



KRAEFTFULL KOMPIS

STÄRK UPP VEGETARISK MAT
MED PROTEINRIKA TILLBEHÖR





Balväxter bidrar med många näringsämnen och är de vegetabilier som bäst kan ersätta kött i kosten.



VÄLBALANSERADE VEGETARISKA RÄTTER

Vegetarisk mat som är bra för hälsan behöver ha en bra balans av kolhydrater, protein och nyttiga fetter. Dessutom behöver den vara rik på vitaminer och mineraler. Vegetarisk mat kan innehålla alla näringsämnen kroppen behöver. Men det är viktigt att kombinera den rätt.

Här kan tallriksmodellen vara till bra hjälp, även om man ibland behöver tänka lite annorlunda med de vegetariska rätterna. Bra vegetabiliska proteinkällor är till exempel fullkornsprodukter, nötter, frön och balväxter, som bönor, ärter, linser, tofu eller vegetariska komponenter av protein från balväxter. Det är mat som inte bara ger protein, utan även många andra viktiga näringsämnen. Låt dem ta upp proteindelen av tallriksmodellen och komplettera med en kolhydratsdel och rikligt med grönsaker.

Här hittar du våra tips på hur riktigt goda och välbalanserade vegetariska rätter kan kombineras.



10 PORTIONER

1,5 kg Lecora Grönsaksbiff Crispy Chili
Tillaga enligt anvisningarna på förpackningen.

LINSGRYTA

250 g	Röda linser
800 g	Kokosmjölk
5 dl	Vatten
100 g	Rödlök
6 g	Vitlök
30 g	Matolja
2 g	Kanel, malen
2 g	Spiskummin
10 g	Curry, gul
50 g	Felix Tomatpuré
0,8 g	Cayennepeppar
25 g	Grönsaksbuljong
25 g	Limejuice
	Salt

GÖR SÅ HÄR

1. Ansa och hacka lök och vitlök. Stek på svag värme tills löken är mjuk och blank.
2. Tillsätt kanel, spiskummin, curry, tomatpuré och cayennepeppar, låt fräsa i 2 min under omrörning.
3. Blanda i kokosmjölk, grönsaksbuljong och vatten. Låt koka en stund under omrörning.
4. Tillsätt linserna och låt sjuda i 10-15 minuter under lock. Rör om under tiden.
5. Smaka av med salt och limejuice.

TIPS! Tillsätt mer eller mindre kryddor efter smak.

GRÖNSAKSBIFF CRISPY CHILI

MED MUSTIG LINSGRYTA





10 PORTIONER

20 st Lecora Vegetarisk Schnitzel
Tillaga enligt anvisningarna på förpackningen.

FETAOSTBAKADE BETOR MED ROSMARIN

400 g Felix Klyftade Rödbetor
40 g Matolja
0,7 g Salt
1 g Rosmarin, torkad
150 g Fetaost
300 g Spenat, färsk
0,3 g Svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg rödbetorna i ett bleck och tillsätt matolja, salt och rosmarin.
2. Baka av på 150°C i ca 90 minuter, rör om då och då.
3. Smula fetaosten och rör ner bland de mjuka rödbetorna. Baka i ca 10 minuter till.
4. Vänd försiktigt ner spenaten och servera.
5. Toppa eventuellt med mer protein i form av rostet havregryn eller frön.

RÖKIG DIPPA

200 g Cottage cheese
100 g Yoghurt, naturell
15 g Sambal Badjak
1 g Gräslök, torkad
0,6 g Paprikapulver, rökt
Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda samtliga ingredienser och servera.

TIPS! Tillsätt mer eller mindre kryddor efter smak.

VEGETARISK SCHNITZEL

MED FETAOSTBAKADE BETOR OCH EN RÖKIG DIPPA



10 PORTIONER

1,2 kg Lecora Vegetarisk Nugget

Tillaga enligt anvisningarna på förpackningen.

QUINOA- OCH BÖNSALLAD

200 g	Quinoa, rå
300 g	Bönor, kokta eller konserverade
200 g	Majs, konserverad
30 g	Persilja, färsk
150 g	Rödlök, tunt strimlad
600 g	Tomater, grovhackade
	Salt, olja och vinäger efter smak

GÖR SÅ HÄR

1. Koka quinoa enl anvisningarna på förpackningen och låt den svalna till rumstemperatur.
2. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda väl.
3. Dressa salladen med olja, vinäger och lite citronsaft.

