



Recept Grön Gastronomi

◆◆◆



Het grönsakssoppa med linser

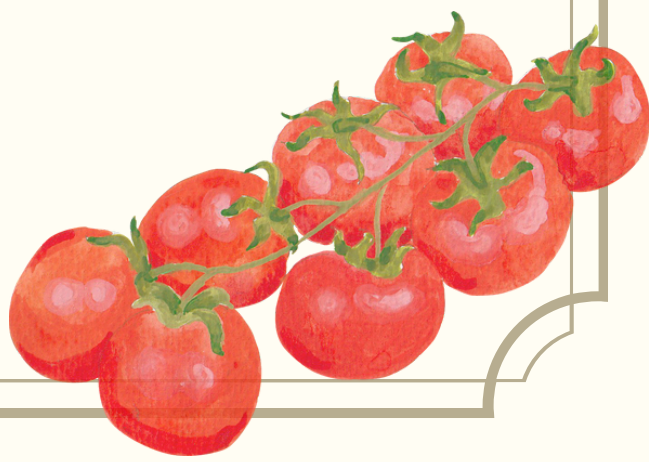
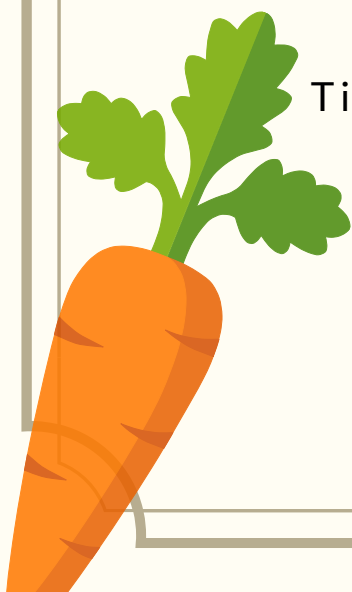
10 PORT



INGREDIENSER

Potatis skalad.....	600 g
Morot skalad.....	700 g
Röda linser eller Gotlandslins.....	2,5 dl
Hackad gul lök.....	200 g
Vitlösklyfta.....	2 st
Krossade tomater.....	700 g
Chilisås.....	40 g
Vatten.....	3 l
Grönsaksbuljong.....	3 msk
Lagerblad.....	3 st
Vitvinsvinäger.....	2 msk
Sambal oelek.....	En liten uns
Svartpeppar grovmalen	
Timjan	

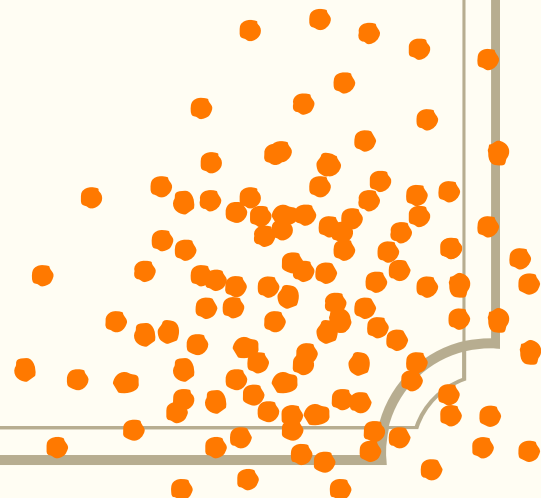
Till servering en klick creme fraiche





GÖR SÅ HÄR

- Skär potatis i tärningar
- Skär morot i skivor
- Skölj linserna
- Fräs lök och pressad vitlök i lite matolja
- Tillsätt tomat, chilisås, vatten, buljong, lagerblad
- Koka upp
- Tillsätt morot, potatis och linser
- Koka 10 min eller tills grönsakerna är lagom mjuka
- Krydda med salt, peppar, timjan och sambal oelek
- Smaka av men en bobba vinäger



Snabba Frukostfrallor

10-12 ST



INGREDIENSER

Ljummet vatten.....5 dl
Torrjäst.....½ paket
Rester av grönsaker, bönor, potatis,
gröt, sylt eller liknande.....2 dl
Mjöl tills degen blir en fast kladdig gröt

GÖR SÅ HÄR

Låt stå i en bunke för att jäsa.
Blöt händerna och vik degen i bunken när
den jäst upp. Upprepa en eller två ggr.
Låt jäsa i kyl i bunke över natt

På morgonen stjälp du upp degen varsamt
på bakkbordet och skär fina frallor som läggs
på plåten. Arbeta inte degen utan behandla
den som ömtåligt gods.

