

# Bäst a g r ö n a sk o l l u n c h 2000

3:E PRIS

**Solveig Amrén-Andersson från Torsviks skola på Lidingö deltog i kocktävlingen för andra gången och kammade 1998 hem ett 2:a pris med bl.a. en underbar morotssås.**

Äpple och tomat sallad  
med dill (8 port)  
4 äpplen  
4 tomater  
0,5 dl olivolja  
2 msk citronsaft  
2 tsk flytande honung  
Gourmetsalt och svartpeppar efter smak  
2-3 kvistar dill

Tärna äpplen och tomater.  
Vispa samman olja, citron, honung och kryddor. Blanda allt. Strö över klippt dill.



Annika Gustavsson

Thai-curry gryta med basmatiris  
4 morötter  
1 purjolök  
2 röda lökar i klyftor  
1 röd paprika  
squash (ca 400 gr)  
200g små broccolibuketter, frysta  
Olja till stekning  
1-2 msk flytande honung  
Salt och svartpeppar efter smak

Skala morötter och skär dem i mindre bitar. Putsa och skär paprika och

squash i bitar och purjolöken i 2 cm tjocka skivor ungefär. Fräs alltsammans i olja tills grönsakerna känns mjuka. Smaka av med honung, salt och svartpeppar.

Currysås  
200 g champinjoner i klyftor  
2 st gula lökar, hackade  
1 tsk röd currypasta  
1 msk smör eller olivolja till stekning  
2,5 dl grönsaksbuljong  
3 dl matlagingsgrädde  
2 dl cocosmjölk  
2 msk vetemjöl i tillredning  
Salt och svartpeppar efter smak

Bryn lök, svamp och curry i matfettet under omrörning. Tillsätt buljong och red med mjölet, låt puttra ca 5 minuter. Tillsätt grädde och cocosmjölk. Lägg grönsakerna i säsen, smaka av och låt allt bli genomvarmt. Serveras tillsammans med kokt basmatiris.

**Annika Gustavsson, Nibbleskolan i Köping har inte deltagit i någon tävling tidigare. "Men i vår skola serverar vi vegetariskt varje dag!" säger hon.**

Färgsprakande bönsallad (8 port.)  
1 dl okokta röda linser kokas i 2 dl vatten  
4 dl okokta blötlagda bönor kokas i vegetarisk buljong  
1 röd paprika i bitar  
1 grön paprika i bitar  
1 gul lök finhackad  
1 röd lök finhackad  
4 dl majs  
1 dl olivolja  
0,5 dl äppelcidervinäger  
Färsk basilika & örtsalt  
Låt linser och bönor svalna och blanda allt, smaka av med örtsalt och basilika

Gryta med couscous (8 port)  
1 dl okokta linser  
2,5 dl vatten  
2 gula lökar hackade  
1 rödlök hackad

1 purjolök hackad



Solveig Amrén-Andersson

1 squash i tärningar  
3 potatisar i tärningar  
5 morötter grovrivna  
1 palsternacka grovriven  
Vegobitar stekta i olivolja  
300 mg krossade tomater (1 burk)  
6 dl vatten + buljong  
2 msk soltorkade tomater i tub  
3 msk vegetarisk pastej med örter och vitlök  
4 dl couscous + 4 dl vatten + 2 dl grönsaksbuljong  
2 dl creme fraiche

Koka linserna. Tag den hackade löken, fräs den i olivolja. Tillsätt potatis och squash. Håll i krossade tomater och buljong. Tillsätt sedan morötter och palsternacka. Tillsätt de frästa vegobitarna. Smaksätt med soltorkade tomater och tomatpuré och låt allt koka tillsammans. Tillsätt creme fraiche 2 dl. Koka couscous, klipp över färsk persilja och servera till grytan.

ANNA-LISA STENUDD  
RECEPTBEARBETNING