



# Hemma hos FoodJam



Naturskyddsföreningen  
Skåne

# Hemma hos FoodJam

Ett Foodjam är en matlagningsworkshop där främlingar eller vänner möts och lagar goda baljväxtbaserade recept tillsammans. Konceptet FoodJams grundades av KlimatKommunerna, Hushållningssällskapet och forskare från SLU. Vi på Naturskyddsföreningen i Skåne har tagit fram vår egna version som är anpassad för mindre grupper och som kan utföras hemma! Varje FoodJam anordnas av en person eller "host" som bjuder in, handlar och förbereder - en rolig roll som vem som helst kan göra!

Eftersom att baljväxter har flera naturliga fördelar som många inte känner till både för hälsan, klimatet och jordbruksmarken, innehåller ett FoodJam även ett utbildande moment där deltagarna tillsammans kollar på några kortfilmer om just detta! Efter filmvisningen delas deltagarna in i arbetsgrupper som lagar några recept var som sedan avnjuts tillsammans med alla deltagare. Enkelt va?

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

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

### Utematlagning / s 4 - 19

Pinnbröd med gråärta  
Plättar med vita bönor  
Spread med morot  
Grillade flatbread med lagrad ost, hummus & rostade solrosfrön  
Varm chokladdryck med ärtor & kanel  
Chokladbollar med gråärter  
Mustig Dahl gryta med linser & tomat

### Vardag / s 20 - 33

Shepardspie på gula ärtor, linser & potatis  
Tunnbrödswraps med bondbönsspread  
Äppelpaj med gula ärtor  
Vit bönröra  
Råmarinerad vitkål, persilja & äpple  
Indisk linssoppa "Mulligatawny"

### Vegan / s 34 - 51

Romescoröra på paprika, solrosfrö & skånska delikatesslinser  
Rotfruktssoppa med vita bönor, timjan & stekt grönkål  
Hummus på rödbeta & bondböna  
Dip på rostad morot & bönor  
Quinoasallad med linser, broccoli, ingefära & färsk chili  
Persisk gryta med ärtor, bondbönor & kardemummaris  
Vegansk Crumble med Anicia-linser, äpplen & bär

### Fest / s 52 - 65

Foccacia med gråärter  
Romescoröra på paprika, solrosfrö & skånska delikatesslinser  
Krispig sallad med morötter, paprika & senapsdressing  
Krämig blomkålssoppa med linser, spenat & fänkål  
Bär & fruktbakelse med vit choklad & gula ärtor  
Grov ärt och bönkräm, dillslungade linser, brynt sojasmör & spetskål



# Utematlagning



HEMMA HOS FOODJAMS

## Pinnbröd med gråärta

8 PERSONER

### Ingredienser

#### PINNBRÖD

40 g Gråärter torra, ca 80 g kokta

2,2 dl Vetemjöl

1 tsk Bakpulver

0,5 tsk Salt

1-1,2 dl Vatten

### Gör så här

#### FÖRBEREDANDE MOMENT

Blötlägg gråärter två dagar innan. Koka gråärter enligt anvisning på förpackningen. 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.

#### TA MED FÖLJANDE TILLBEHÖR/UTRUSTNING

- 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



HEMMA HOS FOODJAMS

## Plättar med vita bönor

8 PERSONER

### Ingredienser

80 g Torra vita bönor, ca 160 g kokta  
1 dl Vetemjöl, bovetemjöl eller ärtmjöl  
2 dl Mjök (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

### Gör så här

#### FÖRBEREDANDE MOMENT

*Blötlägg de vita bönnorna 2 dagar innan.*

*Koka de vita bönnorna enligt anvisning på förpackningen*

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

1. Blanda de torra ingredienserna till plättarna i en bunke och smält smöret.
2. Tillsätt mjölken och dom mixade bönnorna 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!

#### TA MED FÖLJANDE TILLBEHÖR/UTRUSTNING

- Stormkök med stekpanna samt tändvätska eller gas/gasol
- Något att vända plättarna med
- Något att skopa upp dem med



## Spread med morot

8 PERSONER

### Ingredienser

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

### Gör så här

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

### FÖRBEREDANDE MOMENT

*Skölj bondbörnorna. Koka börnorna i saltat vatten. Hll av men spara vattn*

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 morotsspreaden!



