

Kungshögsskolan, Ljungby

Krämig spenatpasta och vegobullar med sting

Spenatpasta

2 st ägg
20 g babyspenat
3 dl mjöl
1,5 tsk salt

Tillagning:

1. Häll en matsked vatten i en kastrull och tillsätt spenaten. Koka tills den har mjuknat i ungefär 2 minuter.
2. Lägg ägg och spenat i en blender. Blanda i 45 sekunder på stativ 4.
3. Lägg mjölet på bordet och häll i spenat och äggen, blanda ihop till en deg.
4. Slep in degen i plastfolie och sätt in i kylskåpet.
5. Kavla ut degen tunt med en kavel eller pastamaskin
6. Vik och skär i pastan i önskad storlek.
7. Koka upp vatten i en kastrull och salta som havsvatten.
8. Koka färsk pasta i en stor kastrull med kokande saltat vatten. Häll av vattnet och servera.

Bechamelsås (blandas sedan med pastan)

10 g smör
10 g vetemjöl, (ca 1 1/2 msk)
1,5 dl standardmjölk
1/3 krm riven muskot
1/4 tsk salt
1/2 krm svartpeppar
40 g riven lagrad ost

Tillagning:

1. Fräs mjölet i smöret utan att det tar färg. Rör ut klumpar. Tillsätt mjölken lite i taget under omrörning samt rör ut klumpar under tiden.
2. Låt koka på låg värme i minst fem minuter. Rör då och då. Använd en tjockbottnad kastrull och akta så det inte bränns i botten.
3. Riv ost.
4. Smaksätt såsen med riven muskot, salt och vitpeppar.
5. Vänd i parmesanosten. Hit kan du förbereda såsen.
6. Resten av den rivna osten strös ovanpå såsen eller vänds i precis innan såsen används. Låt inte såsen koka vidare med den rivna osten i, då kan den bli trådig.
7. Blanda såsen med pastan och njut

Vegofärsbullar

250 g Anamma Formbar Vegofärs Ärta, tinad
1/4 stor gul lök
1 vitlök
1/2 chili
bladpersilja
1/2 tsk salt
1/2 tsk mald svartpeppar
Rapsolja till stekning
Bladpersilja till garnering

Tillagning:

1. Riv löken och vitlök, fräs den sedan i rapsolja i stekpanna.
2. Blanda ner alla ingredienser i färsen.
3. Rulla till bollar och låt sitta på skärbräda tills stekning.
4. Stek köttbullarna i ca 5 minuter i stekpanna och toppa gärna med lite grovhackad färsk bladpersilja

Råkostsallad

morot
spetskål
äpple

Dressing

vitvinsvinäger
olja
citron
chili

Tillagning:

1. Riv moroten, vitkål och finhacka chili och äpple.
2. Lägg i allt i en skål och häll i olja, vinäger och saft från en halv citron.
3. Låt stå tills servering.

Geneskolan, Örnsköldsvik

Vegobiffar i tomatsås med havreris, inlagd morot och isad lök

Vegobiffar

400 g Anamma Formbar Vegofärs Ärtor
½ chili
2 tsk grönsaksfond
½ - 1 msk honung
½ dl persilja, färsk
½ msk soja
salt
peppar

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Hacka persilja och chili.
3. Blanda ihop alla ingredienserna.
4. Forma biffarna och stek dem till rejäl stekyta.
5. Låt biffarna gå klart i ugnen.

Röd sås

½ chili
200 g krossade tomater
¼ lök
1 msk honung
rapsolja (till bryning av löken)
salt
peppar

Instruktioner

1. Finhacka löken
2. Bryn löken
3. Tillsätt alla ingredienser och låt koka tills beska försvunnit (minst 25 min)
4. Smaka av med salt och peppar

Vit sås

2 dl crème fraiche
1 klyfta vitlök
1 liten näve persilja
salt
peppar

Instruktioner

1. Pressa/ riv vitlöken
2. Blanda samman alla ingredienserna
Smaka av med salt och peppar

Havreris

2,5 dl havreris
3,75 dl vatten
salt

Instruktioner

1. Koka upp vattnet med lite salt
2. Skölj havreriset i kallt vatten
3. Tillsätt havreriset i det kokande vattnet. Sänk värmen och låt det gå på låg värme ca 10 – 13 minuter.
4. Smaka av

Inlagd morot

2 st morötter
1 dl vinäger
2 dl socker
3 dl vatten

Instruktioner

1. Koka upp lagen och låt svalna
2. Skiva moroten med en potatisskalare
3. Lägg moroten i lagen och låt vara i minst 30 min.