Grädda 10 min 200 grader



Hummus på gulärta

10 PORT



INGREDIENSER

Gulärt.....3 dl
Vitlök.....2 klyftor
Rapsolja.....2-3 dl
Juice från 1 citron
Spiskummin efter smak
Salt efter smak

GÖR SÅ HÄR

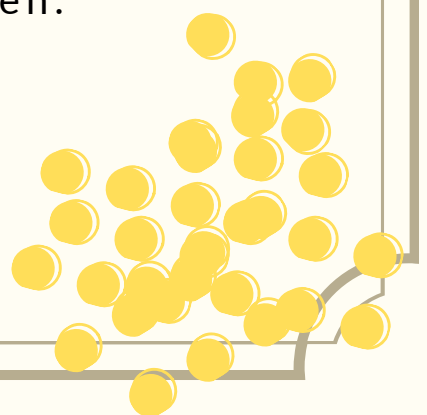
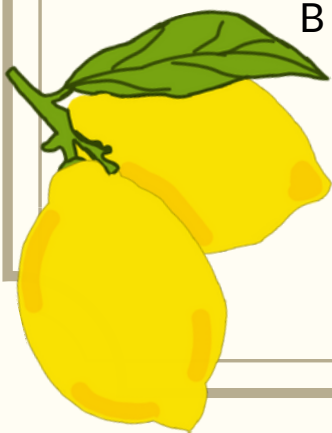
Blötlägg gula ärter över natt. Fyll på med minst dubbelt så mycket vatten

Häll av vattnet dagen efter och ta nytt vatten i kastrull. Koka ärterna till mjuk konsistens. Låt svalna.

Mixa ärtorna med vitlök, spiskummin, rapsolja till en krämig konsistens

Tillsätt juice från citron och salt

Blir det för tjockt tillsätt lite vatten.



Blomkål 360[®]

Rostad blomkål med blomkålspuré samt krispig blast serveras med friterade bollar på gulärt och persiljeaioli

10 PORT



INGREDIENSER

Blomkålspuré

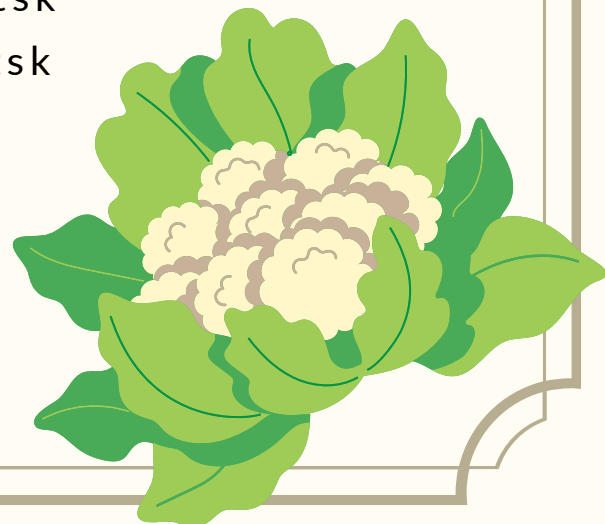
Blomkål.....1000 g
Potatis.....200 g
Rapsolja.....3 msk
Citronsaft.....1 msk
Salt och peppar

Blomkål rostad

Blomkål.....1000g
Rapsolja.....4 msk
Salt och peppar

Bollar

Gulärt, kokta.....800 g
Persilja , hackad..... 1 dl
Gul lök , finhackad.....1 dl
Bikarbonat.....2 tsk
Chili.....1 tsk
Salt och peppar





Persiljeaioli

3 st äggulor.....3 st
1 msk dijon.....1 msk
3 dl rapsolja.....3 dl
3 msk persilja.....3 msk
1 klyfta vitlök.....1 klyfta
Salt och peppar

Garnityr

Friterad blomkålsblast, riven ost

GÖR SÅ HÄR

Blomkål rostad

Rensa bort blast från blomkålen och spara till friteringen.

