

10 minuter i vatten, buljong och chilisås. Låt svalna. Blanda röda och gröna linser, mixade cashewkärnor, olja och couscous till en smidig färs. Smaka av med kryddorna.

Pensla ett ugnselfast fat med olja och strö över ströbröd. Forma färsen som en limpa och garnera med några intryckta ränder på tvären överst. Pensla hela färsen med senap och beströ med ströbröd. Griljera i 200 ° ugnsvärme i 20–25 minuter. Pensla patén med olja efter 15 minuter. Patén är färdig när den har fått fin färg på ovansidan. Garnera med stora blötlagda plommon och kokt brysselkål. Servera äppelmos till.

Rödkål

1 burk delikatessrödkål
2 syrliga äpplen
1 dl svart vinbärsnektar
Pressad citronsaft efter smak

Skala och riv äpplena grovt. Blanda rödkål, äpplen och svart vinbärsnektar. Låt alltsammans sjuda några minuter på svag värme. Smaka av med citronsaft.

Dopp i grytan

Skala 2 morötter, 1 bit selleri, 1–2 palsternackor och 1 purjolök och skär allt i bitar. Koka i 1,5 liter vatten i 25–30 minuter. Tillsätt mer vatten om det behövs. Sila bort grönsaksbitarna och häll tillbaka buljongen i grytan. Tillsätt 1 msk vegetariskt buljongextrakt, 3 msk ekologisk tomatketchup, 0,5 dl rapsolja och krydda med timjan, mejram, svartpeppar och basilika efter smak.

Doppa skivat vörtbröd i den varma buljongen.

Tillbehör

Djupfryst sojakorv och vegetariska gourmetbullar frästa i smör eller olja (OBS! Korv och gourmetbullar innehåller äggvita).

Stuvad grönkål

500 g djupfryst ekologisk grönkål
3 dl mjölk/sojamjolk



Julhjärta med aprikoser

200 g smör eller margarin
3,5 dl ekologiskt eller biodynamiskt vetemjöl
1 dl ekologiska eller biodynamiska havregryn
3 msk aprikosspad
30 blötlagda mörka KRAV-godkända aprikoser
30 blötlagda ljusa aprikoser
3 msk honung
mandelspån

Mixa smör, vetemjöl, havregryn och aprikosspad till en smidig deg. Kavla ut degen och klä en pajform med löstagbar botten och helst i hjärtform. Se till att degen går över kanten. Pricka botten och tryck till kanterna med en gaffel. Låt stå svalt i minst 30 minuter. Förgrädda pajen i 200 ° i ca 10 minuter.

Sila ifrån all vätska från aprikoserna och låt dem rinna av ordentligt, gärna på hushållspapper. Packa aprikoserna tätt i pajskalet, t ex de mörka på ena ”hjärthalvan” och de ljusa på den andra. Värm honungen försiktigt och ringla den över aprikoserna. Strö till sist över mandelspån. Grädda pajen i 225 ° i ca 30 minuter eller tills pajen fått fin färg. Servera med tofuglass eller lätt vispad gräddesmaksatt med lite vaniljsocker.

Finsk kålotslåda

1 kålrot
1 liter vatten
1 msk buljongextrakt
6 dl kokosmjölk
1,5 dl polenta, majsmanngryn
0,5 dl lönnsirap/honung
1 tsk havssalt
1 msk arrowrot

Skiva och skala kålroten. Koka dem i vatten och buljong tills de är mjuka. Sila av buljongen och spar den till ”doppet”. Mixa kålrotsskivorna fint. Håll mixet i en skål och rör ner mjölk, polenta, lönnsirap, salt och arrowrot. Håll smeten i en smord eldfast form. Drag med en gaffel ett räffelmönster över hela ytan. Grädda i 200 gr värme i 50–60 minuter. Går bra att förbereda och frysa.

1 tsk vegetariskt buljongpulver
0,5 dl raps/olivolja
2 msk vetemjöl
örtsalt och svartpeppar efter smak

Tina grönkålen försiktigt i mjölk och buljong i kastrull i ugn eller i glaskärl i mikrougn. Rör upp den tinade grönkålen. Gör en redning av vetemjöl och olja. Blanda redningen i kålen och koka ett par minuter under omrörning. Smaka av med örtsalt och svartpeppar.

Rårisgröt

3 dl råris
6 dl vatten
1 kanelstång
ev 1 skållad sötmandel
5–6 dl mjölk/rismjolk

Koka riset först i vatten tillsammans med kanelstången i 25–30 minuter eller tills det mesta av vattnet kokat in. Rör om, tillsätt mjölken och koka upp. Låt koka på svag värme till önskad tjocklek. Rör om ibland. Lägg gärna i en skållad sötmandel. Servera med mjölk eller rismjolk, rårorsocker och malen kanel.