

Hemma hos Foodjam Koncept 1: Utematlagning Foodjam

Innehåll:

1. Pinnbröd med gråärta	3
2. Plättar med vita bönor	4
3. Spread med morot	6
4. Grillade flatbread med lagrad ost, hummus och rostade solrosfrön.	7
5. Varm chokladdryck med ärta och kanel	9
6. Chokladbollar med gråärter	10
7. Mustig Dahl gryta med linser och tomat	11

Arbetsindelning:

Grupp 1

Starta elden och stormköket
Spread på morot
Pinnbröd på gråärta

Grupp 2

Mustig dahl gryta
Varm choklad med ärta och hel kanel

Grupp 3

Grillade flatbread med hummus
Chokladbollar på gråärter
Plättar på vita bönor

Behövs ta med ut:

2-3 stormkök med tillhörande kastruller och stekpannor
Täljkniv
Pinnar till pinnbröd (om ni inte har markägarens tillstånd att plocka på plats)
Grillkol/ved, t-sprit/gas och tändstickor
Skärbräda eller något att rulla pinnbröden på
Bunke att blanda degen till pinnbröden i
Stekspade

Termos
Vitlökspress
Aluminiumfolie
Dunk med vatten

Deltagare tar med:

Egen valfri dryck utöver varm choklad som ingår
Bestick, tallrikar och muggar
Stormkök om ni har (planera tillsammans med arrangören)
Eget kaffe/te till introduktionsfika och till ev eftermaten-fika

1. Pinnbröd med gråärta

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

Ingredienser:

40 g	Gråärter torra, ca 80 g kokta
2,2 dl	Vetemjöl
1 tsk	Bakpulver
0,5 tsk	Salt
1-1,2 dl	Vatten

Anvisningar:

Blötlägg gråärter 2 dagar innan. Koka gråärter enligt anvisning på förpackningen alternativt enligt tabell i skriften

<https://skane.naturskyddsforeningen.se/wp-content/uploads/sites/106/2022/08/FoodJam-web.pdf>

Låt ärtorna svalna och mixa dem släta innan ni går ut i skogen eller gör degen hemma.

1. Häll mjöl, mixade gråärter, bakpulver och salt i en bunke. Rör ihop alla torrvaror och häll sen i vatten lite i taget och blanda till en deg. Rör runt degen så den inte längre är kladdig.
2. Rulla ut degen till en tunn korv (ca 0,5 cm i diameter). Linda degkorven runt en nytäljd pinne (härav namnet pinnbröd). Om degen är ca 0,5 cm tjock gräddas den jämnt över glöden och blir inte bränd utanpå innan den är klar närmast pinnen.

Tillbehör/utrusning att ta med utöver ingredienserna

Täljkniv (Obs! Pinnar får inte täljas utan markägarens tillstånd – det ingår inte i allemansrätten. Ett alternativ är därför att ta med sig lämpliga pinnar för att grilla pinnbröden på) .

Bunke samt något att röra ihop degen i.

Skärbräda eller dylikt att rulla pinnbröden på.

Tändstickor samt ved eller grillkol (om det inte finns på plats dit du ska).

2. Plättar med vita bönor

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

Ingredienser:

80 g	Torra vita bönor, ca 160 g kokta
1 dl	Vetemjöl, bovetemjöl eller ärtmjöl
2 dl	Mjölk (öka med minst 1 dl om du använder bovetemjöl)
2 tsk	Bakpulver
0.5 tsk	Salt
1 tsk	Vaniljsocker (alternativt 1/2 kryddmått äkta vaniljpulver)
2 msk	Smör
1 st	Ägg
	Smör eller annat fett till gräddning
	Lönnsirap, flytande honung eller sylt

Anvisningar:

Blötlägg de vita bönorna 2 dagar innan.

Koka de vita bönorna enligt anvisning på förpackningen alternativt enligt tabell i skriften <https://skane.naturskyddsforeningen.se/wp-content/uploads/sites/106/2022/08/FoodJam-web.pdf>.

