

Extra recept:

Mörk Chokladmousse på aquafaba

Ingredienser:

4 dl	<i>Aquafaba (avkok som reducerats från baljväxter ex bondböna eller gula ärtor)</i>
300 g	Mörk choklad 70 %
1 dl	Sirap eller honung
2 tsk.	Vaniljsocker alternativt 1 krm äkta vaniljpulver
	Rivet apelsinskal från 1 apelsin

Anvisningar:

Aquafaba:

Behöver göras innan foodjamet, alternativt använd färdig aquafaba.

- 1. Börja med att göra Aquafaba av kokspadet från kokta baljväxter, det går även att hälla av spadet från ex kokta kikärter*
- 2. Skölj och koka 1 dl vita bönor i 6 dl vatten med lite salt i 40-45 minuter tills de är mjuka.*
- 3. Sila av kokvattnet bönorna i en kastrull och koka ner det till 1/3. Det tar ca. 10-15 minuter. Använd vita bönorna i ärt- och bönkrämen i ett annat recept.*
- 4. Låt din aquafaba svalna.*
- 5. Använd en ren glasskål för att vispa din aquafaba i. Torka vid behov, skålen med lite ättika så att den blir helt ren och fettfri.*
- 6. Vispa 2 dl aquafaba helt stel. Du måste kunna vända skålen upp och ner.*

Chokladmousse:

- Smält chokladen tillsammans med sirapen långsamt över vattenbad.
- Vänd ner vaniljsockret och apelsinskalet i den smälta chokladblandningen.

3. Häll hälften av den vispade aquafaban i chokladmassan för att kyla ner den och rör försiktigt tills massan är jämn.
4. Vik nu försiktigt ner resten av den styva aquafaban i chokladmassan, och fördela chokladmoussen i glas eller skålar – beroende på vad du vill servera din mousse i.
5. Ställ den i kylan och låt stelna ett tag innan servering.
6. Toppa chokladmoussen med färska bär i säsong eller lättvispad grädde eller motsvarande växtbaserad produkt precis innan servering. Man kan också hyvla över lite choklad för lite krispighet.

Citron och svartpepparmaränger på bönspad

Räcker till cirka 15 små maränger eller 1 normalstor tårtbotten. Perfekt att göra en Pavlova på som är en rustik rätt där man varvar en 1 del citronkräm, 1 del maräng och 1 del vispad grädde i en skål eller portionsskål och idag går allt att byta ut mot växtbaserade alternativ som ni föredrar. Toppa gärna med säsongens bär eller frukt.

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

Ingredienser:

Ca 1 dl	Spad från kokta bönor eller ärtor som reducerats dvs. Aquafaba
1 dl	Strösocker
0,5 tsk	Vaniljsocker
0,5 tsk	Citronsaft och citronzest
	Nymald svartpeppar

Anvisningar:

Aquafaba:

Börja med att göra Aquafaba av kokspadet från kokta baljväxter, det går även att hälla av spadet från ex kokta eller konserverade kikärter.*

**Man kan göra aquafaba från spadet av Kikärter, Sötlupin, vita bönor eller gula ärtor som receptet nedan avser.*

Skölj och koka 1 dl gula ärtor i 6 dl vatten med lite salt i 40-45 minuter tills de är mjuka.

Sila av kokvattnet från ärtorna i en kastrull och koka ner det till 1/3. Det tar ca. 10-15 minuter. (Lägg de kokta gula ärtorna i kylan eller frys in dem när de har svalnat och använd i ett annat recept).

Maränger:

1. Använd en ren glasskål för att vispa din aquafaba i. Torka vid behov ur skålen med lite ättika så att den blir helt ren och fettfri.
2. Vispa 1 dl aquafaba helt stel. Du måste kunna vända skålen upp och ner. Blanda under vispning i strösocker, vaniljsocker och citronsaft.

3. Sätt på ugnen på 100 grader!
4. Splitsa, klicka eller bred ut maränger på ett bakplåtspapper. Zezta lite citronskal och dra några varv med nymalen svartpeppar från kvarnen över marängerna.
5. Grädda ca 1 timme beroende på storlek. Därefter kan marängerna stå kvar i ugnen och torka på eftervärme ytterligare 30-60 minuter.

Indiska Pakoras med gula ärtor, gröna linser och koriander

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

Ingredienser

75 g	Ärtmjöl alternativt kikärtsmjöl eller bovetemjöl
½ dl	Torkade gula ärtor ca 1,5 dl kokta
½ dl	Torkade gröna linser (ca 1,2 dl kokta)
½ tsk	Malen spiskummin
½ tsk	Mald koriander
½ tsk	Gurkmeja
¼ tsk	Chiliflakes (justera mängden efter hur kryddiga du vill att de ska vara)
½ tsk	Salt
1 dl	Kallt vatten
1 dl	Kokt, grovt mosad potatis
½ dl	Finhackad gul lök
1 st	Vitlöksklyfta
1,5 cm	Bit färsk ingefära
½ dl	Färsk koriander (persilja för dig som inte gillar koriander)

Anvisningar:

Skölj de torkade ärtorna och blötlägg dem i rikligt med vatten i kylen i minst 12 timmar.

Häll bort blötlägningsvattnet från ärtorna och koka i 25 minuter, i rikligt med lättsaltat vatten. Vispa gärna bort skalen från ärtorna. Häll av kokvattnet. Koka linserna enligt anvisningar på förpackningen.

Skala och koka potatisen i rikligt med lättsaltat vatten i ca 15 minuter.

