

Recept vinnare

"Bästa gröna skollunch 2006"

Tina Abzakh, Brunnsängsskolan, Södertälje

Motivering:

"Den vinnande varmrätten kommer att locka eleverna till rejäla portioner. Bulgur, kidneybönor, morotscurry och kanelstekta rotselleristavar med smak av honung blev en rätt som uppfyllde "den mångkulturella gröna måltidens krav" på god och färgglad mat". Därtill ett härligt och gott buffébröd"

Tomatsallad

8 st tomater
1 dl solrosfrön
2 medelstora finhackade röda lökar
1 hg smulad fetaost

Dressing:

2 msk olivolja
1 msk vitvinsvinäger
lite citronsaft, riven lime plus lite vatten
0,5 msk torkad mynta

Blanda dressing. Tärna och blanda tomaterna med solrosfrön och dressing. Blanda ihop allt försiktigt. Toppa med fetaost och servera.

Till veganer: byt ut fetaosten mot tofu.

Rotselleri med bulgurrisotto 8 portioner

2 st gula lökar, hackade
500 g bulgur
8 dl vatten
2 msk örtbuljong
2 msk olivolja
400 g kidneybönor, på burk, sköljda
2 dl morötter, skivade
1 chilifrukt, finhackad
salt
peppar
8 skivor eller stavar rotselleri, ca 1,5 cm tjocka, penslade med honung och curry.

Fräs löken, paprika, salt och peppar några minuter i olivolja i en kastrull. Tillsätt morötter, bönor och bulgur. Rör om lite och håll buljongen över. Låt det koka på svag värme under lock tills bulgurn mjuknar, ca 15 minuter. Förväll rotselleriskivor/stavar i en kastrull ca 5 minuter. Häll sedan av vattnet och stek dem i olja med salt, peppar och lite curry med honung. Garnera med persilja.

Buffébröd 2st

50 g jäst
1 kg vetemjöl
1 dl olivolja
2 dl solrosfrön
6 dl vatten (37°)
salt
socker

Fyllning: fetaost, grön olivpasta och smulad basilika

Smula jästen med lite vatten. Tillsätt socker, salt, olja, vetemjöl, resten av vattnet och knåda till en deg. Låt den jäsa övertäckt en halvtimme. Tag upp degen på mjölat bord och dela den i två bitar. Kavla ut degen lite och bred på olivpasta, smula över fetaosten och basilikan. Vik ihop de långa kanterna så att de möts och forma till limpor. Lägg bröden på smord plåt med skarven nedåt. Grädda i 200° i mitten av ugnen ca 30 minuter

Recept 2:a pris

Mariana Westerlund, Gimo Bruksgymnasiet, Gimo

Juryns motivering:

En innehållsrik gryta som tål att hållas varm. En god sesamdoftande och nyttig vegobiff, en nyhet som imponerade på juryn. En god bönsallad med böngroddar, tomat, black eye-bönor och dressing fulländade måltiden.

8 portioner

Black eye-sallad

5 dl kokta kalla black eyebönor
2 dl färska groddar
1,5 dl finstrimlad purjolök
4 tomater, hackade eller 10 cocktailtomater
2 paprikor, hackade
2 msk persilja, klippt
0,5 gurka, hackad

Dressing

3 msk olivolja
2 msk vatten
2 msk äppelcidervinäger
1,5 tsk körvel, smulad
1 tsk örtsalt

Vispa samman dressingen och håll den över salladen. Blanda allt försiktigt.

Varm marinerad vitkål

ca 400 g vitkål

Marinad:

5 msk sesam-/rapsolja
3 msk äppelcidervinäger
1,5 msk socker
1,5 msk sambal oelek
1 vitlöksklyfta
1,5 dl vatten
1,5 tsk salt

Blanda ingredienserna till marinaden. Strimla kålen och fräs i lite olja. Slå marinaden över kålen. Låt puttra ihop. Sila av och servera. Vitkålen kan med fördel bytas mot samma mängd savoykål.

Asiatisk risotto

4 dl avorioris
3 tsk curry
1 hackad gul lök
4 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
0,5 bukett broccoli, delad i mindre buketter, förkokade
0,5 bukett blomkål, delad i mindre buketter, förkokade
3 st morötter, skivade, förkokade
2 bananer i bitar
6 ringar ananas i bitar, osötade
4 dl kokosmjölk
2 tsk sambal oelek
1 tsk salt
1 tsk vitpeppar
cashewkärnor

Fräs ris, curry och lök i olja. Slå över ca 4 dl vatten på riset och lägg i buljongtärningarna. Koka riset i ca 20 minuter. Slå på mer vatten vid behov. När riset är klart, vänd ner de förkokta grönsakerna, håll i kokosmjölken och sambal oelek. Rör om och lägg till sist i bananerna och ananasen. Rör om försiktigt. Garnera med cashewkärnor. Risotton går även att laga på rester av ris. Dock inte med samma resultat.

Asiatiska vegobiffar

600 g vegofärs, fryst
1,5 tsk svartpeppar
2 msk mushroomsoja
0,5 dl sesamfrön
olivolja till stekning

Tina och blanda färsen med mushroomsoja och svartpeppar. Forma till platta biffar. Rulla kanterna i sesamfrön. Stek i lite olja. Servera med varm marinerad vitkål eller savoykål och asiatisk risotto.

Fullkornsscones med aprikoser

4 dl dinkelmjöl, fullkorn
1,5 tsk bakpulver
50 g smör (för veganer mjölkfritt margarin)
2 dl filmjök (för veganer soja- eller havremjök)
10 st torkade aprikoser
en nypa salt

Blötlägg först aprikoserna i lite vatten. Blanda mjöl, bakpulver och salt i en bunke. Finfördela fettet i mjölet till en grynig massa. Tillsätt vätska och knåda sedan in de finstrimlade aprikoserna i degen. Platta ut till två runda kakor. Skåra kakorna. Grädda i 250° i ca 12-14 minuter.