Isad lök

½ gul lök
1 msk citron salt
kallt vatten
is
salt

Instruktioner

1. Skiva löken tunt
2. Lägg den i en skål med is, citron, salt och vatten.

Ramnerödskolan, Uddevalla

Ssam på Anamma Formbar Vegofärs

Vegofärs

250 g Anamma Formbar Vegofärs Ärta
½ gul lök
½ morot
2 vitlöksklyftor
1 msk soya
1 grönsaksbuljongtärning
1 dl vatten
2 tsk malda korianderfrön
3 tsk fänkålsfrön
salt och peppar efter smak
smör till stekning

1. Finhacka lök, vitlök och riv moroten.
2. Fräs löken i smör i stekpanna.
3. Tillsätt vitlöken, moroten och färsen. Låt färsen få lite stekyta och håll sedan i soya, vegetarisk buljong och vatten.
4. Låt puttra tills vätskan har avdunstat.
5. Krydda färsen med malda fänkålsfrön, malda korianderfrön, salt och peppar efter smak.

Mathavre

1,5 dl mathavre
5 dl vatten
½ tsk salt

1. Lägg mathavre, vatten och salt i en kast-rull.
2. Koka upp, sänk värmen och låt det sjuda på svag värme under lock i 8 min.
3. Häll av överflödigt vatten och låt vila under lock tills servering

Fänkåls och chilimajonnäs

2 äggulor
1 tsk dijonsenap
1 msk vitvinsvinäger
2,5 dl matolja
¼ chilifrukt
1 tsk malda fänkålsfrön
salt
svartpeppar

1. Separera två äggulor och lägg i en liten bunke.
2. Tillsätt 1 msk senap och ca. 2 msk vitvinsvinäger.
3. Börja vispa äggula med elvisp och tillsätt i en tunn stråle matolja lite i taget, allt eftersom du vispar.
4. Smaksätt majonnäsen med salt och peppar efter smak.
5. Finhacka chili och mal fänkålsfrön, tillsätt det i majonnäsen och smaka av med salt och peppar.

Marinerade rotfrukter

1 morot
¼ kålrot
1 gulbeta
1 rödbeta
1 litet rött äpple
½ citron
2 msk matolja
2 tsk malda korianderfrön
4 tsk malda fänkålsfrön
salt
svartpeppar

1. Riv morot, kålrot, gulbetor, rödbetor och äpple och lägg i en medelstor bunke.
2. Ringla över citronjuice, olja, salt, peppar, malda fänkålsfrön och malda korianderfrön.
3. Blanda rotfrukterna så att kryddorna fördelas jämnt i blandningen.
4. Låt sedan rotfrukterna stå åt sidan.

Friterad gulbeta

1 gulbeta
salt
svartpeppar
olja till fritering

Friterad gulbeta

1. Skiva 1 gulbeta i tunna skivor.
2. Friteras
3. När gulbetan fått färg tar du den ur oljan och lägger på en tallrik med papper.
4. Krydda direkt när det kommer upp med salt och peppar.

Till servering

2 st hjärtsallad huvuden
1 ask smörgåskrasse
1 litet knippe bladpersilja

Servering:

1. Skölj salladsbladen och lägg 3 stora och 3 mindre blad på varje tallrik.
2. Lägg lite av det kokade mathavret i varje av de större bladen.
3. Lägg även färs på de blad med mathavre.
4. Lägg även rivna rotfrukter på bladen med mathavre och färs.
5. Toppa de blad med mathavre, färs och rotfrukter med majonnäs, smörgåskrasse, bladpersilja och friterad gulbeta.

