



VI KOCKAR MED GRÖNSAKER O ROTFRUKTER FÖR SÄSONGEN

Närande o värmande vintermat av grönsaker och rotfrukter.

Fyllda paprikor är en riktig 70-talsrätt som kan serveras till såväl fest, bjudningar och buffé. Fyllda paprikor kan även göras färdiga (utan ost) före middagen och förvaras i kylan. Bara att ta fram de fyllda paprikorna och köra dem varma i ca 15 min. i ugnen samt gratinera med ost några minuter under grillen.

Linser och ingefära är andra eksoter som bra passar till kalla dagar. Soppor, grytor och plättar är lätt att laga och smakar för alla. Och så förstås skogens guld, olika bär som påminner om sommaren.

Av recepten som finns i vårt häfte har vi valt tre av vika vi lagar en tre rätters meny för kvällen:

BIFFAR AV RIVNA GRÖNSAKER

KRYDDIG LINS-GRÖNSAKSGRYTA

FRUSNA TRANBÄR MED VARM KINUSKISÅS

(Recepten är delvis hämtade från S-Gruppens Matbilaga 2/2016, översatta av Benni till vårt behag; idén med detta är att lära sig använda färdiga recept, läsa, förstå och modifiera dem.)

Idé och kvällens värdar

Benni Johansson, Volker Krambrich

Recepten och provkokning

S-Gruppens försökskök, Finland

Bilderna är tagna från deras publikation.

FYLLDA UGNSPAPRIKOR (vegetariskt)

Fyllda paprikor kan även göras färdiga (utan ost) före middagen och förvaras i kylan. Bara att ta fram de fyllda paprikorna och köra dem varma i ca 15 min. i ugnen samt gratinera med ost några minuter under grillen.

Fyllda paprikor kan serveras med gott bröd som ciabatta och blandsallad. Du kan också lägga till tomatsalsa, basmatris, kokt vete eller cous cous.

Ingredienser för 4 portioner

2-4	röda paprikor
100 g	körsbärstomater
1-2 msk	olivolja
½ tsk	salt
¼ tsk	svartpeppar
1 burk	förkokta kikärtor
12	kärnfria oliver
150 g	fetaost
	basilikablad

Gör så här

Klyv paprikorna i längdriktningen så att de kan stå för sig själva, avlägsna fröna.

Lägg i botten på varje paprika ett par basilikablad och en halverad körsbärstomat. Krydda med salt o peppar samt håll över litet olivolja.

Ställ paprikorna i en ugnform och ställ formen i ugnen ca 20 min. i 200 - 225 grader eller tills de är mjuka.

Skölj Kikärtorna. Fyll paprikorna med kikärtorna, fyll på med halverade tomater och oliver. Strö över fetaosten.

Ställ in paprikorna på nytt i ugnen i ca 15-20 min.



FYLLDA UGNSPAPRIKOR MED KÖTTFÄRS (alternativt)

Ingredienser för 4 portioner

2-4 paprikor, färg enligt egen smak. (Välj paprikor som kan stå upp utan att ramla omkull).
2 msk olivolja
1 ½ gul lök
2 klyftor vitlök
400 gr. nötfärs eller annan färs
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
3 krm kanel
4 msk spiskummin
4 msk vetemjöl
4 dl krossade, passerade eller hackade tomater
3 msk vinäger
3 tsk soja
5 droppar tabasco
2 krm salt
1 tsk socker
1 krm vitpeppar
1 dl riven ost, gärna lagrad typ greve, mozzarella eller gratängost

Gör så här

Sätt ugnen på 200 -225 grader
Skölj paprikorna noga. Skär av toppen där skaftet sitter, ca 2 cm ner. Skär också bort det yttersta på skaftet om det är fult. OBS! spara skaftet – dvs paprikahatten.
Skär loss kärnorna ur paprikan med en skalkniv, ta ur och skölj. Nu har du underdelar att fylla med varsitt lock (paprikahatt)
Ställ paprikorna med hattarna i en ugnform. Gnid in paprikadelarna i olivolja, salt och svartpeppar.
Ställ i ugnen tills de är mjuka, ca 25 min.

Gör under tiden färsfyllningen:

hacka lök och vitlök fint.
Fräs lök, vitlök, färs med kryddor i några minuter med lite olivolja i en stekpanna med höga kanter.
Pudra över mjölet och rör runt några minuter.
Tillsätt tomaterna, soja samt vinägern.
Smaka av med några stänk av tabasco, 2 krm salt, ½ tsk socker och krm vitpeppar. Låt koka ihop till en färsröra i några minuter.

