

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT VEGETARISK MENY

7 OKTOBER 2018

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

VEGETARISK MENY

Sötpotatis- och Äppelsoppa

6 portioner

1 msk smör
3 purjolökar, tunt skivade
1 stor morot tunt skivad
600 g sötpotatis, skalad och tärnad
2 stora äpplen, skalade och tärnade
1,2 liter vatten
2½ dl äppeljuice
2½ dl matgrädde
muskot
salt och peppar
finklippt gräslök eller koriander

Smält smöret i en stor kastrull på låg värme. Lägg i purjolöken och stek den under flitig omrörning cirka 7 minuter.

Tillsätt morot, sötpotatis, äpple och vatten. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda cirka 20 minuter tills grönsakerna är mycket mjuka. Rör om då och då. Låt svalna och mixa till en slät puré.

Blanda i äppeljuicen och låt sjuda cirka 10 minuter.

Rör i grädden och fortsätt sjuda ytterligare 5 minuter under flitig omrörning. Smaka av med muskot, salt och peppar.

Servera soppan överströdd med gräslök eller koriander.

VEGETARISK MENY

Bondbönor, Vitlök, Dill och Ägg

10 små portioner

1 kg bondbönor, spritade
1 vitlök, skalad, lätt krossad och skivad
olivolja
5-6 tsk gurkmeja
2 tsk flingsalt
svartpeppar
1 kruka dill, hackad
50 g smör
1 ägg

Hetta upp en stor djup stekpanna på medelvärme, häll i en generös skvätt olja och låt vitlöken svettas tills den är mjuk och genomskinlig. Tillsätt bondbönorna, öka värmen något och rör ner gurkmeja, flingsalt och svartpeppar och blanda väl.

Tillsätt dillen efter cirka 5 minuter och puttra vidare 10 minuter.

Klicka i smöret och låt det smälta in i bönröran.

Knäck äggen i olika "hörn" och låt dem bli genomkokta ovanpå bönorna.

Äggen tar cirka 15 minuter att bli klara och vid det laget har bönorna mörknat betydligt, det är som det ska.

Bjud naan eller tortillabröd till.

VEGETARISK MENY

Sötsyrlig Aubergine med Paprika och Pinjenötter

10 portioner

500 g aubergine
500 g röd paprika
2 gula lökar, hackade
4 vitlöksklyftor, skivade
2 tsk rosmarin
4 dl olivolja
2 dl pinjenötter
4 msk balsamvinäger
4 msk honung
plockad oregano
salt

Skär aubergine och paprika i 1½ cm stora tärningar.

Stek dem tillsammans med lök, vitlök och rosmarin i oljan i en stekpanna på hög värme 5 minuter.

Tillsätt pinjenötter och stek 2 minuter till.

Häll i balsamvinäger och honung och krydda med salt.

Låt puttra ihop på medelvärme 10-15 minuter med lock.

Strö över den plockande oreganon.

Smakar lika bra kall som varm.

VEGETARISK MENY

Potatistartelett med Västerbottensost

8 portioner

1 rulle kyld smördeg
1 ägg, uppvispat
1 dl västerbottensost, grovriven
1 burk kvarg, 10%
200 g potatis, skalad och tunt skivad
Flingsalt och svartpeppar

Inlagd rödlök

½ dl ättiksprit
1 dl strösocker
1 ½ dl vatten
2 rödlökar, skalade och skivade

Topping

1dl crème fraîche
½ citron, rivet skal
färsk dill
eventuellt någon rom

Koka en lag på ättika, socker och vatten. Lägg i löken och låt svalna.
Rulla ut smördegen på en plåt med bakplåtspapper.
Skär en tunn skåra, inte helt igenom, 1 cm in längs kanterna.
Picka degen innanför skåran. Pensla med ägg.
Blanda ost och kvarg. Bred ut innanför den skårade linjen.
Fördela den tunnskivade potatisen över och krydda med salt och peppar.
Grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter, låt svalna och fördela toppingen.