Recept 3:e pris

Michael Bäckman, Annerstaskolan, Huddinge

Sallad med gulbetor, sockerärter & honungsyoghurt 8 portioner

500 g gulbetor/rödbetor
1 gul lök
2-3 klyftor vitlök, hackade
200 g sockerärter
2 dl turkisk yoghurt/för veganer yofu
1 msk flytande honung/för veganer farinsocker
1 tsk örtsalt
1 msk grovmalen svartpeppar
1,5 dl solrosskott
2 dl romansallad

Skala och ansa gulbetorna/rödbetorna och löken, skär dem i 2x2 cm stora bitar och koka dem i lättsaltat vatten tills de är mjuka, men ändå med lite tuggmotstånd kvar.(ca 20 min). Häll av vattnet och låt betorna kallna. Dela sockerärterna på mitten och blanda dem med gulbetorna. Vispa upp yoghurten med honung, salt och peppar. Garnera salladen med solrosskott.

Kikärtsbiffar med okra

1 kg kokta, malda kikärter
50 g soltorkade tomater
280 g okra (finns på burk)
2 kryddmått cayennepeppar

0,5 dl olivolja
1,5 msk salt
0,5 dl ströbröd, osötat
0,5 dl potatismjöl
Rapsolja till stekning

Mixa allt. Forma till biffar och stek på svag värme.

Tahinirisotto med tofu, zucchini och purjolök

6 dl avorioris
10 dl grönsaksbuljong
1 dl hackad rödlök
0,5 dl hackad gul lök
0,5 dl hackad purjolök
3 vitlöksklyftor, hackade
1 dl Tahini sesampasta
1 chilifrukt, finhackad
2 dl riven tofu
1 tärnad zucchini
1 msk salt
1 kryddmått cayennepeppar
olivolja till stekning

Fräs lök och ris. Späd med buljong. Koka 10 minuter. Späd med mer vätska om det behövs. Stek chili och zucchini i lite olivolja och blanda det sedan med riset. Smaka av med salt och peppar. Rör ner Tahini och tofu före servering

Dinkellimpa med lingon och russin

350 g rågsikt
300 dinkelmjöl
2 tsk mortlad stjärnanis/rivet citronskal
1 tsk salt
3 tsk bikarbonat
8 dl mjölk/ havremjöl/sojamjöl
1,5 msk mörk sirap
1,5 - 2 dl russin, kärnfria
1,5 dl lingon

Blanda alla torra och blöta ingredienser var för sig. Blanda ihop och grädda i smord form i 150° i 60 minuter.

Recept 3:e pris

Monica Söderberg, Isabergsskolan, Hestra

Heta paprikor 8 personer

4 paprikor, valfri färg, halverade

Fyllning:

12 svarta och gröna oliver, skivade

4 vitlösklyftor, hackade

0,5 purjolök, strimlad

200 g svamp, hackad

2-3 msk rapsolja

1 burk krossade tomater

5 dl bulgur eller couscous

salt

svartpeppar

chilikrydda efter smak

1 grönsaksbuljongtärning

riven ost eller tofu

Skiva och fräs grönsakerna i lite rapsolja. Krydda. Blanda i bulgur eller coucous och håll över krossade tomater. Fördela fyllningen i de halverade paprikorna och toppa med riven lagrad ost eller, för veganer tofu eller soyayoghurt, kryddad efter smak.

Kikärtsgryta 8 personer

200 g kikärter

200 g gröna linser

200 g röda linser

500 g morötter, grovrivna

500 g purjolök, strimlad

1-2 dl tomatpuré

2 liter vatten

3 grönsaksbuljongtärningar

salt

svartpeppar

Kvällen före: Skölj och blötlägg kikärterna.

Tillagning: Häll av blötlägningsvattnet och skölj kikärterna. Lägg dem i en stor gryta och fyll på med vatten så att det täcker. Låt puttra sakta tills de är nästan klara. Skölj och lägg i de gröna linserna och den sköljda och strimlade purjolöken. Låt koka några minuter. Lägg så i de sköljda röda linserna och den rivna moroten samt tomatpuré, grönsaksbuljong och kryddor. En jättegod jättenyttig gryta som passar alla, även veganer.

Solroshjärtan

5 dl vatten
0,5 msk salt
50 g jäst
2 msk rapsolja
1 msk sirap
200 g solroskärnor
600-700 g rågsikt.

Rör ut jästen i 37° varmt vatten, blanda i salt, olja, sirap och mjöl. Låt jäsa övertäckt 15-20 minuter. Baka ut. Platta till degen och ta med pepparkaksmått, av lite större modell, ut hjärtan och lägg på plåtar. Grädda i 185° ca 10 minuter.

Recept 3:e pris

Gunilla Näslund, Snickarbarnens förskola, Sollentuna

Grönsaks Wok med risnudlar och champinjoner

8-10 champinjoner
150-200 g tofu
300 g torkade risnudlar
2 msk olivolja
4 vitlöksklyftor, hackade
5 cm färsk ingefära, riven
2-3 medelstora morötter, skurna i tunna strimlor
150 g gröna bönor, skurna i mindre bitar
2 röda paprikor, skurna i tunna strimlor
2,5 msk Thai honey & soy woksoucy (sojasås)
2 tsk farinsocker
2-3 tsk hackad chili
100 g solrosskott/groddar
3 dl fint strimlad vitkål/savoykål

Söt chilisås, havssalt eller örtsalt som tillbehör

Skär svampen i strimlor och tofun i bitar.

Lägg nudlarna i en värmetålig skål och håll på kokande vatten så att det täcker. Låt nudlarna ligga i blöt i fem minuter tills de är mjuka. Häll av vattnet.

Hetta upp en Wok eller ett stekbord, Häll i oljan och låt den bli mycket varm, lägg därefter i vitlök, ingefära, chili och tofu. Stek under omrörning i en minut. Tillsätt morot, bönor, paprika och svamp, stek under omrörning i två minuter. Häll på Thaisås och socker. Blanda ordentligt. Sätt på lock och ångkoka i en minut.

Lägg i nudlarna, böngroddarna och tre fjärdedelar av kålen. Blanda omsorgsfullt. Sätt på locket och ångkoka i 30 sekunder. Lägg upp nudlarna på ett serveringsfat, garnera med böngroddar och återstående mängd kål och solrosskott. Strö över havssalt eller örtsalt. Servera med söt chilisås.

