



Recepthäfte

2021

<u>Sallader</u>	<u>2</u>	<u>Varmrätter</u>	<u>8</u>
Sallad med persilja och mynta	2	Linsgryta	8
Sexveckorssallad	2	Rotsaksgratäng	8
Grönkål och äppelsallad	2	Pastagrätäng med grönkål	9
Coleslaw	2	Brysselkålsgratäng	9
Rödkålssallad med äpple och russin	2	Kålrotslåda	9
		Lyxigt rotmos	10
		Zucchinigratäng med linser	10
<u>Tillbehör</u>	<u>3</u>	Rödbetsbiffar	10
Vitlöksbakad majrova	3	Herefordgryta	11
Grönkålschips	3	Långkål – gräddstuvad grönkål	11
Morötter med persilja	3	Fylld zucchini	12
Stekt majrova- eller rättikasallad	3	Köttfärs på många vis	12
Ugnsgrillad brysselkål med chilipeppar	3		
		<u>Pajer</u>	<u>13</u>
<u>Soppor</u>	<u>4</u>	Morotspaj med purjolök	13
Grönsaks- och köttsoppa	4	Grönkålspaj med fetaost – 4 port	13
Snabb nudelsoppa	4	Grönkålspaj med hasselnötter	14
Squashsoppa med grädde & lök - 2 portioner	4	Lökpaj	14
Palsternacks-, potatis- och purjolökssoppa	5	Rotgrönsakspaj med (eller utan) rökt kött	14
Palsternacksoppa med ingefära	5		
Fiskgryta med fänkål och chili	5		
Minestrone-soppa på olika vis	6	<u>Inläggningar</u>	<u>15</u>
Soppa med mangold och schalottenlök	6	Snabbinlagd majrova	15
Rotselleri – och grönkålssoppa	7	Snabbpicklad gulbeta	15
		Inlagda majrovor	15

Sallader

SALLAD MED PERSILJA OCH MYNTA

4 port

1 salladshuvud

1 knippe persilja

2 tsk hackad mynta

2-3 schalottenlökar

4-6 små eller 1-2 vanliga röda tomater

2 msk limesaft

1 msk olivolja

Salt och peppar

Strimla salladen fint. Skär löken i tunna skivor. Hacka persilja och mynta smått. Blanda sallads, persilja och mynta i en vid, grund skål. Häll över olja och limesaft och blanda. Hacka tomaterna grovt och lägg i detta. Strö över lite salt och peppar.

Gott till grillat eller vegetariska varmrätter.

SEXVECKORSSALLAD

1 kg vitkål

1/2 kg morötter

1,5 dl äppelcidervinäger

1,5 dl rapsolja

0,75 dl socker

1,25 msk salt

Svartpeppar

Strimla vitkål och morötter. Koka upp dressingen, rör så sockret löser sig, låt svalna lite.

Blanda allt i en glasburk som du har ett lock till (behöver ej vara lufttätt).

Låt stå minst ett dygn, sedan hållbar i kylskåp minst 6 veckor.

GRÖNKÅL OCH ÄPPELSALLAD

4 port

10-15 grönkålsblad

1-2 syrliga, fasta äpplen

2 msk honung

Riv grönkålen i mindre bitar och kärna ur äpplet. Kör grönkål och äpple i matberedare - alternativt hacka allt fint. Blanda i en stor skål och tillsätt honung.

COLESLAW

300g vitkål (ca ½ litet huvud), strimlat

2 morötter, rivna

1 fänkål, strimlad

1 gullök, strimlad

1 dl fil eller gräddfil

1 dl majonnäs

2-3 msk stark senap

Salt

Blanda allt i en väl tilltagen skål. Strö över lite salt och rör om, det får grönsakerna att mjukna.

Bland filmjök/gräddfil, majonnäs och senap. Vänd ner såsen i grönsakerna och rör om.

