

Recept vinnare av "Bästa gröna skollunch 2003-2006"

Vinnande recept Bästa Gröna Skollunch 2006

Vinnare i skolmatstävlingen:

1:a pris Tina Abzakh, Brunnängsskolan, Södertälje.

2:a Marina Westerlund, Gimo bruksgymnasiet, Gimo.

3:e pris Michael Bäckman, Annerstaskolan, Huddinge.

3:e pris Monica Söderberg, Isabergsskolan, Hestra.

3:e pris Gunilla Näslund, Snickarbackens förskola, Sollentuna.

1:a priset, Juryns motivering, Tina Abzakh:

"Den vinnande varmrätten kommer att locka eleverna till rejäla portioner. Bulgur, kidney-bönor, 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".

MENY:

1. Tomatsallad
2. Rotselleri med bulgurrisotto
3. Buffébröd

1. TOMATSALLAD (8 portioner) Tina Abzakh

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 + 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

2. 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.

3. BUFFÉBRÖD (2 st)

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 min

2:a priset, Juryns motivering, Mariana Westerlund:

"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".

MENY:

1. Black eye-sallad med dressing
2. Varm marinerad vitkål
3. Asiatisk risotto
4. Asiatiska vegobiffar
5. Fullkornsscones med aprikoser

1. BLACK EYE-SALLAD OCH DRESSING (8 portioner) Mariana Westerlund

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.

2. VARM MARINERAD VITKÅL (8 portioner)

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.

3. ASIATISK RISOTTO (8 portioner)

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 min. 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.

4. ASIATISKA VEGOBIFFAR (8 portioner)

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.

5. 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 grymig 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.

3:e priset, Michael Bäckman, Annerstaskolan, Huddinge

MENY:

1. Sallad med gulbetor, sockerärter & honungsyoghurt
2. Kikärtsbiffar med okra
3. Tahinirisotto med tofu, zucchini och purjolök
4. Dinkellimpa med lingon och russin

1. 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.

2. KIKÄRTSBIFFAR MED OKRA

1 kg kokta, malda kikärter

50 g saltorkade 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.

3. TAHINIRISOTTO MED TOFU, ZUCCINI OCH PURJOLÖK

6 dl avorioris

10 dl grönsaksbuljong

1 dl hackad rödlök

0,5 dl hackad gul lök

0,5 dl hackad purjolök

3 vitlösklyftor, 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

4. 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/ havremjök/sojamjök
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 min.

3:e priset, Monica Söderberg, Isabergsskolan, Hestra

MENY:

1. Heta paprikor
2. Kikärtsgryta
3. Solroshjärtan

1. HETA PAPRIKOR (8 personer)

4 paprikor, valfri färg, halverade

Fyllning:

12 svarta och gröna oliver, skivade
4 vitlöksklyftor, 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 häll över krossade tomater. Fördela fyllningen i de halverade paprikorna och toppa med riven lagrad ost eller, för veganer tofu eller soyayoghurt, kryddad efter smak.

2. KIKÄRTSGRYTA (8 personer)

200 g kikärtor – **OBS! Kvällen före:** Skölj och blötlägg kikärtorna.

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

- Häll av blötlägningsvattnet och skölj kikärtorna. 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, grönsaks-buljong och kryddor. En jättegod jättenyttig gryta som passar alla, även veganer.

3. 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 min. Baka ut. Platta till degen och ta med pepparkaksmått, av lite större modell, ut hjärtan och lägg på plåtar. Grädda i 185° ca 10 min.

3:e priset, Gunilla Näslund, Snickarbarnens förskola, Sollentuna

MENY:

1. Grönsaks wok med risnudlar och champinjoner
2. Papayasalsa
3. Snabbakat bröd

1. Grönsaks wok med risnudlar och champinjoner (8 personer) Gunilla Näslund

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.

2. 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

Havssalt efter smak

- 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 min och dra.