Papayasalsa

1 papaya
4 tomater
0,5 rödlök
1 gurka
2 tsk färsk, riven ingefära
2 vitlöksklyftor, pressade
3 msk sweet chili
2 msk citronsaft
Smaka av med havssalt

Skala och hacka papayan i fina kuber. Klyfta tomaterna och ta bort tomatkärnorna. Skär tomatklyftorna och gurkan i fina kuber. Hacka rödlöken fint. Blanda alltsammans och tillsätt ingefära, vitlök, sweet-chili och citronsaft. Låt stå i ca 15 minuter och dra. Smaka av med havssalt.

Snabbakat bröd 2 bröd

25 g jäst
3 dl ljummet vatten
2 msk olivolja
1 dl grahamsmjöl eller rågmjöl
7 dl vetemjöl
1,5 tsk salt
1,5 tsk ingefära

Sätt ugnen på 250°. Finfördela jästen i matberedaren eller bunke. Häll på vatten och olivolja. Kör eller rör tills jästen har löst sig. Tillsätt mjöl och salt. Kör ihop till en deg eller arbeta degen för hand. Ta upp degen, knåda den och forma till 2 ca 30 cm långa baguetter. Lägg dem på plåt, låt jäsa minst 15 minuter. Strö över sesamfrön, grädda mitt i ugnen ca 12 minuter

Recept vinnare

"Bästa gröna skollunch 2005"

Fredrik Fältskog, Uppsala Waldorfskola

Motivering:

"En mustig currydoftande grönsaksgryta på svenska rotfrukter, i kombination med grovriven rödbetssallad, äpplen och vita bönor. En spännande färgrik maträtt som passar många. Alla i juryn höll rätten som sin favorit. Därtill ett nyskapande bröd med färg och smak av jalapeno och tomatpuré."

8 portioner

Fräsch bön- och fruktsallad

200 gr morötter, strimlade
1 st äpple, kuber
300 gr rödbetor, strimlade (dekoration)
400 g vita bönor
12dl citronmeliss, hackad
1 st päron, kuber

Dressing

Saft av en halv citron
1 msk vatten
12dl olja
rivet skal av en halv citron
2 tsk vinäger
2 tsk socker
Servera salladen med de rivna rödbetorna ovanpå.
Myntayoghurt
2 dl yoghurt
2 tsk mynta 1 tsk salt
Lägg på en klick yoghurt

Indisk linsgryta

2 st gula lökar, hackade
200 g palsternacka, stavar
200 gr blomkål
300 quornbitar
100 g purjolök, skivad
400 g zucchini i bitar
400 gr aubergine i bitar
6 st vitlökar, pressade
2 tsk koriander

2 tsk vindaloocurry

1 msk gurkmeja

olivolja

3 dl röda linser

6 dl vatten

1 msk buljongpulver eller en tärning

Skölj linserna och koka dem ca 8 minuter i vattnet med den tillsatta buljongen.

Fräs den gula löken, den pressade vitlöken och de övriga ingredienserna i oljan tills de har tuggmotstånd kvar. Blanda det frästa med de kokta linserna.

Serveras med avorio- eller råris.

Mexico bröd

1 dl grahamsmjöl

1 dl rågsikt

ca 5 dl vetemjöl

2 tsk tomatpuré

1 tsk jalapeñospad

1 msk jalapeño, hackad

4 st soltorkade tomater, hackade

25 g jäst

2 1/2 dl vatten

1 tsk salt

Pensla brödet med jalapeñospad och strö lite flingsalt ovanpå. Grädda i 175 °C i 20 min.

Servera gärna med Tartex

Recept 2:a pris

Ruth Andelius, Kista gymnasium, Kista

Juryns motivering:

En klassisk pastarätt med en fräsch och stingig sås av linser och vita bönor.

Slakad vitkål ledsagar rätten.

Därtill mycket goda grahamsbullar.

8 portioner

Fullkornspasta med smakrik sås på vita bönor och linser, vitkålssallad och grahamsbullar.

Vitkålsallad

800 g vitkål, hyvlas med osthyvel

3 msk olivolja

2-3 msk balsamvinäger

1 röd paprika i strimlor

1 dl rostade solroskärnor

Blanda alla ingredienser och låt stå svalt.

Fullkornspasta med smakrik sås på vita bönor och linser

8 portioner

800 g fullkornspasta (skruvar) kokas i rikligt med lättsaltat vatten 8-12 minuter

Vego-Salsa till pasta

1.5 dl gröna linser

1.5 dl röda linser

9 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

2 gula lökar, hackade

2 vitlöksklyftor, pressade

1.5 msk olivolja

4 potatisar

1 burk kikärter

1 burk vita bönor

1 burk krossade tomater

5 msk tomatpuré

2 msk paprikapulver

2 tsk chilipulver

2-3 msk färsk klippt basilika

Fräs lök och vitlök tillsammans i 1.5 msk olivolja till de mjuknat. Koka gröna och röda linser i 9 dl vatten med en buljongtärning på svag värme i ca 15 minuter. Tärna potatisen och låt den koka med tills den och linserna är mjuka. Tillsätt kikärter, vita bönor, den frästa löken och krossade tomater. Låt allt puttra ihop.

Krydda med tomatpuré, paprikapulver, chilipulver och färsk klippt basilika och eventuellt salt.

Servera till den varma kokta fullkornspastan.

Grahamsbullar 15-20 st

1.5 dl grahamsmjöl

1 dl kornmjöl

0.5 dl linfrö

5 dl vatten

1 tsk salt

1 paket jäst (50 g)

2 tsk brödsirap

50 g margarin/smör

3 dl ljummet vatten/mjolk (370)

ca 15 dl vetemjöl

Häll graham, linfrö och kornmjöl i en bunke. Koka upp 5 dl vatten med 1 tsk salt.

Häll det heta vattnet över linfrö och mjölsorter, rör om och låt det svälla i 10 minuter.