Korsavadsskolan, Simrishamn

Pizza Bolognese

Vegofärs

25 g jäst
3,5 dl vatten, ljummet max 37°C
¼ dl rapsolja
ca 10 dl vetemjöl
½ tsk salt
1 msk soya

1. Smula jästen i en degbunke.
2. Tillsätt vatten, rapsolja, 9 dl mjöl och salt. Arbeta degen till en smidig och blank deg, gärna i en maskin. Tillsätt mer mjöl om det behövs.
3. Täck över degen med bakduk och låt jäsa ca 45 min.
4. Värm ugnen till 275°C.
5. Ställ in en plåt i ugnen så den blir varm.
6. Dela degen i 3 bitar. Kavla sedan ut den på ett bakplåtspapper.
7. Toppa pizzan med valfri ingrediensen.
8. Lyft över pizzan i bakplåtspappret till den varma plåten och grädda den sedan i ca 6-8 minuter.
9. Toppa sedan med lite ost, creme fraiche och några örter.

Veg Bolognese

200 g Anamma Vegofärs Ärta
½ st gul lök
1 st vitlöksklyfta
½ st morot
10 g smör
½ tsk oregano
¼ dl Felix Tomatpuré
2-3 krm salt
¼ tsk svartpeppar
½ burk krossade tomater
2 msk crème fraiche

1. Skala lök, vitlök och morötter. Hacka lök, vitlök och morot fint. Fräs de hackade grönsakerna i hälften av smöret i en gryta ca 10 min utan att det tar färg, tillsätt oregano.
2. Bryn färsen i resten av smöret i en stekpanna.
3. Tillsätt sedan tomatpuré & färsen i grytan. Sedan peppra och salta.
4. Rör ner krossade tomater och creme fraiche låt sedan det sjuda i 1-2 minuter.

Tomatsås

1 burk krossade tomater
1,5 msk oregano
½ tsk salt
3 krm svartpeppar

1. Häll de krossade tomaterna i en skål mixa dem sedan till önskad konsistens
2. Blanda ner oregano, salt & svartpeppar.

Ost

200 g valfri ost

1. Riv hälften av osten grovt.
2. Riv resten fint.

Pizzasallad

250 g spetskål
½ tsk salt
¼ dl rapsolja
1 msk äppelcidervinäger
ca ½ msk citronpeppar
salt
svartpeppar
olja till fritering

1. Strimla spetskålen fint.
2. Massera in saltet i spetskålen.
3. Blanda kålen med olja och äppelvinäger.
4. Tillsätt sist citronpeppar.
5. Låt gärna den stå 10-20 minuter innan servering.

Noblaskolan, Boden

Dumplings med asiatisk äppelsallad och dipsås

Asiatisk äppelsallad

1 stor klyfta vitlök
1 mild chili, färsk
1 äpple
1 morot
ca. 4 dl hyvlad vitkål
2 lime (en till salladen och en till garnering)
ca 1 msk olja
ca 1 msk socker eller honung
salt
Hjärtsallad (att lägga dumplingarna och äppelsalladen i)

1. Skala vitlöken och lägg i en mortel.
2. Kärna ur och finhacka chilin, mortla tillsammans med vitlöken.
3. Blanda i socker/honung.
4. Blanda i oljan och rör om ordentligt.
5. Hyvla vitkålen med osthyvel.
6. Skala moroten, hyvla med osthyvel, skär i smala strimlor.
7. Hyvla äpplet med osthyvel, skär i smala strimlor.
8. Skölj och skär limen, kärna ur, pressa över saften.
9. Smaka av med salt.
10. Rör om ordentligt och ställ kallt.

Dipsås

ca 1 dl kinesisk soja
½ chili
½ lime
½ tsk vinäger
1 tsk honung

1. Häll sojan i en skål
2. Pressa i limen
3. Hacka chilin i tunna skivor och blanda i
4. Häll i vinäger
5. Blanda i honung
6. Smaka av och häll upp i en mindre skål

Deg till dumplings

4 dl mjöl
2 dl hett vatten

1. Blanda ihop ingredienserna i en bunke
2. Arbeta på en bänk i ca 5 minuter
3. Låt vila i en fuktig handduk

Fyllning

1 morot
½ gul lök
¼ purjolök
ca 300 g Anamma Formbar Vegofärs Ärta
1 vitlöksklyfta
salt
peppar