RÖDKÅLSSALLAD MED ÄPPLE OCH RUSSIN

4-6 dl tunt strimlad rödkål

1 fast äpple, skuret i små tärningar eller tunna stavar

1 liten rödlök eller 10cm purjolök

0,5 dl russin

2 msk äppelcidervinäger

2 msk olivolja

Salt och peppar

Tillbehör

VITLÖKSBAKAD MAJROVA

4 majrovor

25 g smör + smör att smörja formen med

1 liten vitlösklyfta

Chilipeppar

Timjan, gärna färsk

Salt

Blanda alla ingredienser utom majrovorna till ett kryddsmör. Smörj en liten ugnform eller ugnsfast gryta med lock.

Skrubba majrovorna och skär av rotspets och topp, så att de kan stå stadigt på formen. Skär ett ganska djupt kryss i varje majrova. Lägg en klick kryddsmör på varje och ugnsbaka i 225° i 10 min, därefter lägger du på lock eller aluminiumfolie och bakar ytterligare 40-50 minuter, tills majrovorna är genomjuka.

GRÖNKÅLSCHIPS

Grönkålen håller sin krusiga form när den grillas i ugnen.

Sätt ugnen på 200°. Skär några grönkålsblad i småbitar (ta bort stjälken) och håll över lite olja och salt. Lägg grönkålen på bakplåtspapper och tillaga i ugnen i 7-10 minuter.

MORÖTTER MED PERSILJA

Morötter

Persilja

Citronsaft

Smör

Koka morötterna tills de är nätt och jämnt mjuka. Ta upp och låt ånga av *väl*. Lägg på några tunna smörskivor som får smälta på morötterna, stänk över citronsaft och strö över finklippt persilja.

STEKT MAJROVA- ELLER

RÄTTIKASALLAD

Ett bra recept för dig som ogillar den skarpa smaken hos rädis-familjen.

300-400 g majrova, rädisa eller rättika

1 stort eller 2 små äpplen

2-3 schalottenlökar

Olivolja

Pressad citron

Salt

Ev. skala och skiva rotsakerna i 2-3 mm tjocka skivor. Värm oljan i en stekpanna och stek dem på medelvärme så att de får en krispig, brun stekyta på i alla fall en sida.

Skiva löken tunt, skala och skiva äpplet i 2-3 mm tjocka skivor. Tillsätt när rotsakerna är varma och har fått fin färg. Stek ytterligare en stund på medelvärme så att löken blir lite lagom brynt. Stänk över lite pressad citron och strö över lite salt.

UGNSGRILLAD BRYSSELKÅL MED

CHILIPEPPAR

400-500 g brysselkål, rensade och skurna i halvor.

Chilipulver eller ½ chilipeppar

Olivolja

Salt

Blanda alla ingredienser direkt på en plåt eller ugnssäker form. Grädda i 200° i 5-10 minuter, tiden kan variera beroende på brysselkålens storlek, använd provsticka på de största för att kontrollera om de är klara. De ska vara krispiga men inte svarta utanpå, och precis mjuka inuti.

Soppor

GRÖNSAKS- OCH KÖTT SOPPA

Klassisk grönsaks- och köttsoppa som går lika bra att tillaga utan kött. 4 portioner.

Rotsaker t.ex.: Morot, Rotselleri, Palsternacka, Svartrot, Kålrot, Rättika, totalt 600-800 g.

Lök t.ex.: Purjolök, gullök, 1-2 st.

Ev. kött, exempelvis tärnad falu- eller grillkorv, fläskfärs, eller sidfläsk, ca 0-200g.

Frusta gröna ärtor eller gröna bönor, ca 100g.

Grönsaks- eller kycklingbuljong

Salt och peppar

Skala och tärna rotsakerna. Hacka eller skiva löken och ev. köttet i små bitar.

Fräs kött och lök tillsammans en stund på medelvärme.

Tillsätt grönsaker och buljong. Koka upp och låt småkoka under lock i 20-30 minuter, eller tills grönsakerna är helt mjuka. Tillsätt ärtor eller bönor de sista minuterna.

Smaka av med salt och peppar.

