



Hushållnings
sällskapet



GoGlad Recept

Recept från spelappen GoGlad



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Recepten är utvecklade av matkonsulterna på Hushållningssällskapet Västra i projekten GoGlad samt projektet MatGlad. Båda projekten är finansierade av Allmänna Arvsfonden.

Recepten i detta dokument ingår i spelappen GoGlad och presenteras här med bilder från IUS Innovation AB som står för grafik och teknisk utveckling av spelappen GoGlad.

För mer info läs på goglad.nu

För mer info kontakta någon av matkonsulterna på Hushållningssällskapet Västra:

Cecilia Sassa Corin 0521-72 55 61

Margareta Frost Johansson 0521-72 55 60

Eleonor Schütt 0521-72 55 62

Grekkisk sallad



Till detta recept behöver du odla:



Grekkisk sallad

En sallad med tomater, fetaost och oliver. Den serveras med bröd och dressing.

2 portioner

Ingredienser:

3 tomater*

½ liten rödlök*

½ gul paprika*

10 cm gurka*

75 g ost av fetatyp

10 oliver*

Dressing:

1 msk oliv- eller rapsolja

½ msk vinäger

½ msk vatten

½ krm svartpeppar

½ krm salt

½ krm socker (kan uteslutas)

Till servering: Bröd

Blanda dressing i en skål: 1 msk rapsolja, ½ msk vinäger, ½ msk vatten, ½ krm svartpeppar, ½ krm salt och ev ½ krm socker.

Skölj och skiva 3 tomater. Lägg hälften av tomaterna på ett serveringsfat.

Skala 1 liten röd lök och skiva den riktigt tunt. Strö löken över tomaterna.

Skölj ½ gul paprika, ta bort kärnorna och skär den i bitar. Lägg paprikan på serveringsfatet.

Skölj 10 cm gurka och skär den i bitar. Lägg gurkan på serveringsfatet.

Lägg resten av tomaterna på serveringsfatet.

Skär 75 g fetaost i ganska små bitar. Strö fetaosten på salladen.

Lägg 10 oliver på salladen.

Ringla över dressing.

Servera salladen med bröd

Ugnsrostade rotfrukter



Till detta recept behöver du odla:



Ugnsrostade rotfrukter

Olika rotfrukter som lagas i ugnen får rostad och lite söt smak. Rotfrukter kan köpas till bra pris året runt.

2 portioner

Ingredienser:

1 rödbeta*

1 morot*

1 palsternacka*

1 sötpotatis*

2 potatisar*

½ msk rapsolja

1 msk balsamvinäger (valfritt)

1 tsk flytande honung

1 krm salt

½ krm svartpeppar

½ tsk timjan (valfritt)

Vitlökssås:

1 dl gräddfil

½ krm salt

lite svartpeppar

½ lite vitlöksklyfta

Sätt ugnen på 225°C.

Skala eller tvätta 1 rödbeta, 1 morot och 1 palsternacka. Skär bort stjälkfästena.

Skala eller tvätta 1 sötpotatis och 2 potatisar.

Skär alla rotfrukterna i 2-3 cm stora tärningar.

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt eller en liten ugnsäker form.

Ringla över ½ msk rapsolja, 1 msk balsamvinäger och 1 tsk flytande honung.

Strö över 1 krm salt, ½ krm svartpeppar och ½ tsk timjan. Blanda runt.

Sätt plåten/fatet i mitten av ugnen.

Rosta rotfrukterna i ugnen ca 30 minuter tills de har fått lite ljusbrun färg. De ska vara mjuka med lite tuggmotstånd.

Gör såsen när rotfrukterna är i ugnen:

Lägg i en liten skål: 1 dl gräddfil, ½ krm salt, lite svartpeppar och pressa ner ½ liten vitlöksklyfta. Blanda runt och smaka av.

Servera rotfrukterna med såsen. Biffar, falafel eller kyckling är också gott till.

Linssoppa



Receptet finns även i appen MatGlad och MatGlad-helt-enkelt

Till detta recept behöver du odla:



Linssoppa

En värmande och matig tomatsoppa med proteinrika linser. Den är klimatsmart och billig att laga.

2 portioner

Ingredienser:

1 dl röda linser*

1 morot*

1 potatis*

1 liten gul lök*

1 tsk flytande matfett

1 msk tomatpuré

5 dl vatten

1 st grönsaksbuljongtärning

1 tsk oregano

1 vitlöksklyfta

(ev 1 krm salt, ½ krm svartpeppar, mald)

Till servering:

½-1 dl matyoghurt

Skala eller tvätta 1 morot och 1 potatis. Riv dem grovt. Lägg i en bunke.

Skala 1 gul lök och hacka den.

Lägg 1 dl röda linser i en sil och skölj dem.

Häll 1 tsk flytande matfett i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt.

Lägg den rivna moroten, potatisen och den hackade löken i grytan. Låt allt fräsa (steka långsamt utan att grönsakerna blir bruna). Rör om.

Lägg i 1 msk tomatpuré och de sköljda linserna. Häll 5 dl vatten i grytan.

Lägg i soppan: smula ner 1 grönsaksbuljongtärning och 1 tsk oregano.

Skala 1 vitlöksklyfta och pressa i soppan.

Sänk till medelvärme och lägg på lock. Låt soppan sjuda 10 minuter. Rör om då och då under tiden.




