förutom koriandern med en stavmixer. Blanda sedan i koriandern. Klicka, med en sked ned smeten till biffarna en het stekpanna med olja (OBS! smeten kommer att vara ganska lös). Skeden kan användas för att platta till biffarna lite. Stek ungefär 2 min på varje sida, tills biffarna fått en gyllene brun färg. De är klara då de känns fasta i konsistensen.

Servera gärna med grönsallad till.



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Linn Jendle Niklasson, Catrin Patriksson, Maja Petersdotter, Matilda Gustafsson och Elin Nyberg

# Sötpotatis- och mandelkaka (glutenfri) med lakritsfrosting

Tillagningstid: 35 min + kyltid

Antal portioner: 12

## Ingredienser

220 g mandelmjöl

2,5-3 dl finriven

sötpotatis

3 ägg

80 g rapsolja

75 g socker (eller  
honung)

1 msk citronsaft

1 krm salt

2 tsk bakpulver

1 tsk kanel

1 tsk kardemumma

### Frosting:

55 g rumsvarmt smör

95 g Philadelphia

2 dl florsocker

1 tsk vaniljsocker

0,5-1 tsk lakritspulver

## Gör så här:

175° C

12

**Kaka:** Sätt ugnen på 175° C, varmluft.

**Bunke 1:** Blanda samman mandelmjöl, bakpulver, salt, kardemumma, kanel och socker.

**Bunke 2:** Blanda samman den finrivna sötpotatisen med ägg, olja och citronsaft.

Häll över sötpotatisblandningen i bunken med de torra ingredienserna och blanda ordentligt till en kompakt smet. Smörj en springform med smör eller sprayfett. Häll upp smeten i formen och grädda i ca 25 minuter. Låt kallna.

**Frosting:** Vispa ihop smöret med 0,5 dl florsocker (använd elvisp). Vispa ned Philadelphia. Vispa sedan ned resterande florsocker, vaniljsocker och lakritspulver. Vispa fluffig. Smaka av så att mängd lakrits är bra. Bred på kakan då den svalnat.

# Rostade kikärter

Tillagningstid: 20 min

Antal portioner:

## Ingredienser

**400 g kikärter (kokta från burk eller som du kokat själv)**  
**2 stycken vitlöksklyftor**  
**0.25 dl rapsolja**  
**1 tsk salt**  
**2 tsk paprikapulver**

## Gör så här:

225° C 2-3

Sätt ugnen på 225° C.

Skölj kikärtorna. Finriv vitlöken. Blanda vitlöken med oljan.

Lägg kikärtorna på en plåt. Häll vitlöksoljan över kikärtorna och rör runt.

Rosta i ungefär 15 minuter i ugnen. Rör om då och då.

Lägg sedan kikärtorna på hushållspapper och strö över paprikapulver och salt.



Foto: Sarah Forsberg

# Stekta äpplen med keso

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner:

## Ingredienser

### Äpple:

**4 stycken äpplen**

**0.5 dl socker**

**1 tsk kanel**

**4 msk smör**

### Keso:

**400 g Keso**

**2 tsk vaniljsocker**

## Gör så här:

4

Blanda keso med vaniljsocker.

Skala äpplena, kärna ur och skär i klyftor. Stek äpplena i smör någon minut. Strö över socker och fortsätt steka i någon minut till. Strö sedan över kanelen och servera med keson.

Kan användas som dessert eller ett sötare mellanmål.

# Mangosmoothie

Tillagningstid: 5 min

Antal portioner: 4

## Ingredienser

**250 g frusen, halvt  
tinad mango**  
**4 stycken bananer**  
**4 dl kokosvatten**  
**4-12 blad färsk mynta,  
efter smak**

## Gör så här:

Mixa banan, mango, mynta och kokosvatten slätt med en stavmixer eller i en blender.



# Ugnsrostade grönsaker

Tillagningstid: 35 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

**2 paprikor, gärna olika färger**

**2 rödlökar**

**1 aubergine**

**1 zucchini**

**2 klyftor vitlök**

**Färsk rosmarin**

**Olivolja**

**Flingsalt**

## Gör så här:

225°C

- Skala lökarna och dela i klyftor, skölj sedan resten av grönsakerna och dela i ungefär lika stora bitar som löken.
- Lägg allt i en stor ugnsfast form. Skala och skiva vitlöken. Strö över vitlöken, färsk rosmarin och olivolja, rör sedan om.
- Rosta i cirka 20-25 minuter, rör om efter halva tiden. Strö sedan över flingsalt och servera.



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Sara, Josefine, Karin, Florina, Christer och Emilia.

# Lamm på pinne

Tillagningstid: 25 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

**500 g lammfärs**

**1 ägg**

**2 msk yoghurt**

**2 msk skorpmjöl**

**1 vitlöksklyfta,  
pressad**

**1 tsk spiskummin,  
mald**

**1 tsk rosmarin, mals**

**cayennepeppar**

**salt**

**svartpeppar, mald**

**0,75 dl bladpersilja,  
hackad**

**10-12 grillpinnar av trä**

## Gör så här:

Högsta temp, 250°C.

