

Grön Matglädje - läckra recept för hela veckan

Recept av Anna Lisa Stenudd

Vegetarisk mat med näringsvärdesberäknade recept

Den här skriften vänder sig till dig som vill pröva vegetarisk mat och börja äta lite mera medvetet. Den innehåller också värdefulla tips för dig som redan äter vegetariskt. Skriften ger svar på de vanligaste frågorna om den vegetariska maten och dess betydelse för hälsan.

Grön matglädje ger exempel på en balanserad och näringsriktig vegetarisk mat. Den är baserad på vegetabilier och mjölkprodukter. För dig som också vill undvika mjölkprodukter finns alternativ i recepten. Exempelvis mjölk/sojamjölk.

Näringsvärden är beräknade på ingående mjölkprodukter. Vegetarisk mat är idag helt accepterad ur näringssynpunkt.

Vill du veta mer om hälsokost och vegetarisk matlagning så finns det utmärkta böcker i din hälsofackbutik eller hos Hälsokostrådet.

Grön Matglädje

Irène von Arronet, Anna-Lisa Stenudd, Hälsokostrådets förlag

Recept: Irène von Arronet, Elsa Laurell och Anna-Lisa Stenudd

Tallriksmodellen i broschyren är komponerad av Anna-Lisa Stenudd

ISBN 91-86 170-69-7

Mer grön mat

På salladsbarer och restauranger frågas allt oftare efter "en grönsakstallrik". Allt fler ungdomar väljer vegetarisk mat som en del i det stora intresset för ekologiska samband. Många kvinnor och män väljer att äta mer grönsaker för att orka med krävande arbeten. Idrottsstjärnor ökar uthålligheten med vegetarisk mat och fler och fler människor tycker att man mår bättre av att öka mängden grönt i vardagsmaten.

I vetenskapliga rapporter kan vi läsa att det är bra att minska på fett, socker och salt samt att äta mer grönsaker och fibrer. Det som hälsorörelsen har talat om i många år blir alltmer accepterat och uppskattat.

Hälsofackhandeln - din butik med kompetens

I hälsofackhandeln finner Du många bra produkter för ett sundare liv. Råvaror till vegetarisk mat, dietprodukter, t ex glutenfria och laktosfria produkter, vitaminer och mineraler som kostförförstärkning och många naturmedel och naturläkemedel mot olika åkommor, som kan behandlas med egenvård.

Många har också upptäckt att de biodynamiskt/ekologiskt odlade grönsakerna och rotfrukterna är bättre både ur närings-, smak- och hållbarhetssynpunkt. Konventionellt odlade produkter av god kvalitet finns i regel också i hälsofackbutiken, då tillgången på biodynamiska/ekologiska alternativ varierar.

I hälsofackbutiken finns välutbildad personal - Hälsorådgivare och Auktoriserade Hälsorådgivare – med goda kunskaper om både hälsolivsföring, vegetarisk mat och naturläkemedel. De ger Dig gärna tips och råd om hur man äter för att må bra. De är

utbildade av Hälsofackskolan, där studier i näringsfysiologi, varukännedom, bransch-kännedom, hälsolivsföring, behandling vid vissa sjukdomar och även farmakognosi ingår. All utbildad personal bär namnskylt med utbildningsstatus. Titta i Din butik efter Auktoriserade Hälso- och Kostrådgivare!

I Auktoriserade Hälso- och Kostbutiker finns alltid utbildad personal. De Auktoriserade Hälso- och Kostbutikerna uppfyller ett antal hårt ställda krav på bl.a personalutbildning, produktkontroll och kunskap om lagstiftningsfrågor. Titta efter Auktoriserad Hälso- och Kostbutiksskylten.

Eget ansvar för hälsan

Den som vill bygga upp och bibehålla sin hälsa bör minska på sin konsumtion av fett, vitt socker, kaffe, alkohol och tobak. Dessa produkters skadeverkningar och konditionsnedsättande egenskaper är vetenskapligt bevisade. Kontakten med gifter i vår omvärld kan ibland vara svåra att påverka. Varje människa har dock möjlighet att välja mat som innehåller så lite gifter som möjligt. Hälso- och Kostbranschens strävan är att tillhandahålla produkter som är så giftrestfria som möjligt. I den särskilda produktkontrollen testas främst produkternas renhet.

Kroppen behöver lite av mycket - varje dag

Maten har stor betydelse i vårt dagliga liv. Den skall ge energi och de näringsämnen vi behöver, den är en del av vårt sociala liv och den skall vara fräsch, god och aptitlig.

Vår kropp är byggd för att använda kolhydrater och fett som bränsle i första hand. Protein används bl.a som byggmaterial till nya celler och enzymer.

Enzymerna kan räknas som kroppens egna byggnadsarbetare och de kräver hjälp av vitaminer, mineraler och spårämnen i samverkan.

Människan består till 2/3 av vatten. Vi gör dagligen av med två till tre liter vätska. Den förlusten måste kompenseras, därför är det viktigt att dricka mycket vatten. Vattnet sköljer kroppen ren inuti, ökar mättnadskänslan och hjälper magen att hålla sig i form.

En näringsriktigt sammansatt vegetarisk måltid ger den energi vi behöver och innehåller lagom med protein och kolhydrater, rikligt med vitaminer, mineraler, spårämnen och är fattig på fett, socker och salt. Näringsriktig mat skall också innehålla rikligt med fibrer.

Råd för en hälsosam dag

Starta dagen med att dricka ett stort glas vatten eller en kopp örtte vid uppvaknandet. Frukosten bör ge 1/4 av energiintaget, huvudmålet - lunchen - ca 1/3 och middagen ca 1/3. Ät helst middagen före kl 18.00.

Äter man tidig lunch i skolan eller på arbetet kan det vara motiverat med ett mellanmål (se förslag.) I annat fall är det fullt tillräckligt att dricka vatten eller örtte mellan måltiderna. Det är viktigt att tugga maten väl, speciellt om man är ovan vid vegetarisk mat. Gasbildning är övergående besvär om man tuggar väl och undviker att äta något sött i samband med måltiden.

Fänkålste eller några frön av fänkål att tugga på brukar hjälpa.

Näringsvärdesberäknade recept för en person

Måltiderna i Grön matglädje är beräknade för en frisk, vuxen person som inte har tungt kroppsarbete, dvs. lågenergiförbrukare, som behöver ca 2 000 kcal/dygn. Varje måltid är näringsvärdesberäknad.