Koka upp soppan på högsta värme. Smaka av, ev behövs 1 krm salt och ½ krm svartpeppar.

Servera soppan med en klick matyoghurt och bröd.

Rårakor

  <p>Receptet finns också i appen MatGlad.</p>	<p>Till detta recept behöver du odla:</p> 
	<p>Rårakor</p> <p>Råriven potatis, lök och ägg blandas och steks i stekpanna till frasiga rårakor. Morotssallad med äpple och lingonsylt passar till.</p>
<p>2 portioner</p> <p>Ingredienser:</p> <p>2 ägg</p> <p>1 gul lök*</p> <p>6 potatisar*</p> <p>2 krm salt</p> <p>2 tsk flytande matfett</p> <p>Sallad:</p> <p>1 morot*</p> <p>1 äpple*</p> <p>1 citronklyfta</p> <p>Till servering:</p> <p>4 msk lingonsylt</p>	<p>Börja med salladen.</p> <p>Skala och <u>riv 2 morötter</u>. Lägg det rivna i en salladsskål.</p> <p>Skölj och dela <u>1 äpple</u> i fyra klyftor och skär bort kärnorna. Riv äpplet grovt och blanda med den rivna moroten.</p> <p>Pressa <u>1 citronklyfta</u> över salladen. Blanda.</p> <p>Rårakor:</p> <p>Knäck <u>2 ägg</u> i en bunke och vispa lite lätt.</p> <p>Skala <u>1 gul lök</u>. Hacka löken och lägg lökhacket i bunken med ägg.</p> <p>Skala <u>6 potatisar</u>. Riv potatisen grovt på rivjärnet. Lägg den rivna potatisen i bunken med ägg och lök. Lägg i <u>2 krm salt</u>. Blanda smeten med slev.</p> <p>Stek rårakorna i omgångar. Häll i <u>1 tsk flytande matfett</u> i stekpannan för varje omgång som steks. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt. Använd 1 tsk flytande matfett vid nästa omgång.</p> <p>Lägg smeten i klickar i stekpannan och bred ut dem som små pannkakor med hjälp av slev.</p> <p>Stek rårakorna på varje sida så att de får en gulbrun färg.</p> <p>Servera Rårakorna med sallad och <u>4 msk lingonsylt</u>.</p>

Tacotallrik

 <p>Receptet finns också i appen MatGlad.</p>	<p>Till detta recept behöver du odla:</p> 
	<p>Tacotallrik</p> <p>Här serveras Tacos i en ugnform. Lägg olika grönsaker och tillbehör i små skålar och servera till.</p>
<p>2 portioner</p> <p>Ingredienser:</p> <p><i>3 dl blandsallad, ca 70 g*</i></p> <p><i>10 cm gurka*</i></p> <p><i>½ röd paprika*</i></p> <p><i>½ röd lök*</i></p> <p>1 tsk flytande matfett</p> <p>250 gram nötfärs (eller vegofärs)</p> <p>½ påse tacokrydda, färdig (ca 15 gram)</p> <p>2 msk vatten</p> <p>100 gram tortillachips</p> <p>1 dl ost, riven</p> <p><i>1 dl majs-korn*</i></p> <p>½ burk tacosås (ca 100 g)</p> <p>1 dl gräddfil</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Sätt ugnen på 225°C.2. Skölj ca <u>3 dl blandsallad</u>, torka av med hushållspapper och lägg i en liten skål.3. Skölj <u>10 cm gurka</u>. Skär i små bitar. Lägg i en liten skål.4. Skölj och ta bort kärnorna från <u>½ röd paprika</u> och skär i små bitar. Lägg i en liten skål.4. Skala <u>½ röd lök</u> och hacka den fint. Lägg i en liten skål.5. Häll <u>1 tsk flytande matfett</u> i en stekpanna. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt.6. Lägg <u>250 gram nötfärs (eller vegofärs)</u> i stekpannan. Bryn färsen i 4 minuter. Rör om under tiden.7. Lägg i <u>½ påse tacokrydda</u> och <u>2 msk vatten</u> i färsen, blanda. Låt färsen sjuda tills vätskan har försvunnit.8. Sprid ut <u>100 gram tortillachips</u> på ett ugnsfat. Lägg färsen på tortillachipsen. Strö <u>1 dl riven ost</u> över färsen.9. Ställ in fatet högt upp i ugnen i 5 minuter. Osten ska smälta och få en vacker ljusbrun färg. Om den inte har fått färg, låt formen stå kvar i 5 minuter.10. Tina <u>1 dl majs-korn</u> om den är frusen. Häll upp majs-korn i en liten skål.10. Servera färsen med grönsakerna i sina skålar, <u>½ burk tacosås</u> och <u>1 dl gräddfil</u>.

Pastasås med grönsaker



Receptet finns också i appen MatGlad.

Till detta recept behöver du odla:



Pastasås med grönsaker

En färgglad pastasås med smak av tomat, curry och vitlök. Såsen är snabb och billig att laga.

2 portioner

Ingredienser:

2 morötter*

½ röd lök*

½ fänkål*

1 vitlöksklyfta*

1 tsk flytande matfett

1 msk tomatpuré

2 dl krossade tomater*

½ dl vatten

1 dl lätt crème fraiche

½ grönsaksbuljongtärning

½ tsk curry

(ev 1 krm salt, 1 krm svartpeppar, mald)

Skala eller tvätta 2 morötter. Skär morötterna i små tärningar.