Smält matfettet och lös upp jästen i sirapen. Tillsätt 3 dl ljum vätska, linfrö och de skållade mjölsorterna. Arbeta upp degen med vetemjöl till den bara är lite kladdig. Låt den jäsa övertäckt till dubbel storlek. Arbeta in mer mjöl. Dela degen i småbullar, som läggs på plåt. Låt bullarna jäsa i 30 minuter i 2250 varm ugn i 10-15 minuter.

Recept 3:e pris

Kerstin Dahlin, Sturebyskolan, Enskede Rotfruktskalops med marinerade kikärter, citronmarinerade rödbetor, fullkornspasta och långpannebröd

8 portioner

Citronmarinerade rödbetor

7 hg kokta rödbetor
2-3 msk citron
1.5 msk raps- eller olivolja
1.5 msk vatten
3/4 tsk socker
3/4 tsk salt
2-3 msk finhackad gul lök

Vinägrett till de kokta kikärterna

3/4 dl vinäger
0.5 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 dl olja
0.5 dl vatten

Rotfruktskalops 8 portioner

1.5 kg morötter
0.5 kg palsternacka
4 st gula lökar
Till stekning: smör och rapsolja
1.5 liter vatten
1 dl vetemjöl
2 st grönsaksbuljongtärningar
0.5 msk sojasås
6 lagerblad
15-20 kryddpepparkorn
2 st hel kanel
(salt)

2 dl hackad bladspenat
1 dl hackad gräslök

Använd helst KRAV eller ekologiska produkter.

Skala morötterna och palsternackorna och skär dem i små knubbiga bitar. Skala och skär löken i skivor. Fräs morötter, palsternacka och lök i smör och olja några minuter utan att ta färg. Vispa ihop vatten och vetemjöl till redningen och håll den över rotfrukterna och rör om. Tillsätt buljong, soja, lagerblad och kryddpeppar. Koka sakta under lock tills rotfrukterna är mjuka cirka 20-30 minuter. Smaka av med salt. Vänd ner örtekryddorna. Servera rotfrukts grytan med citronmarinerade inlagda rödbetor, ruccolasallad, kokta marinerade kikärtor och fullkornspasta.

Långpannebröd

1 paket jäst (50 g)
0.5 liter ljummet vatten (370)
2 msk olja eller flytande margarin
2 msk sirap
1.5 tsk salt
2 dl havregryn
2 dl blötlagda hela vetekorn
2 dl havrekli
4dl grahamsmjöl
ca 6 dl vetemjöl

Smula ner jästen i degbunken. Häll i det ljumma vattnet och rör jästen tills den löser sig. Blanda ner alla ingredienser utom vetemjöl. Bearbeta degen. Tag sist i så mycket vetemjöl att degen släpper bunken. Täck över och låt degen jäsa i 30 minuter. Arbeta ihop degen i bunken. Lägg degen direkt på bakplåtspapper. Kavla eller platta ut degen i långpannan. Pensla degen med olja. Skåra degen med en kniv i 24 delar. Låt jäsa övertäckt i 30 minuter. Grädda i 15 -20 minuter i 225°. Låt bröden svalna på galler under bakduk.

Recept 3:e pris

Nilüfer Ünal, Västerholmskolan, Skärholmen

Haricot verts i tomat, kryddade quornfiléer eller tofu i skivor med råris, potatissallad, fruktkompott och hälsobulle.

8 portioner

Haricot verts i tomat

800 g haricot verts
250 g gul lök, hackad
4 vitlöksklyftor, skivade
400 g krossade tomater
0.5 dl olivolja
2.5 dl vatten
1 msk salt
1 msk socker
1-2 tsk svartpeppar

Blanda alla ingredienser i en gryta, låt puttra på spisen i ca 40 minuter på medelhög värme och med locket på. Bönorna ska vara mjuka. Stäng av värmen. Håll efter 10 minuter över olivoljan och rör om.

Quornfilé eller marinerad tofu

8 quornfiléer/8 skivor marinerad tofu
1 msk rapsolja
Grillkrydda efter smak

Lägg quornfiléerna/tofuskivorna i ett lågt bleck, strila rapsolja över, krydda, stek i ugn 15 minuter i 1000.

Råris

500 gr råris
1 liter vatten eller buljong
0.5 purjolök (hela finstrimlad)
0.5 dl rapsolja
1 msk salt

Lägg riset, oljan, vattnet och 1 msk salt i ett bleck. Koka allt tillsammans, gärna i ångugn ca 1 timme. Tillsätt purjolöken efter ca 45 minuter och rör om.

Potatissallad med spenat och adukibönor i pepparrotvinäggrett

300 g kokt potatis med skal, tärnad

100 g strimlad spenat

1 dl kokta adukibönor

Blanda allt i en skål.

Pepparrotsvinäggrett

0.5 dl olivolja

1 msk pepparrotspasta

1 msk äppelcidervinäger

salt och peppar, 1 kryddmått av var.

Rör ihop allt. Häll över salladen och blanda.

Fruktkompott med kanel och russin

500 g äpplen och päron

1 dl russin

1-2 tsk kanel

2 tsk socker

Rör ihop allt i en gryta och låt puttra på medelhög värme i 15 minuter.

Hälsobulle Marianne

4 dl vatten (370)

2 dl grahamsmjöl (0.5 dl till utbakning)

5-6 dl fullkornsvetemjöl

2 msk helt/krossat linfrö

1 tsk salt

1.5 msk olivolja

1 msk mörk brödsirap

25 g jäst

pensling vatten

Rör ut jästen i fingervarmt vatten i en degbunke och blanda ner alla ingredienser, mjölet lite i sänder. Bearbeta till en smidig deg. Låt jäsa övertäckt i 30 minuter. Knåda degen i grahamsmjölet, dela den i 14-16 småbullar. Låt jäsa på plåt under duk i 15-20 minuter. Pensla med vatten. Grädda i 1750 ca 20 minuter.

Recept 3:e pris

Carina Johansson, Västerdalarnas gymnasieskola, Malung

Kålrotsgryta med rårís, vegosallad och grovkrossbullar

8 portioner

Vegosallad

80 g babyspenat
300 g ruccolasallad
50 g frisésallad
400 g rödbetor
1 dl black-eyebönor, gärna blötlagda
100 g torkade aprikoser, gärna blötlagda

Koka rödbetorna i lättsaltat vatten. Skala och skär dem i klyftor. Koka black-eye bönorna tills de mjuknar. Blanda allt i en stor skål. Ruccolasalladen och frisésalladen rives i bitar. Halvera och blanda i aprikoserna. Rör om.