HEMMA HOS FOODJAMS

## Grillade flatbread med lagrad ost, hummus och rostade solrosfrön

4 FLATBREAD

### Ingredienser

#### HUMMUS

100 g Gula ärtor eller höstärtor, (ca 200 g kokta)  
1-2 st Vitlöksklyfta  
½ tsk Malen spiskummin  
1/1 msk Citronjuice  
1-1,5 dl Kokspadet från ärtorna (alt. 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

### Gör så här

Den här grillmackan blir suverän med välagrad 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!

#### FÖRBEREDANDE MOMENT

*Blötlägg ärtorna eller bönorna 2 dagar innan. Koka ärtorna enligt anvisning på förpackningen. 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

#### TA MED FÖLJANDE TILLBEHÖR/UTRUSTNING

- Bunke till att blanda hummusen i samt en träslev 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

# Varm chokladdryck med ärta och kanel

## Ingredienser 🍏

### CHOKLADDRYCK

- 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

## Gör så här

Chokladdryck gjord på ärtdryck innehåller ingen mjölk, gluten eller soja och är proteinrik med lågt sockernehåll. I skrivande stund finns en svensktillverkad ärtdryck, men den är tyvärr gjord på importerat icke-ekologiskt ärtprotein. Kommer förhoppningsvis att ändras framöver. Efterfrågan pushar tillgång!

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

### TA MED FÖLJANDE TILLBEHÖR/UTRUSTNING

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





# Chokladbollar med gråärter

8 PERSONER

## Ingredienser

### CHOKLADBOLLAR

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

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

Blötlägg gråärterna 2 dagar innan. Koka gråärterna enligt anvisning på förpackningen. 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

### TA MED FÖLJANDE TILLBEHÖR/UTRUSTNING

(Förutsätter att chokladboll-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).





HEMMA HOS FOODJAMS

## Mustig Dahl gryta med linser & tomat

8 PERSONER

### Ingredienser

#### DAHL

200 g Torra gröna linser eller skånska delikatesslinser, ca 400 g kokta

200 g Gul lök, skivad tunt

1-2 st Vitlöksklyftor

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

### Gör så här

1. Skölj linserna och låt rinna av.
2. *Tips! För att korta ner koktiden, förkoka linserna hemma!*
3. OBS. Kan kräva två 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

### TA MED FÖLJANDE TILLBEHÖR/UTRUSTNING

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

# Vardag





HEMMA HOS FOODJAMS

# Shepardspie på gula ärtor, linser, potatis med miso-glaserad gul lök & sesamfrön

8 PERSONER

## Ingredienser

### SÅS MED LINSER & 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 Vitlöksklyftor, finhackade  
1 msk Färsk ingefära, riven  
300 g Kokta gröna el skånska  
delikatesslinser, ca 150 g okokta  
1 msk Tomatpuré  
250 g Passerade tomater  
4 dl Grönsaksbuljong alt 4 dl  
vatten och en buljongtärning

20 g Ljus misopasta  
Salt och peppar

### BRYNT SOJASMÖR

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

### POTATISMOS

600 g Mjölig potatis, skalad  
och skuren i tärningar  
1,5 dl Mjölk el 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 el. 3-4 små lökar  
2 msk Ljus Miso  
1 msk Olivolja  
1 msk Teriyakisås  
1 tsk Sesamfrön  
Salt

## Gör så här

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

### SÅS MED LINSER OCH GULA ÄRTOR

#### FÖRBEREDANDE MOMENT

*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° 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 mörna och har fått en fin gyllene färg. Vispa ihop miso, olivolja och teriyaki och glaser löken med dressing efter att de varit i ugnen. Lägg den färdigglaserade löken över gratängen och strö över sesamfrön.

# Tunnbrödswraps med bondbönsspread, rostad morot och romansallad

4 ST TUNNBRÖDSWRAPS ELLER 4 RULLAR TILL BUFFÉN

## Ingredienser

### 4 ST MJUKT TUNNBRÖD

100 g Bondböner, blötlagda och kokta ca 200 g  
200 g Frysta gröna ärtor  
8-12 st Basilikablad  
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 romansallad huvud  
Salt och svartpeppar efter smak

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

*Koka böner 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° 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 strösla över med romansallad. Du kan även tillsättas 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.