Ta ut paprikorna ur ugnen och fyll dem med färsröran. Ta undan locken till serveringen. HIT KAN DU FÖRBEREDA OCH HA I KYLEN!

Fördela en hög riven ost på varje paprika och kör dem några minuter – gärna under grill – så att de får en fin färg och de fyllda paprikorna blir gratinerade.

Ta ut och garnera ev. de fyllda paprikorna med paprikahattarna.

BIFFAR AV RIVNA GRÖNSAKER

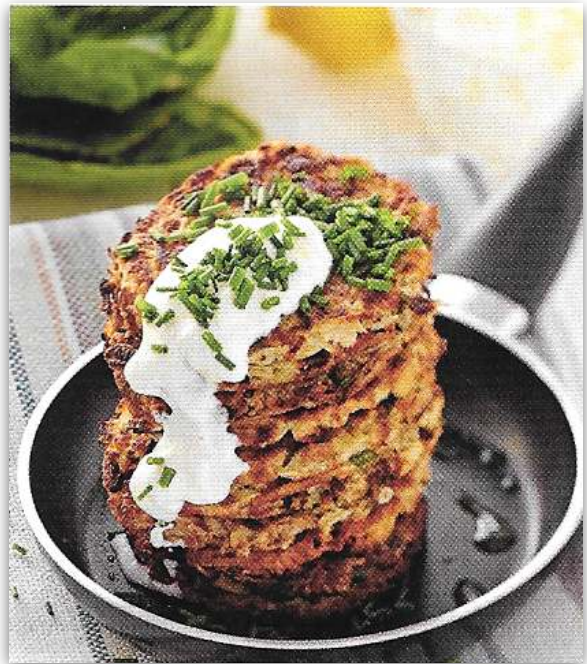
Du kan bjuda biffarna med gräddfil kryddad med gräslök. Serveras här som förrätt.

Ingredienser för 4 portioner

400 g	selleri eller morot
250 g	potatis
1	äpple
1	lök
2	ägg
2 msk	potatismjöl
1 dl	vatten
1 dl	skorpmjöl
1 ½ tsk	salt
½ tsk	peppar
1 tsk	oregano
½ kruk	basilika
	olja eller smör

Smetana el. gräddfil

Gräslök



Gör så här

Skala och riv sellerin eller morötterna, potatisen och äpplet till finrivet.

Finfördela löken och skira den tills den blir mjuk i panna med litet olja.

Finfördela basilikan.

Blanda samman alla ingredienser till en smet.

Låt smeten stå en stund.

Värm upp en plättpanna (små plättar), tillsätt olja eller smör.

Fyll pannan med smet och stek på medelvärme biffarna ca 3 min på var sida.

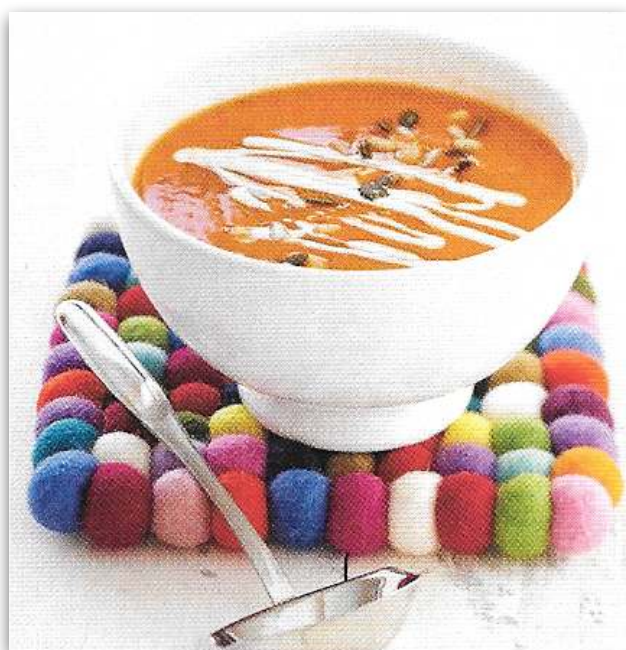
SOPPA PÅ ROSTADE GRÖNSAKER

Ingredienser för 4 portioner

500 g	batater
1	lök
2	stora tomater
3	vitlösklyftor
1-2 msk	olja
5 dl	grönsaksbuljong
1 tsk	salt
1 tsk	spiskummin
¼ tsk	peppar

till serveringen,

2 dl	gräddfil
2 msk	fröblandning



Gör så här

Skala och skär bataten i mindre bitar.

Skär tomaterna och löken i klyftor.

Skala vitlösklyftorna.

Lägg grönsakerna i en ugnform och häll över med olja.

Rosta grönsakerna i ugnen på ca 200 grader i ca 30 min.