Mixa de vita bönorna och blanda med övriga ingredienser till smeten samt håll på flaska/flaskor som tas med.

Anvisningar:

- 1. Blanda de torra ingredienserna till plättarna i en bunke och smält smöret.*
- 2. Tillsätt mjölken och dom mixade bönorna i bunken och vispa till en slät smet. Avsluta med att vispa ner ägget och det smälta smöret.*
- 3. Fyll smeten i en lagom stor flaska och packa ner i ryggsäcken.*
- 4. (Alternativt blanda alla torra ingredienser och blöta ingredienser i varsin behållare och ta med ut och blanda ihop på plats innan gräddning.)*
- 5. Grädda plättarna gyllene i smör i en medelvarm stekpanna.*

6. Servera plättarna med lönnsirap, flytande honung eller sylt, alternativt lite nyplockade blåbär!

Tillbehör/utrusning att ta med utöver ingredienserna och färdigblandad plättsmet

Stormkök med stekpanna samt tändvätska eller gas/gasol

Något att vända plättarna med

Något att skopa upp dem med

3. Spread med morot

Perfekt att ha på mackor istället för smör. Funkar även att dippa till diverse smårätter

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

Ingredienser:

150 g	Skalade bondböner, ca 300 g kokta
400 g	Morot
1-2 dl	Kokvatten från börnorna
1 st	Vitlöksklyfta
	Salt och peppar

Anvisningar:

Skölj bondbörnorna. Koka börnorna i saltat vatten. Höll av men spara vattnet.

1. Skala morötter och dela i mindre bitar. Rosta moroten på grillen inlindade i aluminiumfolie så att den blir mjuk.
2. Mosa bondbörnorna och vitlöksklyftan med hjälp av en gaffel tillsammans med morötter och kokspad och smaka av med salt och peppar. Justera eventuellt konsistensen med vatten. Variera genom att smaksätta med kryddor eller byt ut moroten mot andra grönsaker.
3. Doppa pinnbrödet i morots-spreaden!

4. Grillade flatbread med lagrad ost, hummus och rostade solrosfrön.

Den här grillmackan blir suverän med vällagrad ost som får smälta ner i ett tunnbröd, där en smakrik bönspread sätter pricken över i:et. Servera den som en pizza eller ihopvikt. Receptet räcker till 4 flatbread. Är ni fler deltagare så anpassa mängden hummus och tunnbröd!

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

Ingredienser:

Hummus:

100 g	Gula ärtor eller höstärter , (ca 200 g kokta)
1-2 st	Vitlöksklyfta
½ tsk	Malen spiskummin
1/1 msk	Citronjuice
1-1,5 dl	Kokspadet från ärtorna (går bra med vanligt vatten)
	Salt och peppar

Tunnbröd:

150 g	Ekologisk smakrik lagrad ost
20 g	Färsk persilja
4 st	Mjuka tunnbröd eller tortilla
0,5 dl	Rostade solrosfrön

Anvisningar:

Blötlägg ärtorna eller bönorna 2 dagar innan.

Koka ärtorna enligt anvisning på förpackningen alternativt enligt tabell i skriften <https://skane.naturskyddsforeningen.se/wp-content/uploads/sites/106/2022/08/FoodJam-web.pdf>. Spara spadet!

1. Lägg i ärtorna/bönorna i en bunke. Pressa vitlök och tillsätt tillsammans med bönor, spiskummin, pressad citronjuice och stöt blandningen med en slev eller mosa med botten på ett glas till en grov smet. Smaksätt med salt och peppar.
2. Hyvla osten med en kniv eller osthyvel.
3. Fördela ett tunt men jämnt lager med bönröra på tunnbröden Fördela persilja på röran. Strö på ost. Vik antingen över den andra halvan och pressa samman eller om det finns möjlighet, grilla som en pizza
4. Grilla/stek bröden i ca 2-3 minuter på varje sida, antingen i aluminiumfolie på en grill eller utan folie på en stekpanna på stormkök. Osten ska smälta!
5. Låt svalna lite innan ni äter dem.