1. Riv moroten
2. Skala och hacka purjolök och gul lök
3. Blanda ihop morot och lök i en bunke
4. Stek färsen i olja och smör tills den fått en yta
5. Pressa i en vitlök
6. Häll i löken och moroten
7. Smaka av med salt och peppar

Dumplings

1. Ta fram dumplingsdegen och knåda i några minuter
2. Kavla ut degen tunt och skär ut bitar med hjälp av ett uppochnervänt glas
3. Lägg ca. 1 msk av fyllningen i mitten av degen
4. Vik ihop degen och pressa ihop kanterna med fingrarna
5. Stek ena sidan av dumplingarna i smör i en stekpanna till de fått en lätt stekyta
6. Häll på ca. 1 cm vatten i stekpannan och lägg på ett lock
7. Ångkoka dumplingarna i ca. 10 minuter
8. Lägg upp dumplingarna på blad av hjärtsallad tillsammans med äppelsalladen, garnera med limeklyftor, ställ skålen med dipsåsen intill

Ljungsbro skola, Linköping

Vegetarisk schnitzel med potatismos smaksatt med persilja och citron samt picklade morötter och örtsmör

Potatismos med citron och persilja

10 potatisar
1 citron, skal och saft
2,5 dl mjölk
2 msk smör
hackad persilja
salt

1. Skala potatis och skär den i mindre bitar.
2. Koka potatisen i vatten smaksatt med salt och saften från en halv citron.
3. Pressa den kokade potatisen i potatispress.
4. Värm smör och mjölk på spisen och håll på potatisen till önskad konsistens
5. Smaksätt sedan med citronsaft, citronskalet samt hackad persilja.
6. Vispa fluffigt med hjälp av elvisp.

Picklade morötter

4 st morötter
1 dl ättikspirit
2 dl strösocker
3 dl vatten

1. Koka upp vatten, socker och ättika
2. Skala morötterna. Hyvla morötterna med en skalare eller osthyvel.
3. Lägg ner de hyvlade morötterna i en burk/skål och håll över lagen.

Örtsmör

25 g smör
Ett knippe persilja
1 klyfta vitlök
salt

1. Hacka persilja och vitlök fint.
2. Blanda samman med smör.
3. Smaksätt med salt.
4. Forma små "ägg" av smöret.
5. Lägg ett "smörägg" på schnitzeln direkt vid servering.

Vegetarisk schnitzel

500 g Anamma Formbar Vegofärs Ärtor
2,5 dl vetemjöl
3 dl ströbröd
2 dl mjölk
1 citron
salt
svartpeppar
smör
rapsolja

1. Forma fyra st bollar av färsen och platta dem till schnitzlar, ca 1 cm tjocka, på bakplåtspapper
2. Salta och peppra båda sidorna av schnitzlarna. Stek dem sedan i rapsolja tills de får färg på båda sidorna. Ca 1 minut på var sida
3. Ta fram tre tallrikar och mät upp paneringen i dessa.
4. **Tallrik 1:** 1 dl vetemjöl, salt och svartpeppar
5. **Tallrik 2:** Citronjuice från en citron, mjölk samt 1,5 dl vetemjöl. Rör samman till jämn smet
6. **Tallrik 3:** Ströbröd
7. Vänd schnitzlarna, först i mjölet, sedan i citronblandningen och sist i ströbrödet
8. Stek i smör och rapsolja tills de får en krispig yta, ca 3 minuter på varje sida