VEGETARISK MENY

Helstekt Blomkål med Kapris, Salvia och brynt smör

10 portioner Ugnsvärme: 200°

2 blomkål, ansad

200 g smör, rumsvarmt

brynt smör:

300 g smör

40 salviablad

1½ dl kapris

3 msk citron, pressad

Ställ den ansade blomkålen i en ugnform.

Gnid in hela huvudet med det rumsvarma smöret och salta.

Baka mitt i ugnen 10 minuter.

Sänk värmen till 150° och baka ytterligare 40 minuter tills blomkålen är brynt på utsidan.

Smält 300 g smör i en kastrull och bryn det.

Lägg i salvia när smöret tystnat och stek 20 sekunder.

Tillsätt kapris och citronjuice och smaka av med salt.

VEGETARISK MENY

Spenatlasagne

10 portioner Ugn: 200°

100 g smör

4 vitlöksklyftor, finhackade

250 g schalottenlök, finhackad

500 g svamp, helst vild men det går naturligtvis bra också med champinjoner

800 g spenat, hela blad tinad och avrunnen

450 g riven ost

3 krm muskot

sås:

150 g smör

2 dl

13 dl mjölk, varm

50 g riven ost

16 lasagneplattor, förkokta

salt och peppar

50 g riven ost att strö över

Smöra en ganska stor, djup ugnform.

Smält 100 g smör i en stor stekpanna. Lägg i vitlök, lök och svamp och stek på medelvärme cirka 5 minuter och rör om då och då.

Blanda ner spenat, riven ost och muskot. Smaka av med salt och peppar och dra bort pannan från plattan.

Smält 150 g smör i en kastrull på låg värme, häll i mjölet och rör oavbrutet i 1 minut. Rör gradvis ner den varma mjölken och vispa oavbrutet tills såsen är slät och tjock. Dra bort kastrullen från värmen och rör ner 50 g riven ost.

Bred ut hälften av svamp- och spenatblandningen över formens botten.

Täck med hälften av lasagneplattorna och sedan hälften av såsen.

Upprepa alla lager och strö resten av osten över.

Grädda i 200° varm ugn cirka 40 minuter eller tills lasagnen är guldbrun.

VEGETARISK MENY

Bönburgare

8 stycken

2 msk rapsolja
2 gula lök, finhackade
2 vitlösklyftor, finhackade
2 tsk mald koriander
2 tsk mald spiskummin
250 g champinjoner, finhackade
850 g röda kidneybönor, konserverade, avrunna och sköljda
1 dl persilja, finhackad
vetemjöl att pudra med
Hamburgerbröd och sallad till servering

Hetta upp oljan i en stekpanna på medelhög värme.
Lägg i löken och stek den under omröring i 5 minuter tills den är mjuk.
Tillsätt vitlök, koriander och spiskummin och fräs ytterligare en minut.
Tillsätt svampen och stek under omrörning tills all vätska kokat bort.
Lägg över i en skål.
Lägg bönorna i en skål och mosa dem med en potatisstöt.
Rör ner dem i svampblandningen tillsammans med persiljan och smaka av med salt och peppar.
Dela upp degen i åtta delar, pudra dem lätt med mjöl och forma till burgare.
Pensla dem med olja och grilla i ugnen 4-5 minuter på varje sida.
Servera i hamburgerbröd med sallad.

VEGETARISK MENY

Nunnornas Äppelkaka

12 portioner Ugn: 200°

10 syrliga äpplen

2 dl strösocker

4 dl vitt vin

Topping:

100 + 100 g mandel med skal

200 g smör, rumsvarmt

2 dl socker

2 ägg

Skala och kärna ur äpplena och dela dem i grova bitar.

Koka en grov kompott av socker, äpplen och vin.

Låt svalna.

Topping:

Mal 100 g mandel i kvarn.

Hacka 100 g mandel och rosta den i torr och het stekpanna.

Rör ihop mandeln med det mjuka smöret och sockret och rör ner äggen.

Smöra en ugnform och bottna med kompotten.

Tryck ut mandelsmeten på ett bakplåtspapper till en platta lika stor som ugnformen.

Vänd över mandelsmeten på kompotten och dra av papperet.

Grädda i 200° varm ugn tills toppingen fått fin brun färg och servera med vaniljglass.