SNABB NUDELSOPPA

Grönsaker och lök, ca 200g per person, exempelvis:

Purjo, gullök, gräslök, Morot, Zucchini

Rättika, Rotselleri

Smaksättning; chilipeppar, ingefära, currypasta

Salt

Olja

Buljong, 2,5 dl per portion

Nudlar

Hacka och skiva grönsaker och ev. smaksättning i tunna bitar. Värm olja i en stekpanna och stek grönsakerna först med hög värme under

omrörning i någon minut. Sänk sen till låg-medelvärme och rör lite mer sällan, så att de blir precis klara, men inte mosiga.

Koka nudlarna i saltat vatten enligt instruktion på förpackningen.

Koka upp vatten, buljong och ev. currypasta.

‘Bygg’ soppan vid servering genom att lägga grönsaker och nudlar i en skål, och hälla buljongen över.

SQUASH SOPPA MED GRÄDDE & LÖK - 2 PORTIONER

1 stor eller 2 små squashfrukter

1 gul lök

1 msk smör

1 vitlöksklyfta

3 dl vatten

1 dl grädde (40%)

1 tärning grönsaksbuljong

Salt och peppar

1 dl hackad dill

Stek löken på medelvärme i smöret tills den är mjuk och genomsiktig. Tärna squashen, håll i och rör om. Låt grönsakerna bli varma låg-medelvärme. Häll i vatten och buljong och låt det sjuda en stund till squashen är helt mjuk. Rör då och då.

Mixa soppan slät och tillsätt sedan grädde och dill. Smaka av med salt och peppar.

PALSTERNACKS-, POTATIS- OCH PURJOLÖKSSOPPA

Den enkla purjolökssoppan får lite extra smak av palsternacka och vitlök.

1 stor palsternacka

300g potatis

1 purjolök

2 vitlöksklyftor

Olja

2 tärningar grönsaksbuljong

Salt och peppar

Persilja

Skala palsternackan och potatisen och skär dem i små bitar. Strimla purjolöken och skär vitlöken tunt.

Fräs allt tillsammans i olja tills grönsakerna börjar mjukna lite.

Tillsätt 1 liter vatten och buljong. Koka tills potatisen och palsternackan är mjuk. Mosa dem med skeden eller kör soppan med mixer så att den blir helt slät. Smaksätt med salt och peppar och klipp över lite persilja vid servering.

Om du vill ha en krämigare soppa kan du tillsätta lite crème fraiche på slutet.

PALSTERNACKSOPPA MED INGEFÄRA

2 port

Lite smör

1-2 cm färsk ingefära

1 gullök

1 stor eller 2 mindre palsternackor

0,5 l vatten

1 tärning grönsaksbuljong

Salt och peppar

Crème fraiche till servering

Skala och hacka löken. Skala och skiva ingefäran tunt. Skala och tärna palsternackan.

Stek lök och ingefära tills det fått lite färg. Lägg i palsternackan och fräs nån minut till innan du tillsätter vatten och buljong.

Koka 10-15 minuter tills palsternacksbitarna är mjuka. Använd en stomp eller stavmixer för att göra soppan jämn.

Smaka av med salt och peppar. Servera eventuellt med strimlad purjo/salladslök/gräslök, samt crème fraiche.

FISKGRYTA MED FÄNKÅL OCH CHILI

4 port

400g fiskfilé, t.ex. kolja eller torsk

1 gul lök eller motsvarande mängd salladslök

1 fänkål

400 g konserverade tomaterna

1-2 dl vispgrädde

1 dl vatten

1 msk pressad saft av citron

1 tärning fisk- eller grönsaksbuljong

2 lagerblad

½ tsk salt

Chili, färsk eller torkad, efter smak

2 msk basilika

Skär fisken i bitar. Skala och skiva löken.

Finstrimla fänkålen. Fräs lök och fänkål i smör i en gryta. Tillsätt fisk och övriga ingredienser.

Koka på svag värme under lock tills fisken är färdig, ca 5 min. Servera grytan med kokt potatis.

MINESTRONESOPPA PÅ OLIKA VIS

4 port

Minestrone-soppa kan innehålla lite olika saker, beroende på säsong och vad du har hemma.

2 morötter

300 g tomat (passerade, krossade, hela eller skalade) Om du använder hackade färska tomater kan du ev. tillsätta lite tomatpuré.

