VEGITARISKA MAT TIPS FRÅN GRÖDA SOM FÖDA

NYGATAN 40

V A R M R Ä T T E R

Potatislöklåda

Potatis
Lök
Morot
Paprikapulver
Basilika
witam

Skiva potatis, hacka lök och strimla morötterna var för sig. Löken kan brynas om så önskas. Varva i smord panna potatis, lök och morot. Börja och avsluta med ett potatislager. Krydda mellan varje varv med rikligt av paprikapulver, basilika och witam. Gräddas i 200° till lådan blivit mjuk.

Rödbetshacki

Rödbetor
Lök
Pepparmynta
Grädde
Vetemjöl

Grovstrimla rödbetorna, hacka lök (3/4 rödbeta per 1/4 lök) Fräs i kastrull med olja tills rödbetorna blivit mjuka. Pepparmyntan tillsättes och får fräsa en stund. Pudra över med vetemjöl, rör ned grädde tills konsistensen blir lagom, låt puttra och servera.

Råstuvade morötter

Morötter
Lök
Vetemjöl
Mjölk
Sellerisalt
ev citron

Grovstrimla morötterna, hacka löken (3/4 - 1/4) Fräs i kastrull med olja tills morötterna blivit mjuka. Krydda med sellerisalt, ev lite citron. Pudra över vetemjöl, späd med mjölk Låt puttra en stund.

Panerade morötter

Morötter
Ströbröd el grovgraham
Basilika
Sellerisalt
Timjan

Skär morötterna på längden. Rulla dem i en blandning av ströbröd, basilika, sellerisalt o timjan. Stek långsamt tills morötterna blivit mjuka.

Sellerisnitsel

Selleri
Sojamjöl
Ströbröd el graham
Herbamare
eller annat örtsalt

Skala sellerin och koka den hel i kastrull med lättsaltat vatten till den blivit något mjuk. Skäres i centimetertjocka skivor och doppas i smet av sojamjöl, vatten och örtsalt och rullas i ströbröd eller grovgraham. Paneras i stekpanna till snitslarna fått en jämn,brun skorpa.

Ostgrat. broccoli

Broccoli
Ost

Broccolin förvälles i kokande vatten och placeras i smord form eller långpanna. Ett lager skivad eller riven ost strös över. Gratineras i 200° tills anrättningen fått färg

Sojapannkakor

Sojamjöl, vetemjöl
Grahamsmjöl
Mjölk, salt och ev
honung

Vispa ner lika delar av mjölsorterna i kall mjölk till en lagom fast smet Krydda. Gräddas i oljad stekpanna.

Sojabiffar

Sojabönor
Potatis
Råris
Lök (vitlök)
Basilika, oregano
witam eller salt
Ströbröd el graham

Blötlagda och kokade sojabönor males eller pressas och blandas med kokt potatis och kokt ris. Lök och kryddor tillsättes och blandas väl. Gör biffar eller bullar av smeten och rulla i ströbröd eller grovgraham. Stek långsamt i oljad stekpanna.
(3/4 sojabönor-1/4 potatis o ris)

Panerade bananer

Bananer
Pepparmynta
Ströbröd el graham.

Skiva bananerna på längden och rulla dem i en blandning av ströbröd o pepparmynta.
Stek i oljad stekpanna

Vitkålsstuvning

Vitkål
Mjölk
Vetemjöl
Kryddpeppar
Lagerblad
Timjan

Strimla och hacka vitkål fint. Fräs i olja tillsammans med kryddpeppar o lagerblad. Häll i 3 ggr så mycket mjölk som vitkål och låt koka upp. Redes med vetemjöl och vatten. Krydda med witam eller sojasås.

Nötdolmar

Vitkål
Råris
Lök
champinjoner eller annan svamp
nötter
paprikapulver
witam eller annan veg buljong

Koka kålhuvudet. Blanda kokt råris malda el finhackade nötter och krydda med witam och paprika. Forma rismassan till en boll och rulla in den i ett kålblad. Kanterna tillslutes och dolmarna gräddas på oljad långpanna i 200° ca 25 min.

