

Hemma hos Foodjam Koncept 3: Vegan, 4 personer

Innehåll:

1. Romescoröra på paprika, solrosfrö och skånska delikatesslinser	2
2. Rotfruktssoppa med vita bönor, timjan och stekt grönkål	3
3. Hummus på rödbeta och bondböna	5
4. Dip på rostad morot och bönor	6
5. Quinoasallad med linser, broccoli, ingefära och färsk chili.	7
6. Persisk gryta med ärtor, bondbönor och kardemummaris	8
7. Vegansk Crumble med Anicia-linser, äpplen och bär	10

Förslag till arbetsfördelning på tre grupper med 1-2 personer per grupp

Grupp 1

Romescoröra på paprika, solrosfrö och skånska delikatesslinser
Rotfruktssoppa med vita bönor, timjan och stekt grönkål
(*Starta med "grillad" paprika i ugn 20 min på 250 grader*)

Grupp 2

Hummus på rödbeta och bondböna
Dip på rostad morot och bönor
Quinoasallad med linser, broccoli, ingefära och färsk chili

Starta med att förbereda rödbetor och morot inför ugnstillagning – ska in i ugnen direkt efter att paprikan (grupp 1) är klar och temperaturen sänkts.

Grupp 3

Persisk gryta med gula ärtor, bondbönor och aubergine, lime och kardemummaris
Vegansk crumble med Anicia-linser, äpplen och bär

Starta med att förbereda auberginen ugnstillagning – ska in i ugnen (med varmluft), tillsammans med rödbetorna och morötterna (Grupp 2= direkt efter att paprikan (grupp 1) är klar och temperaturen sänkts. Den veganska crumblen kan vara i ugnen medan man äter, om den inte hunnit bli klar innan.

1. Romescoröra på paprika, solrosfrö och skånska delikatesslinser

Detta är en fantastisk röra gjord på paprika, soltorkade tomater, solrosfrön och skånska delikatesslinser. Smakar av medelhavet och passar perfekt till grillmat, pizzatopping eller som spread i din smörgås

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

Ingredienser:

1,5 dl (135 g)	Torkade skånska delikatesslinser, ca 3 dl kokta
2 st	Röda paprikor
2 msk	Rostade solrosfrö
1 st	Vitlöksklyfta, finhackad (öka om alla gillar vitlök)
1 dl	Soltorkade tomater i olja
1 krm	Rökt paprikapulver
	Röd chili (mängd efter smak)
	Saft från 1/2 citron
0,8 dl	Olivolja eller solrosolja
	Salt och peppar

Anvisningar:

Skölj och koka linserna enligt anvisningar på förpackningen i lättsaltat vatten. Håll av kokvattnet från linserna och ställ linserna åt sidan.

1. Sätt ugnen på 260° grillfunktion. Halvera paprikorna och lägg dem på en bakplåt klädd med bakpapper med skinnsidan uppåt. Grilla dem tills skinnet nästan är svart, det tar ca 20-30 min. Ta ut dem och lägg dem i en skål med plastfolie/lock i 10-15 min. Då lossnar skinnet lättare.
2. Under tiden rostas solrosfröna på en torr panna tills de är gyllene. Ta av skinnet från paprikorna och lägg paprikorna i en matberedare tillsammans med de kokta linserna och de övriga ingredienserna - utom olivolja. Mixa ihop allt väl. Tillsätt olivolja långsamt medan du mixar. Håll koll på röran under tiden, för att se om den ska ha mer eller mindre olja. Smaka av med salt och peppar och justera med citronsaft.

2. Rotfruktssoppa med vita bönor, timjan och stekt grönkål

Rotfrukter ger en härlig smak och tillsammans med de vita bönorna får du en mustig och aromatisk höstsoppa. Se till att steka grönkålen så att den fortfarande har ett bra bett som det knapriga inslaget i rätten.