Skala ½ rödlök och hacka den.

Skölj ½ fänkål och strimla tunt. Skala 1 vitlöksklyfta.

Häll 1 tsk flytande matfett i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt.

Lägg de skurna morötterna, den hackade löken och strimlade fänkålen i grytan.

Pressa i vitlöksklyftan. Lägg i 1 msk tomatpuré. Blanda. Låt allt fräsa i 3 minuter.

Häll i grönsakfräset: 2 dl krossade tomater, ½ dl vatten, 1 dl crème fraiche, ½ tsk curry och samula ner ½ grönsaksbuljongtärning. Rör om.

Smaka av med ev 1 krm salt och 1 krm svartpeppar.

Pasta:

6 nystan bandspagetti

1 krm salt

vatten

Till servering:

1 dl skalade räkor eller 1 dl riven, smakrik ost (valfritt)

Låt pastasåsen koka upp på högsta värme. Sänk sedan till låg värme och lägg på lock. Låt pastasåsen sjuda (koka sakta) i 5 minuter eller längre.

Koka pasta:

Häll vatten i en gryta för pastakokning. Häll i tills vattnet är ca 5 cm från grytkanten. Koka upp vattnet på högsta värme.

Lägg 6 nystan bandspagetti och 1 krm salt i det kokande vattnet. Sänk till medelvärme. Sjud pastan den tid som står på förpackningen. Stäng av spisplattan. Häll av pastan i ett durkslag. Häll tillbaka pastan i grytan.

När pastan börjar bli klar: Mixa såsen med stavmixer.

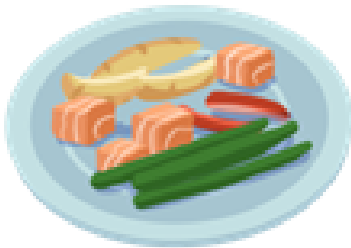
Servera Pastasåsen med bandspagetti och valfria grönsaker. Det är gott att strö rensade räkor eller riven ost på pasta och sås.

Laxkuber med grönsaker



Receptet finns även i appen MatGlad och MatGlad-helt-enkelt

Till detta recept behöver du odla:



Laxkuber med grönsaker

Laxkuber, potatis och grönsaker lagas i en form i ugnen. Serveras med en kall sås.

2 portioner

Ingredienser:

2 portionsbitar lax á ca 125 g

½ msk rapsolja

4-5 potatis *

1 rödlök*

100 g Hericot Verts*

½ msk citronpeppar

6 minitomater*

Sätt ugnen på 225°C.

Skrubba 4-5 potatisar med en borste så den blir ren.

Skär potatisen i klyftor.

Skala 1 röd lök.

Skär löken i klyftor.

Fördela ½ msk olja i en ugnform.

Lägg potatisklyftor och lökklyftor i ugnformen.

Sätt in formen i mitten av ugnen. Sätt tiduret på 15 minuter.

Ta formen ur ugnen och lägg 100 g frusna Hericot Verts (eller andra gröna bönor) ovanpå potatisen och löken.

Skär 2 portionsbitar lax i bitar, ca 3x3 cm.

Lägg på fisken och strö ½ msk citronpeppar på fisken och potatis.

Sätt in formen i ugnen igen och sätt tiduret på 10 minuter.

Romsås:

1½ dl gräddfil

1 msk majonnäs

2 msk stenbitsrom

2 msk finhackad dill

1 krm salt

½ krm mald svartpeppar

Gör såsen när laxpytten står i ugnen.

Blanda i en skål: 1½ dl gräddfil, 1 msk majonnäs, 2 msk stenbitsrom, 2 msk finhackad dill, 1 krm salt och ½ krm svartpeppar.

Skölj 6 minitomater. Dela dem i halvor.

Tag laxpytten ur ugnen och kontrollera att fisken är klar. Om fisken inte är klar så sätt in den i ugnen 3 minuter till.

Lägg tomaterna runt fisken.

Servera laxpytten med romsåsen.

Macka med fyllning



Till detta recept behöver du odla:



Macka med fyllning

En matig macka med ägg, grönsaker och dressing. Den är enkel att göra och passar till utflykt.

2 portioner

Ingredienser:

2 dubbla rågbröd med surdeg

2 msk kaviar

2 salladsblad*

Äggfyllning:

1 dl ärter, frysta*

½ dl majs*

2 ägg

½ msk hackad dill, fryst

½ msk hackad gräslök, fryst*

2 msk matyoghurt

½ krm svartpeppar, mald

Lägg 1 dl frusna ärter och ½ dl majs en bunke och låt dem tina.

Skölj 2 salladsblad och låt dem torka på hushållspapper.

Koka äggen.

Lägg 2 ägg i en kastrull. Häll på kallt vatten tills äggen blir täckta.

Ställ kastrullen på spisen och sätt på högsta värme. När det börjar koka, sänk till lägsta värme så att äggen bara sjuder.

Sjud äggen i 8 minuter. Ställ kastrullen i diskhon och spola äggen med kallt vatten.

När äggen är kalla, skala äggen.

