

# VEGETARISK VECKA



## Nr 1

### Du behöver:

2 huvud romansallad  
1 frp marinerad tofu  
1 frp kikärtor  
1 frp krutonger

### Dressing:

1 liten burk kapris  
1 tsk dijonsenap  
1 vitlöksklyfta  
2 msk vitvinsvinäger  
3 msk olivolja  
2 msk vatten  
Salt & peppar

## 1. Caesarsallad med tofu & krutonger

### Gör så här

Häll av lagen från kaprisen. Lägg dem i en stor skål, mosa med en gaffel. Blanda i Dijonsenap, pressa i vitlök, blanda i vinäger, vatten och droppa ner olivoljan under omrörning. Ta av bladen på romansalladen och skölj dem, blanda ner i dressingen och rör runt så att salladsbladen täcks med dressing.

Häll av och skölj kikärtorna i en sil. Värm en stor och torr stekpanna. Rosta kikärtorna tills de börjar få färg. Lägg åt sidan. Skär upp tofun till ½ cm tjocka skivor och stek i lite olivolja. Du kan använda samma stekpanna. Servera allt tillsammans, strö över krutonger.

## Nr 2

### Du behöver:

4 msk olja  
1 frp kidneybönor  
1 frp svarta bönor  
1 burk majs  
1 citron  
1 chilifrukt  
1 vitlöksklyfta  
1 rödlök  
1 röd paprika  
3 morötter  
½ l tomatjuice  
½ l vatten  
1 tsk paprikapulver  
salt & peppar

Ca 4 dl  
matlagingsyoghurt  
1 påse nachos

## 2. Mexikansk bönsoppa

### Gör så här

Värm en stor gryta och häll i olja. Finhacka rödlök, vitlök, paprika och chili. Stek ca 5 minuter och sänk sedan värmen. Riv ner skalet från en citron och pressa ner halva citronen i grytan. Häll av och skölj bönorna. Häll ner i grytan tillsammans med majs.

Krydda med paprikapulver, salt och peppar. Häll på tomatjuice och vatten. Skala och riv ner morötterna. Rör om, smaka av med salt och peppar. Blanda yoghurt med andra halvan av citronen, smaka av med salt och peppar. Servera soppan i skålar, toppa med en klick yoghurt soppan och krossa nachochips över.

**Tips:** Denna soppa är perfekt att göra med resterna från tacos. Du kan då blanda i vad du har kvar från den middagen. När du hackar chilin, se då till att ta bort kärnorna och det vita inne i chilin. Då sliper du den värsta hettan men får den goda smaken av chili. Om man vill kan man ha i sojafärs i soppan och lägga till 2 dl vatten.

## Nr 3

### Du behöver:

4 port couscous  
3 msk olja  
2 st squash  
1 frp svarta bönor  
1 gul lök  
½ kruka färsk basilika  
1 dl pumpafrön  
1 dl solrosfrön

## 3. Couscous med rostade frön & squash

### Gör så här

Koka couscous enligt anvisningar på förpackningen. Sätt ugnen på 250 grader. Skär squashen på längden till cm-tjocka skivor. Lägg på en plåt med bakplåtspapper på. Häll över olja, salt och peppar. Grilla längre upp i ugnen i ca 15 min.

Sätt på en stor och torr stekpanna på spisen. Rosta fröna med lite salt. Använd samma panna. Halvera och skiva löken och stek den i olja med de svarta bönorna. Blanda bönröran med couscous och grovhackad basilika. Servera couscousen med de rostade fröna och den grillade squash.

