

Alla recept är hämtade från "Portionen under tian"

Billig Rotfruktsoppa, 20 portioner

Ingredienser

Soppa

- 2,5 kg potatis
- 5 st sötpotatis
- 10 st morötter
- 10 st palsternacka
- 5 st gul lök
- 10 st vitlösklyftor
- 5 st röd chili
- 4 l vatten
- 5 st grönsaksbuljongtärning
- 1 l havregrädde
- Salt & peppar
- Olja att steka i

Topping

- 2 l kikärtor, kokta
- 2 msk rökt paprikapulver
- Raps- eller olivolja
- Salt

Tillagning

Gör soppan: Skala alla rotfrukter och skär i grova bitar. Hacka gul lök och vitlök. Fräs i olja så att löken blir mjuk. Hacka chilin. Låt fräsa med. Låt även rotfrukterna fräsa med, blanda om. Slå på vatten. Smula i buljongtärningen. Koka under lock till allt är mjukt, tar ca 10 min.

Mixa slätt. Slå på havregrädde. Salta och peppra. Låt koka upp och späd ev med mer vatten.

Gör toppingen: Sätt ugn på 200 grader. Lägg kikärtor på en plåt. Salta, ringla olja och strö rökt paprikapulver på. Blanda om så att det fördelas. Rosta i ugn i ca 10 min.

Tomatsoppa med fetaost, 20 portioner

Ingredienser

- 5 st gul lök
- 10 st vitlöksklyftor
- 4 l krossade eller hela tomater
- 5 st grönsaksbuljongtärning
- 2,5 l vatten
- 3 msk socker eller honung
- 1-1,5 dl örter, torkade ex. timjan/oregano/basilika
- Svartpeppar
- 3 l vita bönor, kokta
- alternativt 12,5 dl torkade bönor som du blötlägger och kokar själv i förväg
- 400 gr fetaost
- Ev. frön att toppa med ex. solrosfrön/pumpakärnor

Tillagning

Skala lök och vitlök. Hacka i mindre bitar. Hetta upp olja i en kastrull. Fräs lök och vitlök i ett par minuter så att de blir mjuka, men ska ej brännas vid. Slå på tomaterna. Smula i buljongtärning. Slå på vatten. Tillsätt socker eller honung. Låt puttra på medelvärme i ca 15-20 min.

Mixa i blender eller med hjälp av mixerstav till helt slät. Ställ åter på spisen och låt koka upp igen. Krydda efter smak och tycke med dina kryddor och svartpeppar. Lägg i de kokta börnorna i någon minut, och låt bli varma, de ska inte koka sönder.

Servera med smulad fetaost och om du har, lite färska kryddor. Toppa med frön om du vill.

Tacosoppa med ärtgucca, 20 portioner

Ingredienser

Soppan

- 10 st gul lök
- 5 st vitlöksklyfta

- 3 msk spiskummin
- 2.5 tsk sambal oelek
- 4 l krossade eller hela konserverade tomater
- 5 st grönsaksbuljongtärning
- 2 l vatten
- 2,5 l kokta kidneybönor
- alternativt 10 dl torkade kidneybönor som du själv blötlägger och kokar i förväg
- Olja att steka i
- Salt

Ärtguacca

- 1,25 l gröna ärtor, frysta
- 5 st vitlöksklyfta
- 2.5 dl solroskärnor
- 1,5 dl raps- eller olivolja
- 1 tsk sambal oelek
- 2.5 st citron, saften
- Salt

Tillagning

Tina de gröna ärtorna.

Skala och hacka lök och vitlök i grova bitar. Stek på medelvärme i en stor kastrull tillsammans med spiskummin och sambal oelek tills löken mjuknat. Häll över tomaterna och tillsätt vatten och buljongtärning. Rör om och låt koka i ca 5 min. Tillsätt bönorna och låt dem bli varma. Mixa sedan soppan med en stavmixer eller blender. Smaka av med salt och peppar.

Gör ärtguaccan:

Mixa de tinade gröna ärtorna med vitlöken, solroskärnor, olja, sambal oelek och saften från citronen i en blender eller med en stavmixer till en slät röra. Smaka av med salt.

