

Sara Asks goda recept med grönsaker och fullkorn

Linssoppa med din favoritkryddning

Det här är en superenkel och billig linssoppa som du kan smaksätta som du vill, exempelvis med curry av något slag eller örtekryddor. Servera gärna med ett gott bröd till! Kanske ett med havre i eller något annat fullkorn?

ca 4 port

1 gul lök
3 vitlöksklyftor
rapsolja att steka i
1–2 msk krydda, t ex gul currykrydda, röd currypasta eller oregano/pesto
2 dl röda, torkade linser
1 grönsaksbuljongtärning alt salt efter smak
3 msk tomatpuré
9–10 dl vatten (eller mer för en tunnare soppa)

Gott till:

majs, gröna ärtor eller något annat att toppa med

Gör så här:

1. Hacka lök och vitlök fint. Stek på låg värme i olja i en gryta eller kastrull några minuter, tills löken börjar bli glansig och mjuk. Tillsätt kryddan du valt, och rör runt så att det börjar dofta i köket. Tillsätt mer olja om det börjar se torrt ut. Ifall du vill krydda med oregano, pesto eller någon annan örtig smak kan du vänta med att krydda till på slutet.
2. Tillsätt linserna, eventuell buljongtärning och det mesta av vattnet. Låt koka under gläntat lock ca 20 minuter eller tills linserna är mjuka. Rör om då och då och tillsätt mer vatten så att soppan får den konsistens du vill. Mot slutet av koktiden: tillsätt tomatpurén och rör om så att den blandar sig ordentligt. Den ger soppan mer färg och smak. Ifall du har en matsked grädde eller crème fraîche som blivit över kan du runda av med det också.
3. Smaka på soppan! Kanske är den god direkt? Kanske behövs lite salt eller peppar eller något annat du gillar? En skvätt limejuice kanske? Prova dig fram!
4. Servera med majs eller något annat gott att toppa med.

Mat över?

Den här soppan blir bara godare efter en natt eller två i kylan. Om det bara blir lite soppa kvar kan du äta den som gryta tillsammans med ris eller bulgur och hackade jordnötter. Också supergott!

Ugnsrostad blomkål

1 medelstort blomkålshuvud
2 msk rapsolja
1 tsk curry, tacokrydda eller spiskummin + torkad koriander
en nypa salt.

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Dela blomkålen i buketter. Ringla över olja, krydda och salt.
3. Rosta i mitten/övre delen av ugnen i 15 minuter eller tills blomkålen mjuknat och fått fin färg. Rör om ett par gånger så att den rostas på alla sidor.

Pasta rosso

Ingredienserna ser kanske inte så mycket ut för världen, men prova, det blir godare än du kan ana! Dessutom är det ingredienser som lämpar sig extra bra att puttra ihop eftersom själva tillagningen gör att näringen blir lättare för kroppen att komma åt.

4–6 port

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
3–4 morötter (ca 300 g)
rapsolja att fräsa i
500 g krossad tomat
1 grönsaksbuljongtärning eller salt efter smak
1–2 dl grädde av något slag, t ex havregrädde
oregano (torkad går bra!)
salt och svartpeppar, gärna nymalen

Gott till:

t ex majs, kokt broccoli och rostade solrosfrön

Gör så här:

1. Skala och hacka lök och vitlök. Det gör inget om det blir lite slarvigt, allt ska ändå mixas på slutet.
2. Skala och riv morötterna grovt och snabbfräs med lök och vitlök i olja i en gryta/kastrull. Tillsätt krossad tomat, buljongtärning eller en nypa salt, och låt koka i 15–20 minuter.
3. Runda av med grädde och mixa såsen slät, enklast med stavmixer. OBS: använd en stavmixer i metall, eftersom plast kan smälta mot den varma grytan/kastrullen.
4. Smaka av med oregano (smula de torkade bladen i handen så smakar de mer!), peppar och eventuellt lite mer salt.
5. Servera med kokt pasta, grönsaker och lite knapriga rostade solrosfrön att toppa med.