3. 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

Vinnande recept Bästa Gröna Skollunch 2005

Vinnare i skolmatstävlingen:

1:a pris Fredrik Fältskog, Uppsala Waldorfskola

2:a pris Ruth Andelius, Kista gymnasium, Kista

3:e pris Kerstin Dahlin, Sturebyskolan, Enskede

3:e pris Nilüfer Ünal, Västerholmskolan, Skärholmen

3:e pris Carina Johansson, Västerdalarnas gymnasieskola, Malung

1:a priset, Juryns motivering, Fredrik Fältskog:

"En mustig currydoftande grönsaksgryta på svenska rotfrukter, i kombination med grov-riven 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 jalapeño och tomatpuré".

MENY:

1. Fräsch bön- och fruktsallad
2. Myntayoghurt
3. Indisk linsgryta
4. Mexico bröd

1. FRÄSCH BÖN- OCH FRUKTSALLAD (8 portioner) Fredrik Fältskog

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 ½ citron, 1 msk vatten, 12 dl olja **??**, rivet skal av en halv citron, 2 tsk vinäger, 2 tsk socker

- Servera salladen med de rivna rödbetorna ovanpå.

2. MYNTAYOGHURT (8 portioner)

2 dl yoghurt

2 tsk mynta,

1 tsk salt

- Lägg på en klick yoghurt.

3. INDISK LINSGRYTA (8 portioner)

2 st gula lökar, hackade

200 g palsternacka, stavar

200 gr blomkål

300 quornbitar 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.

4. 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° i 20 min.
- Servera gärna med Tartex

2:a priset, Juryens motivering, Ruth Andelius:

"En klassisk pastarätt med en fräsch och stingig sås av linser och vita bönor. Slakad vitkål ledsagar rätten. Därtill mycket goda grahamsbullar".

MENY:

1. Vitkålssallad
2. Fullkornspasta med smakrik sås på vita bönor och linser
3. Grahamsbullar

1. Vitkålsallad (8 portioner) Ruth Andelius

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.

2. FULLKORNSPASTA MED SMAKRIK SÅS PÅ VITA BÖNOR & LINSER (8 portioner)

800 g fullkornspasta (skruvar)

- Kokas i rikligt med lättsaltat vatten 8-12 minuter

VEGO-SALSA till pastan

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 kikärtor
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 olivoljan tills de mjuknat.
- Koka gröna och röda linser i vattnet med buljongtärningen (svag värme, ca 15 min). Tärna potatisen och låt den koka med tills den och linserna är mjuka. Tillsätt kikärtor, vita bönor, frästa löken och krossade tomater. Låt allt puttra ihop.
- Krydda med tomat-puré, paprikapulver, chilipulver och färsk klippt basilika och ev. salt. Servera till den varma kokta fullkornspastan.

3. 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/mjök (37°)
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 min. Smält matfettet och lös upp jästen i sirapen.
- Tillsätt 3 dl ljum vätska, linfrö och de skållade mjölsorterna. Arbeta upp degen med vetemjölet tills den bara är lite kladdig. Låt den jäsa över-täckt till dubbel storlek. Arbeta in mer mjöl. Dela degen i småbullar, som läggs på plåt. Låt bullarna jäsa i 30 min i 225° ugn ca. 10-15 min.

3:e priset, Kerstin Dahlin, Sturebyskolan, Enskede:

Rotfruktskalops med marinerade kikärtor, citronmarinerade rödbetor, fullkornspasta och långpannebröd

MENY:

1. Citronmarinerade rödbetor
2. Vinägrett till de kokta kikärtorna
3. Rotfruktskalops
4. Långpannebröd

1. CITRONMARINERADE RÖDBETOR (8 portioner) Kerstin Dahlin

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

2. VINÄGRETT - till de kokta kikärtorna (8 portioner)

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

3. 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 morötter 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 häll den över rotfrukterna och rör om. Tillsätt buljong, soja, lagerblad och kryddpeppar. Koka sakta under lock tills rotfrukterna är mjuka cirka 20-30 min. Smaka av med salt. Vänd ner örtekryddorna.
- Servera rotfruktsgrytan med citronmarinerade inlagda rödbetor, ruccolasallad, kokta marinerade kikärtor och fullkornspasta.