Energi anges enligt internationella normer i kiloJoule (kJ). En kcal motsvarar 4,17 kJ. Mängden energi, kJ eller kcal, protein, kolhydrater, fett, kalcium, järn, vitaminerna A,

B och C finns angivna efter varje måltidsförslag. Övriga näringsämnen följer vanligen med om kosten är rätt sammansatt.

Samtliga recept är beräknade för en person. Vi har märkt recept som behöver förberedas med en asterisk: *.

Viktigt att tänka på när du väljer vegetariskt

Protein

Protein är nödvändigt för bildandet av enzymer, hormoner, antikroppar och för underhållet av cellerna. Fullvärdigt protein, med alla för kroppen livsviktiga aminosyror, finns i mjölkprodukter, sojabönor och i kombinationer av andra baljväxter, gröna blad, grönsaker, sädesprodukter, nötter och frön.

Det finns ingen anledning till oro för proteinbrist om man väljer en laktovegetarisk kost.

Kolhydrater

Kolhydraterna är kroppens viktigaste och snabbaste energikälla. De kolhydrater som inte används till energi direkt lagras i levern och musklerna. När dessa lager är fulla ombildas resten av överskottet till fett. Frukt, bär och mjölkprodukter ger sockerarterna druv-, frukt- och mjölksocker. Rotfrukter, potatis, spannmål och vissa baljväxter ger kroppen stärkelse.

Fibrer

Fibrer behövs för att öka volymen hos tarminnehållet och hindra förstoppning. Fibrer suger också med sig överflödigt fett och bidrar till att sänka halten av kolesterol och triglycerider i blodet. Kostfibrer i form av cellulosa finns i grönsaker, grovt bröd, fullkornsflingor, fruktskal och som pektiner (geléliknande ämnen) i frukter och bär. Kostfibrer finns i mycket lågt halt i vitt bröd och inte alls i animaliska produkter.

Fett

Fett behövs för att skydda nerver och benstomme, samt kroppen mot värme och kyla. Fett fungerar dessutom som smakbärare i matlagningen. Fetterna är nödvändiga för kroppens upptag av A-, D-, E- och K-vitaminer.

Det finns tre sorters fetter: mättade-, enkelomättade- och fleromättade fetter:

- **Mättade fetter** finns i animaliska livsmedel, smör, grädde och kokosfett. De mättade fetterna höjer blodets kolesterolhalt.
- **Enkelomättade fetter** finns i olivolja och rapsolja. Dessa är bäst att använda vid stekning.
- **Fleromättade fetter** finns i vegetabiliska oljor, bl. a solros- och majsolja samt i nötter och frön.

Forskare världen över konstaterar att vi bör minska på allt fett, oavsett sort.

Det gäller att vara uppmärksam även på det dolda fett i alla bakverk, färdiglagad mat, paneringar mm. Man kan utesluta matfett och lägga pastej eller ost direkt på brödet. Det går att laga mat i ugnen med minimalt med fett, eller lägga maten i kall stekpanna utan fett och steka försiktigt. Det mest generella råd som går att ge med de kunskaper vi har idag är att äta så lite fett som möjligt och då i så naturligt tillstånd som möjligt.

Vitaminer

Vitaminer är nödvändiga för att undvika rubbningar i ämnesomsättning och livsfunktioner. Ny forskning tyder på att vitaminer är viktiga när det gäller att förebygga sjukdomar. En kost som till stora delar består av grönsaker och frukt tycks hindra vissa former av folksjukdomar. Om vitaminerna har en skyddande effekt vet man

ännu inte. Troligtvis fungerar vitamin C och E, betakaroten och grundämnet selen som antioxidanter, ämnen som motverkar de fria radikalerna, som annars skadar kroppens celler.

Vitaminer brukar delas upp i två grupper: fettlösliga och vattenlösliga.

Fettlösliga vitaminer kan lagras i kroppen. Till dessa hör vitaminerna A, D, E och K. Till de **vattenlösliga** hör vitamin C och B-vitamingruppen. Dessa lagras inte i kroppen, utan överskottet följer med urinen ut.

Vitamin B 12

Med en laktovegetarisk kost täcker man behovet av vitamin B 12 utan svårighet. Väljer man att äta vegankost, dvs. utesluter mjölkprodukter, kan det vara lämpligt att äta tillskott av B 12.

Vitamin D

D-vitamin är nödvändigt för kalkupptagningen och fås via solbestrålning av huden, matfett och kallpressade oljor, nötter och frön samt vitaminberikade mjölkprodukter. Den som vistas inomhus större delen av året och utesluter mjölkprodukter ur kosten bör äta tillskott av D-vitamin. Detta gäller framför allt barn och äldre.

Mineraler

Vissa mineraler behöver kroppen dagligen. Hit hör fosfor, järn, kalcium, kalium, magnesium, natrium och svavel.

Andra mineraler, sk. spårämnen förekommer i låga halter i kroppen. Här behövs endast små mängder. Men dessa spårämnen är precis lika viktiga som de andra mineralerna. Till spårämnena hör mangan, koppar, zink, molybden, kobolt, krom, nickel, kisel, bor, fluor, klor, jod och selen.

Järn

Det är viktigt att välja järnrika födoämnen, speciellt för kvinnor i fruktsam ålder, gravida och ammande. Baljväxter (linser, sojaböner, ärter m m), mörkgröna vegetabilier som grönkål, spenat, nässlor, broccoli, maskrosblad och spannmålsprodukter är exempel på sådana födoämnen. Väljer man sedan att kombinera dessa med C-vitaminrika grönsaker, frukter och bär ökar kroppens förmåga att ta upp järnet. Hirs och aprikoser är särskilt järnrika. Att använda en järngryta vid kokning av syrliga och C-vitaminrika livsmedel ger också ett icke försumbart järntillskott.

Järnupptaget från vegetabilier är lägre än från animalier. Därför bör man som vegetarian vara speciellt noga med att äta C-vitamin vid varje måltid, eftersom det har gynnsam effekt på järnupptaget.

Säd och mjöl innehåller fytinsyra, som kan hämma järnupptaget. I fullkornsbröd bakat på surdeg eller med lång jästid reduceras fytinsyran. Ät gärna skivor med lök, paprika eller vitkål som pålägg på brödet för att få C-vitamintillskott.

Grön matglädje är komponerad speciellt med tanke på järntillförseln.

Järnrika och C-vitaminrika produkter ingår i varje måltid. Om man följer matsedeln och äter de angivna mängderna är risken för järnbrist liten.

