



Mustig röd linsgryta

50 min

Rätt nr 1

Röda linser är en god och billig proteinkälla. De behöver inte ligga i blöt och inte heller koka så värt länge.

Denna linsgryta smakar extra bra om den lagas i en gjutjärngryta.

Tips! Om du ta bort rotfrukterna och ökar mängden linser blir den ett bra alternativ till köttfärssås.

2,5 dl torkade röda linser
500 gram krossade tomater
3 morötter
5 potatisar
150 gram rotselleri
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 lagerblad
3 dl grönsaksbuljong
Salt och svartpeppar
4 tsk turkisk yoghurt

Gör så här

Hacka lök och vitlök och stek mjuk i lite rapsolja. Slå på buljong och lägg därefter i rotfrukter skurna i bitar. Skölj linserna i ett durkslag och lägg dessa i grytan. Tillsätt tomater och kryddor och låt koka upp. Sänk värmen och låt grytan småputtra i ca 40 min, eller tills rotfrukterna känns klara.

Servera med en klick turkisk yoghurt, lite marinerad blomkål och en bit bröd.

- ✓ Säsong
- ✓ Ekologiskt

Här är recept ur SNF:s broschyr ”Recept för ett bättre klimat”. Köp råvaror till, laga och provsmaka rätterna. Följ recepten noga första gången! Ett recept innehåller kött. Om du vill äta vegetariskt finns ett vegetariskt alternativ.

I testformuläret finns frågor om:

Inköp:

Var det enkelt att få tag i råvaror?

Tillagning:

Hur upplevde du att laga rätten?

Provsma

Vad tycker du om matens utseende och smak?

Laga de två rätterna du tycker mest om en gång till. Sätt då din personliga prägel på maten!

Bjud hem gäster och servera den absoluta favoriten bland rätterna.

Tag gärna foton och skicka in till kontakt@medvetnaval.se

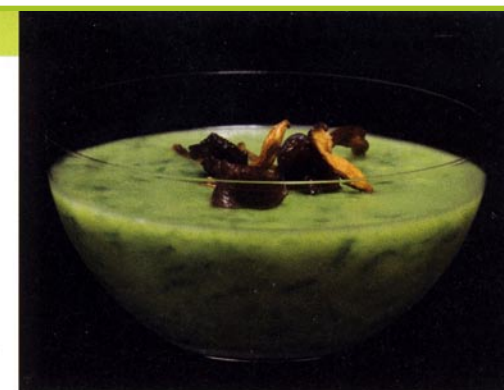
Skicka testformuläret i bifogat svarskuvert 4 oktober 2010.

Eller lämna det vid seminariet om att spara energi onsdag 6 oktober.

30 min

Rätt nr 2

Potatis- och purjolöksoppa med svamp



Genom att skära potatis och purjolök smält så går den här soppan riktigt fort att laga. Har du lite god svamp hemma så blir det extra lyxigt.

5 potatisar
2 purjolökar
2 vitlöksklyftor
Ett knippe färsk persilja
1/2 tärning grönsaksbuljong
Örtsalt
Svartpeppar
Svamp
Vitlök
Rapsolja
Salt, peppar

- ✓ Säsong
- ✓ Ekologiskt

Gör så här

Skala och skär potatisen i bitar och lägg i en kastrull tillsammans med buljongtärningen, slå på vatten så att det precis täcker och koka upp. Låt sedan koka på medelvärme. Skölj och strimla purjolök och stek den mjuk tillsammans med vitlöksklyftorna i en stekpanna.

När potatisen känns mjuk, häll över löken i potatisgrytan tillsammans med grovhackad persilja. Mixa soppan slät och späd med lite vatten till önskad konsistens. Koka upp och smaka av med örtsalt och färskmalen svartpeppar.

Fräs svampen tillsammans med finhackad vitlök i lite rapsolja, salta och peppra efter smak. Strö sedan fräset över soppan.

Servera med ett gott bröd, gärna med lite hummus och kålsallad.



Rödbetsburgare med potatismos och snäll pepparrotsslaw

1–1,5 tim

Prova en vegetarisk variant på hamburgare och mos. Rödbetornas söta smak går fint ihop med den lite starkare pepparrotten.

4 bröd
Solrosskott eller alfalfagroddar
Gräslök

Rödbetsburgare

2 stora rödbetor
1 stor kokt potatis
1 ägg
½ gul lök
Salt och svartpeppar

Potatismos

1 kg mjölig potatis
2 dl mjölk
25 gram smör
Salt och svartpeppar

Pepparrotsslaw

En bit vitkål
2 morötter
2 msk rivna pepparrot
5 rejäla matskedar turkisk yoghurt

Gör så här – pepparrotsslaw

Finriv pepparrot och rör ner i yoghurten tillsammans med salt och peppar. Strimla vitkål mycket fint och riv morötterna på den grova sidan av rivjärnet. Blanda ner detta i yoghurten och blanda runt ordentligt. Låt gärna stå och dra en stund.

