

Hemma hos Foodjam Koncept 4: Fest, 4 personer

Innehåll:

1. Foccacia med gråärter	2
2. Romescoröra på paprika, solrosfrö och skånska delikatesslinser	4
3. Krispig sallad med morötter, paprika och senapsdressing	5
4. Krämig blomkålssoppa med linser, spenat och fänkål	6
5. Bär och fruktbakelse med vit choklad och gula ärtor	7
6. Grov ärt och bönkräm, dillslungade linser, brynt sojasmör och ugsbakad spetskål	9

Förslag på arbetsfördelning:

Grupp 1:

Foccacia med gråärter

Romescoröra på paprika, solrosfrö och skånska delikatesslinser

Krispig sallad med morötter, paprika och senapsdressing

Grupp 2:

Bär- och fruktbakelse med vit choklad och gula ärtor

Krämig blomkålssoppa

Grupp 3:

Grov ärt och bönkräm, dillslungade linser, brynt sojasmör och ugsbakad spetskål

Schema för ugnen:

1. Börja med Foccacian (250 grader)
2. Paprikan till romescoröran (250 grader)
3. Spetskålen (200 grader)
4. Bär- och fruktbakelsen (180-200 grader)

1. Foccacia med gråärter

På grund av den långa jäsningsstiden rekommenderas det att degen görs innan foodjamet och får jäsa under introduktionen, eventuellt är färdigjäst tills foodjamet börjar. (Färdigjäst deg kan sättas i kylskåpet om det dröjer innan den ska in i ugnen)

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

Ingredienser:

0,5 dl (40 g) Torra gråärter, ca 1 dl kokta och mixade gråärter
25 g Jäst
4 dl Vatten, fingervarmt
1 tsk Salt
7,5 dl Vetemjöl
1,5 dl Olivolja (0,5 dl i degen, 0,5 dl i formen, 0,5 dl ovanpå degen)

Topping

1 dl (90 g) Torra delikatesslinser, till exempel Skånska, ca 2 dl kokta
Rosmarin, färsk eller torkad
Soltorkade tomater
En rejäl nypa flingsalt

Anvisningar:

Koka gråärter enligt anvisningar på förpackningen och mixa.

Koka linser enligt anvisningar på förpackningen.

Utför första steget innan foodjamet så foccacia-degen är färdigjäst, för att spara tid.

- 1. Smula jästen i en bunke. Häll i lite av vattnet och rör tills jästen lösts upp. Tillsätt resten av vattnet, 0,5 dl olivolja, salt och mjöl, lite i taget. Tillsätt mixade gråärter. Justera degen med lite mer mjöl om det behövs. Arbeta ihop till en ganska lös deg. Täck med bakduk och låt jäsa 40 min.*
- 2. Sätt ugnen på 250°. Lägg ett bakplåtspapper i en form med måtten ca 20 x 30 cm. Ringla 0,5 dl olivolja på pappret och häll ut degen. Ringla på*

ytterligare 0,5 dl olivolja på degen och tryck ut degen i kanterna. Gör små gropar med fingrarna och strö över flingsalt.

3. Sätt ugnen på 250°. Tryck ner valfri topping i degen (eller lite extra olivolja) och grädda brödet mitt i ugnen till en innertemperatur på 98°, ca 20 min.

2. 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 foodjamet.

Ingredienser:

3 dl (270 g) Torkade skånska delikatesslinser, ca 6 dl kokta
3 st Röda paprikor
40 g Rostade solrosfrö
2 st Vitlösklyfta
100 g Soltorkade tomater
1 krm Rökt paprikapulver
Lite röd chili
Saft från 1 citron
1,5 dl Olivolja eller solrosolja
Salt och peppar

Anvisningar:

Skölj och koka linserna i 20-25 minuter i lättsaltat vatten. Häll av kokvattnet från linserna.

Sätt ugnen på 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 lufttät behållare eller en skål med plastfolie över i 10-15 min. Då lossnar skinnet lättare.

Under tiden rostar 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 allt väl ihop. 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.

3. Krispig sallad med morötter, paprika och senapsdressing

Denna fräscha sallad är ett tillägg till konceptet för att få ett inslag av något färskt, kallt och syrligt i middagen!

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

Ingredienser:

0,5 dl (40 g) torkade gråärter, ca 1 dl kokta
4 dl Morötter, grovt rivna
1 dl Äpple, strimlat fint
1 st Gul lök, tunt skivad
1 st Paprika, i strimlor

Dressing

3 msk Grov eller vanlig dijonsenap
2 dl Rapsolja
1 tsk Rödvinssvinäger
Salt och peppar

Anvisningar:

Koka gråärter enligt anvisningar på förpackningen.

1. Lägg de kokta gråärterna på en tidning eller handduk så de hinner bli torra på ytan innan de rostas.
2. Riv moroten grovt, strimla äpplet, skiva löken tunt och strimla paprikan. Lägg allt i en stor skål.
3. Rosta de kokta gråärtorna i en stekpanna på hög temperatur i några minuter tills de får fin färg. Krydda med salt och peppar.
4. Vispa ihop ingredienserna till dressingen och vänd sedan ner dressingen över grönsakerna. Toppa med rostade gråärter!