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

Ingredienser:

Soppa

160 g	Torkade vita bönor, ca 3 dl kokta bönor
2 st	Mindre gula lökar, hackade
1 st	Vitlösklyfta, finhackad
1 tsk	Timjan, hackad färsk
1 msk	Rapsolja
600 g	Blandade rotfrukter (potatis, morot, rotselleri, palsternacka)
1,2 liter	Grönsaksbuljong
1 dl	Havrebaserad produkt motsvarande grädde eller crème fraiche
1,5 msk	Citronsaft

Garnering

200 g	Grönkål, finhackad
1 st	Vitlösklyfta, finhackad
1 msk	Olivolja
½ msk	Äppelcidervinäger

Tillbehör

Surdegsbröd

Anvisningar:

Soppa

1. *Blötlägg bönorna över natten och häll av vattnet. Låt de vita bönorna rinna av och koka dem i färskt lättsaltat vatten i 45-50 minuter tills de är helt mjuka.*
2. Fräs lök, vitlök och timjan i rapsolja i en vid kastrull i ca. 3-5 minuter. Tillsätt hälften av de kokta vita bönorna, rotfrukterna, grönsaksfond, havrebaserad produkt och salt, låt sjuda i 20-25 minuter tills de är mjuka.
3. Mixa soppan slät till en krämig konsistens, och justera vid behov tjocklek med vatten. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Garnering

Fräs grönkål och vitlök i olivolja på hög värme. Rör om allt eftersom, och stek tills grönkålen har fått lite färg men fortfarande har bett - i ca. 2-4 minuter. Vänd kålen med den andra hälften av de vita bönorna och smaka av med äppelcidervinäger och salt.

Vid servering: Servera soppan med de vita bönorna och stekt grönkål som topping och bröd på sidan.

3. Hummus på rödbeta och bondböna

Denna variant är toppen som tillhör på en buffé. Servera på rågbröd, toppa med lite rostade pumpafrö och rödbetsgroddar.

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

Ingredienser:

150 g	Råa rödbetor
150 g	Torkade skalade bondböner, ca 4 dl kokta (spara spadet)
2-3 dl	Kokspad från bondböner
1 st	Krossad vitlöksklyfta
1 tsk	Finhackad timjan
2 tsk	Citronjuice + 1 tsk zest
	Salt

Tillbehör

Rågbröd
Pumpafrön
Rödbetsgroddar

Anvisningar:

Blötlägg och koka bondbönorna enligt anvisningar tills de är möra. Spara kokspadet!

1. Sätt ugnen på 180 grader. Skala och dela rödbetorna i grova bitar. Krossa vitlöken grovt. Lägg på i ugnssäker form. Ringla olivolja och vänd runt. Rosta i ugnen i ca 40 min tills bitarna har fått färg och rödbetan är mör.
2. Låt allt svalna. Tillsätt timjan, salt och citron. Mixa i en mixer/matberedare/handmixer tillsätt kokspadet långsamt under tiden tills den är slät. Vill man ha den lite rundare och fylligare kan man ersätta lite av kokvattnet med neutral olja.
3. Smaka av ännu en gång och låt stå och dra och servera rumstempererad.

4. Dip på rostad morot och bönor

Perfekt att ha till snacks eller i smörgåsar!

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

Ingredienser:

150 g Morot, skalade och rostade möra

150 g *Torkade bönor ex sötlupin, bondböna eller vita bönor (ca 3 dl kokta)*

1,5 dl Kokvatten från bönorna
Salt och peppar

Anvisningar:

Blötlägg och koka bönorna enligt anvisningar på förpackningen. Håll av men spara kokvattnet!

1. Skala morötter och dela i mindre bitar. Rosta moroten i 225° i 20-25 minuter, så den får fin färg och blir mjuk.
2. Mixa bönorna med morötter tillsammans med kokspad till en len kräm 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.

5. Quinoasallad med linser, broccoli, ingefära och färsk chili.

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

Ingredienser:

150 g	Vit quinoa
50 g	Okokta skånska delikatesslinser (ca 120 g kokta)
2 st mm	Broccoli. Går att variera efter säsong ex rotfrukter, kål eller blomkål
2 cm	Ingefära
2 msk	Rapsolja
1 msk	Japansk Soja eller Tamari
½-1	klyfta Vitlök (öka efter smak)
1 bit	Färsk chili ex lemon habanero (ta bort fröna för mildare styrka) Citronsaft samt lite zest

Anvisningar:

Ta fram en stor gryta. Skölj quinoan i flera omgångar i rikligt med ljummet vatten tills den slutar löddra. Koka upp rikligt med saltat vatten. Koka varsamt quinoan enligt anvisningar på förpackningen. Sila av. Låt svalna.

Ta fram en gryta. Koka upp rikligt med saltat vatten. Koka linserna enligt anvisningar tills de är klara. Sila av. Låt svalna.