50-75 g rot- eller stjälselleri

1 gul lök, färsk eller torkad

1 liter grönsaksbuljong

Basilika eller mejram

Salt och peppar

Samt valfritt utav: Palsternacka, zucchini, mangold, finstrimlad vitkål, blomkål, broccoli, pasta, ris, majskorn, gröna bönor, rökt kött.

Gröna bönor bör förvällas i egen gryta innan de läggs i soppan.

Pasta och ris behöver koka lika länge i soppan som anges på förpackningen, såvida de inte är kokta i förväg (eller rester från gårdagen).

Stek tärnade morötter och selleri och hackad lök på låg värme. Tillsätt tomat och buljong och övriga grönsaker som behöver tid på sig att koka.

På slutet lägger du in saker med kortare koktid och smakar av med salt, peppar, samt basilika eller mejram.

Servera gärna med riven parmesan på.

SOPPA MED MANGOLD OCH SCHALOTTENLÖK

4 port

6 mangoldblad

1 schalottenlök (eller fler små)

2 buljongtärningar

1 liter vatten

2 dl mjölk

2 msk vetemjöl till redning (ta bort, öka eller minska beroende på hur tjock soppa du vill ha)

salt och vitpeppar

Parmesanost

Smör

Hacka mangold och lök och stek tillsammans i smör tills allt börjat mjukna lite.

Häll på vatten och buljongtärningar och koka tills mangolden är mjuk.

Blanda mjölk och mjöl och häll på i en tunn stråle samtidigt som du rör i soppan.

Smaka av med salt och peppar. Servera med riven parmesan och eventuellt krutonger.

ROTSSELLERI - OCH GRÖNKÅLSSOPPA

4 port

500 g rotselleri

1 gul lök

½ tsk curry

3 msk smör

2 buljongtärningar

300 g grönkålssoppa

150 g färskost (= väl avrunnen filmjolk)

150 g ädelost

Ett gäng kantareller eller annan smakrik svamp

salt och svartpeppar

Fräs tärnad rotselleri, hackad lök och curry i smör. Tillsätt 1 liter vatten och buljong. Koka 5 minuter.

Skär under tiden grönkålen i stora bitar. Tillsätt till soppan och koka ytterligare 5 minuter.

Ta bort kastrullen från värmen och rör ner färskost och hälften av ädelosten. Kör soppan slät med stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Rensa svampen och stek den i smör. Salta och peppra.

Toppa soppan med svampen och smula över resten av ädelosten.

Varmrätter

LINSGRYTA

4 port

1 gul lök, finhackad

1-2 klyftor vitlök, finhackad

1 tsk spiskummin

0,5 tsk koriander

1 bit färsk eller torkad chili

1 liten grön paprika, tärnad

1 liten zucchini, tärnad

4 mangoldblad, finstrimlade

1,5 dl röda linser

2 tomater, tärnade

1 krm gurkmeja

1 dl grädde

Salt

Koka de röda linserna i minst tre gånger mängden vatten tills linserna svällt upp och börjat spricka. Häll av.

Stek lök, vitlök, spiskummin och koriander tills löken är mjuk och genomskinlig. Tillsätt chili och paprika, rör om och stek på medelvärme en stund till. Lägg i zucchini och mangold och strö över lite salt. Låt allt svettas på medelvärme en stund innan du häller i linser, tomat och gurkmeja.

Låt allt koka ihop ordentligt, alla grönsaker ska vara mjuka. Häll i grädden och värm upp en gång till. Om det är för löst, kan du låta det koka utan lock på medelvärme en stund till.

Smaka av med salt och mer kryddor om du tycker det behövs.

Servera med ris, bröd, eller som tillbehör till kött.

ROTSAKSGRATÄNG

4 port

8 potatisar

2 morötter

200 g kålrot

4 små gulbetor

1 gullök

1-2 klyftor vitlök

1 tsk torkad rosmarin

salt

3 dl grädde eller 3 dl mjölk + 0,5 msk vetemjöl

1 msk smör eller olja

1 dl riven ost

Sätt ugnen på 175°.

Skala och skiva rotsakerna fint. Hacka löken och vitlöken.