Tillbehör/utrusning att ta med utöver ingredienserna

Bunke till att blanda hummusen i samt en slev (trä?) till att röra ihop ingredienserna och stöta hummusen med
Osthyvel eller kniv till att skära osten med
Stormkök med stekpanna för att steka vitlök i och för att grilla flatbreaden på.
T-sprit eller gas/gasol.
Vitlökspress
Aluminiumfolie

5. Varm chokladdryck med ärta och kanel

Ingredienser:

1 L	Ärtdryck*
1 msk	Honung
½ st	Kanelstång eller ½ tsk mald kanel
0,6 dl	Kakao
1 bit	Mörk choklad, ca 30-50 g

* För närvarande (dec 2023) finns en svensktillverkad ärtdryck men den är tyvärr jord på importerat icke-ekologiskt ärtprotein. Kommer förhoppningsvis att ändras framöver. Efterfrågan pushar tillgång!

Anvisningar:

Ta fram en kastrull. Lägg i honung och kanelstång. Häll i ärtdrycken och värm upp. Vispa ner kakao och chokladen tills den smälter. Häll på termos eller drick direkt!

Tillbehör/utrusning att ta med utöver ingredienserna

Stormkök med kastrull samt något att vispa i kakaon och chokladen med. T-sprit eller gas/gasol. Termos.

6. Chokladbollar med gråärter

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

125 g	Gråärter, ca 250 g kokta
6-8 st	Färska dadlar (alt. torra som blötläggs)
2 msk	Kakao
1 dl	Havregryn
1-2 msk	Kallt kaffe
2 msk	Rapsolja
1 krm	Salt
	Kokosflingor att rulla i

Anvisningar:

Blötlägg gråärterna 2 dagar innan.

Koka gråärterna enligt anvisning på förpackningen alternativt enligt tabell i skriften <https://skane.naturskyddsforeningen.se/wp-content/uploads/sites/106/2022/08/FoodJam-web.pdf>.

Kärna ur dadlarna, om ni använder torra dadlar så blötlägg dessa i några minuter innan. Mixa ingredienserna förutom kokosen till bollarna i matberedare hemma och ta med ut.

1. Rulla smeten till bollar.
2. Häll kokosflingor eller annan topping som ni gillar på ett fat och rulla bollarna i toppingen.

Tillbehör/utrustning att ta med utöver ingredienserna (Förutsätter att bollar- ingredienserna är mixade hemma och medtagna i ett kärl eller påse)

Skärbräda till att rulla bollarna på eller åtminstone en bricka eller burk att lägga dem på när man rullat dem i handen (men för att få på kokosen behöver man ju rulla dem på något).

7. Mustig Dahl gryta med linser och tomat

Ingredienser:

200 g	Torra gröna linser eller skånska delikatesslinser, ca 400 g kokta
200 g	Gul lök, skivad tunt
1-2 st	Vitlösklyftor
2 cm	Färsk ingefära, riven
0,75 liter	Vatten
300 g	Krossade eller flådda tomater
1 msk	Spiskummin
½ msk	Koriander
½ tsk	Svartpeppar
½ tsk	Gurkmeja
½ dl	Rapsolja
½ tsk	Chilipulver
½ st	Kanelstång
	Eventuellt citronsaft
	Salt

Anvisningar:

1. Skölj linserna och låt rinna av.
2. *Tips! För att korta ner kocktiden, för-koka linserna hemma!*
3. OBS. Kan kräva 2 grytor/stormkök beroende på storleken på grytorna. Fräs löken mjuk i lite olja. Skölj gärna linserna innan ni går ut eller på plats om möjlighet finns, lägg i grytan, pressa och tillsätt vitlök och ingefära, fyll på med vatten, tomaterna, kryddorna och låt koka ca 20 min.
4. Slå i oljan. Smaka av med salt, chili, kanel och citronsaft
5. Servera med flatbread och pinnbröd

Tillbehör/utrusning att ta med utöver ingredienserna

Stormkök med gryta samt något att röra med. T-sprit eller gas.