Lägg äggen på en tallrik och mosa dem lätt med gaffel. Lägg dem i bunken med ärtorna och majs.

Lägg i bunken med ärter och ägg: ½ msk dill, ½ msk gräslök, 2 msk matyoghurt och ½ krm svartpeppar. Blanda ihop allt med en sked.

Öppna och vik upp 2 dubbla rågbröd med surdeg på längden, de ska fortfarande hålla ihop.

Bred 2 msk kaviar på brödsnivorna.

Lägg ett salladsblad på varje bröd och bred på äggfyllningen. Lägg ihop bröden och tryck till försiktigt.

Kycklingsallad



Receptet finns även i appen MatGlad och MatGlad-helt-enkelt

Till detta recept behöver du odla



Kycklingsallad

En sallad med färgglada grönsaker, kyckling och dressing som passar till både vardag och fest.

2 portioner

Ingredienser:

½ grillad kyckling

½ påse blandad sallad*

1 dl frusna majskorn*

2 tomater*

10 cm gurka*

8 st sockerärter*

Dressing:

1 dl gräddfil

2 msk mild chilisås av ketchuptyp

Skölj ½ påse sallad i en sil och lägg den i en stor salladsskål.

Mät upp 1 dl majskorn och lägg dem i salladsskålen.

Skölj 2 tomater.

Dela dem i klyftor och lägg dem i salladsskålen.

Skölj 10 cm gurka.

Skär den i bitar och lägg dem i salladsskålen.

Skölj 10 sockerärter. Tina dem om du använder frusna.

Skär dem i bitar och lägg dem i salladsskålen.

Lägg ½ grillad kyckling på en skräbräda. Ta loss kycklingköttet från ben och skrov.

Dela kycklingköttet i bitar och lägg i salladsskålen.

Blanda alltsammans.

Gör dressing:

Blanda 1 dl gräddfil och 2 msk chilisås i en liten skål.

Servera salladen med dressing.

Fiskgryta



Receptet finns också i appen MatGlad-helt-enkelt

Till detta recept behöver du odla:



Fiskgryta

En rätt med lax, potatis och grönsaker. Allt lagas tillsammans med en sås i en gryta.

2 portioner

Ingredienser:

2 portionsbitar lax

10 cm purjolök*

3 potatisar*

1 morot*

1 vitlöksklyfta*

2 tsk flytande matfett

1 tsk curry

1 msk tomatpuré

1 gul paprika*

3 dl vatten

1 fiskbuljongtärning

1 krm svartpeppar, mald

1 dl matlagingsgrädde

1 msk hackad dill

(ev 1 krm salt)

Tina fisken helt eller delvis.

Dela 10 cm purjolök mitt itu på längden, skölj noga. Skär purjolöken i strimlor.

Skala eller tvätta 4 potatisar. Dela varje potatis i 6 bitar.

Skala eller tvätta 1 morot och skär i tunna skivor.

Häll 2 tsk flytande matfett i en gryta.

Lägg purjolöksstrimlorna, potatisbitarna, morotsskivorna i grytan.

Pressa ner 1 vitlöksklyfta i grytan.

Lägg i 1 tsk curry och 1 msk tomatpuré.

Sätt pannan på medelhög värme. Låt allt fräsa (steka sakta utan att grönsakerna blir bruna) och rör om under tiden. Sänk värmen på plattan.

Häll 3 dl vatten.

Smula ner 1 fiskbuljongtärning.

Lägg i 1 krm svartpeppar.

Lägg på lock och sjud (koka försiktigt) i 10 minuter.

Skölj 1 gul paprika, dela den mitt itu och ta bort kärnorna. Skär paprikan i bitar och lägg den i grytan.

Skär 2 portionsbitar lax i bitar, ca 3x3 cm. Lägg ner fiskbitarna i grytan och koka sjud ytterligare cirka 5 minuter.

Häll 1 dl matlagingsgrädde i grytan.

Smaka av grytan. Ibland behövs 1 krm salt. Strö 1 msk hackad dill över.

Grönsakspaj



Till detta recept behöver du odla:



Grönsakspaj

En paj med broccoli, purjolök, minitomater och oliver. Den kan ätas varm eller kall.

2 portioner

Ingredienser:

2 färdiga, frusna
pajdegbottnar
(14 cm i diameter)

*10-15 cm purjolök**

½ msk olja

*6 frusna
broccolibuketter**

1 dl riven lagrad ost

1 dl fetaost i tärningar

*6-8 minitomater**

*10-12 oliver**

Äggstanning:

2 ägg

1½ dl mjölk

½ krm salt

lite svartpeppar

Till servering:

Valfria grönsaker, t ex
morötter eller en sallad

Sätt ugnen på 200°C.

Skär 10-15 cm purjolök mitt itu. Skölj den och skär den i strimlor.

Häll ½ msk olja i en gryta. Lägg i purjolöken och fräs (stek försiktigt på låg värme) i oljan några minuter så den blir glansig. Rör då och då. Ställ åt sidan.

Tina cirka 6 broccolibuketter i vatten. Torka av broccolin med hushållspapper. Skär dem eventuellt i mindre bitar.

Sätt 2 färdiga pajformar på en plåt.

Lägg lika mycket broccoli och purjolök i varje pajska.

Fördela 1 dl riven ost och 1 dl fetosttärningar i pajska.