4. LÅNGPANNEBRÖD

1 paket jäst (50 g)
0.5 liter ljummet vatten (37°)
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 min.
- 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 min. Grädda i 15 -20 min i 225°. Låt bröden svalna på galler under bakduk.

3:e priset, Nilüfer Ünal, Västerholmskolan, Skärholmen:

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

MENY:

1. Haricot verts i tomat
2. Quornfilé eller marinerad tofu
3. Råris
4. Potatissallad med spenat och adukibönor i pepparrotvinägrett
5. Pepparrotsvinägrett
6. Fruktkompott med kanel och russin
7. Hälsobulle Marianne

1. HARICOT VERTS I TOMAT (8 portioner) Nilüfer Ünal

800 g haricot verts
250 g gul lök, hackad
4 vitlösklyftor, 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. Häll efter 10 min över olivoljan och rör om.

2. QUORNFILÉ ELLER MARINERAD TOFU (8 portioner)

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 100°.

3. RÅRIS (8 portioner)

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.

4. POTATISSALLAD MED SPENAT & ADUKIBÖNOR I PEPPARROTVINÄGRETT (8 portioner)

300 g kokt potatis med skal, tärnad

100 g strimlad spenat

1 dl kokta adukiböner

- Blanda allt i en skål.

5. PEPPARROTSVINÄGRETT (8 portioner)

0.5 dl olivolja, 1 msk pepparrotspasta, 1 msk äppelcidervinäger, salt, peppar, 1 kryddmått av var.

- Rör ihop allt. Häll över salladen och blanda.

6. FRUKTKOMPOTT MED KANEL OCH RUSSIN (8 portioner)

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.

7. HÄLSOBULLE MARIANNE

4 dl vatten (37°)

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 175° ca 20 minuter.

3:e priset, Carina Johansson, Västerdalarnas gymnasieskola, Malung:

Kålrotsgryta med råris, vegosallad och grovkrossbullar.

MENY:

- 1. Vegosallad**
- 2. Kålrotsgryta**
- 3. Grovkrossbullar**

1. VEGOSALLAD (8 portioner) Carina Johansson,

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.

2. KÅLROTSGRYTA (8 portioner)

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 vitlösklyftor

Örtsalt, vit- och citronpeppar efter smak

- Skala kålrot, morot, palsternacka. Skär 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 cremé fraiche. Krydda med örtsalt, vitpeppar, citronpeppar och pressad vitlök. Låt koka några minuter. Blir grytan för torr, späd med kokvatten från rotfrukterna. Servera råris till.

3. 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/rapoljan. Låt svalna till 37°. Tillsätt jästen upplöst i saltet. Rör i mjölet till en jämn deg som får jäsa i ca 30 min. Arbeta upp degen och dela i 8-10 bitar. Rulla varje degbit till en rund bulle.
- Lägg på plåt, låt jäsa ca 30 min. Grädda i 200° ca 10 min.

Vinnande recept Bästa Gröna Skollunch 2004

Vinnare i skolmatstävlingen:

1:a pris Ann-Kristin Svanberg

2:a pris Gunilla Näslund

3:e pris Anna Karlsson

3:e pris Bo Wahlund

3:e pris Daniel Anestav

1:a priset, Juryns motivering, Ann-Kristin Svanberg:

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

MENY:

1. Örtbröd med valnötter och torkade aprikoser
2. Råris
3. Rostade rotsaker med mandel och persilje pesto
4. Mandel och persiljepesto
5. Äppeltzatsiki
6. Rödbetsbiffar med fetaost och rosmarin
7. Citrusmarinerad bönsallad

1. ÖRTBRÖD MED VALNÖTTER OCH TORKADE APRIKOSER (8 port) Ann-Kristin Svanberg

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 min och låt jäsa under duk.
- Baka ut portionsbröd och låt jäsa under duk ca 15 min till. Grädda bröden i ugnen, 225° ca 10 min.