Servera maten varm tillsammans med en citronklyfta

Internationella Engelska Skolan, Hässleholm

Gnocchi med frikadeller i tomatsås

Gnocchi

300 - 400 g potatis

1 ägg

ca 2 dl vetemjöl

1 tsk salt

1 msk rapsolja

1. Sätt på salt vatten i en kastrull
2. Skala och dela 300 g potatis i små och ganska tunna bita eftersom det går snabbare än att koka dem hela.
3. Lägg i potatisen i vattnet när de kokat och låt dem koka utan lock tills de är mjuka.
4. Häll av vattnet i ett durkslag och lägg över potatisen i en bunke
5. Fyll kastrullen med nytt saltvatten och sätt på spisen, detta ska användas till att tillaga gnocchin.
6. Mosa potatisen med en stamp
7. Tillsätt ett ägg, 1 msk rapsolja, en tsk salt och 2 dl mjöl.
8. Knåda till en deg, tillsätt mer mjöl om behövt för att kunna arbeta med den.
9. Lägg ut lite mjöl på din arbetsyta, ta halva degen och forma en lång korv. Platta till "korven" så den inte är runt och dela bita i storlek utav en tumme, möjligtvis lite mindre om de bli för stort.
10. När vattnet kokar lägg ner Gnocchin och låt dem vara, de kommer sjunka.
11. När de börjar flyta är de färdiga, använd en pastaslev och ta ut dem ur vattnet, lägg dem i en ny skål.
12. Nu är de klara och redo att ätas för sig själva du kan välja att steka med lite smör eller i detta fallet ska de blandas med en tomatsås, toppa med ost och lägg några minuter i ugnen att gratinera. (220°C) tills osten har smält och fått lite färg.

Tomatsås

2 st gul lök

1 st morot

2 st vitlök

1 burk krossade tomater
japansk soja
salt och peppar
grönsaksbuljong
rapsolja
strösocker

1. Skölj, skrubba och riv moroten på en rivjärn, använd den grova sidan.
2. Hacka löken fint

3. Fräs löken i rapsolja i en stekpanna med höga kanter tills den börjar "svettas" och blir mjuk
4. Ta bort hälften av löken och lägg ner de in en skål, den ska senare användas till frikadellen.
5. Tillsätt moroten och pressa i en vitlök.
6. Under tiden de fräser börja med såsen. Häll ner de krossade tomaterna i en skål, ha i lite soja och tillsätt lite strösocker. Detta hjälper till med att få bort den sura smaken från tomaten och när tiden är begränsat (om man ha gott om tid låt den sjuda länge mins 45 min och då behövs inte att ha socker i) Vi späder ut soyan med vatten så att såsen behåller sin fina röda färg.
7. Tillsätt såsen i stekpannan med löken och moroten, tillsätt även en grönsaksbuljong och smaksätt med salt och peppar, rör om och låt de sjuda i ungefär 20 min, rör om då och då. Detta gör vi så att alla smaker ska komma fram. Provmaka då och då och tillsätt mer krydda om det behövs.
8. Använd en ugnssäker form som är ungefär 30 x 15, bre ut hälften av såsen på botten ha sedan på ett lager med hälften av gnocchin och upprepa det en gång till, som när man gör lasagne.
9. Gratinerade gnocchi med tomatsås in i ugnen, strö på riven ost på toppen och sätt in den i ugnen på 220°C i ungefär 10 min, låt osten smälta och få fin färg.

Frikadeller

150 g Anamma Formbar Vegofärs Ärta
gul lök
japansk soja
vitlök
svartpeppar/ salt
hackad persilja
smör till stekning

1. Blanda färs med en tsk japansk soja, stekta löken som vi satte åt sidan medans såsen gjordes, vitlök, hackad persilja och smaksätt med salt & peppar.
2. Rulla till små bollar, mindre än köttbullar, ungefär storleken av den gamla femkronan.
3. Stek dem i smör (va generös med smör så att frikadeller få fin yta och smak) och servera tillsammans med den gratinerade såsen och Gnocchin.
4. Garnera tallriken med lite hackad persilja och riven parmesan

Järvenskolan, Katrineholm

Fyllda dumplings med consommé och syrlig sallad

Degen

- 3,5 dl vetemjöl
- 1,5 dl vatten
- rapsoolja till stekning

Fyllning

- 200 - 300 g Anamma Formbar Vegofärs Ärta
- 1-2 klyftor vitlök
- 6-8 st champinjoner
- ½ gul lök
- 2 dl persilja
- salt - rikligt (smaka av)
- 2 krm peppar
- ½ dl rostade pumpakärnor -
- ½ dl rostade solrosfrön -
- ⅓ chili, färsk

Consommé

- 4 dl vatten
- 2 buljongtärningar
- 1,5 msk soja
- 1 msk honung
- 1 dl purjolök
- ⅓ chili, färsk
- (Morotsskal från sallad)