Dela 6-8 minitomater i halvor. Lägg dem i pajska.

Lägg 10-12 oliver i pajska.

Gör äggstanningen:

Häll i en bunke: 2 ägg, 1½ dl mjölk, ½ krm salt och lite svartpeppar. Vispa ihop.

Häll äggstanningen i de två pajska, .

Ställ plåten i mitten av ugnen ca 25 minuter eller tills äggstanningen stelnat och pajen fått lite ljusbrun färg på ytan.

Servera med valfria grönsaker, t ex morötter eller en sallad.

Falafelrulle



Till detta recept behöver du odla



Falafelrulle

Tunna bröd, t ex tortillas eller libabröd, fylls med falafel (kikärtsbollar), saftiga grönsaker och dressing.

2 portioner

Ingredienser:

2 tortillabröd eller liknande

10 st färdiga falafel (ca 150 g)

4 salladsblad*

10 cm gurka*

1/2 liten röd lök*

50 g ost av Halloumityp

Dressing:

1/2 dl matyoghurt

1 msk chilisås

1/2 klyfta vitlök*

1/2 krm salt

1 krm sambal oelek

Börja med att göra dressingen. Lägg i en liten skål: 1/2 dl matyoghurt, 1 msk chilisås, 1/2 krm salt och 1 krm sambal oelek.

Lägg 1/2 vitlöksklyfta i en vitlökspress och pressa vitlöken ner i skålen med dressing. Blanda.

Skölj 4 salladsblad och torka dem med hushållspapper.

Skölj 10 cm gurka och skär den i tunna skivor.

Skala 1/2 liten röd lök. Finhacka löken.

Skär 50 g ost av halloumityp i små tärningar.

Stek cirka 10 st falafel enligt instruktionerna på förpackningen. Ibland kan de värmas i mikrovågsugn.

Lägg 2 tortillabröd bredvid varandra på en skärbräda. Libabröd, tunnbröd eller pitabröd kan också användas.

Lägg 2 salladsblad på ena halvan av varje bröd.

Lägg gurkaskivor, hackad lök och osttärningar ovanpå salladen.

Lägg 5 falafel på varje brödhälva.

Ringla dressing över brödhälvorna.

Vik över bröden från botten och sidorna så det håller ihop som en rulle med botten. Lägg gärna en servett runt brödet.

Cole Slaw



Till detta recept behöver du odla



Cole Slaw

En sallad av vitkål, morötter och äpple med en krämig dressing. Salladen passar både till mat och i mackor.

2 portioner

Ingredienser:

150 g vitkål*

1 liten morot*

1 litet syrligt äpple*

4 cm purjolök*

1/2 dl gräddfil

2 msk lättmajonnäs

1/2 msk ljus vinäger

1/2 tsk socker

1/2 krm salt

svartpeppar

Till servering:

Eventuell 1 msk solroskärnor

Skala 1 liten morot.

Dela 1 litet äpple i fyra bitar. Ta bort kärnhuset och fnaset.

Ställ ett rivjän på en flat tallrik. Riv på den grova sidan 150 g vitkål, morot och äpple.

Lägg det rivna i en bunke.

Skär 4 cm purjolök mitt itu. Skölj den. Skär purjolöken i små bitar.

Lägg ner i bunken: 1/2 dl gräddfil, 2 msk lättmajonnäs, 1/2 msk ljus vinäger, 1/2 tsk socker, 1/2 krm salt och lite svartpeppar.

Blanda allt med en sked.

Smaka av. Kanske behövs lite mer salt eller peppar.

Lägg upp salladen i en skål. Strö över 1 msk solroskärnor om du vill.

Servera salladen till mat eller som smörgåspålägg.

Gröna plättar



Till detta recept behöver du odla



Gröna plättar

Plättar med potatis, morötter och persilja som är goda tillsammans med lingonsylt.

2 portioner

Ingredienser:

1½ dl vetemjöl

1 tsk salt

3 dl mjölk (1½ dl + 1½ dl)

2 ägg

2 *potatisar**

3 *morötter**

½ *knippa persilja (ca ½ dl frusen, hackad)**

½ krm svartpeppar

flytande matfett att steka i

Till servering:

½ dl lingonsylt

Blanda i en skål: 1½ dl mjöl, 1 tsk salt och 1½ dl mjölk. Vispa till en slät smet.

Knäck ner 2 ägg i skålen och häll i 1½ dl mjölk. Vispa ihop.

Skala 2 potatisar och 3 morötter.

Ställ ett rivjärn på en flat tallrik. Riv potatis och morötter på den grova sidan på rivjärnet.

Lägg den rivna potatisen och de rivna morötterna i äggsmeten. Rör om.

Skölj ½ knippa persilja. Ta bort de grova stjälkarna. Lägg persiljebladen i ett glas och klipp den fint med en sax.

Lägg ner persiljan i äggsmeten. Rör om.

Smaksätt med ½ krm svartpeppar om du vill.

Värm en stekpanna (eller plättlagg) till medelvärme. Lägg i 1 tsk flytande matfett.

När fett är ljusbrunt, klicka ut så det blir plättar i stekpannan. När smeten har stelnat och steksidan blivit ljusbrun vänd plättarna med en stekspade.

Låt plättarna steka en liten stund på andra sidan så de får lite färg. Lägg de färdiga plättarna på en tallrik.