2. 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 min.

3. ROSTADE ROTSÄKER MED MANDEL OCH PERSILJE PESTO (8 portioner)

500 gram palsternacka

500 gram kålrot

500 gram morot

100 gram rödlök

0,5 dl olivolja eller rapsolja

1 tsk havssalt

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

4. MANDEL OCH PERSILJEPESTO (8 portioner)

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 cayennepeppar. Vänd de ljumna rotfrukterna i peston.

5. ÄPPELTZATSIKI (8 portioner)

200 gram rårivett äpple, gärna svensk sort

1 msk pressad citronsaft

2 dl naturell yoghurt eller soja grädde till veganer.

1 tsk havssalt

Nymalen vitpeppar efter behag

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

6. 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, stek i rapsoljan. För festliga tillfällen byt ut fetaosten mot getost.

7. 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!

2:a priset, Juryns motivering, Gunilla Näslund:

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

MENY:

1. Solros- och linfröbröd
2. Ljummen rotfrukt- och potatissallad
3. Marinerade bönor
4. Sojaröra

1. SOLROS- OCH LINFRÖBRÖD (Gunilla Näslund)

25 gr jäst
2.5 dl vatten (37°)
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°. Låt svalna. Rosta brödet, bred på matfett och strö över curry.

2. LJUMMEN ROTFRUKT- OCH POTATISSALLAD (8 portioner)

250 gr grön paprika
250 gr tomat
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 kålrot
250 gr morötter
200 gr palsternacka

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

3. 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 alla ingredienser, utom bönorna. Låt stå och dra 10 min. Vänd ner bönorna.

4. SOJARÖRA (8 portioner)

60 gr torkade sojastrimlor
4 dl crème fraiche
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.

3:e priset, Anna Karlsson:

MENY:

1. Solrosbröd
2. Fyllt Squash
3. Honungsrostad potatis och palsternacka med mandel
4. Sallad med rostade kikärtor
5. Rostade kikärtor

1. SOLROSBRÖD (Anna Karlsson)

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°.

2. 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° i ca 20-30 min.

3. 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.

4. 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.

5. 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° i 15 minuter. Rör om ibland. Strö de rostade kikärtorna över salladen.

3:e priset, Bo Wahlund:

MENY:

1. Morot och grahamsfoccacia
2. Kålrotssoppa med smak av äpple och honung
3. Bön- och kålrotschutney
4. Färskost med soltorkade tomater och chili

1. MOROT OCH GRAHAMSFUCCACIA (Bo Wahlund)

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 msk rosmarin, ca 1 dl rostade solrosfrön, 0.5 dl linfrö

- Blanda vatten, jäst, morötter och mjöl i en degblandare, häll i oljan när degen börjar gå ihop. Arbeta degen i ca 15 min på låg hastighet. Tillsätt saltet och kör 5 min 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 tim igen. Baka brödet i ugn på ca 240° i 7-8 min.

2. 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, 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 allt till en slät soppa. Tillsätt och smaka av med grädde och honung för den goda smakens skull!

3. 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 håll på soppan.

4. FÄRSKOST MED SOLTORKADE TOMATER OCH CHILI

3 msk soltorkade tomater

Chili efter smak och behag

2 dl kesella gourmet (kan ersättas med tofu)

Salt, Peppar

- Mixa soltorkade tomater och finhackad chili.
- Rör ner massan i kesellan. Smaka av med salt och peppar.
- Bred kesellan på foccacia och servera med soppan.

3:e priset, Daniel Anestav:

MENY:

1. Lantbröd
2. Bitiga rotsaksbiffar med senap
3. Grönt potatismos
4. Lingon Dressing
5. Vit bönsallad med röda linser och timjansvinägrett

1. LANTBRÖD (Daniel Anestav)

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°.

2. 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 den får den smak du vill ha. Stek sedan alla biffar.

3. 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.

4. 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.

5. 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 hålbläck 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.

Vinnande recept 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 m. Coop Provkök.