Vegetarisk tallriksmodell

Kroppen mår toppen av grön mat

Dietister och näringsfysiologer har sedan länge systematiserat hur vi bör äta.

Den första officiella kostcirkeln togs fram av Statens institut för Folkhälsan 1963.

Den välkända kostcirkeln och matpyramiden är avsedda att näringsmässigt täcka in hela dagens behov. Tallriksmodellen däremot gäller för enskilda måltider. Den är mera konkret och lätt att anpassa till en mängd olika rätter.

Tallriksmodellen är uppdelad som ett fredstecken. Fyll en dryg tredjedel av tallriken med grönsaker och rotfrukter. Fyll ytterligare en dryg tredjedel med potatis, ris, pasta och bröd. Fyll den nu resterande dryga fjärdedelen med vegetarisk proteinrik mat, som bönor, ärter, linser, tofu, keso eller annan mjölkprodukt. Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel för att äta balanserat. Den hjälper vegetarianen att få tillräckligt med näringsmässig mat. Den är också ett hjälpmedel för blandkostare att äta mer grönsaker och potatis och mindre kött och fisk. Grundtanken är att äta grönsaker och potatis, ris eller pasta med lite "sovel" till och inte tvärtom. Efter maten rekommenderas gärna en färsk frukt.

För frukostmålet finns ännu ingen officiell tallriksmodell. Man är dock överens om att frukosten bör ge ca 1/4 av energiintaget och innehålla:



Fiberrika fullkornsflingor i form av müsli eller gröt.

Filmjök, yoghurt, soja- eller sesammjök.

Färsk frukt, färska eller djupfrysta bär, blötlagda torkade frukter som plommon, fikon, aprikoser och russin, gärna också sesamfrön, solroskärnor, nötter eller hela linfrön.

Fruktjuicer, grönt te, örtteer eller vatten. Knäckebröd, fullkornsbröd med magra ostar och sparsamt med matfett.

Praktiska tips

Du får plats med mycket mer mat om Du låter bli onyttiga mellanmål.

Tänk på att en läsk innehåller ca 11 sockerbitar.

- En mazarin ger ca 250 kcal - lika mycket som två smörgåsar med ost, sallad, gurka och tomat på.
- 4 rutor på en chokladkaka innehåller lika mycket kcal som 5 morötter. Dessutom ger chokladkakan mest socker och fett.

Var snäll mot Dig själv och ge din kropp det bästa som finns som belöning - färsk frukt, vitamin- och mineralrik mat, rolig fritid och skön motion.

Hälsokost = bantningsmat?

Vegetarisk kost är inte alltid detsamma som bantningsmat. Det gäller att vara uppmärksam på energirika livsmedel och på tillagningen. Det finns många vegetarianer som är förtjusta i sötsaker, goda såser osv.

Prova gärna att föra en matdagbok under en vecka och var ärlig, så Du kan se vad Du skall vidta för åtgärder för att minska på kaloriintaget, om Du vill gå ner i vikt. Det är också viktigt att öka förbränningen genom att röra på sig och motionera mera.

Drycker: Brygg nypon-, malva- eller pepparmyntste. Söta eventuellt med honung. Låt kallna och servera med citronskivor och is. Dekorera gärna med myntblad eller citronmeliss. Med mineralvatten och skivad frukt i blir dessa drycker en trevlig alkoholfri festbål.

Tvätta en citron, skiva den och slå friskt vatten över. Låt stå och dra i en halvtimme.

I stället för citron ger några skivor färsk gurka eller apelsin också frisk smak åt bordsvattnet.

Torkad frukt: Vid frukostmålen - blötlägg mer aprikoser än vad som går åt och gör sedan aprikossoppa till mellanmål dagen därpå. Blötlagd frukt kan förvaras ett par dagar i burk med lock i kylskåp.

Planera matlagningen - spar tid och pengar

I vår stressade tid lever vi med allt mer planering av vår tillvaro. Det kan vara av godo ibland, som till exempel att planera sin matlagning för att få tid med annat. I den vegetariska matlagningen fordras ibland blötläggning, förkokning och det kan synas tidsödande. Men ta det istället som en hjälp till rationellare mathållning.

När bönor, ärter eller linser ingår i recepten: blötlägg bönor 8-10 timmar i osaltat vatten innan du kokar dem. **OBS!** Röda linser behöver inte blötläggas.

Grodda gärna kikärtor, gula ärter och sojabönor i två dygn före kokning. Koka i nytt vatten. Slå bort vattnet direkt när bönorna kokat upp första gången och tillsätt några av de vanliga kryddorna timjan, mejram, fänkål, kummin, anis eller några alger, i kokvattnet. På så sätt slipper man till stor del gasbildningen som många tycker är besvärande.

Gör en större sats och frys in de överblivna bönorna i portions-förpackningar så går upptiningen snabbare. Dessa kan sedan användas direkt i sallader, soppor, grytor eller malas till pastejer, färser och grönsaksbiffar. Det lönar sig att använda en dag eller ett veckoslut då och då för att engagera hela familjen eller vänner och bekanta i att koka långkok och baka.

Utnyttja tiden medan varmrätten blir klar till att göra råkosten, som bör inleda varje måltid.

Vill Du äta vegetariskt då och då - en måltid om dagen, i veckan eller fler - kanske som nyttigt mellanmål eller matlåda till jobbet?

Använd "Grön matglädje" som det passar Dig bäst.

SMAKLIG MÅLTID OCH LYCKA TILL!

Så här groddar Du

1. Använd mungbönor, alfalfa eller andra frön.
2. Rensa bönorna/fröna och skölj dem väl (beräkna 2 msk per person).
3. Låt dem ligga i blöt i en glasburk över natten.
4. Häll av vattnet (ge det gärna till blommorna).
5. Täck burken med gasväv eller myggnät, fäst med gummisnodd och låt den stå upp- och nedvänd på mörk plats så att vattnet rinner av.
6. Skölj fröna morgon och kväll, efter 3-5 dagar är groddarna färdiga.
7. Förvara dem i kylskåp, bör konsumeras inom en vecka.

Frukostar

Låt Din morgon bli en bra start på dagen. Unna Dig att ha gott om tid till att ladda upp med den motion som passar Dig, äta Din frukost, läsa tidningen i lugn och ro och Din dag blir mycket skönare.