ENKEL BEARNAISESÅS

300 g	Kvarg, naturell
40 g	Äggulor, pastöriserade
25 g	Vitvinsvinäger
0,5 g	Dragon, torkad
0,5 g	Persilja, torkad
1 g	Tabasco
0,7 g	Gurkmeja, malen
	Salt

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa äggulorna och blanda sedan i samtliga ingredienser.
2. Smaka av med salt och eventuellt mer kryddor.

TIPS! Tillsätt mer eller mindre kryddor efter smak.



VEGETARISK NUGGET

MED MATIG QUINOA-/BÖNSALLAD OCH BEARNAISESÅS



FELIX



10 PORTIONER

1,6 kg Felix Potatisbullar

Tillaga enligt anvisningarna på förpackningen.

RÖKIGA BÖNOR MED SÖTSUR DRESSING

125 g Borlottibönor, kokta
75 g Anamma Vegoskinkfärs
200 g Paprika, röd
125 g Kidneybönor, röda, kokta
15 g Matolja
125 g Felix Sweet Chili Sauce
750 g Spenat, färsk
0,4 g Oregano, torkad
0,3 g Basilika, torkad
100 g Rödlok, skalad
1 g Salt

GÖR SÅ HÄR

1. Vänd paprika och rödlok, matolja och salta lätt.
2. Rosta på 200°C i ca 20 minuter tills de är mjuka och har fått fin färg.
3. Låt svalna och ta bort kärnor och stjälk paprikan. Dela grönsakerna i önskad storlek.
4. Rosta vegoskinkfärsen på bleck med lite matolja i 150°C ca 15 minuter.
5. Blanda de kokta bönorna med de rostade grönsakerna, sweet chili sauce och det torkade örterna.
6. Vänd i spenaten och toppa med den rostade vegoskinkfärsen.

GURKHUMMUS

250 g Kikärter
150 g Matolja
15 g Kikärtsspad
250 g Felix Smörgåsgurka
8 g Spiskummin
5 g Korianderfrön, malen
10 g Vitlök
3 g Salt

GÖR SÅ HÄR

1. Spara spadet från kikärtorna. Häll ärtorna i en mixer.
2. Tillsätt kikärtsspad, citronjuice, kryddorna, vitlök och salt.
3. Mixa till en slät smet.
4. Mixa ner matoljan i tunn stråle.
5. Tillsätt ättikgurkan och mixa slätt. Kyl innan servering.

TIPS! Tillsätt mer eller mindre kryddor efter smak.

POTATIS- BULLAR

MED RÖKIGA BÖNOR OCH GURKHUMMUS



NÅGRA FLER KRAFTFULLA KOMPISAR

SAMTLIGA RECEPT ÄR FÖR 10 PORTIONER



HAVRERIS

200 g Havreris
ca 1 l Vatten
4 g Salt

GÖR SÅ HÄR

Häll riset i bleck. Slå på vatten så att det precis täcker riset och strö över saltet. Ställ in i konvektionsugn och koka 15 minuter på ånga. Ta ut ur ugnen och fluffa upp med en gaffel.

SÖTSYRLIGT HAVRESMUL

200 g Havregryn
100 g Spad från Felix/
Önos Smörgåsgurka
40 g Matolja

GÖR SÅ HÄR

Tillsätt gurkspad och matolja i havregrynen. Blanda runt och sprid ut ett tunt lager på en plåt eller ett bleck. Baka tills krispigt i 175°C ca 15-20 minuter.



HAMPAPESTO

35 g Solrosfrön
35 g Hampافرön
55 g Rapsolja
20 g Basilika, färsk
50 g Spenat, färsk
50 g Soltorkade tomater
15 g Oliver, gröna, urkärnade
3 g Vitlök
15 g Citronsaft
Salt

GÖR SÅ HÄR

Börja mixa solrosfrön och tillsätt oljan tills det blir en slät röra. Tillsätt de andra ingredienserna förutom hampافرön. Mixa till en homogen crème. Vänd ner hampافرön och smaka eventuellt av med mer kryddor.