4. Krämig blomkålssoppa med linser, spenat och fänkål

Krämig blomkålssoppa med en mild smak av fänkål och en vacker grön färg från spenaten. Använd hela blomkålen, även stjälken och det gröna.

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

Ingredienser:

2,5 dl (225 g) Torkade skånska delikatesslinser, ca 5 dl kokta.

700 g	Blomkål i stora bitar
100 g	Lök, hackad
1 dl	Olivolja eller rapsolja
½ krm	Fänkålsfrön
12-14 dl	Grönsaksbuljong
200 g	Spenat (färsk eller tinad fryst)
3 dl	Matlagningsgrädde eller motsvarande växtbaserad produkt
2-3 msk	Citronsaft

Anvisningar:

Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.

1. Fräs löken glansig i olivoljan i en kastrull. Det tar ett par minuter. Mortla fänkålsfrön och tillsätt tillsammans med grönsaksbuljong. Tillsätt blomkålen och koka i 10 minuter, tills blomkålen är helt mjuk. Tillsätt sedan grädden och koka minst 10 min.
2. Mixa till en slät soppa tillsammans med spenaten, tills soppan är vackert grön. Mixa ett bra tag, ca 4-5 minuter. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.
3. Vid servering: servera blomkålssoppa i en skål och toppa med linser och strö ev. över persilja. Servera med nybakat bröd.

5. Bär och fruktbakelse med vit choklad och gula ärtor

Läckra saftiga bakelser, som är både söta och syrliga med vit choklad och bär som enkelt kan varieras med säsongens frukter och bär året runt.

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

Ingredienser:

1 dl (90 g)	Torkade svenska gula ärtor, ca 2 dl kokta
500 g	Rabarber eller andra bär eller frukter
150 g	Vit choklad
1	Ägg
2 dl	Mjöl
2 dl	Vetemjöl
1½ tsk	Bakpulver
1 tsk	Vaniljpulver
1½ dl	Socket
	Vaniljglass till servering

Anvisningar:

Skölj de torkade ärtorna och lägg dem i blöt i rikligt med vatten i kylskåpet.

Häll av blötlägningsvattnet och koka ärtorna i 30-35 minuter i rikligt med lättsaltat vatten. Häll av vattnet.

1. Hacka den vita chokladen grovt.
2. Mixa ärtor, ägg och mjöl.
3. Blanda den våta smeten med socker, vetemjöl, bakpulver och vaniljpulver.
4. Skölj rabarberna och skär dem i mindre bitar.
5. Vänd ner chokladen och rabarberna i smeten.
6. Klicka ut smet i en bakform typ muffines eller plåtformar. Smörj dem vid behov.
7. Baka vid 200°C (varmluft) i 15-20 minuter.

8. Låt svalna innan servering och vänd sen ut dem ur formen men låt dem vara ljumma vid servering. Servera med en kula vaniljglass till!

6. Grov ärt och bönkräm, dillslungade linser, brynt sojasmör och ugnsbakad spetskål

I denna varmrätt har vi kombinerat vita bönor med de mer välbekanta gröna ärtorna. Dillen i linserna och det brynta sojasmöret sätter pricken över i:et. Kålen bidrar till en komplett varmrätt!

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

Ärt- och bönkräm:

1 dl (90) g Torkade vita bönor, ca 180 g blötlagda och kokta
1000 g Frysta gröna ärtor, tinade
2 st Vitlöks klyftor
2 dl Matlagingsyoghurt 1,5 %
0,5 dl Citronsaft
 Salt
 Peppar

Dillslungade linser:

2 dl (180 g) Torra skånska delikatesslinser, ca 4 dl kokta
 Ett halvt knippe hackad dill eller kryddört efter smak.
 Citronzesten från ½ citron
1 msk Rapsolja

Brynt sojasmör:

100 g Smör
0,5 dl Japansk soja
½ msk Ljus miso pasta eller 2 msk pressad citron.

Ugnsbakad spetskål:

2-3 st Spetskål (totalt ca 1400 g)
4 msk Olivolja

Anvisningar:

Ärtkräm

Koka vita bönor enligt anvisningar. Låt svalna.

Tina gröna ärtor. Mixa ihop alla ingredienser till en tjock, fast kräm. Smaka av med salt och peppar

Dillslungade linser

Koka linser enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna.

Ta en stekpanna och tillsätt lite rapsolja. Fräs linserna försiktigt och smaksätt med dill, salt och peppar samt lite riven citronzest.

Brynt sojasmör

Bryn smöret i en kastrull tills det blir brynt ordentligt och smakar nötigt. För att stanna processen slås soja i och smaka sedan av med lite misopasta eller pressad citron.

Ugnsbakad spetskål

Sätt ugnen på 180 grader. Dela varje i fyra klyftor, låt stammen sitta kvar så den håller ihop. Gnid in lite olja, salt och peppar. Baka i ugn i ca 20-30 min tills den är riktigt mör och fått fin färg.

Vid servering

Lägg önskad mängd ärtkräm på tallrik. Strö på de dillslungade linserna. Lägg på kålen. Skeda över ca 1-2 msk av det brynta sojasmöret över hela rätten. Njut!