

# Hemma hos Foodjam Koncept 2: Vardagsmat, 4 personer

## Innehåll:

1. Shepardspie på gula ärtor, linser, potatis med miso-glaserad gul lök och sesamfrön .....	2
2. Tunnbrödswraps med bondbönsspread, rostad morot och romansallad .....	4
3. Äppelpaj med gula ärtor .....	5
4. Vit bönröra med rostad vitlök, citron och timjan.....	7
5. Råmarinerad vitkål, persilja och äpple med honungsvinägrett.....	8
6. Indisk linssoppa "Mulligatawny" .....	9

Recepten är för 4 personer men konceptet utförs med fördel i grupper om 6 personer eftersom det blir mycket mat.

## Arbetsfördelning:

### Grupp 1:

Shepardspie

### Grupp 2:

Tunnbrödswraps med bondbönsspread

Indisk linssoppa "Mulligatawny"

### Grupp 3:

Äppelpaj med gula ärtor

Vit bönröra med rostad vitlök, citron och timjan

Råmarinerad vitkål med persilja, och äpple med honungsvinägrett

# 1. Shepardspie på gula ärtor, linser, potatis med miso-glaserad gul lök och sesamfrön

Med den här rätten får du verkligen lära känna misons fantastiska egenskaper då den ingår både i gratängen och den tillhörande löken. Miso är en fermenterad bönpasta som – på grund av jäsningen – har utvecklat en intensiv umami. Det är därför en lysande idé i gröna rätter.

Kursiv text i receptet innebär förberedande moment som bör göras innan foodjamat.

## Sås med linser och gula ärtor

150 g	Torkade gula ärtor, ca 300 g kokta
200 g	Gul lök, hackad
200 g	Morötter i tärningar
200 g	Palsternacka, tunt skivad
½ dl	Olivolja
1-2 st	Vitlösklyftor, finhackade
1 msk	Färsk ingefära, riven
300 g	Kokta gröna eller skånska delikatesslinser, (Okokt mängd ca 150 gram)
1 msk	Tomatpuré
250 g	Passerade tomater
4 dl	Grönsaksbuljong alt 4 dl vatten och en buljongtärning
20 g	Ljus misopasta
	Salt och peppar

## Potatismos

600 g	Mjölig potatis, skalad och skuren i tärningar
1,5 dl	Mjök eller växtbaserat alternativ.
50 g	Smör
	Salt och peppar
2 msk	Rapsolja
0,5 dl	Ströbröd

### Miso-glaserade gul lök med sesam

200 g Lök, i grova "båtar" ca 2 stora eller 3-4 små lökar.  
2 msk Ljus Miso  
1 msk Olivolja  
1 msk Teriyakisås  
1 tsk Sesamfrön  
Salt

### Anvisningar:

Sås med linser och gula ärtor:

Blötlägg de gula ärtorna över natten. Häll bort vattnet. Koka linserna och ärtorna enligt förpackning.

Fräs lök, morötter och rotselleri gyllene i olivolja, utan att grönsakerna får färg - det tar 5-10 minuter. Tillsätt vitlök, ingefära, linser, gula ärtor, tomatpuré, passerade tomater och grönsaksbuljong. Sjud i 10-12 minuter tills vätskan tjocknat. Tillsätt miso i rätten och smaka av med salt och peppar.

### Potatismos och montering av gratängen

Koka potatisen mjuk i osaltat vatten i 30-35 minuter. Mosa potatisen tillsammans med mjölk, smör och rapsolja. Krydda moset med salt och peppar. Smörj en gratäng-form. Bred såsen med linser och gula ärtor i formen och täck formen med moset så att det blir en gratäng. Strö över lite ströbröd. Grädda gratängen i 180 grader i 30 minuter, tills den är fint gyllene.

### Miso-glaserad gul lök med sesam

Skala och skär löken i grova båtar. Lägg upp dem på en plåt och ugnsbaka löken på grilleffekt i 15 minuter, tills de är mörre och har fått en fin gyllene färg. Vispa ihop miso, olivolja och teriyaki och gläsera löken med dressingen efter att de varit i ugnen. Lägg den färdigglaserade löken över gratängen och strö över sesamfrön.

## 2. Tunnbrödswraps med bondbönsspread, rostad morot och romansallad

Kursiv text i receptet innebär förberedande moment som bör göras innan foodjamet.

4 st Tunnbrödswraps eller 4 rullar till buffén

4 st Mjukt tunnbröd  
100 g Bondbönor, blötlagda och kokta ca 200 g  
200 g Frysta gröna ärtor  
8-12 st Basilikablåd  
1 st Vitlöksklyfta  
2 msk Rapsolja ev 2 msk vatten om den är fast  
1 msk Pressad citron

Rostad morot

2 st Morot, skalade  
1 st Mindre romansalladshuvud  
Salt och svartpeppar efter smak

Anvisningar:

Koka bönor och ärtor enligt anvisningar.

1. Fin- eller grov-mixa alla ingredienser tillsammans i en mixer tills du får en lagom bredbar konsistens. Späd ev med lite vatten. Smaka av och häll upp i en skål.
2. Rosta moroten hel i ugn på 180 grader med lite olja, salt och peppar tills den är mjuk. Låt svalna. Skär den i slantar.
3. Skölj och torka salladen lätt och strimla den.
4. Lägg tunnbrödet på en skärbräda. Bred ut spreaden ganska tjockt, lägg på morot och strössla över med romansallad. Du kan även tillsätta lite picklad rödlök eller andra syrliga tillbehör om du vill. Vik ihop som wraps eller rullar om det ska vara till buffé, skär då i 2 cm långa bitar.

### 3. Äppelpaj med gula ärtor

Kursiv text i receptet innebär förberedande moment som bör göras innan foodjamet.