SALTROSTADE PUMPAFRÖN

150 g Pumpافرön
15 g Vatten
0,6 g Salt

GÖR SÅ HÄR

Värm en stekpanna på medeltemp. Häll i pumpafröna, vattnet och salt. Rör i/skaka stekpannan kontinuerligt till allt vattnet och saltet absorberats av fröna. Låt sedan rosta tills det doftar gott och fröna släpper lite olja. Låt svalna och förvara torrt. Perfekt som topping på en grönsaksbiff, över en sallad eller sås.

TIPS! Använd andra smaksättningar såsom tex koriander, spiskummin eller rökt paprika.



KRÄMIG FÄRSKOSTSÅS

110 g Färskost
10 g Felix Dijonsenap
15 g Flytande honung
100 g Anamma Vegoskinkfärs
75 g Gröna ärtor
50 g Vatten
Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Rosta vegoskinkfärsen på bleck med lite matolja i 150°C ca 7 minuter. Koka färskost, dijonsenap, honung, ärtor och vatten i ca 3 minuter. Vänd i den rostade vegoskinkfärsen och servera.

TIPS!

Tillsätt mer eller mindre kryddor i recepten efter smak.

Scanna för fler recept



**TIPS!**

Tillsätt mer eller mindre kryddor i recepten efter smak.

Scanna för fler recept

**ÄRTOR PULAO**

30 g	Olja
4-5 st	Kryddnejlikor, hela
15 g	Kanelstång, hel
200 g	Gul lök, tunt skivad
200 g	Havreris
200 g	Gröna ärtor
3 g	Spiskummin, malen
ca 1 l	Vatten
4 g	Salt

GÖR SÅ HÄR

Värm oljan i en liten kastrull över medelhög värme tills den börjar glänsa. Tillsätt kryddnejlikor och kanelstång, stek i oljan 7-8 minuter. Sila ner oljan i en större kastrull. Tillsätt löken och stek under omrörning tills gyllenbrun (6-8 minuter). Tillsätt ärtor och spiskummin och stek under konstant omrörning i 1 minut till. Smörj gastrobleck med hälften av oljan (temper) och håll i havreriset. Häll på vatten så att det precis täcker havreriset och strö över saltet. Ställ in i konvektionsugn och koka 15 minuter på ånga. Ta ut ur ugnen, fluffa upp med en gaffel och rör ner resten av oljan.

HUMMUS

350 g	Kikärtor
100 g	Matolja
25 g	Kikärtsspad
10 g	Citronjuice
8 g	Spiskummin
5 g	Korianderfrön, malda
10 g	Vitlök
3 g	Salt

GÖR SÅ HÄR

Spara spadet från kikärtorna. Häll kikärtorna i en mixer. Tillsätt lite av kikärtsspadet, citronjuice, kryddorna, vitlök och salt. Mixa till en slät smet. Mixa ner matoljan i en tunn stråle. Tillsätt eventuellt lite vatten för en lösare konsistens. Kyl innan servering.

**EDAMAME – EN GRÖN RÖRA**

300 g	Kvarg, naturell
200 g	Edamamebönor, tinade
1 kruk	Basilika
30 g	Rapsolja
2 g	Vitlöksklyfta
2 g	Citronskal, rivet

Salt och svartpeppar efter smak

GÖR SÅ HÄR

Mixa bönor, basilika, vitlök och citrusskal och olja till en slät röra med en mixer. Häll i kvargen, mixa slätt och smaka av med salt och peppar.

TIPS! Byt ut edamamebönorna mot annan eller andra bönor för variation.



SAMTLIGA RECEPT ÄR FÖR 10 PORTIONER

**GRÖNSAKSBIFF CRISPY CHILI**

Art nr 1240

VIKT: 4 kg, 80 st à 50 g

**VEGETARISK SCHNITZEL**

Art nr 1250

VIKT: 3,5 kg 50 st à 70 g

**VEGETARISK NUGGET**

Art nr 1275

VIKT: 4 kg, 200 st à 20 g

**POTATISBULLAR**

Art nr 454008544

VIKT: 6 kg, ca 111 st à 54 g