Smör eller olja en ugnssäker form. Lägg in hälften av rotsakerna blandat. Strö över lök och vitlök, lite salt och rosmarin. Häll på resten av rotsakerna och sprid i ett jämnt lager. Salta lite till.

Blanda ev. ut mjölet med mjölken och häll blandningen, alternativt grädden, över gratängen. Strö över ost. Laga i ugnen ca 45 minuter eller tills allt är mjukt och gratängen fått fin färg. Tillsätt lite mer mjölk om den blivit för torr.

PASTAGRATÄNG MED GRÖNKÅL

4 port

280 g pasta

500 g grönkål hackad i små bitar

2 dl crème fraiche

½ tsk salt

1 krm mald svartpeppar

2 dl ost, gärna med kraftig smak

Sätt ugnen på 175°. Koka pastan enligt anvisning. Blanda den hackade grönkålen med crème fraiche, salt och svartpeppar. Blanda med den kokta, avrunna pastan och lägg i en smörad eller oljad ugnssäker form. Strö över osten. Grädda mitt i ugnen 20-30 min tills gratängen fått fin färg.

Servera tillsammans med exempelvis rökt kött, kryddig korv, eller sallad med feta och soltorkad tomat.

BRYSSSELKÅLSGRATÄNG

4 port

400g brysselkål

2 gullök

2 msk smör

3 msk vetemjöl

2 dl vatten

2,5 dl grädde

1 buljongtärning

2 tsk timjan

vitpeppar

Sätt ugnen på 200°.

Ansa brysselkålen och skala och hacka lökarna. Koka upp en kastrull vatten och sjud brysselkål och lök ett par minuter, tills de mjuknat något. Häll av vattnet och låt grönsakerna ånga av. Sprid ut dem i en smord ugnsform. Strö över lite salt.

Smält smöret i en kastrull. Vispa ner vetemjölet och tillsätt vatten, grädde, buljong, timjan och

vitpeppar. Koka stuvningen tills den tjocknat. Häll den över grönsakerna och ställ in formen i ugnen. Grädda 20-30 minuter, tills gratängen har fått fin färg.

KÅLROTSLÅDA

4 port

0,5 kg kålrot, skalad och tärnad

1 dl ströbröd

2 dl grädde

1 ägg

0,5 msk salt

Vitpeppar

1-2 msk smör

Ev. för smaksättning: Ingefära, torkad eller riven.

Ev. sötning: 0,5 dl sirap eller 2 msk honung.

Koka kålrotstärningarna tills de går att mosa. Låt ströbrödet svälla i grädden. Häll av spadet från kålrötterna när de är klara, men spara det.

Mixa eller mosa kålroten.

Blanda ströbröd, grädde, kålrotmos, salt och vitpeppar och ev. smak eller sötning. Vispa upp äggen lätt och tillsätt det. Späd sist med det sparade spadet så att smeten får en lös konsistens, likt filmjolk.

Häll massan i en smörad, ugnssäker form.

Strö över lite ströbröd och mönstra ytan med gaffel. Lägg några smörklickar ovanpå.

Grädda i 1-1,5 timme i 175°. Går bra att frysa.

LYXIGT ROTMOS

4 port

Förutom att detta recept ger en helt ny dimension på det ödmjuka rotmoset, är det ett bra recept för att få användning för torra ostkanter.

Rotsaker av valfritt slag 500-600g: kålrot, morot, potatis, rotselleri, palsternacka.

En liten rödlök, färsk eller lagrad (kan uteslutas)

Gräslök och/eller persilja (kan uteslutas)

50-75 g riven hårdost, gärna lagrad men även mild ostar fungerar.

25 g smör

Salt och ev. vitpeppar

Skala och skär rotsakerna i stora tärningar. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten. Häll av men spara 3-4 dl av spadet om du behöver spä ut moset.

Mosa rotsakerna med stomp eller använd handmixer. Rör i smöret och osten och se till att dessa fördelas i moset. Smaka av med salt och ev. peppar.

Hacka rödlöken fint och rör i.

Klipp över gräslök och/eller persilja.

Servera med exempelvis kokt fläsk eller till grillat.