Kålrotsgryta

1 kg kålrötter
200 g morötter
100 g blomkål
1 dl röda linser
50 g palsternacka
250 gr kesella eller sojagrädde
250 g creméfraiche eller sojayoghurt
2 pressade vitlöksklyftor
örtsalt, vit- och citronpeppar efter smak

Skala kålrot, morot, palsternacka som skurits i stavar och bitar. Koka även blomkålen och linserna i olika grytor. Blanda de kokta rotsakerna och linserna i en stor gryta. Slå på kesella och creméfraiche. Krydda med örtsalt, vitpeppar, citronpeppar, pressad vitlök. Låt koka några minuter. Blir grytan för torr, späd med kokvatten från rotfrukterna. Servera rårís till.

Grovkrossbullar 8-10 bullar

50 g margarin/rapolja
2.5 dl ekologisk mjölk/havredryck
25 g jäst
0.5 tsk salt
1 dl vetekross
5-6 dl rågsikt

Koka upp mjölken, slå den het över vetekrossen. Tillsätt margarinet/rapsoiljan. Låt svalna till 370. Tillsätt jästen upplöst i saltet. Rör i mjölet till en jämn deg som får jäsa i ca 30 minuter. Arbeta upp degen och dela i 8-10 bitar. Rulla varje degbit till en rund bulle. Lägg på plåt, låt jäsa ca 30 minuter. Grädda i 2000 ca 10 minuter.

Recept vinnare

"Bästa gröna skollunch 2004"

Recept 1:a pris "Bästa gröna skollunch 2004 - Ann-Kristin Svanberg

Motivering:

"Skaparglädje, med trendriktig, smakfull uppläggning i kombination med mustighet och spänst i råvarorna går hand i hand med den nya moderna svenska maten."

ÖRTBRÖD MED VALNÖTTER OCH TORKADE APRIKOSER

8 portioner

30 gram jäst
3 dl ljummet vatten
2 tsk havssalt
2 msk olivolja
50 gram blad persilja
100 gram valnötter, kan bytas ut till solrosfrön vid nötallergi
50 gram torkade aprikoser
6 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl

Mixa bladpersiljan i 1,5 dl av det ljumma vattnet. Lös upp jästen i resterande 1,5 dl av vattnet. Tillsätt olivoljan, valnötter, aprikoser och salt i persiljevattnet och mixa slätt. Blanda ner med den upplösta jästen. Tillsätt vetemjöl och grahamsmjöl. Knåda degen smidig minst 15 minuter och låt jäsa under duk. Baka ut portionsbröd och låt jäsa under duk ca 15 minuter till. Grädda bröden i ugnen, 225 grader ca 10 minuter.

RÅRIS

8 portioner

4 dl råris
6dl vatten
1 tsk havssalt

Skölj riset tills vattnet är klart.
Koka riset mjukt i det lättsaltade vattnet ca 45 minuter.

ROSTADE ROTSAKER MED MANDEL OCH PERSILJE PESTO

8 portioner

500 gram palsternacka
500 gram kålrot
500 gram morot
100 gram rödlök
0,5 dl olivolja eller raps olja
1 tsk havssalt

Skala och skär upp rotfrukterna i långsmal form, vänd runt dom i oljan, salta över. Rosta i ugn ca 200 grader tills de är mjuka fast med tuggmotstånd. Vänd rotsakerna ibland.

MANDEL OCH PERSILJEPESTO

100 gram skalad mandel, eller solrosfrön vid nötallergi
50 gram bladpersilja, inga stjälkar
50 gram lagrad ost eller tofu för veganer
1 tsk salt
1 msk olivolja
0,5 dl citronsaft
2 krm cayennepeppar eller efter smak

Mixa alla ingredienser till en slät pesto i mixer. Smaka av med citron saft och cayenne peppar. Vänd de ljumna rotfrukterna i peston

ÄPPELTZATSIKI

8 portioner

200 gram rårivet äpple, gärna svensk sort
1 msk pressad citronsaft
2 dl naturell yoghurt eller soja grädde till veganer.
1tsk havssalt
nymalen vitpeppar efter behag

Riv äpplet, pressa över citronsaft, vänd ned yoghurt, salta och peppra efter önskemål. Om sojagrädde används, vispa grädden fluffig först.

RÖDBETSBIFFAR MED FETAOST OCH ROSMARIN

8 portioner

1 kg skalade rödbetor
1 tsk havssalt
1 msk rosmarin

50 gram fetaost eller tofu för veganer.
1 dl bovetemjöl
0,5 dl rapsolja

Riv rödbetorna på rivjärn. Fräs rödbetorna mjuka i rapsolja. Tillsätt salt och rosmarin. Låt svalna något innan den smulade fetaosten och bovetemjölet tillsätts. Forma portionsbiffar och stek i rapsoljan. För festliga tillfällen byt ut fetaosten mot getost.

CITRUSMARINERAD BÖNSALLAD

8 portioner

8 dl kokta bönor, gärna olika sorter
1 dl fint hackad rödlök
2 msk citron saft
2 msk rapsolja
2 tsk havssalt
1 tsk råsocker, kan uteslutas

Blanda citronsaft, rapsolja, havssalt och råsockret till en vinägrett. Blanda ned bönorna och rödlöken. Klart att servera!

Recept 2:a pris "Bästa gröna skollunch 2004 - Gunilla Näslund

Motivering:

"Kreativ upplägning med bra fräschör och roligt nyskapande med annorlunda råvaror."

Solros- och linfröbröd

25 gr jäst
2.5 dl vatten (37 grader)
0,5 dl linfrö
0,5 dl solrosfrö
1 dl havregryn
1 dl grahamsmjöl
4 3/4 dl vetemjöl
1 tsk salt

Lägg linfröna i vatten 10 min. Värm vattnet och smula i jästen. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Häll över degspadet och arbeta ihop degen. Låt jäsa i bunken 30 min. Lägg degen i smord form. Grädda 25-30 min i 250 grader. Låt svalna. Rosta brödet, bred på matfett och strö över curry.