Burgare

Skala rödbetorna med en potatis-skalare och riv dem sedan grovt på ett rivjärn. Pressa bort överflödigt vätska. Mosa den kokta potatisen med en gaffel och blanda samman med rödbetor,

Rätt nr 3

ägg, finhackad lök och kryddor.

Blanda till en smet och forma sedan små biffar. Stek biffarna i lite rapsolja på medelvärme, ca 5 min på varje sida.

Potatismos

Skala och skär potatisen i bitar, slå på vatten så att det precis täcker och salta. Koka upp och låt sedan potatisen koka på svag värme till den blivit mjuk. Slå av vattnet och mosa potatisen med en potatisstöt. Slå på varm mjölk, smör och kryddor och vispa fluffigt med elvisp.

- ✓ Säsong
- ✓ Ekologiskt



www.medvetnaval.se
anders.thuresson@medvetnaval.se
073-075 46 00



1-1,5 tim

- ✓ Säsong
- ✓ Ekologiskt

Säsongens rostade rotfrukter med ekologisk färsbiff och lingonyoghurt

Rotfrukter är bland det mest klimatsmarta du kan äta och det finns svenska hela året. Nyskördade är de en delikatess, så passa på att njuta extra mycket under hösten.

Här serveras biffar av nötfärs. Välj ekologiskt kött eller kött från naturbetande, svenska djur. Viltfärs passar också bra.

Färsbiff

400 gram färs från nöt eller vilt
1 ägg
Gul lök

Lingonyoghurt

Salt och svartpeppar
5 msk turkisk yoghurt
1 dl lingon
2 msk socker
1 Vitlöksklyfta
Salt och svartpeppar

Rostade rotfrukter

4 stora potatisar
3 morötter
En bit rotselleri
Ca 2 palsternackor
Broccoli
1 röd och 1 gul lök
Rapsolja
Flingsalt och svartpeppar

Gör så här

Sätt ugnen på 225 grader. Skala rotfrukterna. Ekologisk potatis räcker att bara tvätta, de blir nämligen extra goda med skalet på. Skär rotfrukterna i bitar och lägg över dem på en plåt. Slå rapsolja, flingsalt och peppar över, använd rena händer och blanda runt ordentligt så att olja och kryddor fördelas jämnt. Rosta i ugn i ca 20 min, blanda ner broccolibuketterna och rosta ytterligare 10 min. Rör runt ett par gånger under tiden så att rotfrukterna bli jämnt rostade.

Rör samman lingon och socker ordentligt tills sockret löst sig. Blanda i yoghurt, pressad vitlök och kryddor och rör om.

Blanda samman ingredienserna till färsbiffarna. Forma till små biffar och stek på medelvärme cirka tre minuter på varje sida.

Rätt nr 4A



30-40 min

Citrondoftande kålragu med gröna bönor och matvete

Rätt nr 4B

I det här receptet förenas vitkål, bönor och citron i en smakrik ragu. Vi har valt att servera den tillsammans med matvete och en god vitlökscreme.

Matvete är lätt att koka själv, men det finns också att köpa färdigkokt. När det inte är svensk säsong för bönor, välj hellre frysta (färska bönor flygfraktas ofta).

2 dl matvete
300 gram vitkål
200 gram gröna bönor (brytbönor)
1 rödlök
400 gram krossade tomater
1 vitlöksklyfta
Skal och saft från en citron
1/2 tärning grönsaksbuljong
1 dl vatten
Salt och svartpeppar
Rapsolja
4 msk yoghurt
1 vitlöksklyfta

Gör så här

Pressa vitlök i vitlökspress och blanda samman med yoghurt. Låt gärna stå och dra medan du lagar resten av maten.

Strimla vitkål fint och skär lök i grova klyftor, skala vitlök och tryck till den med en kniv så att den mosas lite. Fräs vitkål och lök mjuk i lite rapsolja. Slå på citronsaft och låt koka några minuter under lock. Häll därefter i bönor, krossade tomater, vatten och buljong och låt alltsammans koka försiktigt under lock tills vitkål och bönor blivit mjuka.

Koka matveten enligt anvisningarna på paketet.

Servera kålragnen med matvete och toppa med lite vitlökscreme.

- ✓ Säsong
- ✓ Ekologiskt