ZUCCHINIGRATÄNG MED LINSER

4 port

1 stor eller 2 medelstora zucchini

1 msk olivolja

1 medelstor lök, tunt skivad

1 medelstor paprika, tunt skivad

1 vitlöksklyfta, pressad

450 g (kokt vikt) röda linser

1 tsk franska örter

3 dl passerade tomater

3 msk riven parmesanost

50 g riven ost

Ströbröd

salt och svartpeppar

Sätt ugnen på 175°.

Skriva zucchiniskivorna och stek dem i olja tills de fått fin färg. Ta ur dem ur stekpannan. Fräs lök och paprika i oljan tills de är lite mjuka och fått lite färg. Tillsätt vitlöken sist och rör om lite.

Lägg hälften av linserna i en oljad eller smörad ugnssäker form, lägg hälften av av zucchiniskivorna ovanpå och hälften av vardera lökblandning, örter, passerade tomater och lite salt och svartpeppar. Varva på samma vis i ett lager till. Blanda riven ost och ströbröd och strö över gratängen. Grädda i 45 minuter.

RÖDBETSBIFFAR

Detta recept blir 4-6 biffar beroende på storlek, och de går fint att frysa eller spara i kylskåp några dagar.

Ca 300 g rödbeta

1 dl havregryn

1 ägg

1 msk potatismjöl

salt och peppar efter smak

Olja

Skala och riv rödbetan grovt eller fint - beroende på vilken struktur du önskar på biffarna. Lägg i en bred skål och häll i havregryn, ägg, potatismjöl, salt och peppar. Låt blandningen stå och suga upp vätska i 30 minuter. Om du fortfarande tycker det är för mycket vätska, tillsätt lite mer havregryn eller ströbröd.

Enklast är att forma biffarna i stekpannan med gaffel eller stekspade. Stek i olja på medelvärme några minuter på varje sida.

HEREFORDGRYTA

Detta är ett tidskrävande recept men också mycket gott. Från kokboken *Vegetariskt? Ja!*

1 msk matfett eller olja

1 purjolök, skivad (i boken står det 3 men jag har aldrig använt mer än 2)

1 gullök, skivad

300 g kålrot, skalad och tärnad

1 morot, skivad

3 msk vetemjöl

5 dl torr cider (eller äppeldryck)

1 msk tomatpuré

1 msk jästextrakt (eller ½ buljongtärning)

1 litet äpple, urkärnat och skivad

175 g kokta röda linser (ca ¾ dl okokta)

450 g (ca 5 st medelstora) potatis, skivad och förvälld 3 minuter

1 msk smör

75 g riven ost

Salt och svartpeppar

Sätt ugnen på 175°.

Värm oljan i en ugnssäker gryta och låt purjolök, lök, kålrot och morot svettas över svag värme under lock tills de mjuknat något.

Blanda under tiden mjölet med lite cider i en liten kastrull på medelstark värme. Tillsätt resten av cidern under omrörning och blanda i tomatpuré och jästextrakt (eller buljongtärning).

Lägg ner det skivade äpplet och de kokta linserna bland grönsakerna och häll över cidersåsen. Rör om och smaka av med salt och peppar. Lägg sedan den skivade potatisen ovanpå, strö över osten och lägg på några klickar smör.

Lägg på ett ugnssäkert lock eller folie och grädda i 30 minuter. Grädda sen ytterligare 30 minuter utan lock. Om det ser för torrt ut när du tagit av locket kan du tillsätta lite vatten.

Servera gärna med bröd.

LÅNGKÅL - GRÄDDSTUVAD GRÖNKÅL

2 portioner

200 g grönkål

0,5 buljongtärningar + 3-4 dl vatten

1 msk smör

0,5 dl grädde eller crème fraiche

1 krm salt

vit- eller svartpeppar

Repa bladen från stjälkarna och skölj väl. Koka dem mjuka i buljongen med lock på grytan – buljongen behöver inte täcka all kålen tack vare den heta ångan.

Ta upp kålen och låt den rinna av, men spara spadet. Hacka kålen grovt.

Smält smöret i grytan och fräs den kokta, hackade kålen under omrörning. Tillsätt grädde eller crème fraiche och koka några minuter.