Ljummen rotfrukt- och potatissallad

8 portioner

250 gr grön paprika
250 gr tomater
150 rödlök
2 msk pressad citron
0.5 dl persilja
2 tsk flingsalt
3-4 tsk smulad dragon
4 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
400 gr potatis
350 gr kålot
250 gr morötter
200 gr palsternacka

Skiva paprika, tomater, rödlök i båtform. Häll över persiljan och pressa över citronen. Smaksätt med kryddorna. Koka potatis och rotfrukter, vänd ner detta tillsammans med grönsaksblandningen. Denna rätt går alldeles utmärkt att laga till flera hundra portioner.

Marinerade bönor

8 portioner

6 dl kokta kidneybönor
8 msk chilisås
3 msk olivolja
2.5 tsk cayennepeppar
2.5 tsk kardemumma
1 pressad vitlöksklyfta

Blanda samman alla ingredienser utom bönorna. Låt stå och dra 10 min. Vänd ner bönorna.

Sojaröra

8 portioner

60 gr torkade sojastrimlor
4 dl crème fraîche
4 msk mango chutney
2 msk pressad citron
100 gr rödlök
1 tsk salt
1 msk lime

Koka sojastrimlorna 10-15 min. Blanda alla ingredienser. Rör till sist ner sojastrimlorna. Låt stå att dra ca 30 minuter.

Recept 3:e pris "Bästa gröna skollunch 2004 - Anna Karlsson

Solrosbröd

0,5 liter vatten
50 gr jäst
0,5 dl maltsirap
1 dl kokta kalla, röda linser
1 dl solroskärnor
3 msk olja
2 tsk salt
2 dl grahamsmjöl
6 dl vetemjöl

Blanda alla ingredienser och arbeta ihop degen noga. Låt jäsa i 30-40 min. Forma degen till lagom stora bullar. Jäs bullarna på plåt ytterligare 20 min. Pensla över med lite olja. Grädda i 10-15 min. i 200 grader

Fylld Squash

8 portioner

4 st squash
200 gr purjolök, strimlad
2 dl kokta svarta bönor
3 morötter, grovrivna
300 gr champinjoner, skivade
2 dl kokta röda linser
150 g mozzarella i skivor, uteslut för veganer
0.5 dl mango chutney
salt och peppar efter smak

Dela squashen längs med och gröp ur lite med en sked. Fräs grönsakerna, svampen och det urgröpta i olja och smakrätt med mango chutney, salt och peppar. Fyll squashen med grönsaksfräset. Lägg på den skivade osten. Gratineras, 200 grader, i 20-30 minuter.

Honungsrostad potatis och palsternacka med mandel

8 st skivade potatisar
2 st skivade palsternackor
3 msk flytande honung
50 gr flagad mandel eller solroskärnor
salt och peppar efter smak
0,5 dl olja

Bryn potatisen och palsternackorna till de är lagom mjuka för att ätas. Blanda i honung och mandel. Smaksätt med salt och peppar.

Sallad med rostade kikärter

1 huvud romansallad
5 tomater i klyftor
1 rödlök i klyftor
200 gr förvällda haricot verts
1 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
Romansalladen delas i lagom bitar. Blanda alla ingredienser.

Rostade kikärter

1 burk kikärter
2 msk olivolja
2 msk hirsflingor
1 krm cayennepeppar
1 krm spiskummin
salt efter smak

Spola kikärterna och låt dem rinna av. Rosta kikärterna tillsammans med olja, kryddor och hirsflingor i 225 grader i 15 minuter. Rör om ibland. Strö de rostade kikärterna över salladen.

Recept tredje pris "Bästa gröna skollunch 2004 - Bo Wahlund

Morot och grahamsfoccacia

500 gr vatten
30 gr jäst
800 gr vetemjöl
200gr grahamsmjöl
200gr riven morot
50 gr olivolja
20 gr salt

Garnering:

Ca 1 matsked flingsalt
ca 2 matskedar rosmarin
ca 1 dl rostade solrosfrön
0.5 dl linfrö

Blanda vatten, jäst , morötter och mjöl i en degblandare, håll i oljan när degen

börjar gå ihop. Arbeta degen i ca 15 minuter på låg hastighet. Tillsätt saltet och kör 5 minuter extra på mellan hastigheten. Låt degen jäsa i ca 1 timme (till dubbelstorlek) Olja ett bleck och lägg degen på blecket, tryck försiktigt ut degen i kanterna och tryck ner fingrarna i degen för att få de klassiska foccacia-hålen. Strö flingsalt, solrosfrön och rosmarin över foccician och låt jäsa i ca 1 timme igen. Baka brödet i ugn på ca 240 grader i 7-8 minuter.

Kålrotssoppa med smak av äpple och Honung

8 portioner

500 gr kålrot
150 gr potatis
150 gr morot
100 gr gul lök
2 st svenska äpplen
ca 1,5 liter vatten
50 gr grädde (kan ersättas med soja grädde)
1 tsk honung
Havsalt o vitpeppar

Skala kålrot, potatis, gul lök, morot och äpplen. Skär ner i mindre bitar. Koka allt utom äpple tills det nästan är mjukt, då läggs äppelbitarna i för att koka med på slutet. Mixa alltsammans till en slät soppa. Tillsätt och smaka av med grädde och honung för den goda smakens skull!

Bön- och kålrotschutney

2dl kokta Black Eye bönor
200 gr kålrot
1 msk honung
100 gr gul lök
1 stort äpple
Salt o peppar

Fräs hackad lök, bönor och kålrotsbitar i olja. Tillsätt honung salt och peppar och fräs ihop tills kålrots bitarna är al dente.
Lägg en klick i botten av sopptallriken och häll på soppan.

Färskost med soltorkade tomater och chili

3 msk soltorkade tomater
Chili efter smak och behag
2 dl kesella gourmet (kan ersättas med tofu)
Salt o peppar

Mixa soltorkade tomater och finhackad chili.

Rör ner massan i kesellan. Smaka av med salt och peppar.
Bred kesellan på foccician och servera med soppan.