Sallad

- 1 st morot
- 2 dl spetskål
- 1 st äpple
- 2 msk citronsaft
- 2 tsk Vinäger
- salt
- peppar
- rostade pumpakärnor
- rostsade solrosfrön

1. Börja med att blanda vatten och mjöl och knåda till en jämn och slät deg. Låt stå i 20 min.
2. Medans du låter degen stå börja med consommén. Tvätta och skala moroten som du sedan ska använda till salladen och spara morots skalet. Häll i vatten, buljong och morots skalet i en kastrull. Koka cirka 5 min och sila sedan bort skalerna. Tillsätt efter det soja, chili, purjolök och honung i consommén.
3. När consommén står och puttrar på låg värme börjar du med fyllningen. Hacka gul lök, vitlök, solrosfrön, pumpakärnor och champinjoner. Stek dessa och tillsätt sedan den vegetariska färsen. Stek tills allt fått fin färg.
4. Tillsätt sedan persilja och chilli i färsblandningen och smaka av med salt och peppar.
5. När degen har stått i ca 20 min är det dags att kavla ut den tunt. Därefter använd t.ex ett runt glas för att stansa ut runda bitar.
6. Lägg fyllningen på mitten av degbiten och knyt ihop den till en dumpling.
7. Stek dumplingsen i rapsoolja tills de fått fin färg. Häll därefter i vatten i stekpannan så att det täcker botten (ca 1 cm).
8. Lägg sedan på ett lock och låt dumplingsen ångkoka tills vattnet är borta.
9. Till salladen rosta pumpakärnorna och solrosfröna i en torr stekpanna tills de får en fin färg.
10. Riv moroten, äpplet och spetskål i lika stora strimlor. Därefter tillsätter du citronsaft och vinäger samt salt och peppar. Blanda sedan i de rostade pumpakärnor och solrosfröna. Arbeta salladen med händerna för att få bättre smak.
11. Lägg upp och klart för servering.

Tips: gör salladen dagen innan för att få extra mycket smak och vid servering tillsätt de rostade pumpakärnorna och solrosfröna.

Hertsöskolan, Luleå

Vegetariska biffar med hasselbackspotatis, champinjonsås och friterade rotfrukter med hemjord pesto

Vegetariska biffar

600g	Anamma Formbar Vegofärs Ärta
30 g	persilja
2st	schalottenlök
2,5	vitlösklyfta
½	chili
2,5 msk	hönsfond
2 tsk	Felix Dijonsenap
1 msk	Maizena
	salt
	svartpeppar
	muskotnöt

Hasselbackspotatis

4	vitlösklyftor
4 stora	potatisar
100 g	persilja
1 msk	olja
	salt
100 g	smör
1,5 dl	parmesan
	vitpeppar

Champinjonsås

12 st	champinjoner
1 st	schalottenlök
1	vitlösklyfta
1,5	chili, färsk
1 tsk	Felix Dijonsenap
4 dl	grädde
2 msk	crème fraiche
	salt
	peppar
	muskotnöt

Pesto

2 msk	pumpafrön
2 st	vitlösklyftor
50 g	babyspenat
2 msk	solrosolja
½ dl	olivolja
1 dl	matolja
	salt
40 g	parmesan

