

## Varmt välkomna till inspirationsdag!

### Älgkorv, ca 30 korvar

1,8 kg älgkött  
900 g fläskkött, tex karré eller späck  
300 g kallt vatten  
51 g salt  
Fjälster 20-22 mm  
Valfria kryddor  
Skär köttet i mindre bitar och låt det bli halvfryst. Ha allt kallt och stoppa gärna köttkvarnen i frysen. Häll på salt och mal köttet. Se till att det inte överstiger +3. Blanda sedan i kryddorna. Forma stora bollar och klappa dem fria från luft, och släng sedan ner i korvsprutan. Trä på fjälster och knyt änden. Mata fram smeten i en jämn takt och inte för hårt. Snurra ca 10 cm korvar.

### Varmt välkomna till inspirationsdag där vi utgår från grönsaker och låter fisken/köttet spela birollen!

#### Rawfoodbollar

Havregryn  
Dadlar  
Fikon  
Pumpakärnor, solrosfrön  
Choklad, hackad  
Kakao  
Kokosolja  
Tahini

#### Smoothie

Havremjolk  
Kokosmjolk  
Hallon  
Spenat  
Chiafrön  
Banan  
Kardemumma

#### Ärtbiffar

250 g torkade gula ärtor, blötlagda i minst 12 timmar  
½ gul lök  
1 vitlöksklyfta  
2 msk finhackad persilja  
½ msk bakpulver  
1 ägg  
Ett par msk maizena  
Salt och peppar  
Mixa allt och forma biffar som du steker gyllenbruna.

#### Risottobiffar

3 dl risottoris (vialone alt. arborio)  
180 g tärnad lök  
50 g soltorkade tomater  
1 msk strösocker  
0,4 msk matolja  
5 dl grönsaksbuljong  
2 dl vitt vin  
75 g riven parmesan/lagrad hårdost  
½ dl färsk basilika eller annan ört  
Salt och peppar efter smak  
150 g potatismjöl  
0,3 kg ströbröd  
Fräs riset lite lätt och häll på vinet och koka in, späd sedan med buljongen tills riset har en liten kärna. Rör i parmesan och soltorkade tomater och låt svalna. Blanda ned potatismjöl. Kyl ner smeten. Forma biffar och doppa dem i ströbröd och stek härligt gyllenbruna.

#### Grönsaksbiffar med sesamfrön

400 g vita bönor/kikärtor, kokta  
1 broccoli  
1 morot  
2 potatisar  
1 gul lök  
1 stjälk citrongräs  
1 lime, saften  
4 vitlöksklyftor  
1 msk riven färsk ingefära  
Chilifrukt efter smak  
1 dl solros/pumpakärnor, rostade  
Sesamfrön  
Ca ½ dl majsstärkelse  
Mixa allt grovt, häll över i en bunke och blanda i majsstärkelsen. Gör biffar, stek dem och strö lite sesamfrön på.

#### Klimatsmarta biffar

50 % köttfärs, 50 %  
bönor/linser/sojafärs/potatis/ägg/

#### Ramenplättar, knäppt tillbehör till burgare istället för bröd

1 paket ramennudlar  
2 dl vetemjöl  
1 ägg  
1 tsk bakpulver  
1-2 dl soja- eller havremjolk  
2 msk sojasås  
1 msk sesamolja  
1 ½ msk rapsolja

Tillaga nudlarna, bryt gärna sönder dem lätt innan kokning. Blanda vetemjöl, sojamjöl, ägg och bakpulver i en bunke. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en smet. Häll i resten av mjölken, sesamolja, sojasås, rapsolja. Lägg ned nudlarna i smeten, klicka ut nudelplättar i stekpannan. Servera gärna picklade grönsaker och god vitlökssås till.

### **Helbakad rotselleri med apelsinaioli**

Skala sellerin och smörj in den med smör, salta o peppra och kör i 175 grader tills innertemperaturen är 93 grader. Smaksätt majonnäs med vitlök, apelsinsaft o rivet cest, hackad valfri ört, salt o peppar såklart.

### **Helbakat vitkålshuvud/Kålröt**

Gör lika som med rotsellerin. Vilka användningsområden finns?

### **Piccata a´la zucchini**

Skiva zucchini på längden och mjöla den. Vispa ihop ägg och blanda i riven god ost. Stek gyllenbruna och servera med tomatsås och ris.