Blomkålsgratin

Blomkål
Stuvning:
mjölk
buljong
olja
vetemjöl
kryddsalt
riven ost

Dela blomkålen i små bitar, lägg den i en oljad långpanna eller eldfast form.
Stuvningen: Koka upp mjölk o buljong (witam) Gör en redning på olja o vetemjöl och rör ned den. Smaksätt. Häll stuvningen över kålen o strö på osten. Gratineras i ca 200°

Palsterspecial

Palsternackor
Veg. pastej (Tartex)
mjölk
ost

Skala och skär nackorna i skivor o koka dem halvfärdiga. Bred ut dem på oljad långpanna eller eldfast form. Smält pastejen i varm mjölk och häll blandningen över nackorna. Strö över osten. Gratiner i 200° tills osten smält o fått lite färg.

Palstermedaljonger

Palsternackor
ströbröd el
grovgraham
salt, basilika
paprikapulver

Skala o skär nackorna i skivor. Panera i ströbröd eller graham blandat med salt, basilika o paprika. Stek på svag värme

Pizza

Deg: graham
vete -mjöl
soja
salt, vatten, jäst
Fyllning:
tex lök, paprika
tomater, champinjoner
eller annan svamp,
rivna rotsaker
ost

Blanda lika delar av de olika mjölsorterna. Tillsätt vatten jäst o lite salt. Baka till en mjuk deg. Låt jäsa. Kavla ut degen till ½cm tjock pizza o ställ att jäsa ytterligare med eller utan fyllning.
Fyllning: Fräs hackad lök och övriga grönsaker i lite olja. Bred fyllningen på degen o krydda med basilika och oregano Gräddas i 175°s ugn. När degen tagit färg riv över ett lager ost och sätt in anrättningen i ugnen tills osten fått färg.

Risgryta

Ris
Grönsaker av olika
slag

Fräs riset tillsammans med lök en kort stud i olja. Häll i 2 ggr så mycket vatten som ris och salta något. Koka upp och låt puttra tills vattnet kokat bort.
Under tiden fräses grönsakerna som man skurit i små bitar i olja tills de mjuknar.(Vattninga grönsaker som tomat o gurka kan direkt blandas i riset)
Grönsakerna blandas i riset o kryddas med basilika o buljong

Linslåda

Linser
Lök
Gurka
Buljong (witam)
Paprikapulver

Koka linserna tillsammans med lagerblad o kryddpeppar. Varvas i oljad form i ordningen:gurka linser, lök, kryddor och ännu ett lager linser. Gräddas i 175°

Vita bönor i tomatsås

Vita bönor
Tomater
Lök, dill o ev messmör

Koka vita bönor i vatten o lite salt. Löken fräses i olja, tomater (krossade) messmör o dill tillsättes tillsammans med de kokta bönorna.

Finska morotsbullar

Rivna morötter
ströbröd el graham
vetemjöl
sojamjöl
mjölk
sellerisalt eller
annat salt, olja

Blanda alla ingredienserna väl. Forma runda bollar eller platta biffar av smeten och stek långsamt i oljad stekpanna.

Grönsaksbiffar

Rivna eller strimlade
grönsaker
vetemjöl
ströbröd el graham
mjölk
örtsalt (tex selleri)
buljong (tex witam)
olja
basilika

Blanda de rivna grönsakerna med de övriga ingredienserna till en lagom fast smet. Forma till platta biffar och lägg dem på fuktad skärbräda för att svälla. Stek på svag värme i oljad stekpanna.

Rotsaksgryta

Rotsaker
Lagerblad
Kryddpeppar o salt

Skär rotsaker tes morötter, kålrötter, rödbetor, selleri palsternacka, potatis i ca 2 cm stora kuber. Kokas med lagerblad o kryddpeppat i kastrull med lite vatten.

Kokta kikärter

Kikärter
salt

Kikärterna blötlägges med salt över natten. Byt vatten o koka med lagerblad, salt o timjan på svag värme ca 2 timmar. Av spadet kan beredas en sås.

ALLMÄNNA REGLER

Bästa resultatet uppnås med obehandlade (biodynamiskt odlade) grönsaker och sädesslag.
Vegetariska livsmedel som säd, grönsaker, rotfrukter, frukter,nötter användes antingen råa, kokta, stekta friterade, bakade el torkade.
Gemensamt för alla uppvärmningssätten är att man upphettar så varsamt som möjligt.
För kryddning användes i första hand inhemska kryddor tex basilika, timjan, mejram osv.
Havssalt, sojasås och växtbuljong är att föredra framför starkare kryddor som tex peppar.
Socker användes ytterst sparsamt och ersätts i de flesta fall utmärkt av tex honung.