Mördeg:

200 g	Ärtmjöl eller kikärtsmjöl (fungerar även med vetemjöl)
1 nypa	Salt
0,5 dl	Socker
125 g	Smör, kallt
1 st	Ägg

Fyllning:

0,5 dl (50 g)	Torkade gula ärtor, gärna Vreta (100-120 gram kokta)
80 g	Solrosfrön, rostade
1 msk	Florsocker
1 msk	Citronsaft
100 g	Smör, rumstemperatur
120 g	Socker
2 st	Ägg
1 tsk	Kanel
2 st	Äpplen
2 msk	Socker till strö på toppen

Till servering

Lättvispad grädde, crème fraiche eller vaniljkräm.

Anvisningar

Skölj de gula ärtorna och lägg dem i blöt i kylan, minst 12 timmar eller över natten. Koka dem i rikligt med vatten med lite salt i 20-25 minuter.

Fyllning:

Gör solrosmassan (som alternativ till mandelmassa) genom att mixa florsocker, solrosfrön och citronsaft till en paste (liknande konsistens som mandelmassa).

Mixa ärtorna helt släta och knåda ihop med solrosmassan. Vispa ihop det med smör och socker tills det är jämnt. Vispa i ett ägg i taget. Tillsätt kanel och rör om väl. Skär äpplena i tunna skivor.

Mördeg:

I en skål blandas mjöl, salt och socker. Skär det kalla smöret i tärningar och smula det till mjölblandningen. Knäck ägget i en liten skål och vispa ihop det. Blanda snabbt ihop degen med ägget. Degen ska inte knådas. Låt pajdegen vila i kylan i en halvtimme. Sätt ugnen på 175 grader varmluft. Smörj en pajform (26 cm diameter) med smör. Kavla ut mördegen på ett lätt mjölat bord och lägg den i pajformen. Nagga botten med en gaffel och förgrädda pajen i 10 min. Låt den svalna. Fördela solrosmassan i den förgräddade mördegsbotten och toppa med äppelskivorna. Lägg dem gärna i ett fint mönster. Tryck dem lätt ner i solrosmassan. Strö över socker. Grädda äppelpajen i 30-35 min.

Servera ljummen eller avsvagnad med lättvispad grädde, crème fraiche eller vaniljkräm.

## 4. Vit bönröra med rostad vitlök, citron och timjan

Kursiv text i receptet innebär förberedande moment som bör göras innan foodjamet.

### Ingredienser:

150 g	Torkade vita bönor, ca 300 g kokta
100 g	Rotselleri, rostad (150 g färsk rotselleri)
2 st	Vitlösklyfta, finhackad
2,5-3 dl	Kokspad från vita bönor
0,5-1 msk	Citronjuice och zest från citronskalet
1 tsk	Torkad timjan
	Salt

### Anvisningar:

Blötlägg vita bönor och koka dem enligt anvisningar, spar spadet!

1. Skala rotselleri. Sätt ugnen på 180 grader. Dela rotsellerin i ca 1 cm tjocka stänger. Lägg dem i en ugnssäker form. Ringla över lite olja, timjan och vänd runt. Rosta i ugnen i ca 20 min tills bitarna har fått färg och rotsellerin är mjuk.
2. Rosta finhackad vitlök i en panna med lite olivolja. Den ska bli gyllene.
3. Låt allt svalna. Tillsätt kokta vita bönor och rostad rotselleri, vitlök, salt, kokspad, citronsaft och citrozest. Mixa grovt med en handmixer eller matberedare.
4. Smaka av ännu en gång och låt stå och dra, servera rumstempererad. Gott att variera med olika grönsaker och örter.

## 5. Råmarinerad vitkål, persilja och äpple med honungsvinägrett

Råkost av vitkål, persilja och äpple med honungsvinägrett

200 g Vitkål, strimlad  
1 msk Persilja, finhackad  
75 g Äpple, skuret i tunna skivor  
½ dl Olivolja  
¼ dl Äppelcidervinäger  
1 msk Honung  
Salt

Anvisningar:

Finstrimla vitkålen och vänd med persilja och äpple med olivolja, äppelcidervinäger och honung och smaka av med salt.



## 6. Indisk linssoppa "Mulligatawny"

Ingredienser:

3 dl	Torkade röda linser alternativt korall-lins
1 st	Liten gul lök
2 st	Vitlösklyftor
150 g	Morot
1 bit	Purjolök (à ca 10 cm)
1 st	Röd chili (t ex spansk peppar)
1 msk	Riven färsk ingefära
1 1/2 msk	Olja
1 msk	Curry
1 st	Kanelstång
3 st	Gröna kardemummakapslar eller 1/2 krm malen kardemumma
13 dl	Vatten
2 tsk	Salt
1 burk	Kokosmjölk (à 400 ml)
2 msk	Färskpressad citronjuice
	Turkisk yoghurt eller motsvarande havrebaserad produkt och gärna lite malen torkad chilifrukt till servering

Anvisningar:

1. Skala lök, vitlök och morot. Ansa och skölj purjolöken. Skär allt i mindre bitar.
2. Dela, kärna ur och hacka chilin. Skölj linserna.
3. Fräs lök, vitlök, chili och ingefära i oljan i en kastrull i ca 5 minuter, utan att det tar färg.
4. Tillsätt morot, purjolök och curry och fräs ytterligare 1 minut.
5. Skölj linserna. Rör ner linser, kanel, kardemumma, vatten och salt. Koka upp och låt koka under lock tills allt är mjukt i 20–30 minuter.
6. Ta av värmen och lyft upp kanelstången. Mixa soppan slät med stavmixer.
7. Tillsätt kokosmjölk och citronjuice.
8. Servera med en klick turkisk yoghurt och lite chili.