* = Recept som behöver förberedas

Uppfriskande morgondryck

2 dl vatten

1 tsk koncentrerad citronjuice/äppelcidervinäger

1 tsk lönnsirap

cayennepeppar efter smak

- Blanda ingredienserna, rör om, drick och njut.
Förbered gärna drycken för 2-3 dagar och förvara i kylskåp.



Filfrukost 1 *

1 dl druvjuice
1,5 dl varmt vatten
2,5 dl filmjök, långfil eller yoghurt/sesammjök
1 rivet äpple
2 torkade blötlagda aprikoser
4 msk osötade frukostflingor

Energi:

1 943 kJ (466 kcal), protein: 16,5 g, kolhydrater: 59g,
fett: 12 g, kalcium: 369 mg, järn: 4,0 mg, vitamin A: 374 µg,
B1: 0,66 mg, B2: 0,99 mg, C: 26 mg.

Filfrukost 2 *

1 dl aprikosnektar
1 skiva knäckebröd
1 msk osötat messmör/crème nouveau
2,5 dl filmjök/sesammjök
1 rivet äpple/eller ett helt
3 blötlagda katrinplommon/aprikoser
3 msk osötade frukostflingor

Energi: 2 148 kJ (515 kcal), protein: 15,6 g, kolhydrater: 58 g, fett: 11 g,
kalcium: 404 mg, järn: 4,3 mg, vitamin A: 236 µg, B1: 0,36 mg, B2: 0,55 mg, C: 25 mg.

Fiberfrukost *

2 dl tomatjuice
1 msk krossat vete
1 msk krossad råg
1 msk krossad havre
4 torkade katrinplommon
1,5 dl vatten (37 °)
1 rivet äpple
0,5 skivad banan
1 dl mjök/sesammjök

- Lägg sädesslagen och den torkade frukten i blöt i det ljumma vattnet över natten. Serveras med rivet äpple, banan, mjök eller sesammjök.

Energi: 1 960 kJ (470 kcal), protein: 12,6 g, kolhydrater: 79 g, fett: 5,5 g,
kalcium: 197 mg, järn: 6,1 mg, vitamin A: 301 µg, B1: 0,43 mg, B2: 0,42 mg, C: 42 mg.

Tefrukost

2 dl nyponte
1 mjuk fullkornsmörgås
2 tsk matfett
50 g keso/tofu
1 banan
2 skivor knäckebröd

1 skiva mager ost, gärna 17%
1 bit paprika
1 msk klippt persilja
1 msk vegetarisk pastej

Energi: 2 127 kJ (510 kcal), protein: 17 g, kolhydrater: 63 g, fett: 16 g, kalcium: 177 g,
järn: 4,3 mg, vitamin A: 300 µg, B1: 0,29 mg, B2: 0,47 mg, C: 96 mg.



Kesofrukost *

2 dl örtte
1 skiva grovt knäckebröd
1 msk osötat messmör/vegetarisk pastej
1 dl apelsinjuice eller pressad apelsin
1 dl hallon eller andra bär
2 torkade blötlagda aprikoser
1 banan
100 g keso/tofu
0,5 msk hackade nötter, gärna cashewkärnor

Energi: 1 914 kJ (459 kcal), protein: 19,6 g, kolhydrater: 61 g, fett: 7,6 g, kalcium:
176 mg, järn: 4,0 mg, vitamin A: 353 µg, B1: 0,30 mg, B2: 0,37 mg, C: 86 mg.

Grötfrukost 1:

Potatisgröt

2 dl vatten
1 tsk sojamjöl
2 potatisar
0,5 msk helt linfrö
2 msk russin
1 tsk torkat bladgrönt
2 dl mjölk/sojamjolk

- Koka upp vatten och sojamjöl, riv potatisen grovt eller fint direkt ner i det kokande vattnet. Tillsätt linfrön och russin. Låt koka i ca 7 min eller tills potatisen är mjuk. Strö bladgrönt över gröten före servering. Serveras med mjölk.

Komplettera med:

2 dl örtte
1 skiva knäckebröd
1 msk osötat messmör/vegetarisk pastej
0,5 grön paprika i ringar

Energi: 1 980 kJ (475 kcal), protein: 17,7 g, kolhydrater: 69 g, fett: 10,4 g,
kalcium: 406 mg, järn: 5,0 mg, vitamin A: 241 µg, B1: 0,45 mg, B2: 0,68 mg, C: 90 mg.

Grötfrukost 2 *

Molinogröt

2 fikon
1 msk helt linfrö

1 msk vetekli
1 dl grahamsmjöl
2 dl vatten
0,5 äpple
2 tsk nyponpulver
2 dl mjölk/sojamjök

- Skär fikonen i små bitar och lägg i blöt under natten tillsammans med linfrön, vetekli, grahamsmjöl och vatten. Låt koka ca 5 min. Riv äpplet fint över gröten strax innan den skall ätas. Strö över nyponpulvret allra sist. Serveras med mjölk.

Komplettera med:

2 dl örtte

Energi: 2 377 kJ (570 kcal), protein: 20,8 g, kolhydrater: 65 g, fett: 12,4 g,
kalcium: 373 mg, järn: 5,8 mg, vitamin A: 181 µg, B1: 0,41 mg, B2: 0,5 mg, C: 56 mg.

Smalfrukost 1

1 dl havregryn
1 msk helt linfrö
1 tsk fiberhusk
3 dl vatten

- Blanda havregryn, linfrö och husk i kallt vatten. Koka upp under omrörning. Låt gröten koka på svag värme 2-5 minuter. Smaka eventuellt av med lite havs-salt. Servera gärna ett par blötlagda fikon samt mjölk eller juice till. 1 stor kopp frukt- mango- eller nyponte avslutar frukosten. För glutenintoleranta: Byt ut havregrynen mot samma mängd boveteflingor.

Energi: 760 kJ (182 kcal), protein: 7,9 g, kolhydrater: 38 g, fett: 5,9 g,
kalcium: 43 mg, järn: 3,0 mg, vitamin A: 5 µg, B1: 0,22 mg, B2: 0,10 mg, C: 0 mg.

Tilläggsförslagen, mjölk, fikon och juice, är ej näringsvärdesberäknade.

Smalfrukost 2

1,5 dl vete- eller slankdiet
1 msk helt linfrö
2 dl exotisk fruktjuice

- Blanda allt noga i tallrik. Avsluta frukosten med 1 stor kopp pepparmynts- eller annat örtte. För glutenintoleranta: Byt ut vete- eller slankdieten mot samma mängd hirsflingor.