- Lägg grillpinnarna i blöt. Sätt på ugnen.
- Blanda ägg, yoghurt och skorpmjöl med pressad vitlök i en bunke. Låt svälla några minuter. Tillsätt därefter lammfärs och kryddor samt bladpersilja.
- Fukta händerna lätt. Forma färsen till 10-12 avlånga korvar, exempelvis genom att nypa ihop och knåda lagom mängd färs i handflatan. Stick sen i en grillpinne medan du håller lammfärskorven i handen.
- Lägg över i ugnform, smord eller klädd med bakplåtspapper.
- Stek i ugn i cirka 10 minuter. (Går även att grilla eller laga i stekpanna)



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Sara, Josefine, Karin, Florina, Christer och Emilia.

# Pannacotta

Tillagningstid: 20 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

**3 dl grädde**

**$\frac{3}{4}$  dl gélesocker**

**1  $\frac{1}{2}$  dl grekisk  
yoghurt, 10 %**

**honung och valnötter  
att ringla över - till  
servering**

## Gör så här:



- Koka upp grädde och gélesocker, låt koka i 30 sekunder.
- Låt grädden svalna en aning i kastrullen.
- Tillsätt yoghurten och rör blandningen slät.
- Häll i portionsglas och ställ i kylan i cirka 4 timmar.
- Hacka valnötterna och rösta dem i en stekpanna.
- Ringla honung och strö över valnötter till servering.

# Pizzabollar

Tillagningstid: 60 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

**Ca 12 bollar**

**½ pkt jäst**

**2 dl ljummet vatten**

**¾ tsk salt**

**1 krm socker**

**1 msk olivolja**

**Cirka 5 dl vetemjöl**

## Gör så här:

Högsta temp, 280°C.

- Smula ner jästen i en bunke. Häll på vattnet tillsammans med salt, socker och olja, rör sedan om till jästen löst sig.
- Arbeta in mjölet, lite i taget, och knåda till en smidig deg. Låt sedan degen jäsa i en bunke täckt med bakduk i cirka 30 minuter, gärna på en plats där det är lite varmare än rumstemperatur.
- Ta sedan upp degen och knåda igenom den och dela sedan i 12 bitar. Rulla dessa till bollar och lägg på plåtar.
- Grädda mitt i ugnen i cirka 6-10 minuter, eller tills de är kraftigt gyllenbruna.

Tillagningstid: 15 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

**1 näve ruccolasallad**

**1 näve babyspenat,  
eller valfri blandning**

**1 avokado**

**½ gurka**

**½ grön paprika**

**½ röd paprika**

**eventuellt en bukett  
broccoli eller grön  
sparris**

**Dressing:**

**3 msk olivolja**

**2 msk vinäger**

**½ tsk salt**

## Gör så här:



- Skölj salladssorterna och låt dem rinna av i durkslag.
- Blanda samman olivoljan med vinäger och salt.
- Skiva avokado, gurka och paprika.
- Blanda salladen, gurkan och paprikan i en serveringsskål.
- Blanda i dressingen vid servering.
- Lägg avokadoskivorna som garnering på salladen.
- lite broccoli eller några stjälkar sparris (kokta, stekta, ångade) är aldrig fel i salladen eller sidan om

# Ärtpesto

Tillagningstid: 5 minuter

Antal portioner: 4-6

## Ingredienser

**3 dl gröna ärtor  
(frysta)**

**1-1,5 dl rapsolja**

**2-3 matskedar  
pumpakärnor**

**1 msk parmesanost,  
riven**

**½ msk citronskal,  
rivet**

**1 msk citronsaft**

**(1 klyfta vitlök,  
pressad)**

**cayennepeppar**

**salt**

**peppar**

## Gör så här:

- Tina ärtorna.
- Mixa ärtor och pumpafrön med det rivna citronskalet och citronsaft.
- Pressa ner vitlök och håll i rapsolja till önskad konsistens.
- Blanda ner parmesan och smaka av med kryddorna.
- Spara några pumpakärnor till garnering.

# Laxsida i ugn

Tillagningstid: 45 minuter

Antal portioner: 6

## Ingredienser

ca 1,5 kg laxsida  
2 msk citronsaft  
1 tsk svartpeppar  
1 msk rapsolja  
1 msk riven citron  
1 dl finhackad dill  
1 dl finhackad gräslök

## Gör så här:

180°C



- Lägg laxsidan på ett smörpapper alternativ foliepapper.
- Blanda marinaden med tillhörande olja, riven citron, citronsaft, hackad dill och gräslöken samt salt och peppar.
- Pensla på marinaden på laxsidan.
- Vik upp foliepappret/ smörpappret från båda sidorna uppåt.
- Ställ in laxen i ugnen ca 30 minuter.

Recept: Sara, Josefine, Karin, Florina, Christer och Emilia.