Späd med lite av spadet du sparat om det blir för tjockt.

Smaka av med salt och peppar.

Servera som tillbehör till korv, köttbullar eller stekt fisk. Fint som tillbehör på julbordet.

FYLLD ZUCCHINI

2 portioner

1 medelstor zucchini

Valfri olja

1 gul lök

200 g tomat (ca 3 färska)

1 msk vetemjöl

0,5 tsk salt

1 krm svartpeppar

1 dl riven lagrad ost

Sätt ugnen på 175°.

Dela zucchinin på längden (skala den inte) och gröp ur det mesta fruktköttet och hacka det. Pensla halvorna med lite olja och lägg dem på ett ugnssäkert fat. Tillaga halvorna i ugnen 15 minuter, så att de nästan blivit mjuka. Under tiden gör du fyllningen.

Skala och hacka löken. Stek löken och eventuellt fläsk eller vitlök några minuter och lägg i den hackade zucchinin på slutet. Hacka tomaterna och blanda i dem. Strö över mjöl och rör om och koka några minuter. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt eventuell parmesan eller fetaost sist.

Lägg fyllningen i halvorna och strö över osten.

Gratinera i övre delen av ugnen till de fått fin färg,

10-15 minuter.

KÖTTFÄRS PÅ MÅNGA VIS

Eller: Hur du får barnen att äta grönsaker utan att de vet det själva.

200-500g färs

2 gullökar eller 1 purjolök

250g riven morot, rotselleri eller zucchini

500 g tomat skurna i tärningar eller

motsvarande mängd konserverade

Örtkrydda, t.ex. oregano eller timjan

Svartpeppar eller chilipeppar

(ev) 1 vitlök

1 dl grädde eller crème fraiche

Börja med färs och lök, stek på medelvärme tills färsen är genomkokt. Tillsätt kryddor och rivna och strimlade grönsaker. Låt grönsakerna svettas tillsammans med färs och lök en liten stund.

Häll i tomat och låt såsen koka ihop 20-25 minuter, längre om du tycker den är för vattnig.

Tillsätt sist ev. grädde eller crème fraiche samt smaka av med salt.

Pajer

MOROTSPAJ MED PURJOLÖK

1 pajdeg

1 purjolök

300 g morötter

2 msk smör

3 ägg

3 dl mjölk eller grädde

2 dl riven ost

Salt och peppar.

Ställ ugnen på 175°. Förgrädda pajskalet 10 minuter.

Skär morötterna i kantiga stavar, 1-1,5 cm i diameter. Ansa och skär purjon i tunna skivor.

Stek purjon på medelvärme i smöret tills den är mjuk. Koka morötterna i lättsaltat vatten tills de är nätt och jämnt mjuka.

Vispa ihop ägg, mjölk eller grädde. Salta och peppra.

Placera först den stekta purjon i skalets botten.

Lägg därefter morotsstavarna, gärna i något dekorativt mönster, ovanpå. Häll äggstanningen över alltsammans och strö sist över osten.

Grädda ca 35 minuter tills stanningen har stelnat och pajen fått fin färg. Dekorera med lite klippt persilja.

GRÖNKÅLSPAJ MED FETAOST - 4 PORT

1 pajdeg

4 ägg

2 dl mjölk

1 dl grädde

0,5-1 tsk salt

2 krm svartpeppar

400 g grönkål, hackad

2 små rödlökar, tunt skurna

2 vitlöksklyftor, rivna eller pressade

blad från 2-3 kvistar basilika, grovhackade

150 g fetaost

Ev. körsbärstomater

Sätt ugnen på 175°. Förgrädda pajskalet 10 minuter.

Koka den hackade grönkålen i lättsaltat vatten så att den blir mjuk. Låt rinna av väl, krama ut sista vätskan på slutet t.ex. med en trägaffel.

Blanda grönkål, rödlök, vitlök. Vispa ägg, mjölk och grädde. Blanda ihop grönsakerna med äggsmeten och smaka av med salt och peppar.

Häll smeten i pajskalet. Smula över fetaost och eventuellt halverade körsbärstomater på toppen.