### **Ketchup, lite fräckt att servera sin egen!**

1,2 kg tomater, grovt skurna  
2 dl socker  
2 dl vitvinsvinäger  
200 g tomatpuré  
2 tsk salt  
1 tsk peppar  
1 tsk sambal  
1 tsk paprikapulver  
1 tsk basilika

Efter behag: curry, vitlök eller vad du känner för

Koka drygt en timme och rör ofta, mixa slät efter avsvälning.

### **Rostad blomkålsröra, lika god på salladsbordet som pålägg på det hembakta brödet**

Baka av en blomkål i ugn ca 1 timme på 175 grader, mixa ihop med 4 dl vita kokta bönor/kikärtor, saften från en citron, ½ dl olivolja, ½ dl vatten, ½ tsk sesamolja, salt och peppar.

### **Pesto utan nötter, till sallader, pastan eller varför inte blanda med creme fraiche och slå på fisk och ugnsbaka!**

100 g solroskärnor/pumpakärnor

100 g lagrad hårdost

2 vitlöksklyftor

En näve basilika och någon annan ört du gillar

2 dl olja (cirkus)

Salt och peppar

Rosta kärnorna med vitlöken. Kör allt i mixern utan oljan och häll sedan i en tunn stråle ner oljan.

### **Picklade grönsaker**

Blanda en 1-2-3 lag med fänkålsfrö, stjärnanis, kanelstång, vitpepparkorn och koka ca fem minuter.

Blomkål, broccoli, fänkål, morot, palsternacka, rödlök, paprika.

Grönsakerna skärs i valfria storlekar och läggs råa eller så låter du dem koka med en stund i lagen.

### **Confiterade tomater**

Lägg Körsbärstomater eller "vanliga" i ett bleck tätt tillsammans. Kvista över lite rosmarin, timjan, vitlök, salt, peppar. Häll på olivolja så det täcker och baka av i ugn på ca 150 grader i en timme. Låt tomaterna svalna i oljan. Använd som tillbehör eller i sallad. Oljan blir perfekt som bas i dressing eller i att steka i☺

**Böntzatziki** Gurka som är riven urkramad eller avrunnen över natten, färska pressade vitlöksklyftor, kokta mixade vita bönor och såklart yoghurt. Pressad citron salt

### **Finns det något av gårdagens lunch som kan bli en god sallad? Lite karré,**

pasta, grönsaker o en vinäggrett, voila! Alla dessa goda sallader leder inte bara till nöjdare barn o vuxna utan också en bättre råvarukostnad eftersom "sovlet" får ibland vika undan för salladen. Dessutom klimatsmart!

**Hummus:** Mixa kikärtor, tillsätt vitlök, chili, citron, spiskummin, olivolja eller solros. Detta kan även användas som bas i en

grönskasbiff. Smaka, smaka o rycks med till Österns lan☺

**Vi snackar, smakar o känner lite på**  
Olika typer av cous-cous, matvete, bulgur, quinoa

**Vi testar lite vegetariska produkter, Beat, Tofu, Oumph!, Sojafärs**

**Lite om salladsbufféer:** En av de viktigaste sakerna är ju att planera sin salladsvecka, gör mycket av de sallader som håller sig längst tidigt i veckan. När ni tar in salladen efter lunch så fundera redan då o skriv en "to do" lista till nästa dag. Kanske finns något från lunchen som kan bli en god sallad dagen efter? Då är det mycket lättare att komma igång på morgonen därpå när ni kommer på jobbet. Många gör ju redan idag fantastiska bufféer, men lite tips kan inte skada.

Sen går det alltid att skippa morötterna någon dag, jorden går inte under... Rättika, majrova, palsternacka, färska rödbetor, selleri, kålrabbi. Förvåna de små liven med någon annan rotfrukt.

**Vad gäller all matlagning så lek! Lek med tillagningar och smaksättningar. När du gör det förmedlar du även en känsla och glädje i det du serverar. Gröna rätter är perfekta att leta fram nya konsistenser där man kan blanda både råa och tex kokta lika ingredienser. Sist men inte minst.. mice en placen börjar inte i köket den börjar på gården och naturen så tänk om möjligt säsong.**

**Lycka till! Hälsningar Johan Andersson, Torsta**