Servera soppan med ärtguaccan och ev. lite bröd eller nachochips till.

Slät linsoppa med kokosmjölk, 20 portioner

Ingredienser

- 5 st gul lök
- 10 st vitlösklyftor
- 1,5dl ingefära, färsk
- 5 st röd chili
- 5 kg morötter
- 1 l röda linser, torkade
- 3 l vatten
- 5 st grönsaksbuljongtärning
- 2 l kokosmjölk
- 2,5 st citron
- Olja att steka i
- 5 dl solroskärnor
- ev lite kokosflingor

Tillagning

Skala och hacka lök och vitlök. Riv ingefäran och finhacka chilin. Skala och grovhacka morötterna.

Stek lök, vitlök, ingefära, chili och morötter på medelvärme i en kastrull några minuter. Tillsätt sköljda linser, vatten och grönsaksbuljong. Låt koka tills linser och morötter är mjuka, ca 10 min.

Mixa soppan helt slät i en blender eller med en stavmixer. Häll i kokosmjölken och låt koka upp. Pressa i citron och rivet citronskal och ställ åt sidan.

Rosta solroskärnorna gyllene i en torr stekpanna och använd som topping till soppan.

Vegetarisk rödbetsoppa, 20 portioner

Ingredienser

Soppa

- 10 st gul lök
- 10 st vitlöksklyftor
- 1 l gröna linser, torkade
- 7,5 liter vatten
- 10 st grönsaksbuljongtärningar
- 30 st rödbetor
- 15 st potatis
- 1 kg vitkål
- 1,5 dl ingefära, färsk riven
- 5 msk vinäger eller citronsaft

Fetaostkräm

- 1 l yoghurt
- 400 g fetaost

Börja med att skala och riva den gula löken grovt och hacka vitlöken fint. Hetta upp en stor kastrull med olja och fräs löken och vitlöken mjukt på medelvärme i ett par minuter. Löken får ej brännas. Skölj linserna och lägg i kastrullen. Slå på vattnet och smula ned buljongtärningarna. Lägg på ett lock och låt koka upp. När soppan kokar, ta bort locket och låt koka försiktigt i ca 10 minuter.

Under tiden soppan kokar: skala rödbetor och potatis, och riv på den grövsta sidan av rivjärnet. Strimla vitkålen fint. Lägg rivet och strimlorna i soppan. Riv ingefäran och lägg i. Låt koka ca 10-15 minuter till.

Slå på vinäger eller citronsaft. Om soppan nu är tjock kan du späda med ytterligare vatten till önskad konsistens.

Gör fetaostkrämen genom att mosa fetaost i yoghurt. Salta och peppra efter smak.

Smaka av soppan med salt och peppar.

Servera med krämen och ett gott bröd.

Svampsoppa med vita bönor och timjan, 20 portioner

Ingredienser

- 10 st gul lök
- 1,25 kg champinjoner
- 10 st grönsaksbuljongtärning
- 1,5 msk timjan
- 4 l vatten
- 2 l växtbaserad grädde
- 3 l stora vita bönor, kokta
- alternativt 12.5 dl torkade vita bönor som du själv blötlägger och kokar i förväg
- 2.5 st citron
- 20 bitar bröd

Tillagning

Skala och hacka lök grovt. Stek på medeltemperatur i en stor kastrull, löken ska mjukna och bli genomskinlig men inte få färg.

Tillsätt timjan och hackade champinjoner och stek ytterligare någon minut. Häll över vatten, grädde och buljong och låt koka i ca 5 min. Tillsätt de kokta vita bönorna och låt dem bli varma.

Mixa soppan slät och smaka av med salt, peppar och citron. Servera med ett gott bröd.