1. Blanda ärtmjölet med alla torkade kryddor och salt. Tillsätt vatten och rör om till en tjock deg. Riv ingefära och vitlök fint och blanda ner det i degen.

2. Tillsätt kokt potatis, kokta linser, kokta ärtor och lök och rör om väl. Mosa gärna potatisen lite med baksidan av en sked eller med en gaffel, så att den mosas lite i degen.
3. Hetta upp en panna med mycket olja på högsta värme. Se till att oljan blir varm, sikta gärna på 180° C. Om du testar med ett litet nystan av pakoras-smeten och det är gyllenbrunt efter ca 1 minut så är temperaturen lagom! Smaka av för att se om de behöver mer salt eller kryddor efter smak. Lämna inte oljan utan uppsikt pga brandrisk. Ha ett lock till hands att täcka med.

Gör portioner som är ca 1 msk stora och stek dem gyllene på båda sidor vid hög värme på pannan. Lägg dem på absorberande papper efter stekning. Håll dem varma i ugnen vid behov medan de sista pakororna steks. Servera gärna med basmatiris.

Lasagne med rostade rotfrukter, vita bönor och basilika

En vacker och enkel grönsakslasagne, där de vita bönorna spelar rollen som det proteinrika inslaget tillsammans med rostade rotfrukter.

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

Tomatsås med bönor och rotfrukter

130 g	Torkade vita bönor, ca 250 g kokta
130 g	Rotselleri, skalad och skuren i små tärningar
130 g, 2 st	Morötter, skurna i små tärningar
50 g, ca 1/2	Palsternacka, skuren i små tärningar
½ dl	Rapsolja
150 g, ca 1	Gul lök, hackad
2 st	Vitlöksklyftor, finhackade
300 g	Passerade tomater
1 msk	Tomatpuré
8 blad	Basilika
1 krm	Chiliflakes
1 msk	Oregano, torkad

Bechamelsås

2 msk	Smör
2 msk	Vetemjöl
6 dl	Mjök eller växtbaserat alternativ
1,5 dl	Riven ekologisk mellanlagrad ost
½ krm	Muskot, riven

Montering:

8-10 st	Lasagneplattor, baljväxtbaserade eller vanliga
140 g	Ekologisk mozzarella riven
10 st blad	Basilika, grovt hackad

Anvisningar:

Tomatsås med bönor och rotfrukter

Blötlägg de vita bönorna över natten. Häll av blötläggningssvattnet och koka bönorna i rikligt med lättsaltat vatten i 40-45 minuter tills de är mjuka. OBS! Inget salt i några baljväxtkok förrän mot slutet av koktiden.

Häll av vattnet och mixa bönorna till en grov konsistens. Blanda rotfrukterna med rapsolja och smaka av med salt och peppar. Baka dem i 225 grader i ca 15 minuter, tills de har fått bra färg. Fräs lök och vitlök glansiga med rapsolja, tillsätt passerade tomater, tomatpuré, oregano, chiliflakes och de bakade rotfrukterna. Sjud på låg värme i 30-35 minuter, tillsätt vatten vid behov. Rör om i pannan. Tillsätt de kokta, mosade bönorna i såsen och fortsätt koka i 5-6 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Bechamelsås

Smält smöret i en kastrull, rör ner mjölet, tillsätt mjölken och muskotnöten och låt koka upp under omrörning. Mixa eller vispa såsen så att den är fri från klumpar. Sjud i 5-6 minuter under omrörning, tillsätt osten och smaka av med salt och peppar.

Montering

1. Smörj en ugnssäker form med olja eller smör. Bygg upp lasagnen växelvis, börja med bechamelsås, lasagneplattor och tomatsås. Låt det översta lagret vara tomatsås och toppa med mozzarella och basilika.
2. Grädda lasagnen i 180 grader enligt anvisningar på förpackningen. Kontrollera om pastan är mjuk med en skalkniv innan du tar ut lasagnen. Låt lasagnen vila i minst 20 minuter innan servering.

Köttfärs- och bönfärslimpa

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

Ingredienser:

300 g	Nöt eller lammfärs
100 g	Bondbönor, ca 200 g blötlagda, kokta och mixade.
1 st	Gul lök, skalad och mixad
1 st	Morot, kokta och mixade
1 dl	Ärtmjöl alternativt kikärtsmjöl eller bovetemjöl
1 krm	Salt
	Nymalen Svartpeppar
1 st	Vitlösklyfta
	Färsk timjan, finhackad

Rostade rotsaker

200 g	Potatis, skalad och delad grovt
100 g	Morot, skalad och delad grovt
100 g	Palsternacka eller persiljerot, skalad och delad grovt
50 g	Rotselleri, skalad och delad grovt
150 g	Rödlök, skalad och delad grovt
2 msk	Olivolja
	Salt och peppar

Anvisningar:

Blanda färsen och de kokta mixade bönorna, lök och morot. Blanda i ärtmjöl, salt, peppar och vitlök och timjan. Rör om och blanda väl. Gör ett stekprov för att se så den håller ihop samt smakar gott. Justera ev med salt och peppar. Forma en limpa, lägg i en smord form och sätt in i ugnen i ca 40 minuter i 175 grader.

Skär skalade rotsaker samt löken grovt och lägg i ugnssäker form. Ringla över olivolja och rosta i ugnen på 175 grader i ca 40 min.

Låt limpan vila ca 5-10 minuter innan ni skär upp den. Servera med en syrlig creme fraiche med kryddörter eller variera med en kall asiatisk vinägrett och finstrimlad kålsallad till rotsakerna.