Gnid in blomkålen med rapsoljan, salta och peppra.

Baka av blomkålen hel i ugnen på 170 grader, ca 20-30 minuter. Prova med sticka att den är mjuk, önskas en kärna i blomkålen.

Dela upp vid servering.





Blomkålspuré

Tanken med purén är att få med alla rester från blomkålen men när du gör stora satser får du även koka med hel blomkål.

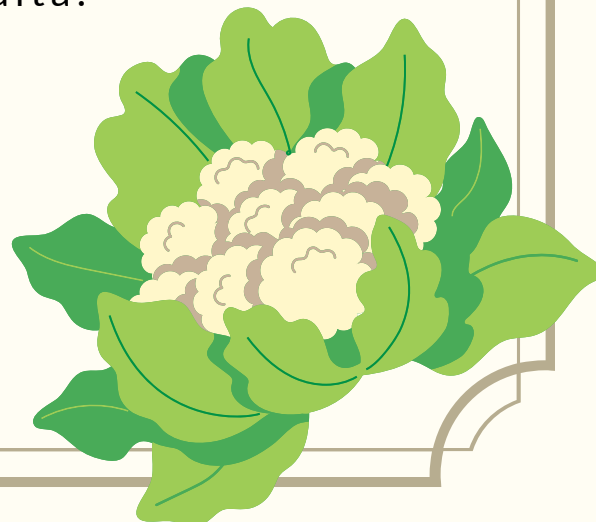
Koka blomkål i saltat vatten tills den är genom mjuk, håll av vattnet och låt den få ånga av all vätska. Mixa den sedan slät i kannmixer/thermomixer, pressa i kokt potatis tillsätt rapsolja, salt, peppar samt citron saft. Mixa.

Blomkål friterad

Rensa bort plast från blomkålen och spara till friteringen.

Skär bort den tjocka stammen eller enbart dra av den tunna på bladet.

Friteras i 160 grader tills det är krispigt, ha ett lock tillhands då det skvätter väldigt mycket. Låt rinna av på papper samt salta.



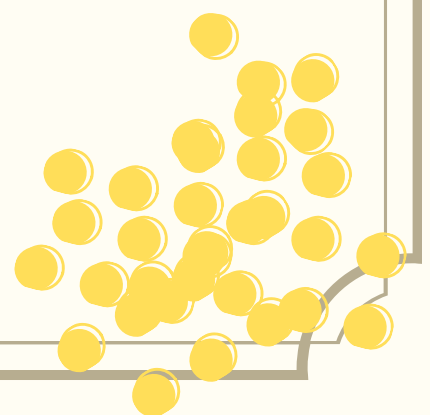


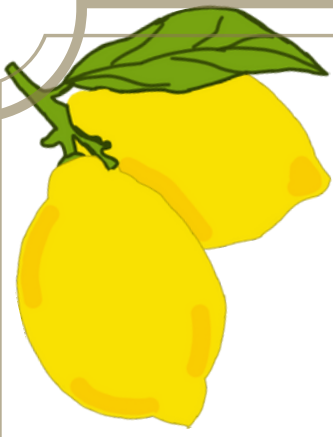
Ärtbollar

Mixa löken, persiljan och kryddorna till en jämn smet. Mixa sedan ärtor i matberedare, kör inte helt slät utan bitar kvar. Vänd sedan i lökblandningen och bikarbonat, låt stå och dra. Forma små bollar och kyl. Friteras vid servering.

Persiljeaioli

Värm oljan till 70 grader. Mixa oljan med persiljan så den blir helt grön och slät. Blanda äggulor med senap, mixa med en stavmixer sedan ner oljan droppvis i spadet. Mixa tills det blir en majonnäs, smaksätt med riven vitlök, salt och svartpeppar.





**RI
SE**