Recept 3:e pris "Bästa gröna skollunch 2004 - Daniel Anestav

Lantbröd

5 dl vatten
20 g jäst
650 g vetemjöl
275 g grahamsmjöl
3 msk olja
1 msk salt

Blanda vatten, jäst ,olja och mjölsorterna. Arbeta ihop degen i ca 15 minuter.
Tillsätt salt och arbeta degen ytterligare i 5 minuter. Låt degen jäsa i 30 minuter.
Baka i valfri form i 200 grader.

Bitiga rotsaksbiffar med senap

8 portioner

1 kg blandade rotfrukter t.ex. kålrot rotpersilja och morot
1 msk husk
1 msk vatten
1 msk potatismjöl
1 msk grov senap typ skånsk
2 msk vetemjöl
havssalt efter behag

Strimla och fräs rotfrukterna i lite rapsolja. Låt rotfrukterna svalna. Blanda de stekta rotsakerna med salt, senap, husk, vatten, potatismjöl och vetemjöl. Blanda sedan ihop det med grönsakerna. Provstek en biff och smaka av så att du får den smak du vill ha. Stek sedan alla biffar.

Grönt potatismos

8 portioner

1 kg god ekologisk potatis
40 gr smör
2,5 dl mellanmjölk eller sojamjök
25 gr purjolök, det gröna
25 gr bladpersilja
salt och vitpeppar efter behag

Skala och koka potatisen i lätt saltat vatten. Värm mjölken och tillsätt smöret.
Mixa purjo, bladpersilja, mjölk och smörblandningen till en slät grön sås. Vispa

potatis och den gröna såsen till ett slätt grönt potatismos. Smaka av med salt och vitpeppar.

Lingon Dressing

2 dl färska lingon
2 dl crème fraiche
1 msk socker
0.5 kryddmått salt

Mixa lingonen och blanda dem med crème fraiche och sockra efter smak.

Vit bönsallad med röda linser och timjansvinägrett

8 portioner

3 dl vita bönor
1 dl röda linser

Vinägrett:

2/3 delar olivolja
1/3 delar äppelcidervinäger
1 knippe färsk finhackad timjan
havssalt efter smak

Blötlägg bönorna och de röda linserna var för sig över natten. Koka bönorna enligt anvisningarna på förpackningen. Lägg de röda linserna på hålleck och ånga ca 1.5 - 2 min så att de behåller färgen och kan blandas med de vita bönorna. Blanda och håll över vinägretten, rör om.

Recept vinnare
"Bästa gröna skollunch 2003"

Tävlingen "Bästa gröna skollunch" 2003 nu avgjord!

Den ägde i år rum den 30 september i Stockholm

Årets tema var: **Mer frukt, grönt och baljväxter i skolmåltiderna**

Följande regler gäller för tävlingen:

Att komponera en vegetarisk lunch med en sallad och en varmrätt för åtta portioner.

- Maten skall vara vacker att se på, läcker och inspirerande, så att eleverna gärna äter den.
- Maten skall vara näringsmässigt fullvärdig enligt tallriksmodellen.
- Kostnaden för maten skall vara rimlig.

Varje tävlande fick en råvarukorg, i år med temat baljväxter, som ett önskemål från många skolor.

Arrangörer:

Svenska Vegetariska Föreningen och Riksförbundet Hälsofrämjandet i samarbete med Coop Provkök.

2003-ÅRS VINNARE I "BÄSTA GRÖNA SKOLLUNCH"

1:a pris KATJA OLSSON (Kök 5)

Falkenbergsgymnasieskola

Med: Currydoftande kikärtsgryta med aprikoser och kokosflingor.

Serverad med fänkål och paprikaris och blandad

Salsasallad på rucolabädd

Juryns motivering:

En läcker och smakrik måltid.

Speciellt uppskattade juryn finesserna med de rostade kokosflingorna, limeklyftan och salladen, vackert smaksatt med balsamvinäger och rödlök.

Rätten vittnar om en gedigen yrkesskicklighet.

Recept:

Kikärtsgryta (8 port.)

8 dl blötlagda kikärtor

2 msk grönsaksbuljong och vatten

1,5 tsk curry
150 g gul lök hackad
200 g morot i halvmånar
100 g brocolibuketter
100 g champinjoner i klyftor
400 ml kokosmjölk
20 g grön chilipeppar
1 msk olivolja
1 dl kokosflingor
1,5 dl aprikoser

Fräs gul lök, kikärter och curry i olivoljan.
Täck med vatten och 2 msk grönsaksbuljong.
Låt koka ca 35 minuter. Lägg i morot och hackade aprikoser och koka ytterligare 15 minuter. Häll i kokosmjölken. Tillsätt champinjoner, broccolin och till sist chilipeppar. Låt puttra i 10 minuter. Redes med maizena.
Rosta kokosflingorna och strö över grytan.

Råris med fänkål och paprika (8 port.)

5 dl råris
1 liter vatten + grönsaksbuljong
50 g gul lök hackad
150 g fänkål hackad
50 g röd paprika hackad
1 tsk olivolja
vitlökspeppar och salt

Fräs ihop alla ingredienser utom den röda paprikan. Häll på vatten och buljong.
Låt koka i ca 40 minuter.
Blanda ned den röda paprika. Smaka av med vitlökspeppar och salt.

Blandad salsasallad på rucolabädd (8 port.)

2 dl blötlagda svarta bönor
250 g tomat
2 dl majskorn
100 g röd paprika
25 g röd lök
25 g bladpersilja
80 g rucola
2 msk balsamvinäger
1 msk äppelcidervinäger
1 msk olivolja
vitlökspeppar

Koka börnorna i ca 20-30 minuter. Blanda ned tillsammans med de hackade grönsakerna. Häll på balsam- och äppelcidervinäger och olivolja. Blanda ihop.
Skölj rucolabladen och lägg upp på tallrik. Lägg salsan ovanpå.

2:a pris BO WAHLUND (Kök 4)
Carolans Eko Köket Alfaskolan

Med: Slät morotssoppa med örtdipp
Fyllda havrebullar med grön sallad och
Hummus på svarta bönor

Juryns motivering:

Äntligen en soppa!