Vinnare i skolmatstävlingen 2003:

- 1:a pris Katja Olsson (Kök 5), Falkenbergs gymnasieskola
- 2:a pris Bo Wahlund (Kök 4), Carolas Eko Köket Alfaskolan
- 3:e pris Caroline Assia (Kök 2), Centralköket, Trollhättan
- 3:e pris Marie Bergdahl (Kök 3), Västra Skedvi skola, Kolsva
- 3:e pris Katarina Wedin (Kök 1), Kraftkällan, Forsmark

1:a priset, Juryns motivering, Katja Olsson (Kök 5)

Currydoftande kikärtsgryta med aprikoser och kokosflingor. Serverad med fänkål och paprikaris och blandad Salsasallad på ruccolabädd.

"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".

MENY:

1. Kikärtsgryta
2. Råris med fänkål och paprika
3. Blandad salsasallad på ruccolabädd

1. KIKÄRTSGRYTA (8 portioner) Katja Olsson (Kök 5)

- 8 dl blötlagda kikärter
- 2 msk grönsaksbuljong och vatten
- 1,5 tsk curry
- 150 g gul lök hackad
- 200 g morot i halvmånar
- 100 g broccolibuketter
- 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 min. Lägg i morot och hackade aprikoser och koka ytterligare 15 min. Häll i kokosmjölken. Tillsätt champinjoner, broccolin och till sist chilipeppar.
- Låt puttra i 10 min. Redes med maizena. Rosta kokosflingorna och strö över grytan.

2. 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 min. Blanda ned den röda paprika. Smaka av med vitlökspeppar och salt.

3. Blandad salsasallad på ruccolabädd (8 port.)

2 dl blötlagda svarta bönor

250 g tomat

2 dl majs-korn

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

2:a priset, Juryns motivering, Bo Wahlund (Kök 4)

Slät morotssoppa med örtdipp, fyllda havrebullar med grön sallad, hummus på svarta bönor.

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

MENY:

1. Slät morotssoppa med örtdipp
2. Havrebröd
3. Grön sallad
4. Hummus på svarta bönor

1. SLÄT MOROTSSOPPA MED ÖRTDIPP (8 portioner) Bo Wahlund, Kök 4

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

3 dl crème fraiche (alt. sojagrädde), hackad persilja, hackad mejram, salt & peppar efter smak.

- Blanda och lägg en klick i soppan. Dekorera med persilja.

2. HAVREBRÖD (8 port.)

20 g solrosfrön

250 g havremjölk

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°.

3. GRÖN SALLAD

Isbergssallad

Rödlök finhackad

Socketärter

Tomatskivor

4. 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 priset, Caroline Assia (Kök 2):

Grekisk gratäng med rucolasallad.

MENY:

- 1. Grekisk gratäng**
- 2. Rucolasallad**

1. GREKISK GRATÄNG MED RUCOLASALLAD (8 portioner) Caroline Assia, Kök 2

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.

2. RUCCOLASALLAD (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:e priset, Marie Bergdahl (Kök 3):

Pastasås med glada bönor, sallad med lakritsmak, Västra Skedvilimpa.

MENY:

- 1. Glada bönor i pastasås**
- 2. Sallad med lakritsmak**
- 3. Västra Skedvilimpa**

1. GLADA BÖNOR I PASTASÅS (Marie Bergdahl, Kök 3):

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.

2. SALLAD MED LAKRITSSMAK

Blanda:

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

3. 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 priset, Katarina Wedin (Kök 1):

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

MENY:

1. Varm potatissallad
2. Bönbiffar
3. Mynta och vitlökssås
4. Sallad
5. Lingonbröd

1. VARM POTATISSALLAD (8 port) Katarina Wedin, Kök 1:

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.

2. 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°.

3. MYNTA OCH VITLÖKSSÅS

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

4. SALLAD

Strimla isbergssallad
Soltorkade tomater, strimlas
2 msk saltade solrosfrön
8 färska champinjoner
1 msk balsamvinäger
2 msk olivolja

- Blanda.

5. 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.