HEMMA HOS FOODJAMS

## Äppelpaj med gula ärtor

4 PERSONER

### Ingredienser

#### MÖRDEG

200 g Ärtmjöl, kikärtmjöl  
eller 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

#### Forts.

1 tsk Kanel  
2 st Äpplen  
2 msk Socker till att  
strö på toppen

#### TILL SERVERING

Lättvispad grädde, crème  
fraiche eller vaniljkräm.

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

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

1. I en skål blandas mjöl, salt och socker. Skär det kalla smöret i tärningar och smula det till mjölblandningen.
2. 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.
3. Sätt ugnen på 175° varmluft.
4. Smörj en pajform (26 cm diameter) med smör.
5. 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.
6. 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.
7. Grädda äppelpajen i 30-35 min. Servera ljummen eller avsvanad med lättvispad grädde, crème fraiche eller vaniljkräm.

# Vit bönröra med rostad vitlök & citron

4 PERSONER

## Ingredienser

### MÖRDEG

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

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

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

1. Skala rotselleri. Sätt ugnen på 180°. Dela rotsellerin i ca 1 cm 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 citrons zest. 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.



# Råmarinerad vitkål, persilja och äpple med honungsvinägrett

4 PERSONER

## Ingredienser

### RÅMARINERAD VITKÅL

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

## Gör så här

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







HEMMA HOS FOODJAMS

## Indisk linssoppa "Mulligatawny"

4 PERSONER

### Ingredienser

#### LINSSOPPA

3 dl Torkade röda linser alt. 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

#### TILL SERVERING

Turkisk yoghurt alt. havrebaserad produkt

Malen torkad chilifrukt

### Gör så här

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.

# Vegan





HEMMA HOS FOODJAMS

## Romescoröra på paprika, solrosfrö och skånska delikatesslinser

4 PERSONER

### Ingredienser

#### ROMESCORÖRA

1,5 dl (135 g) Torkade skånska delikatesslinser

(ca 3 dl kokta)

2 st Röda paprikor

2 msk Rostade solrosfrö

1 st Vitlöksklyfta, finhackad

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

### Gör så här

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

#### FÖRBEREDANDE MOMENT

Skölj och koka linserna enligt anvisningar på förpackningen i lättsaltat vatten. Häll 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.



HEMMA HOS FOODJAMS

## Rotfruktssoppa med vita bönor, timjan och stekt grönkål

4 PERSONER

### Ingredienser

#### SOPPA

160 g Torkade vita bönor,  
(ca 3 dl kokta bönor)  
2 st Mindre gula lökar, hackade  
1 st Vitlöksklyfta, 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 Vitlöksklyfta, finhackad  
1 msk Olivolja  
½ msk Äppelcidervinäger

### Gör så här

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 bitt som det knapriga inslaget i rätten.

#### FÖRBEREDANDE MOMENT

Blötlägg bönorna över natten och häll av vattnet. Låt de vita bönorna rinna av och koka dem i färsk lättsaltat vatten i 45-50 minuter tills de är helt mjuka.

#### SOPPA

1. 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.
2. 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 bitt - 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.



HEMMA HOS FOODJAMS

## Hummus på rödbeta och bondböna

4 PERSONER

### Ingredienser

#### HUMMUS

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

### Gör så här

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

#### FÖRBEREDANDE MOMENT

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

1. Sätt ugnen på 180°. 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.

# Dipp på rostad morot och bönor

4 PERSONER

Perfekt att ha till snacks eller i smörgåsar!

## Ingredienser 🍏

### DIPP

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

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

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

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.

### TIPS!

Variera genom att smaksätta med kryddor eller byt ut moroten mot andra grönsaker.



# Quinoasallad med linser, broccoli, ingefära och färsk chili

4 PERSONER

## Ingredienser

### QUINOASALLAD

150 g Vit quinoa

50 g Okokta skånska delikatesslinser  
(ca 120 g kokta)

2 st Broccoli (Variera efter säsong  
t 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

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

*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.