Lägg i 1 tsk flytande margarin i stekpannan igen. Fortsätt att steka på samma sätt tills smeten är slut.

Servera plättarna med ½ lingonsylt.

Japanisk grönsaksomelett – Okonomiyaki



Till detta recept behöver du odla



Japanisk grönsaksomelett - Okonomiyaki

Japanisk grönsaksomelett med vitkål, morot, purjolök och ingefära.

2 portion

5 msk vetemjöl

1 tsk japansk soja (ljus soja)

2 ägg

1 liten bit vitkål (ca 75 g)*

1 liten morot*

5 cm purjolök*

1 tsk riven färsk ingefära*

1 msk flytande matfett till stekning

Dressing:

1 msk majonnäs

½ tsk japansk soja

½ krm sambal oelek

Till servering:

1 dl färsk spenatblad (valfritt)

1. Gör först dressingen.

Lägg i ett litet glas: 1 msk majonnäs, ½ tsk japansk soja och eventuellt ½ krm sambal oelek. Blanda ihop. Ställ åt sidan.

2. Blanda i en bunke: 5 msk vetemjöl, 2 ägg och 1 tsk japansk soja. Vispa tills smeten inte har några klumpar av mjöl. Tillsätt ev 1-2 msk vatten.

3. Skala 1 liten morot.

4. Ställ ett rivjärn på en flat tallrik.

5. Riv moroten på den grova rivsidan. Lägg den rivna moroten i bunken.

6. Riv cirka 75 g vitkål på den grova rivsidan. Lägg den rivna vitkålen i bunken.

7. Ta bort skalet på ingefäran med en liten sked. Riv ingefäram på den fina rivsidan. Det ska bli ungefär 1 tsk riven ingefära. Lägg den rivna ingefäran i bunken.

8. Skär 5 cm purjolök mitt itu. Skölj den.

9. Lägg purjolöken på en skärbräda och skär den i små, fina bitar. Lägg purjolöksbitarna i äggsmeten.
10. Blanda alla ingredienserna i bunken.
11. Värm en stekpanna med ½ msk flytande matfett till lite mer än medelvärme.
12. Häll hälften av smeten i pannen och bred ut den jämnt i stekpannan. Sänk eventuellt värmen.
13. Stek tills ena sidan har fått fin ljusbrun färg och omeletten har stelnat.
14. Lägg en tallrik ovanpå stekpannan och vänd stekpannan upp och ner så omeletten hamnar på tallriken. Låt omeletten glida ner i stekpannan igen. Stek på andra sidan.
15. Lägg omeletten på en tallrik. Ringla dressingen ovanpå omeletten. Strö över ½ dl spenatblad om du vill.
16. Stek nästa okonomiyaki på samma sätt.

Fyllda minitomater

	<p>Till detta recept behöver du odla</p>   
	<p>Fyllda minitomater</p> <p>Fyllda minitomater är gott som mellanmål eller som en enkel förrätt. Lätt att äta med fingrarna.</p>
<p>2 portioner</p>	
<p>Ingredienser:</p> <p><i>5 minitomater*</i></p> <p>½ dl naturell färskost, typ Philadelphiaost</p> <p><i>½ liten vitlöksklyfta*</i></p> <p>lite peppar</p> <p><i>12 små blad basilika*</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Skölj tomaterna. Skär tomaterna i halvor.2. Ta ut tomatkärnorna med en liten sked.3. Lägg ½ dl färskost i en skål.4. Skala vitlöksklyftan och lägg ½ liten vitlöksklyfta i en vitlökspress. Pressa vitlöken ner i skålen.5. Blanda osten, vitlöken. Smaksätt med lite peppar.6. Lägg vitlöksosten i tomathalvorna med hjälp av två små skedar.7. Lägg tomathalvorna på ett fat. Garnera varje tomat med ett basilikablاد.8. Servera som en förrätt eller som en liten rätt på en buffé med andra maträtter.

Gazpacho - kall grönsakssoppa



Till detta recept behöver du odla



Receptet finns också i appen MatGlad.



Gazpacho - kall grönsakssoppa

Gazpacho är en spansk tomatsoppa som serveras kall. Tomatsoppan innehåller en blandning av olika grönsaker.

2 portioner

Ingredienser:

*1/2 gurka**

*1/2 gul paprika**

*2 tomater**

1 skiva vitt formbröd

*1/2 liten gul lök**

*1 vitlöksklyfta**

1 msk tomatpuré

1/2 tsk tabasco

1 msk olivolja

1/2 msk vitvinsvinäger

1/2 tsk salt

1 krm svartpeppar, mald

2 dl vatten

Till servering:

Baguetter eller valfritt bröd

1. Skala 1/2 gurka. Skär gurkan i små bitar. Lägg 1 msk gurka på en tallrik. Den gurkan ska användas till garnering när soppan är klar. Lägg resten av gurkan i en bunke.

2. Skölj och ta bort kärnor från 1/2 gul paprika. Skär paprikan i små bitar. Lägg 1 msk paprika på tallriken. Den paprikan ska användas till garnering när soppan är klar.