Energi: 959 kJ (230 kcal), protein: 8,0 g, kolhydrater: 42 g, fett: 6,5 g,
kalcium: 136 mg, järn: 3,3 mg, vitamin A: 601 µg, B1: 0,86 mg, B2: 0,78 mg, C: 86 mg.

Frukostflingor

3 dl veteflingor
3 dl havreflingor
2 dl rågflingor
1 dl vetekli/kruskakli
1 dl vetegroddar

1,5 dl russin eller annan torkad frukt
0,5 dl sesamfrö
0,5 dl hackade nötter eller mandel
2 msk nyponpulver

- Blanda allt och förvara i en större burk med lock. Flingor och nötter kan eventuellt rostas i 5 min i 150 ° ugnsvärme. Förvaras torrt och svalt.

Luncher

Drick gärna vatten, grönsakssaft eller ett glas lättfil före måltiderna.

Råkosttallrik 1:

1 dl strimlad vitkål
1,5 dl finriven morot
0,5 finriven rödbeta
1 dl finklippt grönkål (ev. fryst)
0,5 finriven palsternacka
1–2 kokta oskalade potatisar
0,5 dl kokta sojabönor

- Arrangera grönsakerna på tallrik.

Lökdressing:

10 cm purjolök i strimlor
0,5 dl lättfil/sojamjolk
1 tsk olja

- Blanda alla ingredienser och servera till råkosttallriken.

Serveras tillsammans med:

1 skiva fullkornsbröd
1 grahamsfranska
2 tsk matfett
1 skiva mager ost,
17% vegetarisk pastej,
1 skiva osötad mesost/crème nouveau

Energi: 2 848 kJ (683 kcal), protein: 26 g, kolhydrater: 51 g, fett: 21 g,
kalcium: 482 mg, järn: 8,6 mg, vitamin A: 1 230 µg, B1: 0,61 mg, B2: 0,63 mg, C: 108 mg.

Råkosttallrik 2:

2-3 oskalade kokta potatisar
1 dl strimlad sallad
0,5 dl groddar
1 tomat
1 dl rivna morötter
50 g keso/tofu
0,5 dl finriven blomkål
0,5 dl smaldressing, se recept sidan 16

- Arrangera på tallrik och droppa över smaldressing.

Serveras tillsammans med:

1 skiva knäckebröd
1 skiva mager ost 17 %/crème nouveau
1 tsk matfett
0,5 banan i skivor
1 skiva fullkornsbröd
1 msk vegetarisk pastej
2 msk hackad persilja

Energi: 2 648 kJ (635 kcal), protein: 24,7 g, kolhydrat: 60 g, fett: 13,5 g, kalcium: 220 mg, järn: 6,3 mg, vitamin A: 1 038 µg, B1: 0,45 mg, B2: 0,69 mg, C: 79 mg.

- **Tips!** Råkosttallriken kan varieras i det oändliga efter årstid och tillgång på grönsaker: råiven morot, kålrot, rödbeta, groddar, blomkål och färska champinjoner, rädisor, vitlök, klippt grönt av gräslök, krasse, färska björkblad, bokblad, harsyra, maskros, persilja, dill och dyl. Mjölksyrade grönsaker är också gott till råkosten.

Grötlunch

2 fikon
2 dl vatten
1 dl grahamsmjöl
2 tsk sojamjöl
2 tsk nyponpulver
2 dl mjölk/sesammjöl

- Skölj och skär fikonen i småbitar. Koka upp vatten, vispa ner grahamsmjöl och sojamjöl. Tillsätt fikonbitarna och låt sjuda på svag värme i ca 10 min. Rör om ibland. Strö nyponmjöl över gröten när den skall ätas.

Serveras tillsammans med:

2 skivor knäckebröd
2 tsk matfett
1 skiva mager ost 17 %/crème nouveau
1 skiva osötad mesost/vegetarisk pastej
1 bit grön paprika i ringar
5 cm strimlad purjolök

Energi: 3 177 kJ (762 kcal), protein: 28 g, kolhydrater: 47 g, fett: 22,3 g, kalcium: 585 mg, järn: 7,4 mg, vitamin A: 316 µg, B1: 0,59 mg, B2: 0,83 mg, C: 98 mg.

Smörgåslunch

2 dl grönsaksjuice
1 skiva fullkornsbröd
1 tsk matfett
1 grahamsfanska
50 g keso/2 msk vegetarisk pastej
2 skivor osötad mesost/tofu
2 msk sojapastej (kokta mixade sojabönor)
1 bit grön paprika i ringar
0,5 dl strimlad vitkål
5 cm strimlad purjolök

Energi: 2 260 kJ (542 kcal), protein: 21,5 g, kolhydrater: 59 g, fett: 16,3 g, kalcium: 245 mg, järn: 6,4 mg, vitamin A: 589 µg, B1: 0,6 mg, B2: 0,7 mg, C: 92 mg.

Tomatsoppa

2-3 skållade tomater/1 burk krossade tomater, 125 g

0,5 röd paprika

1 liten gul lök

1 klyfta vitlök

1 tsk olivolja

3 dl vatten

1 tsk veg. buljongpasta

1 kryddmått basilika eller oregano

- Tomaterna, paprikan och löken hackas och får smälta i olivoljan. Späd med vatten och buljongpasta. Låt soppan koka ca 5 min. Smaka av med kryddorna.

Serveras tillsammans med:

0,5 dl strimlad vitkål

50 g keso/crème nouveau

1 grahamsbulle

1 tsk matfett

1 skiva mager ost 17 %/vegetarisk pastej

1 stor tuss mungbönsgroddar

3 msk finklippt persilja

1 skiva knäckebröd

2 tsk sesampasta

Avsluta måltiden med ett äpple.

Energi: 2 527 kJ (606 kcal), protein: 25 g, kolhydrater: 51 g, fett: 22,2 g, kalcium: 415 mg, järn: 6,0 mg, vitamin A: 415 µg, B1: 0,56 mg, B2: 0,49 mg, C: 154 mg.

Tips! Berika gärna soppan med kokt avorioris, råris, kokta linser, gräddfil eller crème fraiche. Servera soppan kall på sommaren med rå hackad paprika, gurka, rivna morötter och klippt kryddgrönt. Soppan är också god att använda kall som mager salladsdressing

Rotsakspytt

1 bit kålrot 50 g

1 morot

1 liten palsternacka

1-2 potatisar

1 liten gul lök

2 tsk olivolja

1 dl vatten

1 tsk vegetarisk buljong

1 msk klippt persilja

- Skala, ansa och skär rotsakerna i små bitar. Bryn dem lätt i olja under omrörning. Späd med vattnet och smaksätt med buljongen. Låt koka på svag värme tills rotsakerna har blivit nätt och jämt mjuka. Strö över klippt persilja.

