



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden

## Framtidens Grödor

### Fältvandring och provsmakning Sötåsen 2020

Hushållnings  
sällskapet



#### Quinoasallad med linser på svenskt vis 4 portioner

Salladen kan ätas som en ensamrätt. En gräddfilssås smaksatt med vitlök är aldrig fel att servera till. Lägg till falafel, korv, grillat eller ost om du vill. Eller servera salladen i wraps tillsammans med t ex keso eller liknande.

När du ändå kokar linser så passa på att koka mycket och frys sedan ner i lagom stora portioner. Använd en sort som inte kokas sönder så lätt, t ex Gotlands-, Korall eller Delikatesslinser. Får du inte tag i svenska linser kan beluga- eller puylinser användas.

2 dl svensk quinoa (okokt)

1½ dl okokta gotlands-, korall- eller delikatesslinser eller andra linser, ca 3 dl kokta

1 liten röd lök

3-4 tomater i bitar

1 gul paprika i bitar

2-3 msk färskpressad citron- eller limejuice

1 dl hackad persilja

1 msk rapsolja

Salt, svartpeppa

ev mynta eller annan örtekrydda

Servera med: Salladsblad, tortillas (gärna fullkorn) eller pitabröd, keso eller kall vitlökssås

1. Tillaga quinoa enligt anvisningar på påsen. Var uppmärksam så quinoan inte blir överkokt och klibbar ihop, det passar inte så bra till sallad. Smaka på quinoan strax innan den är klar. Tycker du att den smakar för beskt så håll av kokvattnet och håll på nytt kokande vatten och koka den färdigt.
2. Tillaga linserna enligt anvisningar på påsen. Det brukar ta ca 15 minuter. Smaka dig fram så de inte blir överkokta.
3. Låt linser och quinoa rinna av och svalna.
4. Finhacka rödlök. Skär tomater och paprika i bitar. Pressad citron. Finhacka persilja.
5. Blanda quinoa, linser, lök, tomater, paprika, citron, persilja, olja, salt och peppar. Smaka av. Smaksätt ec med en örtekrydda, t ex mynta, timjan eller basilika.
6. Fördela salladsblad på bröden, lägg på quinoasallad och rulla ihop till strutar. Klicka på keso. Slå ev in "strutarna" i plastfolie eller smörgåspapper om de ska tas med ut.

Hushållningssällskapet Västra, Cecilia Sassa Corin, matkonsult

Vänerparken 13, 462 35 Vänersborg | Tel +46(0)521-72 55 61, sms 070-63 22 344| cecilia.corin@hushallningssallskapet.se | www.hushallningssallskapet.se



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden

## Framtidens Grödor

### Fältvandring och provsmakning Sötåsen 2020

Hushållnings  
sällskapet



### Hummus med sötlupin eller bondböner

Hummus finns av många olika typer och recept. Både konsistens och smak påverkas av vilken bönor som används. Sötlupin har en fastare och mindre mjölig konsistens och behöver spädas mer. Den brukar bli ytterligare fastare när den förvaras. Det går bra att använda både oskalad och skalad sötlupin. Skalade bondböner har en lite mer mjölig och stärkelserik konsistens.

Traditionellt används tahini (sesampasta) som smaksättning. Tahini ger fyllighet och en god smakbrytning men den kan uteslutas och ersättas med mer olja. Variera din hummus genom att blanda med olika grönsaker, rostad vitlöken, riv ner lite citrusskal eller variera kryddorna.

Servera hummus som dip, pålägg eller tillbehör till en salladstallrik. Tillsammans med picklad rödlök blir det supergott!

3 dl kokt sötlupin med eller utan skal eller skalade bondböner

1 vitlöksklyfta

2 msk raps-, camelina- eller olivolja

2 msk tahini (den släta, flytande varianten)

2-3 msk färskpressad citron

vatten till lagom konsistens

1 krm svartpeppar

½ tsk salt

ca 1 tsk spiskummin

ca 1 tsk mald, torkad koriander

1. Blötlägg och koka sötlupiner eller bondböner enligt instruktionerna på påsen.
2. Mixa alla ingredienser med en stavmixer eller i en matberedare. Jag rekommenderar att använda matberedare till sötlupin som kan behöva köras en god stund för att bli slät.
3. Smaka av med salt och kryddor. Tillsätt mer olja, citrussaft och mer vatten om konsistensen är för tjock. Speciellt sötlupin behöver mer vätska och den har tendens att eftertjockna.
4. Servera som dip, pålägg eller som del i en måltid.

Hushållningssällskapet Västra, Cecilia Sassa Corin, matkonsult

Vänerparken 13, 462 35 Vänersborg | Tel +46(0)521-72 55 61, sms 070-63 22 344| cecilia.corin@hushallningssallskapet.se | www.hushallningssallskapet.se



### **Frutti med bovete på enkelt sätt**

Frutti görs oftast på kall risgrynsgröt eller mannagrynsgröt. Här gör vi en näringsrik och glutenfri variant med krossat eller helt bovete som grund. Blanda med yoghurt och smaksätt med t ex vanilj och citron. En rätt att äta som frukost eller ha med som mellanmål. Den kan också serveras som dessert. Ät den gärna med bär, frukt eller sylt och kanske hackade nötter, frön eller kokos. För en krämigare variant kan lite vispad grädde blandas i.