3. Lägg resten av paprikan i bunken.

4. Skölj och skär 2 tomater i mindre bitar. Lägg tomaterna i bunken.

5. Skär bort kanterna från 1 skiva vitt formbröd. Skär brödet i mindre bitar. Lägg brödet i bunken.

6. Skala 1/2 liten gul lök. Finhacka finhacka löken. Lägg löken i bunken.

7. Skala 1 vitlöksklyfta och pressa i bunken.

8. Mixa soppan slät med en stavmixer.

9. Lägg i den mixade soppan: 1 msk tomatpuré, 2 dl vatten, 1/2 tsk tabasco, 1 msk olivolja, 1/2 msk vitvinsvinäger och 1/2 tsk salt. Blanda.

10. Strö över den hackade gurkan och paprikan.

11. Servera Gazpachon kall med bröd.

Svampfylld squash



Receptet finns också i appen MatGlad.

Till detta recept behöver du odla



Svampfylld squash

En gratinerad squashhalva fylld med champinjoner, tomat och purjolök. God att äta med sallad eller bröd.

2 portioner

Ingredienser:

1 squash*

2 tsk flytande matfett

15 cm purjolök*

10 champinjoner*

2 tomat*

1 vitlöksklyfta*

½ dl lätt crème fraiche

½ tsk oregano, torkad

1 krm salt

½ krm svartpeppar, mald

½ dl ost, riven

Till servering:

8 minitomater

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Skölj 1 squash och dela den mitt itu på längden. Ta ur squashköttet = inkråmet (det som finns innanför skalet i squashen) med en sked. Skär inkråmet i småbitar och lägg på en tallrik.

3. Smörj en ugnform med 1 tsk flytande matfett. Lägg de urtagna squashhalvorna i formen med skalet nedåt. Ställ ugnformen i mitten av ugnen i 5 minuter.

4. Dela 15 cm purjolök mitt itu på längden, skölj noga. Skär purjolöken i strimlor och lägg på en tallrik.

5. Skölj 10 champinjoner och skiva dem. Lägg champinjonskivorna på tallriken med den strimlade purjolöken.

6. Skölj 2 tomat och skär dem i små bitar.

7. Häll 1 tsk flytande matfett i en stekpanna. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt.

8. Lägg den skivade purjolöken och champinjonskivorna i stekpannan. Fräs under omröring.

9. Lägg det hackade squashköttet och de hackade tomaterna i stekpannan.

10. Skala 1 vitlöksklyfta och pressa i stekpannan. Låt allt fräsa.

11. Häll i ½ dl lätt crème fraiche, ½ tsk oregano, 1 krm salt och ½ krm svartpeppar.

12. Häll grönsaksröran i squashhalvorna, lika mycket i varje halva. Strö över ½ dl riven ost.

13. Ställ formen i övre delen av ugnen i 15 minuter.

14. De fyllda squashhalvorna är klara när de fått fin ljusbrun färg. Har de inte fått färg, låt dem stå kvar i ugnen 5 minuter till.

15. Skölj 8 minitomater. Lägg tomaterna i en skål.

16. Servera de fyllda squashhalvorna tillsammans med minitomater.

Pasta med svamp och spenat



Receptet finns också i appen MatGlad och appen MatGlad-helt-enkelt.

Till detta recept behöver du odla



Pasta med svamp och spenat

En enkel och lättlagad pastarätt med champinjoner, tomater och spenat.



2 portioner

Ingredienser:

10 minitomater*

10 champinjoner*

4 dl pasta, valfri sort

1 tsk flytande matfett

3 dl bladspenat,
lösfrysad el 70 gram
färsk*

1 vitlöksklyfta*

1 dl parmesanost,
riven

1 krm salt

vatten

1. Skölj 10 minitomater och dela i halvor. Lägg tomathalvorna på en tallrik
2. Skölj 10 champinjoner och skär i bitar. Lägg champinjonbitarna på en tallrik.
3. Häll vatten i en gryta för pastakokning. Häll i tills vattnet är ca 5 cm från grytkanten. Koka upp vattnet på högsta värme. Lägg 4 dl pasta och 1 krm salt i det kokande vattnet. Sänk till medelvärme. Sjud pastan den tid som står på förpackningen.
4. När pastan är klar: Stäng av spisplattan. Häll av pastan i ett durkslag. Häll tillbaka pastan i grytan.
5. Häll 1 tsk flytande matfett i en stekpanna. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt. Lägg champinjonbitarna i stekpannan och fräs dem. Rör under tiden.
6. Skala 1 vitlöksklyfta. Pressa vitlöksklyftan och blanda med champinjonerna.
7. Lägg 3 dl bladspenat i stekpannan. Låt allt fräsa under omrörning.
8. Stäng av spisplattan och ställ stekpannan vid sidan av spisen om pastan inte är färdig.
9. Häll spenat- och champinjonblandningen i pastan och blanda. Lägg i tomathalvorna och rör om.
10. Strö över 1 dl riven parmesanost över pastan.

Potatis- och purjolökssoppa



Till detta recept behöver du odla



Receptet finns också i appen MatGlad.



Potatis- och purjolökssoppa

En soppa med potatis och purjolök som är lätt att laga.