# Persisk gryta med ärtor, bondbönor och kardemummaris

4 PERSONER

## Ingredienser

### PERSISK GRUYTA

200 g Okokta höstärter eller gula ärtor,  
ca 4,5 dl kokta

150 g Torkade skalade bondbönor,  
ca 350 g kokta

2 st Gula lökar, hackade

2 st Klyftor vitlök, finhackad

3 msk Olivolja

400 g Passerade tomat

1,5 msk Tomatpuré

1/2 tsk Gurkmeja

1 tsk Kanel, mald

2 Grönsaksbuljongtärningar, 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)

### KARDEMUMMARIS

200 g Basmatiris

2 msk Växtbaserat smör

1 krm Kardemumma, hel och krossad

Citronzest från 1 citron

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

Blötlägg ärtorna över natten och häll 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 GRUYTA

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° i 10-15 minuter tills de är gyllene. Fräs löken och vitlöken tills den fått färg i olja och tillsätt passerade tomat, 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!

### KARDEMUMMA RIS

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





# Vegansk Crumble med Anicia-linser, äpplen och bär

4 PERSONER

## Ingredienser

### CRUMBLE

45 g Torkade Anicia-linser, 1 dl kokta Anicia-linser)  
 125 g (9 msk) Neutral rapsolja 25 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

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

*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° 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 blodssockret.
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 nötterna 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 ° varmluft tills den har fått en gyllene och krispig yta.

*Servera crumblen varm eller kall med en vegansk glasskula!*



# Fest



# Foccacia med gråärter

4 PERSONER

På grund av den långa jäsningsstiden rekommenderas det att degen görs innan 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)

## Ingredienser

### FOCCACIA

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, t ex  
Skånska, ca 2 dl kokta  
Rosmarin, färsk eller torkad  
Soltorkade tomater  
En rejäl nypa flingsalt

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

*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 (mått 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 extra olivolja) och grädda brödet mitt i ugnen till en innetemperatur på 98°, ca 20 min.



# Krispig sallad med morötter, paprika och senapsdressing

4 PERSONER

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

## Ingredienser

### SALLAD

0,5 dl (40 g) torkade gräärter, 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 Rödvinvinäger  
Salt och peppar

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

*Koka gräärter enligt anvisningar på förpackningen.*

1. Lägg de kokta gräärterna 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 gräärtorna 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 gräärter!



# Krämig blomkålssoppa med linser, spenat och fänkål

4 PERSONER

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

## Ingredienser

### BLOMKÅLSSOPPA

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

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

*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.



# Bär och fruktbakelse med vit choklad och gula ärtor

4 PERSONER

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.

## Ingredienser

### FRUKTBAKELSE

1 dl (90 g) Torkade svenska gula ärtor,  
ca 2 dl kokta  
500 g Rabarber, andra bär eller frukter  
150 g Vit choklad  
1 Ägg

2 dl Mjök  
2 dl Vetemjöl  
1½ tsk Bakpulver  
1 tsk Vaniljpulver  
1½ dl Socker  
Vaniljglass till servering

## Gör så här

### FÖRBEREDANDE MOMENT

*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 mjök.
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!*





HEMMA HOS FOODJAMS

## Grov ärt- och bönkräm, dillslungade linser, brynt sojasmör och ugnsbakad spetskål

4 PERSONER

### Ingredienser

#### 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 Matlagningsyoghurt 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 (ca 1400 g)  
4 msk Olivolja

### Gör så här

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!

#### 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 citronest.

#### 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!

## Om FoodJam

Ett Foodjam är en matlagningsworkshop där främlingar eller vänner möts och lagar goda baljväxtbaserade recept tillsammans. Och på så sätt skapar en gemenskap där både hälsa och miljö står i fokus.

I denna folder får du tips och recept för att anordna eller delta i ett Foodjam med baljväxter - hållbar matlagning! Läs mer på:

**[skane.naturskyddsforeningen.se/fixa-ett-foodjam](http://skane.naturskyddsforeningen.se/fixa-ett-foodjam)**