Vegansk linsstroganoff

Ingredienser

20 portioner

- 1,5l röda linser, torkade
- 5 st gul lök
- 1,5 msk rökt paprikapulver
- 1 l växtbaserad grädde
- 5 dl vatten
- 1,5 dl tomatpuré
- 5 st grönsaksbuljongtärning

- 5 msk soja
- 40 st soltorkade tomater
- 10 st morötter
- Salt & svartpeppar
- Olja att steka i
- 20 port ris

Tillagning

Koka linserna enligt anvisning på paketet. Hacka lök fint. Hetta upp en stekpanna med olja och stek löken mjuk i det rökta paprikapulvret. Slå på grädde, vatten och vispa i tomatpuré, grönsaksbuljong och soja. Låt tomatsåsen puttra i ca 10 min.

Börja koka riset enligt anvisningarna på paketet.

När linserna har kokat färdigt, lägg i linserna i tomatsåsen. Rör om försiktigt. Lägg i de hackade soltorkade tomaterna. Riv i morötterna. Låt stå på svag värme i ca 5-10 min. Smaka av med salt och peppar och späd ev med mer vatten/grädde/mjolk till önskad konsistens.

Servera med riset och gärna en sallad.

Vegansk belugabolognese, 20 portioner

Ingredienser

- 5 st gul lök
- 10 st vitlöksklyftor
- 5 msk paprikapulver
- 1 l belugalinser, torkade
- 5 msk tomatpuré
- 2 l krossade tomater
- 5 st grönsaksbuljongtärning
- 1 l vatten
- 5 st palsternacka
- 1,5 dl frysta örter ex. basilika, persilja
- 1,5 tsk sambal oelek eller chiliflakes

- 1 l havregrädde
- Salt & svartpeppar
- 20 port pasta

Tillagning

Hacka gul lök och vitlök fint. Hetta upp en stekpanna eller traktörpanna och fräs löken blank i olja, stek på medelvärme (akta så att det ej bränns vid). Låt paprikapulver fräsa med. Skölj linserna och lägg i fräset. Blanda om. Lägg i tomatpuré. Slå över krossade tomater, smula över buljong och vatten. Låt puttra på medelvärme.

Skala palsternackan och skär i små bitar och lägg i såsen när den puttrat ca 10 min. Lägg i kryddorna. Vill du ha i sambal oelek/chiliflakes så lägg i dem nu.

Koka upp vattnet till pastan och koka pastan.

Såsen är klar när linserna är mjuka, men de ska ha lite tuggmotstånd. Det tar totalt ca 25 min. Slå på havregrädden på slutet och rör om till varm. Smaka av med salt och peppar.

Servera med pastan.

Kikärtsgryta i röd currysås, 20 portioner **Ingredienser**

- 1,5 l kokosmjölk
- 10 st grillade paprikabitar, inlagda
- 1,5 msk röd currypasta
- 5 msk ingefära, färsk riven
- 5 st vitlöksklyftor
- 5 st röd chili
- 5 dl vatten
- 2,5 st grönsaksbuljongtärning
- 2,5 l kikärter, kokade
- alternativt 10 dl torkade kikärter som du själv blötlägger och kokar
- Olja att steka i
- 20 port ris

Tillagning

Koka ris enligt anvisningen på förpackningen.

Mixa 1 burk kokosmjölk med den grillade paprikan till en slät sås.

Hetta upp olja i en kastrull/större panna. Fräs röd curry, ingefära, vitlök. Hacka chili. Fräs med. Slå på paprikasåsen och resterande kokosmjölk. Tillsätt vatten. Smula i buljongtärning. Låt puttra i 5-10 min.

Lägg i de kokta kikärtorna och låt bli varma. Servera med riset.

Krämig spenatgryta, 20 portioner

Ingredienser

- 20 port ris
- 1,5 l gröna linser, torkade
- 1,2 kg spenat, fryst hackad
- 5 st gul lök
- 10 st vitlöksklyftor
- 5 st chili
- 5 tsk kardemumma
- 5 tsk spiskummin
- 1,5 l havregrädde
- 5 st grönsaksbuljongtärning
- 5 st lime, saften
- Olja att steka i
- Ev. soja till servering

Tillagning

Koka ris enligt hänvisningen på förpackningen.

Koka de gröna linserna i ca 20 min, eller tills mjuka, i rikligt med vatten i en separat kastrull. Ta fram och tina spenaten.