# Rödbetstzatziki

Tillagningstid: 10 min

Antal portioner: 6 portioner

## Ingredienser

**5 dl grekisk/turkisk  
yoghurt**  
**2 dl färska rödbetor,  
skalade**  
**1 gurka**  
**2 st pressade  
vitlösklyftor**  
**2 tsk honung**  
**Zest från en halv  
citron**  
**Salt och peppar**

## Gör så här:

- Riv rödbetorna och gurkan på den grövsta sidan och låt rinna av i en sil.
- Lägg yoghurten i en skål och blanda ner de övriga ingredienserna.
- Pressa ur väskan från gurkan och rödbetorna i silen och lägg ner till skålen med yoghurten. Blanda allt och smaksätt med salt och peppar för eget behag.
- Låt stå och dra i kylan till servering.



Foto: Sarah Forsberg



# Grekisk sallad

Tillagningstid: 20 min

Antal portioner: 4 portioner

## Ingredienser

1 rödlök

1 röd paprika

1 grön paprika

½ gurka

2 tomater

sallad (gemsallad,  
roman)

Oliver

1 pkt fetaost

3-4 msk olivolja

1 msk vitvinsvinäger

Torkad oregano

## Gör så här:

- Börja med att skära upp tomaterna och stora bitar och gurkan i mindre. Skiva löken tunt.
- Blanda grönsakerna tillsammans med oliverna i skålen och bryt därefter ner salladen.
- Lägg upp på en tallrik bryt över osten i mindre bitar.
- Ringla över olivolja och vinäger. Smaka av med salt och garnera gärna med torkad oregano



Foto: Sarah Forsberg

Recept:

# Ärtplättar med syrlig morotsallad

Tillagningstid: 30 min

Antal portioner: 4 portioner

## Ingredienser

### Ärtplättar:

4 dl mjölk

3 dl vetemjöl

3 ägg

0.5 tsk salt

2 dl frysta ärtor

0.5 dl hackad färsk mynta

rapsolja till stekningen

### Morotsallad:

2 apelsiner

300 g morötter, grovrivna

1 msk riven ingefära

flytande honung

## Gör så här:

- Vispa mjölk och mjöl till en jämn smet i en bunke. Vispa ner ägg och salt. Tillsätt ärtor och mynta och mixa med en stavmixer. Hetta upp en stekpanna och stek plättarna i olja till fin färg på båda sidor.
- Skala apelsinerna och skär i bitar. Blanda apelsinen med morot och riven ingefära. Smaka av med honung och salt. Servera till plättarna.
- Smaklig måltid!



Foto: Sarah Forsberg

# Halloumibiffar

Tillagningstid: 25 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

**1 morot**

**200 g halloumiost**

**1 vitlösklyfta**

**2 ägg**

**2 msk potatismjöl**

**3 msk ströbröd**

**1 krm chiliflakes**

**3 msk hackad gräslök**

**2 krm svartpeppar**

**2 msk rapsolja**

## Gör så här:

- Skala moroten. Riv morot och halloumi grovt. Skala och pressa vitlöken.
- Lägg allt i en bunke. Tillsätt ägg, potatismjöl, ströbröd, chiliflakes, gräslök och peppar. Blanda ordentligt.
- Forma smeten till fyra burgare. Stek dem i oljan i en stekpanna på medelvärme cirka fyra minuter per sida.



Foto: Sarah Forsberg

Recept: Sara, Josefine, Karin, Florina, Christer och Emilia.

# Ärtglass

Tillagningstid: 10 minuter

Antal portioner: 4

## Ingredienser

**4 frysta skivade bananer**

**1 näve färsk mynta**

**250 g frysta gröna ärtor**

**Saften från ½ limefrukt**

**2 msk agavesirap**

## Gör så här:

- Mixa alla ingredienser i en matberedare.
- Servera genast i glas eller skålar.
- Garnera gärna med rostad kokos och en myntakvist.



Foto: Sarah Forsberg

# Foccacia

Tillagningstid:

Antal portioner: 4

## Ingredienser

95 minuter

### Deg

375 g dinkelmjöl

375 g vetemjöl

25 g jäst

7 g salt

ca 6dl vatten

0,5 dl rapsolja

### Topping

soltorkade tomater

rosmarin

hackad vitlök

olja

## Gör så här:

- Knåda ihop dinkelmjöl, vetemjöl, jäst, salt och vatten till en smidig deg (6 minuter i maskin eller 10 minuter för hand).
- Knåda in oljan i degen.
- Täck över degbunken med plastfolie och låt degen vila i ca 20 minuter.
- Sträck ut degen på en plåt, täck över med plastfolie och låt den jäsa i ca 45 minuter.
- Tryck gropar i degen och lägg på toppingen. Tryck ner den i degen så den sitter fast ordentligt. Ringla över lite olja.
- Grädda i ugnen i ca 20 minuter tills brödet är klart och har fin färg.



Foto: Sarah Forsberg



# Recept

Skåneidrotten har gett Gastronomiprogrammet uppdrag att både hålla teori och matlagning för seniorer inom projektet Senior Sport School.

Gastronomistudenterna i årskurs 2 har i sin utbildning tagit fram recept till denna broschyr.

Smakliga måltider!