Vegonuggets med mangodipp

Perfekt att göra på överbliven bulgur. Den här smeten funkar även bra att göra bollar, burgare eller biffar av. Den som är glutenintolerant väljer quinoa i stället för bulgur, och tar glutenfritt ströbröd.

3–4 dl kokt, bulgur (gärna fullkorns-) eller quinoa (motsvarar ca 1 dl okokt bulgur/quinoa)

0,5 gul lök

2 ägg

0,75 dl kikärtsmjöl

1,5 dl ost, t ex herrgårdsost

2 tsk japansk sojasås

1 krm vit- eller svartpeppar

0,5 dl ströbröd

rapsolja att steka i

Dippsås

2 dl yoghurt (10 % fett)

0,5 dl mango chutney (eller mangopuré från barnmatsburk, för mildare dipp)

0,5 tsk curry

Gör så här:

1. Om du inte redan har bulgur eller quinoa, koka 1 dl i 2 dl osaltat vatten i 15-20 minuter.
2. Hacka löken och blanda med ägg, kikärtsmjöl, ost, sojasås och peppar. Rör även ner den kokta bulgurn/quinoan och ströbrödet och låt svälla några minuter. Om smeten känns för lös, tillsätt lite mer ströbröd.
3. Forma nuggets av smeten och stek ett par minuter på vardera sidan i medelvarm panna. Var inte för snål med olja, ytan ska bli knaprig och gyllene. Låt nuggetsarna svalna något innan de serveras, då är de som bäst i konsistensen.
4. Rör ihop ingredienserna till såsen, smaka av och servera. Gott ihop med grönsaker och ugnstrostad potatis.

Tacospread

Det här är en spread som passar perfekt på ett sprött knäckebröd. Kikärtorna innehåller massor av bra näring: mineraler, vitaminer, fibrer och protein för att bara nämna några.

1 tetra kikärter

0,5 dl neutral rapsolja

1 tsk lökpulver (kan uteslutas, men lyfter smaken ett snäpp)

2–3 tsk tacokrydda

lite lime- eller citronjuice

Gör så här:

1. Häll av kikärtorna och skölj dem.
2. Lägg dem i en hög, smal bunke tillsammans med olja, lökpulver och 2 tsk tacokrydda.
3. Stavmixa slät och smaka av med lime/citron, och eventuellt mer tacokrydda.

Ärtpesto

Den här ärtröran är lika god på mackan som till pasta som en krämig klick pesto. Visste du att vanliga gröna ärtor är en av de näringsrikaste grönsakerna?

250 g tinade gröna ärtor
1 dl mandlar, pumpafrön och/eller solroskärnor
50 g riven parmesanost (kan uteslutas för en mjölkfri pesto)
0,5 dl rapsolja
lite lime- eller citronjuice
salt och peppar efter smak

Gör så här:

1. Mixa de tinade gröna ärtorna, mandlarna/pumpafröna/solroskärnorna, osten och oljan till en krämig röra. Späd eventuellt med lite vatten om du tycker att peston är för tjock.
2. Smaka av med lime/citron, salt och nymalen svartpeppar.

Granola

Vanliga havregryn är 100 procent fullkorn. Toppenmat att börja dagen med, antingen i gröt, müsli eller här, som en crunchig granola.

8 dl havregryn
3 dl konserverade, väl avrunna linser (de passar oväntat bra i müsli!)
0,75 dl rapsolja
0,75 dl sirap eller honung
en nypa salt
2 dl blandade hackade nötter/frön.

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda alla ingredienser utom nötter/frön i en bunke. Smula ner på en bakplåtspappersklädd plåt.
3. Rosta i mitten av ugnen i 20 min eller tills havregrynen börjar se lagom knapriga ut. Rör om då och då så att granolan inte bränns vid. Stäng av spisen och låt granolan svalna där inne i värmen – då blir den ännu knaprigare.
4. Låt svalna och rör ner 2 dl finhackad torkad frukt, t ex aprikos. Servera till fil eller yoghurt och förvara torrt i burk med lock.