



Marinad

- 1 finhackad rödlök
- 0,5 dl raps/olivolja
- 2 msk äppelcidervinäger
- 2 msk vatten
- 1 msk receptsenap (mild)
- 2 tsk basilika
- 1–2 tsk örtsalt

Vispa samman marinaden och häll den över de varma bönorna. Låt svalna. Blanda ner övriga ingredienser.

Rödbets- och surkålsallad

- 5 dl kokta kalla rödbetor
- 2 syrliga äpplen
- 1 burk delikates-surkål (335 g)
- 3 kryddgurkor
- 0,5 dl rapsolja (KRAV)
- 1 tsk hel kummin
- 3–4 msk gurk- och rödbetsspad

Garnering

Crème fraiche eller cashewgrädde, gärna smaksatt med lite riven pepparrot.

Skala rödbetor och äpplen. Hacka al-

la ingredienser i lagom små bitar. Klipp surkålen i kortare strimlor. Blanda i olja och kummin. Smaka av med gurk- och rödbetsspad. Dekorera med smaksatt crème fraiche eller cashewgrädde.

Bovetesylta

- 11 dl vatten
- 2 msk vegetariskt buljongpulver
- 2 lagerblad
- 4 dl helt bovete
- 1,5 tsk kryddpeppar
- 1 tsk nejlikor
- 2 vitlöksklyftor
- 1,5 dl korta mungbönsgroddar/gröna ärter

Koka upp vatten, buljong och lagerblad. Skölj bovetet och tillsätt det och kryddorna. Pressa över vitlöksklyftorna. Rör om och låt allt koka på svag värme i ca 20 minuter. Fiska upp lagerbladen och blanda ner groddarna. Häll massan i kalla sköljda formar (1 stor 1,5 liter eller 2 mindre). Låt syltan svalna i formarna. Serveras med mjölksyrade rödbetor och kryddgur-

kor. Syltan kan förvaras i kyl i 3–4 dagar.

Julpaté med tillbehör

- 4 dl gröna linser
- 1 stor hackad rödlök
- 8 dl vatten
- 2 msk vegetariskt buljongpulver
- 3 dl röda linser
- 6 dl vatten
- 1 msk vegetariskt buljongpulver
- 2 msk chilisås
- 3 dl mixade cashewkärnor/mandel
- 2 krm spiskummin
- 2 tsk smulad dragon
- 2 msk olja
- 2 msk couscous
- 2 msk receptsenap (mild)
- 1–2 msk ströbröd

Tillbehör

Blötlagda stora plommon, ekologiskt äppelmos och kokt brysselkål.

Koka gröna linser och lök mjuka i vatten och buljong i 20–25 minuter. Sila från överflödig vätska och låt svalna. Koka också de röda linserna i ca