Friterade grönsaker

1 st	morot
1 st	kålrot
1 st	rödbeta
1 st	gulbeta
1 st	jordärtskocka

1. Börja med att sätta ugnen på 225°C. Fyll en kastrull med vatten och salt. Under tiden vattnet kokar upp, skär du bort potatisens undersida så att den bli stabil. Skär potatisen i tunna skivor men inte helt igenom. Koka potatisen i 7-9 minuter.
2. Under tiden potatisen kokar ska du göra din vitlöksolja. Börja med att pressa vitlöken och landa den med rumstempererat smör. Finhacka persilja och riv parmesanosten. Samka av med salt och vitpeppar. Ta ut potatisen och försiktig håll bort vattnet. Pensla vitlöksolja över potatisen och ställ in i ugnen i ca 30 minuter. Med överbliven vitlöksolja penslar du potatisen i omgångar under tiden den är i ugnen. Toppa sedan potatisen med färsk persilja och parmesan.
3. Lägg den formbara vegofärsen i en bunke. Finhacka persiljan, schalottenlök, vitlök, chili och blanda allt tillsammans. Blanda sedan i hönsfond och en klick dijonsenap. Lägg till alla kryddor och smaka av tills det blir gott. Forma färsen till 12 små biffar. Ställ in i kylan. Stek sedan biffarna i olja och en klick smör.
4. Rosta solrosfröna och pumpafröna i en torr stekpanna tills de blir gyllenbruna. Ta en mortel och mortla solrosfrön och pumpafrön med två skalade vitlösklyftor. Håll sedan i lite spenat i taget till den blir till en mjuk konsistens. Tillsätt lite olivolja och sedan lite vanlig olja. Lägg i rikligt med parmesan och smaka av med salt. Lägg i kylskåpet.
5. Skala alla rotfrukter och skär sedan i långa strimlor med hjälp av en potatisskalare. Friterarotfrukterna tills dem blir gyllenbruna och krispiga. Lägg rotfrukterna på ett papper och låt oljan torka. Smaka av med salt.
6. Finhacka champinjoner och stek dem i lite smör och oja. Finhacka löken och stek med champinjoner. Pressa i vitlök och fräs någon minut och lägg sedan i chili. Tillsätt dijonsenap och en klick smör och stek i några minuter till. Håll sedan i grädde och crème fraiche och låt det puttra en stund. Till sist smaka av med salt, peppar och muskotnöt.

Bilingual Montessori School of Lund

Skogsinspirerade dumplings med rödbetschips och asiatisk sås

Vegetariska Dumplings

Deg

70 g vetemjöl
0,8 dl hett vatten
1 krm salt
mjöl till knådning och kavling

Fyllning

1,5 dl Anamma Formbar Vegofärs Ärtor, tinad
½ morot
½ gul lök
2 champinjoner
1 liten knippe persilja
salt & peppar

Gör så här:

1. Blanda salt och vetemjöl i en bunke. Häll i vattnet och rör om.
2. Knåda degen tills alla ingredienser blandats väl och låt den sedan stå.
3. Riv ner morot, lök och champinjoner till fyllningen och finhacka persiljan. Blanda tillsammans med färsen. Smaka av med salt och peppar.
4. Kavla degen med kavel eller pastamaskin till hyfsat tunn. Tänk på att fyllningen måste hållas kvar i knyten.
5. Använd ett glas med diametern ca. 10 cm för att trycka ut runda degplattor.
6. Lägg 1 tsk fyllning i mitten av plattan och vik ihop till en halvcirkel med en kant på ca. 1 cm. Ta lite vatten på fingret och smeta det längs kanten på halvcirkeln för att knyten ska hålla ihop bra. Vik sedan ett önskat mönster med kanten och platta till botten lite så att den kan stekas på rätt yta i pannan.
7. Stek dumplings på medelhög värme i olja tills de fått en gyllene yta. Tillsätt sedan 1 dl vatten i pannan och sätt på lock. Låt ånga i ca. 10 min tills vattnet har ångats bort.
8. Servera varmt.

Rödbetschips

1 gulbeta
1 rödbeta
rapsolja
ev. salt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader varmluft.
2. Skala och ansa betorna.
3. Skiva betorna tunt till runda chips med en köksmandolin eller kniv.
4. Lägg på en plåt med olja och sprid ut dem så att de helst inte rör vid varandra.
5. Grädda mitt i ugnen i ca. 5-10 minuter tills de blir lite bruna och krispiga.

Asiatisk sås

½ dl soja
1 vitlöksklyfta
1 msk finhackad purjolök
½ buljongtärning
1 liten bit chili
citronsaft

Gör så här:

1. Lös buljongtärningen i ca. ½ dl hett vatten.
2. Bland i soja, pressad vitlök, purjolök.
3. Finhacka önskad mängd chili och blanda i.
4. Smaka av med citronsaft till en önskad balans mellan syra och sätta.

Servering

Smörgåskrasse
Frysta tinade lingon

Servera dumplings tillsammans med en liten knippe smörgåskrasse samt lite lingon.