Under tiden: skala och hacka lök, vitlök och chili fint. Stek på medelvärme i lite olja. Tillsätt kardemumma och spiskummin. Löken ska mjukna men inte få färg.

Slå på havregrädde, smula ned buljong och lägg i spenaten. Låt puttra tills spenaten löst upp sig. Tillsätt de färdigkokta gröna linserna och pressa i limen

Servera grytan med riset.

Garam masala gryta med tomat och kokosmjölk, 20 portioner

Ingredienser

- 5 st gul lök
- 10 st vitlöksklyftor
- 5 msk ingefära, färsk
- 5 st grönsaksbuljongtärning
- 5 msk garam masala
- 1,5 tsk sambal oelek
- 1,5 dl tomatpuré
- 5 tsk paprikapulver
- 1 l kokosmjölk
- 5 dl vatten
- 1 l krossade tomater
- 2,5 l kikärter, kokta
- alternativt 10 dl torkade kikärter som du blötlägger och kokar själv i förväg
- 2,5 st lime, saften
- 20 port ris

Tillagning

Skala och finhacka lök, vitlök och ingefära. Stek i olja på medelvärme tills de mjuknat. Tillsätt buljongtärning, garam masala, sambal oelek, tomatpuré och paprikapulver och låt fräsa med några minuter.

Tillsätt kokosmjölk, vatten och tomat och låt småputtra i ca 15 min.

Under tiden: Koka upp ris enligt förpackningen.

När riset kokat klart: Tillsätt kokta kikärter i grytan och låt bli varma. Pressa i limen och smaka av med salt.

Servera garam masala-grytan med riset.

Brysselkålpasta med citron, timjan och palsternacka, 20 portioner

Ingredienser

- 2 kg brysselkål, fryst eller färsk
- 2.5 dl solroskärnor
- 10 st vitlösklyftor
- 5 st palsternacka
- 5 tsk timjan
- 1,5 l växtbaserad grädde
- 2.5 st citron
- Salt & svartpeppar
- 20 port pasta
- ev. lite ost att toppa med

Tillagning

Tina brysselkålen genom att låta den ligga framme lite. Den behöver inte vara helt genomtinad, men du ska kunna skära i den.

Torrosta solroskärnorna så att de får lite färg. Ta undan.

Hacka vitlösklyftorna fint. Skala palsternackan och skär i små kuber. Hetta upp en stekpanna med olja. Fräs vitlök och palsternacka på medelvärme. Blanda i timjan och låt fräsa med i några minuter.

Koka upp vattnet till pastan och koka pastan.

Skär brysselkålen i mindre bitar. Lägg i palsternacke-vitlöksfräset. Låt fräsa med i några minuter. Salta och peppra. Slå på grädden och låt puttra på svag värme. Riv citronskalet och lägg i såsen. Pressa i saften precis innan servering.

När pastan är klar:

Servera med brysselkålssåsen och ev lite ost till topping. Toppa till sist med de torrostade solroskärnorna.

Görnkålpasta, 20 portioner

Ingredienser

- 500 g valnötter eller solroskärnor
- 1 l havremjök (eller annan mjökdryck)
- 1,2 kg grönkål, färsk
- 10 st vitlösklyftor

- 5 dl smakrik ost, riven
- Salt & svartpeppar
- Olja att steka i
- 20 port pasta

Tillagning

Börja med att rosta valnötterna/solrosfröna i en stekpanna tills de får lite färg. Lagg nötterna och vald mjölk i en mixer och mixa till en sås.

Strimla grönkålen (ta bort den hårda stjälken i mitten) och finhacka vitlöken. Fräs vitlök och grönkål mjuka i oljan, på medelvärme, i ett par minuter.

Koka upp vatten till pastan, och koka pastan enligt anvisningar.

Slå på nötsåsen över vitlök och grönkål och låt småputtra på svag värme. Späd ev med lite vatten om den blir väldigt tjock. Rör ned osten i såsen. Krydda med salt och peppar.

Servera med den nykokta pastan.