Färgrik, smakrik och tillsammans med det innovativa salladsbrödet
en värdig 2:a-pristagare.

Recept:

Slät morotssoppa med örtdipp (8 port.)

5 morötter
3 potatisar
1 stor lök
2 liter vatten
Salt och peppar efter smak
1 msk äppelcidervinäger
1 klyfta vitlök
1 dl grädde (alternativt sojagrädde)

Skala och hacka rotsakerna grovt. Koka mjukt med lök och vitlök.
Mixas slät och smaksätt med salt, peppar, grädde och vinäger.

Örtdipp (8 port.)

3 dl crème fraiche (alternativt sojagrädde)
hackad persilja
hackad mejram
salt och peppar efter smak.
Blanda och lägg en klick i soppan. Dekorera med persilja.

Havrebröd (8 port.)

20 g solrosfrön
250 g havremjök
25 g jäst
1 msk olivolja
25 g råsocker
10 salt
50 g havregryn
50 g grahamsmjöl

Blanda ingredienserna och knåda i 10-15 minuter. Låt jäsa i 2 timmar.
Delas i 8 "bullar" och grädda i ugn 10-15 minuter på 230_.

Grön sallad

isbergssallad
rödlök finhackad
sockerärter

tomatskivor

Hummus på svarta bönor (8 port.)

4 dl kokta svarta bönor
2 msk olivolja
4 msk vatten
1 klyfta vitlök
salt och peppar efter smak
citronsaft
persilja hackad

Mixa bönorna med resten av ingredienserna till en krämig hummus.

3:e pris CAROLINE ASSIA (Kök 2)

Centralköket, Trollhättan

Med: Grekisk gratäng med rucolasallad

Recept:

Grekisk gratäng (8 port)

2 kg potatis
3 st squash
15 cm purjolök
6 st tomater
400 g krossade tomater
400 g fetaost eller Tofu
300 g oliver, svarta
1-2 msk olivolja
salt och peppar
färsk basilika

Skiva samtliga grönsaker. Varva grönsakerna i en stor eldfast form. Krydda med salt och peppar mellan varven. Smula fetaosten och fördela den och oliverna över gratängen. Häll sedan över de krossade tomaterna. Ringla till sist olivolja över. Gratinera i ugn 200° i 50-60 min. Ta ut gratängen och strö klippt basilika över.

Rucolasallad (8 port)

160 g rucolasallad
400 g kidneybönor
80 g rostade och saltade solrosfrön
1 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
(Saltkristaller) Grovt salt

Blanda alltsammans och salta efter smak.

3: pris MARIE BERGDAHL (Kök 3)

Västra Skedvi skola, Kolsva

Med: Pastasås med glada bönor, sallad med lakritsmak, Västra Skedvilimpa

Recept:

Glada bönor i pastasås

5 dl blandade blötlagda bönor, kokas till de är mjuka i 45 minuter.
1 gul lök, lägg i den hackade löken efter 35 minuter
1 dl röda linser, kokas i 2 dl vatten ca 10 minuter
1 burk 400 g krossade tomater

Sås

6 dl mjölk/havremjök
2 dl grädde/sojagrädde
3 msk vetemjöl
3 msk tomatpuré
tomatketchup, salt och peppar efter smak

Blanda samman allt. Smaka av. Serveras med valfri varm pasta.

Sallad med lakritsmak

Blanda
200 g tomater, hackade
150 g gurka, hackad
300 g fänkål, hackad
800 g melon i bitar/kuber
2 apelsiner i klyftor bredvid

Västra Skedvilimpa

5 dl vatten
2 msk sirap
1 msk olja
50 gr jäst
8-9 dl vetemjöl
1 dl kornkross

Värm vatten, sirap och olja till 37°. Rör ut jästen i vätskan. Tillsätt mjölet. Arbeta ihop degen och forma den till en limpa. Grädda i 200° ca 50 minuter.

Obs! Limpan ställs in i kall ugn. När den är färdig penslas den med olivolja. Strö sedan över mald koriander.

3:e pris KATARINA WEDIN (Kök 1)

Kraftkällan, Forsmark

Med: Bönbiffar med varm potatissallad, mynta och vitlökssås, sallad och lingonbröd.

Recept:

Varm potatissallad (8 port)

1 st aubergin
1 st squash
5 st potatis (fasta)
0,5 rödlök

0,5 st gröna sidan på purjolök
salt och malen peppar efter smak

Skiva aubergin, squash och potatis. Stek dem på ett grilljärn så det blir ett fint mönster. Blanda sedan samman de andra grönsakerna i en annan stekpanna, och låt dem fräsa tillsammans med salt och grovmalen svartpeppar.

Bönbiffar

1 burk borlotti bönor
1 burk stora vita bönor
1 burk kidneybönor
1 dl purjo
0,5 dl rödlök
ströbröd
2 msk smulad torkad timjan
Salt och vitpeppar efter smak
3 morötter, långa
0,5 dl ströbröd

Slå bort vätskan och skölj bönorna. Mixa allt i en matberedare utom morötterna. Tillsätt ströbröd till lagom fast konsistens. Smaka av med salt och peppar. Skär morötterna längs med så att det blir långa skivor. Gör en ring. Fäst med tandpetare. Fyll ringen med bönsmeten. Fördela 0.5 dl ströbröd över biffarna. Gratinera i 200°.

Mynta och vitlökssås

3 dl grädde/sojagrädde
2 msk mynta
2 st vitlöksklyftor, finhackade
Reds med majsenamjöl och vatten. Salt och peppar efter smak.

Sallad

strimla isbergssallad
soltorkade tomater, strimlas
2 msk saltade solrosfrön
8 färska champinjoner
1 msk balsamvinäger
2 msk olivolja
Blanda.

Lingonbröd

50 g jäst
5 dl vatten
1 dl olja
1 msk salt
1 msk socker
1 dl lingonsylt
8 dl vetemjöl
Blanda jäst och olja i 37° varmt vatten. Tillsätt övriga ingredienser och lägg degen på en plåt med kant. Låt jäsa 30 min. Grädda ugn 175° i 20 min. Skäres i rutor.