Mosa grönsakerna med t.ex Bamix tills den har slät konsistens.

tillsätt grönsaksbuljongen och kryddorna.

Värm upp soppan och tunna ut den vid behov med vatten.

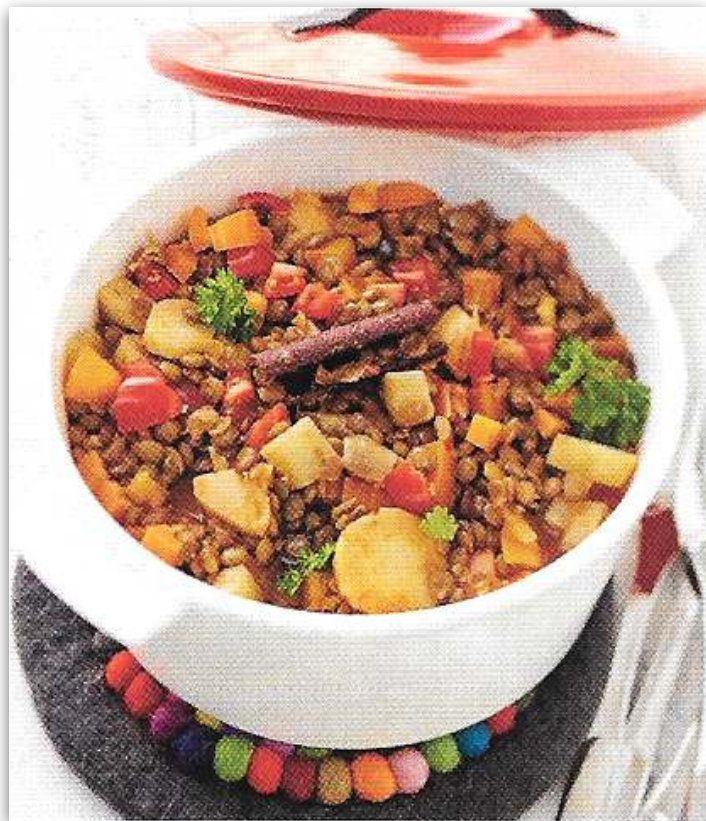
Strö på ytan av fröblandningen och tillsätt gräddfilen före serveringen.

KRYDDIG LINS-GRÖNSAKSGRYTA

(Grytan kan med fördel utdrygas med t.ex skalade räkor eller köttfärs)

Ingredienser för 4 portioner

3 dl	gröna linser
2	morötter
100 g	selleri
100 g	palsternacka
1	lök
3	vitlöksklyftor
1 msk	finmalen ingefära
2 tsk	ostkummin
½ tsk	chilipeppar
2 msk	tomatpyré
1 msk	olja
1 msk	smör
1	kanelstång
3	nejlikor
5 dl	grönsaksbuljong
2 dl	kokosgrädde
1 msk	honung
	salt, svartpeppar, finhackad persilja eller koriander



Gör så här

Koka linserna enligt instruktioner på förpackningen.

Skala och skär rotfrukterna i mindre bitar.

Skala och hacka löken och vitlöken.

Värm upp smör/oljeblandningen i grytan.

Tillsätt ingefäran, löken, ostkummin, chili och tomatpyré.

Värm upp under omrörning en stund.

Tillsätt kanel, nejlika samt rotfrukter och fortsätt uppvärmningen ännu en stund.

Häll över grönsaksbuljongen.

Låt sjuda i grytan ca 30 min.

Tillsätt linserna, kokosgrädden och honungen.

Krydda med salt och peppar.

Låt koka i ca 5 minuter.

Strö över den hackade persiljan eller koriandern.

VINK

Skär ett par (skalade) tomater i mindre bitar och tillsätt dem i den färdiga grytan för att ge extra fräschhet åt grytan.

Fräsch ingefära passar bra, skala en fingerstor bit och bred den med knivens helsida för att aromen låssas.

Frusna Tranbär med varm Kinuskisås

En finsk klassiker som smakar alltid lika gott. Lite sött avrundar menyn – och här lär du dig hur en god kinuskisås lagas snabbt och enkelt.

Ingredienser för 4 portioner

1 påse	frusna tranbär (eller lingon)
2 dl	grädde
1 dl	(ljus) sirap
1 dl	socker
50 gram	smör



Gör så här

Koka upp grädde, sirap, socker och 25 gram smör.

Låt småkoka ca 25 minuter, tills konsistensen blivit lite trögare.

Blanda i resten av smöret för att få en fin glans på såsen.

Servera med vaniljglass och lite syrligare bär ex. hallon, lingon eller tranbär.