Serveras tillsammans med:

1 skiva rågbröd

1 tsk matfett
1 skiva mager ost 17 %/vegetarisk pastej
2 paprikaringar
1 dl kokta kikärter
1 skivad tomat

Energi: 2 715 kJ (651 kcal), protein: 22,3 g, kolhydrater: 54 g, fett: 21 g, kalcium: 328 mg, järn: 7,3 mg, vitamin A: 337 µg, B1: 0,48 mg, B2: 0,40 mg, C: 86 mg.

Snabbrätt

3 potatisar
1 vitlösklyfta
2 skivor mager ost 17 %/tofu
1 msk fett

- Riv potatisarna grovt på råkostjärnet. Pressa över vitlöken och blanda med potatisen. Fördela potatissmeten tunt till två kakor i en lätt smord stekpanna. Fräs dem försiktigt tills de är ljusbruna. Vänd kakorna och lägg ostskivorna ovanpå tills de smält och kakorna känns genomstekta.

Serveras tillsammans med:

1 skivad tomat
1 tsk klippt gräslök
1 riven morot
1 skiva knäckebröd
1 msk vegetarisk pastej
2 cm gurka i skivor
1,5 dl gröna ärter

Energi: 2 573 kJ (617 kcal), protein: 23 g, kolhydrater: 53 g, fett: 22,4 g, kalcium: 346 mg, järn: 5,8 mg, vitamin A: 1 999 µg, B1: 0,63 mg, B2: 0,55 mg, C: 62 mg.

Snabba smala sopplunchen



1 dl vatten
2 tsk grönsaksbuljong
1 tsk fiberhusk
2 dl grönsaksjuice
svartpeppar och allkrydda efter smak
2 tsk finhackad persilja

- Koka upp vatten, grönsaksbuljong och fiberhusk under vispning. Tillsätt grönsaksjuice. Värm allt men låt det inte koka. Smaka av med svartpeppar och allkrydda. Toppa med 2 tsk finhackad persilja.

Energi: 379 kJ (90 kcal), protein: 3,7 g, kolhydrater: 20 g, fett: 0,7 g, kalcium: 34 mg, järn: 9,5 mg, vitamin A: 348 µg, B1: 0,27 mg, B2: 0,14 mg, C: 92 mg.

Serveras tillsammans med:

1 skiva Barsjabröd med vegetarisk pastej och en stor tuss alfalfagroddar på.

Tips! Räcker tiden till blir det ännu godare med en varm smörgås. Beräkna en, ej för tjock skiva bröd per person. Bred sparsamt med matfett på en sida av brödet, täck med örtpastej, lägg på två tomatskivor, strö över lite örtsalt och sesamfrön. Gratinera i 200° ugnsvärme 4-5 min tills smörgåsen fått fin färg.

Sallader

Servera gärna en lätt sallad till lunch.

Grekisk sallad

5 dl strimlad isbergssallad
5 cm gurka i skivor
2 skivade tomater
1 liten skivad röd lök
50 g smulad fårost/tofu
5 svarta oliver
1 krm oregano

Rissallad

1 dl kokt råris
1 finskuren tomat
100 g förvälld broccoli
10 cashewkärnor

- Blanda alla ingredienser.

Potatissallad

2 kokta skivade potatisar
5 cm purjolök, strimlas
2 msk klippt dill
1 finhackad mjölksyrad gurka

- Arrangera ingredienserna på tallrik.

Ärter-, majs- och paprikasallad

1 dl djupfrost ärter-, majs- och paprikablandning
3 cm finstrimlad purjolök
1 dl keso/tärnad tofu

- Arrangera ingredienserna på tallrik.

Groddsallad *

3 dl alfalfa- eller mungbönsgroddar
0,5 dl kokta linser
0,5 dl finhackad röd lök
1 finhackad mjölksyrad rödbeta
0,5 tsk hackad kapris

- Arrangera ingredienserna på tallrik.

Avocadosallad

5 dl strimlad isbergssallad
1 avocado i skivor
5 skivade rädisor
50 g skivade färska champinjoner
1 citronklyfta
örtsalt efter smak

- Arrangera ingredienserna på tallrik och pressa citronen över avocadon.

Bönsallad *

1 dl kokta vita bönor
1 hackad gul lök
1 hackad tomat
25 g kokta klippta alger
1 msk tinad spenat

- Blanda alla ingredienser.

Råkostassiett

2 msk avrunna, mjölksyrade grönsaker
1 liten finriven morot
2,5 dl strimlad sallad
1 tuss alfalfa- eller mungbönsgroddar

- Fördela sallad, morötter och groddar på assietter. Vispa någon av dressingarna som följer och fördela den över. Toppa med de mjölksyrade grönsakerna.

Några dressingar att välja mellan:

Vardagsdressing

1 del äppelcidervinäger
3 delar kallpressad olja
1 del vatten
italiensk salladskrydda och pressad vitlök efter smak

- Blanda alla ingredienser.

Festdressing

1 mosad avocado
2 msk pressad citronsaft
1 dl crème fraiche/filmjolk/sesammjolk
örtsalt och lite riven pepparrot efter smak

- Blanda alla ingredienser.

Smaldressing 1

0,5 dl lättfil/sojamjolk
1 tsk finklippt dill
1 tsk salladskryddor
10 droppar sojasås
1 msk tomatpuré

- Vispa ihop dressingen.

Smaldressing 2

2 tsk rapsolja
2 tsk vatten
1 tsk äppelcidervinäger
salladskrydda och örtsalt efter smak

Goda och mättande mellanmål

Aprikossoppa

0,5 dl torkade aprikoser

1,5-2 dl vatten

1 msk koncentrerad apelsinjuice

- Skölj aprikoserna väl och skär dem i små bitar. Låt dem koka i vattnet i 10 min tills de är mjuka. Om soppan önskas fylligare: red med lite potatismjöl (0,5-1 tsk utblandat i lite vatten). Tillsätt apelsinjuicen när soppan svalnat.

Nötkeso

1 dl keso/sesamgrädde

1 msk russin

0,5 dl hackade nötter/solroskärnor

- Blanda och servera.