Grädda mitt i ugnen 35-40 minuter.

GRÖNKÅLSPAJ MED HASSELNÖTTER

1 pajdeg

8 dl hackad grönkål (ca 150g)

1 liten lök, hackad

1 dl hasselnötskärnor, grovhackade

2 msk rapsolja

0,5 tsk salt

2 dl grädde

2 ägg

75 g riven ost

Ställ ugnen på 175°. Förgrädda pajskalet 10 minuter.

Fräs grönkålen och löken ca 3 min på ganska hög värme i rapsoljan. Lägg ut i formen. Blanda de hackade nötterna med osten och lägg detta på grönkålen. Vispa ihop grädde, ägg och salt och häll över. Grädda mitt i ugnen ca 35 minuter, eller tills pajen fått fin färg.

LÖKPAJ

1 pajdeg

5-8dl hackad lök, t.ex. färsklök, piplök, purjolök (ev)1 vitlöksklyfta

Timjan

1-2 msk Olja

2 ägg

1 dl mjölk eller grädde

1,5 dl riven ost, gärna med stark smak

1,5 krm salt

0,5 krm peppar

Ställ ugnen på 175°. Förgrädda pajskalet 10 minuter.

Stek löken, samt vitlöken och timjan, i oljan tills den är nätt och jämnt mjuk.

Vispa ihop äggstanningen med mjölk, ägg, salt och peppar.

Riv osten.

Lägg löken i pajskalet, strö över osten och häll över äggstanningen.

Grädda mitt i ugnen ca 35 minuter, eller tills pajen har fått fin färg.

ROTGRÖNSAKSPAJ MED (ELLER UTAN) RÖKT KÖTT

1 pajdeg

1 morot ca 200g

1 palsternacka 200g

En bit rotselleri 150g

ev. en liten bit rökt kött

2 dl strimlad purjolök

1 dl hackad dill

2 dl riven ost, gärna lagrad

3 ägg

3 dl mjölk

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

Ställ ugnen på 175°. Förgrädda pajskalet 10 minuter.

Skala och skär rotfrukterna i tunna strimlor.

Förväll dem i lättsaltat vatten i 2 minuter. Stek eventuellt rökt kött för att ge knaprig yta.

Förgrädda pajskalet 10 minuter. Varva därefter rotfrukter, bacon, purjolök, dill och ost i pajskalet.

Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar och häll blandningen över fyllningen i pajskalet.

Grädda mitt i ugnen ungefär 40 minuter.

Inläggningar

SNABBINLAGD MAJROVA

3 majrovor

1 citron

1 tsk timjan, torkad, eller 5 färska kvistar

1 msk olja

Salt och svartpeppar

Skär av blast med god marginal, skrubba och skala bort övre delen av skalet från rovarna.

Skiva dem så tunt som möjligt.

Riv skalet på citronen, dela och pressa ut saften.

Blanda timjan och citronpress och skal med de skivade majrovorna.

Ringla över olja och krydda med salt och svartpeppar.

Marinera en halvtimme före servering.

SNABBPICKLAD GULBETA

3 gulbetor

2 msk ättikspirit 12%

4 msk socker

1 dl vatten

0,5 tsk krossade senapsfrön

Skala och skiva betorna så tunt du kan. Lägg i en skål.

Blanda övriga ingredienser och rör tills sockret har löst sig. Häll lagen över betorna och lägg på en tyngd av något slag för att hålla dem nere.

Låt stå några timmar, eller över natten.

INLAGDA MAJROVOR

3 majrovor

Rödbetsskal eller en ½ rödbeta (ger rosa färg)

Lag:

¾ dl ättikspirit

2 ½ dl vatten

¾ dl socker

0,5 msk salt

Kryddor (valfritt)

Chilipeppar

Vitlök, 1 klyfta

Lagerblad

Citronsaft

Eller annan smakkombination som du föredrar.

Skölj och skala rovor och rödbeta. Skär dem i tunna klyftor och lägg i en ren burk tillsammans med kryddor. Koka upp lagen till socker och salt är helt löst, och håll den heta lagen över rovarna. Låt stå och dra en dag. Håller sig några veckor i kylskåp.