# VEGETARISK VECKA

## Nr 4

### Du behöver:

4 portioner råris  
3 msk olja  
3 morötter  
1 palsternacka  
1 liten purjolök  
2 dl russin  
3 dl havregrädde  
5 champinjoner  
1 kruk koriander  
2 msk svampbuljong  
örtsalt  
peppar  
1 bunt sparris  
4 dl yoghurt

## 4. Rårisrisotto med rotfrukter, russin, koriander & sparris

### Gör så här

Koka råriset enligt beskrivning på förpackningen. Skala morötter och palsternacka. Gör tunna skivor av dessa genom att använda potatisskalaren. Dela och skölj purjolöken, skiva den fint. Värm en stor gryta, håll i oljan och stek morötter, purjolök och palsternacka tills de mjuknat. Skiva champinjonerna tunt och stek med. Häll i russin.

Hacka koriandern och lägg i grytan. När riset är klart blanda ner det med grönsakerna, tillsätter havregrädde och smaka av med örtsalt och peppar. Koka upp saltat vatten och låt sparrisen koka lätt i ca 5 minuter. Servera rårisrisotton med den kokta sparrisen och en klick yoghurt.

**Tips:** Du kan riva lite parmesanost i eller ovanpå risotton. Har du inte svampbuljong kan du lika gärna ta grönsaksbuljong. Det är en smaksak.

## Nr 5

### Du behöver:

50 g smör  
3,5 dl bovetemjöl  
6 dl mjölk  
4 ägg  
3 morötter  
1 tsk salt  
  
1 burk keso  
½ kruk basilika  
  
3 st tomater  
1 rödlök  
1 msk vitvinsvinäger  
2 msk olivolja  
salt & peppar

## 5. Bovetepannkakor med morötter & basilikakeso

### Gör så här

Blanda 3 dl mjölk, 4 ägg och 3,5 dl bovete. Vispa ordenligt. Tillsätt 3 dl mjölk till. Riv ner morötter och ha i salt. Morötterna bör vara fint rivna. Värm en stor stekpanna. Smält en fjärdedel av smöret och mät upp ca 1,5 dl per pannkaka. Stek på låg värme ca 3 minuter på varje sida.

Blanda keso med hackad basilika, salt och peppar. Skär upp tomater i tunna skivor. Halvera och skär rödlöken i tunna skivor. Blanda en vinegrette av vinäger, olja salt & peppar. Du kan ha i valfria örter eller möjligen lite Dijonsenap. Servera bovetepannkakorna med basilikakeso och tomat sallad.

### Denna vecka behöver du från ditt skafferi!

salt, peppar, örtsalt, mjöl, smör, olja, olivolja, svampbuljong, Dijonsenap, vitvinsvinäger, paprikapulver

## Veckans kasse

### Kolonial

Kikärtor frp ☺  
Nachos, 1 påse ☺  
Krutonger 1 ask ☺  
Couscous 1 frp ☺  
Majs 1 burk ☺  
Russin 2 dl ☺  
Kapris 1 burk  
Tomatjuice 1 frp ☺  
Kidneybönor 1 frp ☺  
Svarta bönor 2 frp ☺  
Solrosfrön 1 dl ☺  
Pumpafrön 1 dl ☺  
Råris 1 liten frp ☺  
Bovetemjöl 1 frp ☺

### Mejeri

Havregrädde 1 frp  
Marinerad Tofu 1 frp  
Keso 1 frp  
Mjölk 1 liter ☺  
Ägg 6-pack ☺  
Matyoghurt 1hink ☺

### Grönsaker

Röd chili 1 st  
Purjolök 1 st ☺  
Romansallad 2 st ☺  
Vitlök 1 st ☺  
Basilika 1 kruk ☺  
Tomater 3 st ☺  
Champinjoner 5 st ☺  
Morötter 1 kg ☺  
Röd paprika 1 st ☺  
Squash 2 st ☺  
Gul lök 1 st ☺  
Koriander 1 kruk ☺  
Rödlök 2 st ☺  
Palsternacka 1 st ☺  
Sparris 1 knippe  
Citron 2 st ☺

☺ - eko, krav eller närodlat

Kontakt med oss på FramtidensMat [kundtjanst@framtidensmat.se](mailto:kundtjanst@framtidensmat.se) 0737-08 85 15