Te och smörgås som mellanmål

2 dl örtte

1 skiva grahamsbröd

1 tsk matfett

1 skiva mager ost 17 %/1 msk crème nouveau

1 skiva knäckebröd

1 msk vegetarisk pastej

2 cm gurka i skivor

Apelsinris

1 dl kokt ris, gärna avorioris

1 apelsin i bitar

0,5 dl crème fraiche/gräddfil/sesamgrädde

1 msk russin

- Blanda och servera svalt.

Bärkeso

1 dl bär (t ex blåbär eller hallon)

0,5 banan i skivor

2 msk keso/sesamgrädde

- Arrangera på tallrik och servera genast.

Smalt mellanmål

2-2,5 dl örtte

1 riskaka med vegetarisk pastej, paprikaring och groddar

1 riskaka med sparsamt med matfett, 1 skiva rökt tofu och skivad mjölksyrad gurka.

Nyponsoppa

2 dl färdig nyponsoppa

2 msk frukostflingor - se recept sid 10

0,5 banan i skivor



Middagar

Inled gärna samtliga middagar med en liten råkostsallad.
Drick gärna vatten eller grönsaksjuice före måltiden.

Potatisgratäng

3 potatisar
0,5 dl strimlad purjolök
0,5 dl riven mager ost 17 %/sesamfrö
0,5 dl mjölk/sojamjök
1 tsk sojamjöl
1 tsk matfett
1 kryddmått örtsalt
en nypa mejram
50 g djupfrost grönkål eller 1 dl mald färsk nässla

- Låt grönkålen tina i kylskåpet under dagen eller i ugnen direkt innan maten tillagas. Sätt ugnen på 250 °. Borsta potatisarna väl, smörj en eldfast form. Skär potatisarna i strimlor eller tunna skivor - med skal om de är ekologiskt/biodynamiskt odlade. Varva potatisen med purjolök, grönkål och örtsalt. Vispa ner sojamjölet i mjölken och håll blandningen i formen. Strö till sist över den rivna osten. Gratiner ca 45 min i ugnen.

Serveras med:

Ärtsallad, se nedan
1 grahamsfranska.

Dryck:

2 dl lättmjök eller vatten.

Ärtsallad

1 dl gröna ärter
1 dl strimlad vitkål
0,5 dl hackad mjölksyrad gurka
1 tsk olja

- Några droppar äppelcidervinäger. Blanda alla ingredienser.

Energi: 2 735 kJ (656 kcal), protein: 31,6 g, kolhydrater: 47 g, fett: 19,0 g,
kalcium: 706 mg, järn: 8,3 mg, vitamin A: 664 µg, B1: 0,83 mg, B2: 0,76 mg, C: 84 mg.

Hirsotto

0,5 dl torkade sojaköttbitar
0,5 dl hirs
1 liten gul lök
0,5 grön paprika
0,5 röd paprika
0,5 banan
1 msk olja
1 tsk curry
1,5 dl vatten
1 tsk vegetarisk buljong

- Koka sojabitarna enligt anvisning på paketet. Skala under tiden löken och skär den, paprikan och bananen i bitar. Låt sedan olja och curry bli varm i grytan. Bryn löken, soja-bitarna och hirsen lätt, späd med vattnet och tillsätt buljongen. Låt koka ca 20 min på svag värme. Rör om ibland. Lägg i paprika och banan. Låt koka ytterligare 10 minuter. Späd eventuellt med mer vatten. Garnera med paprika.

Serveras med:

0,5 dl groddar
2 dl finriven kålrot

Dryck:

2 dl lättmjölk eller sesammjölk
1 apelsin till efterrätt smakar bra.

Energi: 2 802 kJ (672 kcal), protein: 37,3 g, kolhydrater: 41 g, fett: 19,5 g,
kalcium: 388 mg, järn: 6 mg, vitamin A: 374 µg, B1: 0,88 mg, B2: 0,82 mg, C: 235 mg.



Grönsaksröra med pasta

- 50 g soja- eller fullkornspasta
- 0,5 röd paprika
- 0,5 grön paprika
- 1-2 tomater eller 75 g krossade tomater på burk
- 100 g aubergine
- 1 liten gul lök
- 1 msk olivolja
- 1 klyfta vitlök
- 1 dl vatten
- 1 tsk oregano
- örtsalt efter smak
- 1 msk riven parmesanost/sesamfrön

- Skala, skölj och ansa grön-sakerna. Skär dem i lagom bitar. Låt oljan bli varm och lägg i grönsakerna, den skivade vitlöken och späd med vattnet. Krydda med örtsalt och oregano. Låt alltsammans koka på svag värme tills det är mjukt. Koka under tiden pastan enligt anvisning på förpackningen. Strö över riven ost eller sesamfrön.

Serveras med:

1 dl strimlad vitkål
1 tsk matolja
1–2 msk citronsaft
salladskrydda efter smak

Dryck:

2 dl tomat- eller
grönsaksjuice
1 banan till efterrätt

Energi: 2 723 kJ (653 kcal), protein: 19,3 g, kolhydrater: 54 g, fett: 24,8 g,
kalcium: 181 mg, järn: 5,6 mg, vitamin A: 653 µg, B1: 0,46 mg, B2: 0,48 mg, C: 219 mg.

Risgryta

0,5 dl sojagrytbitar

0,5 dl råris

2 tsk matfett

1 dl gröna ärter

3-4 färska champinjoner

1 msk tomatpuré

pressad vitlök

örtsalt efter smak

10 cm strimlad purjolök

- Lägg sojagrytbitarna i blöt i minst 2 timmar. Skölj riset, koka det i dubbla mängden vatten ca 45 min. Tillsätt lite salt i riset om så önskas. Lägg grytbitarna i riset när det är färdigkokt. Tillsätt matfettet, de djupfrysta ärterna, champinjonerna och tomatpurén. Tillsätt vitlök och smaksätt med örtsalt. Garnera risgrytan med den strimlade purjolöken.

Serveras med:

1 skiva knäckebröd med 1 tsk matfett och paprikasallad

Paprikasallad:

0,25 dl paprika i tärningar

1 dl strimlad isbergssallad

1 tsk olivolja

1 tsk pressad citronsaft

örtsalt efter smak

Tips! Det är lätt och lönsamt att laga grönsaksröran och risgrytan i större satser och sedan frysa in dem i portionsförpackningar. Grönsaksröran kan användas som stomme i soppor och med en skiva ost även som fyllning i piroger. Grönsaksröra, kokt ris, riven ost och muskot blandad med 1 msk sojamjöl per dl grädde blir stomme till en god grönsakspaj. Auberginen kan bytas ut mot squash.