1. Skär broccolin grovt och fräs den i en kastrull med lite av rapsoljan, finhackad ingefära och vitlök. Justera smaken med chili, salt och citronskal/saft. Låt bli lite mjuk men ändå bra tuggmotstånd.
2. Tillsätt japansk soja eller Tamari
3. Strax innan servering så vänd ner quinoan och linserna i kastrullen med broccoli och fräs lätt så den kommer upp i lite temperatur. Lägg upp på fat och servera genast.

6. Persisk gryta med ärtor, bondböner och kardemummaris

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

Ingredienser persisk gryta

200 g	Okokta höstärter eller gula ärtor, ca 4,5 dl kokta
150 g	Torkade skalade bondböner, 350 g kokta
2 st	Gula lökar, hackade
2 st	Klyftor vitlök, finhackad
3 msk	Olivolja
400 g	Passerade tomater
1,5 msk	Tomatpuré
1/2 tsk	Gurkmeja
1 tsk	Kanel, mald
2	Grönsaksbuljongtärningar och 5-6 dl vatten
1 dl	Limejuice
2 cm bit	Ingefära, riven
600-700 g	Aubergine, grovt tärnad (2 x 2-cm-kuber) med skal (ca 3 små el 2 stora)
3 msk	Olivolja eller rapsolja
1 msk	Socker (ersätt gärna med 2 msk russin)

Ingredienser kardemummaris

200 g	Basmatiris
2 msk	Växtbaserat smör
1 krm	Kardemumma, hel och krossad
	Citronzest från 1 citron

Anvisningar:

Blötlägg ärtorna över natten och håll av vattnet. De skalade bondbönorna kan blötläggas kortare tid eller inte alls men det fungerar även att blötlägga dem samtidigt med ärtorna. Koka enligt anvisningar!

Persisk gryta

Lägg auberginerna i en ugnssäker form och vänd dem ordentligt med lite salt och olivolja så att auberginerna blir mättade med oljan. Baka dem i 200 grader i 10-15 minuter tills de är gyllene.

Fräs löken och vitlöken tills den fått färg i olja och tillsätt passerade tomater, tomatpuré, gurkmeja och kanel. Tillsätt grönsaksbuljong och koka ihop med limejuice, ingefära, ärtor och bondbönor. Sjud i 10 minuter. Tillsätt auberginen under de sista 5-6 minuterna. Tillsätt socker (eller russin) och smaka av med salt och peppar!

Kardemummaris

Koka riset i lättsaltat vatten enligt anvisning på påsen tillsammans med smör, krossad kardemumma och citronzest.

7. Vegansk Crumble med Anicia-linser, äpplen och bär

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

Ingredienser

45 g	Torkade Anicia-linser, 1 dl kokta Anicia linser)
125 g (9 msk)	Neutral rapsolja
1,2 dl	Socker (eller 0,9 dl sötströ*)
1,2 dl	Vetemjöl eller dinkelmjöl
2 dl	Havregryn
0,5 tsk	Vaniljsocker eller 1 krm vaniljpulver
1 tsk	Kanel
0,5 tsk	Kardemumma
30 g	Hasselnötter
1-2 st	Äpplen
150 g	Blandade bär, ex blåbär, hallon, björnbär eller rabarber, frysta eller färska.

Tillbehör: veganglass, ca 1 kula per person

Anvisningar:

Skölj Anicia-linserna och koka dem i rikligt med vatten med lite salt i 20–25 minuter. Häll av kokvattnet från linserna och ställ dem åt sidan.

1. Sätt ugnen på 175 °C varmluft.
2. Fördela de kokta linserna på en bakplåt täckt med bakplåtspapper och rosta dem i ugnen i 10 minuter tills de är gyllene. Låt dem svalna.
3. Blanda i rapsolja i en skål tillsammans med socker och mjöl. Socker kan ersättas med sötströ som inte höjer blodsockret.
4. Blanda sedan i havregryn, vaniljpulver, kardemumma och kanel i degen med händerna.
5. Låt crumbledegen stå i kylan i 30 minuter.
6. Skär äpplen i mindre tärningar och hacka hasselnötterna grovt.
7. Blanda de hackade nöterna med de rostade linserna.
8. Smörj en ugnsfast form eller en pajform med rapsolja
9. Fördela först 1/3 av crumbledegen i små klumpar i botten av formen och fördela sedan äpplen och bär ovanpå.
10. Blanda nötter och linser med den återstående crumbledegen och fördela blandningen ovanpå äpplen och bär.
11. Baka crumblen i 45 minuter vid 175 °C varmluft tills den har fått en gyllene och krispig yta.

12. Servera crumblen varm eller kall med en vegansk glasskula.