Grönsaksgryta med ajvar relish och dilltsatsiki, 20 portioner

Ingredienser

Gryta

- 5 st gul lök
- 10 st vitlöksklyfta
- 5 st paprika
- 3.5 st zucchini
- 5 dl ajvar relish
- 1 l valfri mjölkdryck ex. havredryck
- 5 st grönsaksbuljongtärning
- 2,5 l kikärtor, kokta

Dilltsatsiki

- 1.5 st zucchini
- 10 st vitlöksklyftor

- 1 l yoghurt
- 1,5 dl dill, fryst
- Salt & svartpeppar
- Olja att ringla över

Tillagning

Hacka lök och vitlök fint. Skär paprika och zucchini i bitar (men spara en del av zucchini till tsatsikin). Mixa ajvar och mjölkdryck till en slät sås. Fräs lök, vitlök och grönsaker mjuka i olja. Slå på ajvarmixet och rör om. Smula i buljongtärning. Låt grytan puttra på svag värme i 15 min.

Gör under tiden tsatsiki:

Riv zucchini och krama ur vattnet ordentligt. Pressa/riv vitlök i yoghurt och rör om. Blanda i zucchini, dill och salt och peppar. Smaka av. Ringla över lite olja.

Lägg i kikärtorna i grytan och låt dem bli varma. Servera grytan med tsatsiki och valfritt tillbehör.

Gör vegansk genom att använda havrefraiche istället för yoghurt och växtbaserad dryck istället för mjölk.

Snabb pasta med soltorkade tomater, tahini och vita bönor, 20 portioner

Ingredienser

- 5 st gul lök
- 10 st vitlöksklyftor
- 50 st soltorkade tomater
- 3.75 dl tahini, gärna ljus
- 2.5 st citron, saften
- 1,5 l vita bönor, kokta
- alternativt 6 dl torkade vita bönor som du själv blötlagt och kokat i förväg
- 5 st grönsaksbuljongtärning
- 2.5 tsk chili eller sambal oelek
- 20 port pasta
- 1,5 l pastavatten (justera mängd efter önskad konsistens)
- Ev. lite persilja och sesamfrön att toppa med

Tillagning

Skala och finhacka lök och vitlök. Stek mjuk i olja på medelvärme.

Koka under tiden upp pastan.

Mixa sedan den mjuka löken med soltorkade tomater, tahini, citronsaft, bönor, buljong och chili/sambal oelek i en blender eller med stavmixer till en slät smet.

När pastan kokat klart, spara lite pastavatten. Blanda sedan ihop pastan med såsen och håll i det sparade pastavattnet på om du vill ha önskad konsistens, här stämmer inte mängden vatten med receptet OBS!!!

Toppa ev med lite persilja och rostade sesamfrön.

Rostade krispiga ärtor med dillsmak

Ingredienser

1 skål

- 2 dl torkade gråärtor (eller kikärtor)
- 2 msk rapsolja
- 0.5 tsk salt
- 2 msk torkad dill
- 2 msk näringsjäst eller lökpulver

Tillagning

Blötlägg gråärtorna i minst 12 timmar. När de är blötlagda, håll av vattnet och torka av dem med en handduk så att de blir torra. Lägg på en plåt och ringla olja och salt över. Rosta i 175 grader varmluft i ca 30 min. När de är klara, blanda ihop dill och näringsjäst och slå över ärtorna och rör om väl. Stäng av ugnen men ställ in plåten igen och låt gå i ca 10-15 min på eftervärme med ugnsluckan lite öppen. Ta ut och låt svalna innan du serverar. Salta ev mer om du tycker det behövs. Ärtorna blir mer krispiga ju mer torkade de blir, vilket de blir allteftersom i rumstemperatur. Du kan alltså med fördel göra dessa någon dag innan de ska serveras. Förvara sedan i en skål som står framme eller i en burk. Har inte ärtorna torkat helt ska burken vara öppen, annars kommer det bildas kondens som gör dem mjuka igen.

Smaksättningen kan du variera på massor av olika sätt; torkade örter, spiskummin, paprikapulver, lökpulver etc. Näringsjäst ger en lite ostig smak, men hittar du inte det kan du använda lökpulver till dessa istället.