Palsternackslåda

2 potatisar

1 palsternacka

1 liten morot

2 msk vegetarisk pastej med örter

1 dl toppredd svampstuvning

2 skivor mager ost 17%/sesamfrön

- Sätt ugnen på 225 °. Borsta potatisarna och koka dem. Skala, skiva och förväll palster-nackan och moroten i lättsaltat vatten tills de är knappt mjuka. Lägg skivorna i en ugn-fast form, klicka över pastejen, täck med svampstuvning och ost eller sesamfrön. Gratinera i ca 10 min eller tills osten fått fin färg.

Serveras med en lätt sallad:

2,5 dl strimlad isbergssallad

0,5 dl djupfrysta gröna ärter

1 rå potatis i tärningar

1 msk finklippt dill

1 fast tomat i tärningar

1 msk smaldressing, se recept sid 28

Energi: 2 488 kJ (587 kcal), protein: 22,5 g, kolhydrater: 57 g, fett: 17 g, kalcium: 396 mg, järn: 6,2 mg, vitamin A: 1 050 µg, B1: 0,49 mg, B2: 0,89 mg, C: 67 mg.

Tips!

Palsternackan kan bytas ut mot jordärtskockor, selleri, kålrot, svartrötter eller kålrabbi.

Lättsoppa

2 potatisar
1 bit selleri
1 liten morot
5 cm purjolök
50 g haricot verts, djupfrysta eller färska
1 msk klippt persilja
3 dl vatten
1 tsk buljongpasta
0,5 dl gräddfil/sojagrädde

- Ansa och skär grönsakerna i bitar eller skivor, lägg dem i det kokande vattnet och låt koka ca 10 min. Smaksätt med buljongpasta. Soppan blir lite festligare om den mixas. Servera soppan med gräddfil och klippt persilja.

Serveras med:

1 grahamsbulle
1 skiva osötad mesost/vegetarisk pastej
1 liten hackad gul lök
2 salladsblad
5 gurkskivor
Gör en "dubbelmacka" och fyll med ovanstående.
1 päron smakar bra till efterrätt.

Energi: 2 594 kJ (622 kcal), protein: 13,8 g, kolhydrater: 63 g, fett: 20,5 g, kalcium: 239 mg, järn: 6,5 mg, vitamin A: 1 130 µg, B1: 0,43 mg, B2: 0,53 mg, C: 58 mg.



Broccoli- och purjogratäng

3 stjälkar broccoli (broccolin kan bytas ut mot fänkål)
5 cm purjolök
0,5 dl crème fraiche/sojagrädde
0,5 msk sojamajonnäs
2 msk riven parmesanost/mixade sesamfrön
0,5 tsk italiensk salladskrydda
örtsalt efter smak

- Sätt ugnen på 250°. Koka broccolin och purjo-löken i lättsaltat vatten ca 5 min. Gör under tiden en sås av crème fraiche, majonnäs, parmesanost och kryddor. Lägg broccolin i en smord, eldfast form, täck med såsen och gratinera 10-15 min eller tills gratängen fått fin färg.

Serveras med:

2 kokta potatisar
tomatsallad, se nedan
liten råkostsallad, se nedan

Tomatsallad:

Skiva 1-2 tomater och en liten schalottenlök. Krydda med oregano eller annan örtekrydda.

Liten råkostsallad:

1 dl finriven morot
0,5 dl finriven rödbeta
0,5 dl riven vitkål
1 tuss alfalfagroddar
1 msk strimlad purjolök

- Blanda alla ingredienser.

1 äpple smakar bra till efterrätt.

Energi: 2 894 kJ (694 kcal), protein: 21,3 g, kolhydrater: 66 g, fett: 29,8 g,
kalcium: 432 mg, järn: 11 mg, vitamin A: 1 503 µg, B1: 0,50 mg, B2: 0,61 mg, C: 177 mg.

Smal pastagrätäng

65-70 g glutenfri rispasta
75 g rökt eller marinerad tofu varav 50 g strimlas och 25 g rives
Grätängsås:
10 cm strimlad purjolök
2 tsk oliv/rapsolja
0,5 dl sköljda röda linser
1 dl vatten (drygt)
2 tsk grönsaksbuljong
0,25 burk krossade tomater
1 tsk smulad basilika
sesamfrö, örtsalt och svartpeppar efter smak

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen, men låt den ha kvar lite tuggmotstånd (al dente).
Fräs purjolöken i olja under omrörning. Tillsätt linser, vatten och buljong. Rör om och låt koka 5-6 minuter. Häll i tomatkross och basilika. Rör om och låt det puttra ihop 3-4 minuter. Smaka av med svartpeppar och örtsalt. Sätt ugnen på 225°. Pensla en eldfast form med lite olja. Täck botten med pasta. Fördela den strimlade tofun över. Varva sedan sås, pasta och till sist resten av såsen. Strö över riven tofu och sesamfrön. Gratinera i 15-20 minuter eller tills rätten fått fin färg.

Energi: 1 907 kJ (459 kcal), protein: 20,8 g, kolhydrater: 87 g, fett: 12 g, kalcium: 125 mg,
järn: 3,3 mg, vitamin A: 207 µg, B1: 0,32 mg, B2: 0,22 mg, C: 42 mg

Pasta med falafelbullar eller linsbiffar och god tomatsås

65-70 g glutenfri pasta
Beräkna 2 linsbiffar eller 3-4 falafelbullar per portion lite olja till stekning

God tomatsås:

1 schalottenlök

1 tsk oliv/rapsoolja

1 vitlöksklyfta

1 tsk grönsaksbuljong

0,25 burk krossade tomater

1 krm basilika

1 krm oregano

lite vatten

1-2 tsk parmesanost

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Stek biffar eller bullar försiktigt i lite olja. Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk i olja. Pressa över vitlöken. Rör om och tillsätt buljong och tomatkross. Låt allt puttra ihop på svag värme 6-8 minuter. Smaka av med kryddor och späd eventuellt med lite vatten till önskad konsistens. Serveras het till pastan, linsbiffarna eller falafelbullarna. Dofta parmesanost över anrättningen.

Energi: 2 416 kJ (578 kcal), protein: 20,9 g, kolhydrater: 78 g, fett: 11 g, kalcium: 125 mg, järn: 2,6 mg, vitamin A: 207 µg, B1: 0,32 mg, B2: 0,21 mg, C: 42 mg.