

”BÄSTIA GRÖNA SKEDLUNCH 2000”

I förra numret av Vegetar presenterade vi 1:a pristagaren Jeanette Karlsons recept.

Här kommer nr 2 och 3:
2:a pris tillföll Ninja Revelj, Matbispisningen Jädraås skola i Ockelbo kommun.

”Ekologiskt odlat förstås - så långt det går” svarar Ninja på frågan om råvarornas kvalitet.



Ninja Revelj

Energisallad, 8 pers.

3 grovt rivna morötter
5-6 hg strimlad vitkål
1 gul paprika i strimlor

Vinegrette

2 msk äppelcidervinäger
3 msk rapsolja
2 msk flytande honung

Ge allt ett snabbt uppkok i kastrull och låt svalna. Ingredienserna i salladen varierar med fördel efter årstiden. Salladen kan förvaras i kylskåp upp till 1 vecka.

Värmande gryta med avokadotopp

5 dl kokta vita bönor (med lite örtsalt)
1 gul lök, skivad
12 st champinjoner i klyftor
18 st broccolibuketter (frysta)

0,5 dl olivolja
2,5 dl avorioris
5 dl vatten
2 dl krossade tomater (burk)
1 bit rotselleri strimlad
2 tärningar grönsaksbuljong
1 msk ingefära (färskriven)
2 msk vitlöksklyftor i skivor
Fräs lök och champinjoner någon minut i olivoljan. Tillsätt riset och fräs ytterligare några minuter. Koka under tiden upp vatten, krossade tomater och buljong i en mindre kastrull, och håll det över risfräset. Låt koka ca 10 minuter. Tillsätt vitlöken, ingefära, rotselleri och broccolibuketterna, och låt koka 8-10 minuter. Håll i de kokta bönorna, rör om och låt allt bli genomvarmt.

Avokadotopp

2 st lime pressade
2 stora tomater
1,5 gul lök
2 mogna avokado
3 stora kvistar persilja eller basilika
Örtsalt och svartpeppar efter smak

Mixa alltsammans till en slät massa. Den som vill kan också tillsätta creme fraiche i toppingen. Servera 1-2 msk per portion.

Annika Eriksson, Matpolen i Jokkmokk har anpassat varmrätten och såsen till både vegetarianer, veganer, samt mjölk, laktos och glutenintoleranta. Hon försöker också att i möjligaste mån servera samma mat till alla barn i skolan så att specialkostarna inte skall känna sig utpekade. ”Maten får inte heller se farlig ut”. ”Barn är ju ganska speciella små människor” säger Annika.

Apelsinsallad 8 port.

1 litet huvud isbergsallat
1-2 röda paprikor
2 apelsiner
Hacka salladen grovt.
Skala och skär apelsiner och paprikor i tärningar
Krydda med örtsalt



Annika Eriksson

Grönsaksburgare med tomat & linssås

10 potatisar skalas och grovrives
4 morötter skalas och grovrives
5 dl broccoli finhackas
1,5 dl polenta + 5-6 dl vatten kokas till gröt tillsammans med 1 grönsaksbuljongtärning.
1 dl sesamfrön, salt och svartpeppar
4 msk olja till stekning

Blanda potatis och grönsaker med polentagröten och smaka av med salt och peppar. Forma till 16 biffar och vänd dem i sesamfrö. Stek dem i olja på svag värme 8-10 minuter. Biffarna skall hålla ihop och få en knaprig yta.

Tomat- och linssås

2 dl röda linser
4 dl vatten
2 gula lökar hackas
2 vitlöksklyftor hackas
1 burk krossade tomater
Örtsalt efter smak

Koka ihop alltsammans 10-12 minuter. Smaka av med örtsalt. Mixa såsen slät och jämn.

I nästa nummer av Vegetar presenteras de andra vinnarna, Solveig Amrén-Andersson från Torsviks skola på Lidingö och Annika Gustavsson från Nibbleskolan i Köping.

ANNA-LISA STENUDD