Frutti är en utmärkt resträtt när kokta gryner eller gröt blir över från frukost eller lunch.

2 dl helt eller krossat bovete, gärna svensk  
4-5 dl vatten  
2 krm salt  
3-4 dl matyoghurt eller liknande  
ca 2 msk socker eller florsocker  
1½ tsk vaniljsocker  
ev lite pressad citronjuice eller citronskal

Servera med sylt eller bär

1. Skölj ev bovetet. Koka helt eller krossat bovete, vatten och salt. Krossat bovete ca 8 minuter, helt bovete lite längre. Det ska bli mjukt men inte klibba för mycket. Späd ev med mer vatten eller mjölk.
2. Kyl bovetet i t ex kallt vattenbad. Blanda bovete med yoghurt, socker, vaniljsocker och ev citronjuice och citronskal. Smaka av.
3. För en krämigare variant kan matyoghurt bytas mot crème fraîche eller lite vispad grädde blandas ner.
4. Servera med valfria bär eller sylt. Strö gärna över lite rostade solroskärnor eller hackade nötter



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden

## Framtidens Grödor

### Fältvandring och provsmakning Sötåsen 2020

Hushållnings  
sällskapet



#### Kladdkaka med bondebönsmjöl utan ägg och mjölk

En kladdkaka med kraftig choklads smak. Passa tiden som kakan står i ugnen noga. Tiden är svår att ange för det beror lite både på ugnen och hur stor form kakan bakas i. Med bondebönsmjöl i receptet påminner den i konsistens om en kaka som är bakad på mandelmjöl och choklads smaken blev mycket fyllig, med en lätt syra. Den som vill kan naturligtvis använda matlagingsgrädde och matfett som innehåller mjölk/smör.

3 dl bondebönsmjöl (kan bytas helt eller delvis mot bovetemjöl eller vetemjöl)

2 dl strösocker

1½ dl kakao

2 tsk vaniljsocker

1 tsk bakpulver

½ tsk salt

50 g hackad mörk choklad (ev mjölkfri)

2 msk ljus sirap

2 dl Oatly iMat grädde (eller vanlig matlagingsgrädde)

1,25 dl flytande matfett, mjölkfritt (eller 125 g fast som smälts)

Kokos eller ströbröd (ev glutenfritt) och ev mjölkfritt matfett till formen

1. Sätt på ugnen på 175°C.
2. Hetta upp bondebönsmjöl i ugnen ca 20 min. Rör då och då.
3. Smörj en form (ca 20 cm i diameter) med margarin och strö den med kokos eller ströbröd eller täck botten av formen med bakplåtspapper.
4. Mät upp alla torra ingredienser i en bunke.
5. Hacka chokladen och blanda detta med de torra ingredienserna
6. Blanda ner matfettet (smält först om det är fast), grädden och sirapen. Rör om till en slät smet.
7. Häll smeten i formen. Grädda mitt i ugnen på 175° i cirka 20 minuter. Observera att detta endast är en riktlinje, hur pass länge den ska stå inne skiljer sig från en ugn till en annan.
8. Låt kakan svalna och toppa med färska bär och pudra över lite florsocker.

Hushållningssällskapet Västra, Cecilia Sassa Corin, matkonsult

Vänerparken 13, 462 35 Vänersborg | Tel +46(0)521-72 55 61, sms 070-63 22 344| cecilia.corin@hushallningssallskapet.se | www.hushallningssallskapet.se



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden

**Framtidens Grödor**

**Fältvandring och provsmakning Sötåsen 2020**

Hushållnings  
sällskapet



### **Speltbröd lättbakat** 3 formbröd á ca 1,2-1,5 l

Ett recept från Allkorns hemsida som jag började baka för många år sedan. Det är mycket enkelt att baka. Den långsamma jäsningsen innebär att degen jäser under en natt eller en arbetsdag. Blir ett saftigt och smakrikt bröd.

1050 g speltmjöl, blanda siktat och grovt efter tycke och smak

2 dl frön, t ex sesamfrön, solrosfrön, linfrö

1 msk salt

1 l vatten 37 grader

2 g jäst, lika med två ärtstora kulor

Kryddor om man vill, t ex kummin eller fänkål.

1. Lägg undan ca 150 g av mjölet. Blanda övriga torra ingredienser. Rör ut jästen i lite av vattnet. Blanda alltihop ordentligt till en ganska lös deg i en stor bunke. Täck över och låt jäsa runt 8 timmar i rumstemperatur.
2. Blanda i resterande mjöl och blanda runt ett tag. Fördela degen i tre välsmorda formar (ev beströdda med flingor eller frön).
3. Sätt in bröden på nederst falsen på gallret i kall ugn. Sätt över- eller undervärme på 50-60°C. Efter 15 min höjs temp till 175-200°C. Baka ca 60-80 min, bröden är klara när de låter ihåligt när man knackar på botten på ett uppslaget bröd. Du kan prova med en termometer. Vid 96°C är de flesta bröd klara. Mycket grovt bröd kan behöva gräddas ett par grader till.

**Hushållningssällskapet Västra, Cecilia Sassa Corin, matkonsult**

Vänerparken 13, 462 35 Vänersborg | Tel +46(0)521-72 55 61, sms 070-63 22 344| cecilia.corin@hushallningssallskapet.se | www.hushallningssallskapet.se