2 portioner

Ingredienser:

3 potatisar*

½ purjolök*

1 vitlöksklyfta*

½ tsk timjan

1 tsk flytande matfett

5 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

(ev 1 krm salt, ½ krm svartpeppar, mald)

Till servering:

Bröd

1. Skala 3 potatisar. Skär potatisen i skivor.
2. Dela purjolöken mitt itu på längden, skölj noga ½ purjolök och skär i strimlor.
3. Häll 1 tsk flytande matfett i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt.
4. Lägg i den strimlade purjolöken, låt den fräsa så att den blir mjuk.
5. Lägg den skivade i potatisen i grytan. Rör om.
6. Skala 1 vitlöksklyfta och pressa i soppan. Lägg i ½ tsk timjan.
7. Häll 5 dl vatten i grytan. Lägg i 1 grönsaksbuljongtärning.
8. Koka upp soppan på högsta värme. Sänk till medelvärme och lägg på lock. Låt soppan sjuda i 15 minuter.
9. Testa med en provsticka om potatisen är mjuk. Om potatisen inte är mjuk, fortsätt att koka ytterligare 5 minuter och testa igen.
10. Om du vill kan du mixa soppan med en stavmixer eller vispa sönder potatisen med en visp. Smaka av med ev 1 krm salt och ½ krm svartpeppar.
11. Servera soppan med ett gott bröd.

Morotssoppa



Receptet finns även i appen MatGlad.

Till detta recept behöver du odla



Morotssoppa

En kryddstark morotssoppa med asiatisk smak. Soppan mixas slät och serveras med en klick matyoghurt.

2 portioner

Ingredienser:

4 morötter*

1 tsk flytande matfett

3 dl vatten

2 dl kokosmjölk

1 hönsbuljongtärning

1/2 msk ingefära*

1 krm Sambal Oelek

2 vitlöksklyftor*

(ev 1 krm salt, 1/2 krm svartpeppar, mald)

Till servering:

2 msk yoghurt

Bröd

1. Skala 4 morötter. Skär morötterna i skivor.

2. Häll 1 tsk flytande matfett i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt.

3. Lägg morötterna i grytan och låt dem fräsa 1 minut. Rör under tiden.

4. Häll i 3 dl vatten och 2 dl kokosmjölk.

5. Skala i och riv ingefära fint på ett rivjärn. Det ska bli 1/2 msk.

6. Lägg i 1 hönsbuljongtärning, 1 tsk ingefära och 1 krm Sambal Oelek.

7. Skala 2 vitlöksklyftor och pressa i soppan.

8. Koka upp soppan på högsta värme. Sänk till låg värme och lägg på lock. Låt soppan sjuda i 10 minuter.

9. Smaka av med salt, peppar och kanske mera ingefära.

Broccolisoppa



Receptet finns också i appen MatGlad och MatGlad-helt enkelt

Till detta recept behöver du odla



Broccolisoppa

En krämig soppa med broccoli och purjolök. Den innehåller också pasta som gör den mer mättande.

2 portioner

Ingredienser:

125 gram broccoli *

1/2 purjolök*

1 tsk flytande matfett

5 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

2 msk makaroner (okokta)

1/2 dl matlagingsgrädde

(ev 1 krm salt, 1/2 krm svartpeppar, mald)

Skölj 125 g broccolin och dela den i bitar.

Dela purjolöken mitt itu på längden, skölj noga en 1/2 purjolök och skär i strimlor.

Häll 1 tsk flytande matfett i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt. Lägg i den strimlade purjolöken.

Fräs purjolöken i matfettet på låg värme i en gryta i några minuter.

Häll 5 dl vatten i grytan. Lägg i 1 grönsaksbuljongtärning. Koka upp soppan på högsta värme.

Lägg 2 msk makaroner i soppan. Sänk till medelvärme och lägg på lock. Låt soppan sjuda i ca 5 minuter.

Lägg broccolin i soppan. Koka upp soppan på högsta värme. Sänk till medelvärme. Låt soppan sjuda i 3 minuter.

Häll i 1/2 dl matlagingsgrädde i soppan.

Smaka av med ev 1 krm salt och 1/2 krm svartpeppar. Servera soppan med ett gott bröd.

Grönsallad



Till detta recept behöver du odla



Grönsallad

En blandad sallad med grönsallad, gurka och tomat som är god och passar till de flesta maträtter.

2 portioner

Ingredienser:

2 tomater*

10 cm gurka*

6 salladsblad*

Skölj 2 tomater.

Skär tomaterna i halvor och skär varje halva i 4 klyftor.

Skölj 10 cm gurka och skär den i skivor.

Skölj salladsbladen. Torka av dem med lite hushållspapper.

Skär 6 salladsblad i mindre bitar.

Blanda i en skål: gurka, tomat och sallad.
Servera!

Tomatsallad med basilika



Till detta recept behöver du odla:



Tomatsallad med basilika

Sallad av skivade tomater som smaksätts med färsk basilika och lite olja.

2 portioner

Ingredienser:

*2 stora tomater**

100 g mozzarella

lite salt

lite svartpeppar

½ msk olja (helst olivolja)

1 tsk vinäger

*10 blad färsk basilika**

Till servering: Bröd

Skölj 2 tomater.

Skär tomaterna i skivor.

Skär 100 g mozzarella i skivor.

Varva tomatskivor och mozzarellaskivorna på ett fat.

Strö över lite salt.

Strö över lite svartpeppar.

Droppa på ½ msk olja och 1 tsk vinäger.

Strö över 10 blad färsk basilika.

Klart att servera!