

Inköpslista och recept, Utbildning Jävligt Gott Academedial

INKÖPSLISTA

Vegoråvaror	2
Flaskor	2
Färnska Grönsaker	3
Burkar	3
Kryddor	3-4
Skafferivaror	4

RECEPT

Amerikanska pannkakor, ca 12 st	5
Minestrone-soppa	6
Vegansk majonäs, 3 DL	7
Böncreme	7
Indisk linsgryta med blomkål, 6 port	8-9
Vegansk kladdkaka	10
Veganska fiskpinnar med remuladsås, 4 port	11
Veganska ribs, 6 port	12
Jävligt Goda bönbiffar, 6 st	13
Linsbolognese med bönpasta och chilistekt broccoli, 4 port	14
Vegetarisk (vegansk) Boeuf Bourguignon, 8-10 pers	15
Veganska k*ttbullar med gräddsås	16
Biff Rydberg på Pulled Oats, 3-4 port	17-18
Gratinerad Vegansk Mac And Cheese, 4-6 portioner	19-20

INKÖPSLISTA

Vegoråvaror

- 2 paket naturell fast tofu á 400 g (YinPin)
- 2 paket marinerad fast tofu á 250 g (Gärna märket Kung Markatta)
- 1 paket á 300 g naturell pulled oats
- 1 paket rökt tofu
- 1 paket 850 g Anammas Formbara färs
- 3 paket á 300 g Anamma Vegobitar
- 1 burk tångrom (röd)
- 500 g mjölkfritt smör (Helst Floras växtbaserade eller blåa paket, eller Naturlis bredbara)
- 1 liter havregrädde (Gärna Oatlys VANLIGA - INTE EKOLOGISKA iMat)
- 1 liter havremjolk
- 4 dl havrefraiche (Oatly iMat Fraiche)
- 7 tetror kikärter
- 2 tetror vita bönor
- 2 dl majonnäs (växtbaserad) (Gärna VegMes majonnäs, jag ska visa hur man gör egen också)
- 1 paket näringsjäst (BJäst - finns att köpa på hälsokostaffärer, bland annat Life Västermalmsgallerian)
- 200 g röda linser
- 1 tetra svarta bönor (400 g)

Flaskor

- 1 liter rapsolja
- 500 ml olivolja
- 1 dl vitvinsvinäger
- 500 ml ljus sojasås (typ kikkoman)
- 1 flaska god öl á 50 cl (typ ipa)
- 1 flaska rödvin (Valfritt mustigt vin)
- 1 flaska liquid smoke (Finns på Matpressen, vid hyllan med starka såser)
- 1 flaska mörk grönsaksfond (jag använder min favorit, brynt schalottenlöksfond från Touch of Taste, men knorr har också en brynt lökfond som är bra för storkök)
- 1 st 500 ml flaska kinesisk soja
- 1 tub tomatpuré
- 1 tub pepparrot
- 1 flaska ljus sirap
- 1 flaska 250 ml citronjuice
- 1 liten flaska äppelcidervinäger
- 1 liten flaska srirachasås

Färska Grönsaker

- 1 stor purjolök
- 1 apelsin
- 500 g mjölig potatis
- 1,5 kg fast potatis
- 1 kg gul lök
- Ett rejält knippe färsk dill
- 1 kruk färsk koriander
- 5 st färska citroner
- 1 lime
- 1 litet paket frysta ärtor
- 1 stor bit ingefära
- 4 hela vitlökar
- 1 stor sötpotatis
- 1 stort knippe färsk persilja
- 500 g (eller ca 15 st)små steklökar
- 1 kg morötter
- 500 g medelstora skogschampinjoner
- 4 st champinjoner
- 1 blomkålshuvud
- 500 g broccoli
- 1 paprika

Burkar

- 500 g saltorkade tomater
- 150 g (1 liten burk) bostongurka
- 2 burkar krossade tomater
- 1 burk svartvinbärsgelé (med pektin ist. för gelatin)
- 1 burk kokosmjölk á 400 g

Kryddor

- Salt
- Malen svartpeppar
- Malen vitpeppar
- 1 burk gurkmeja
- 1 burk riven muskot
- 1 burk dijonsenap
- 1 burk lökpulver
- 1 burk vitlökspulver
- 1 burk hackad kapris
- 1 burk gul curry
- 1 burk spiskummin

- 1 burk garam masala
- 1 burk chilipulver
- 1 burk chiliflakes
- 1 påse lagerblad
- 1 burk malen kanel
- 1 burk kardemumma
- 1 burk rökt paprikapulver
- 1 burk paprikapulver
- 1 burk torkad timjan
- 1 burk torkad rosmarin
- 1 burk malen kryddpeppar
- 1 burk colman's senapspulver

Skafferivaror

- 500 g fullkornsmakaroner (Valfritt märke som är gott, jag gillar kungsörnens nya som är 50 % bönor och 50 % vete)
- 1 liten förpackning vanliga makaroner
- 1 litet paket tapiokastärkelse
- 3 kg vetemjöl
- 1 burk bakpulver
- 1 burk vaniljsocker
- 500 g strösocker
- 200 g kakao
- 500 g ströbröd
- 1 påse pankoströbröd
- 1 liten förpackning potatismjöl
- 1 förpackning havregryn

RECEPT

AMERIKANSKA PANNKAKOR, ca 12 st

- 3 dl vetemjöl
- 1 msk bakpulver
- 3 msk kikärtsspad
- 3 dl havremjök
- 1 msk smält vegansmör eller rapsolja
- 1 tsk vaniljsocker
- 1/4 tsk salt
- Vegansmör eller rapsolja till stekning

Gör så här,

1. Sikta ner de torra ingredienserna i en bunke.
2. Rör i kikärtsspad, havremjök och maffett, vispa till en slät smet. Låt svälla i 10 min.
3. Häll ner ca 2-3 msk smet per pannkaka i en varm och smord stekpanna. Stek i ca 1-2 min på varje sida. Stek i omgångar tills de är klara.

MINESTRONESOPPA

- Grönsaksslattar från dagen övriga rätter, typ:
 - 1 gul lök
 - 2 stjälkar bladselleri
 - 2 klyftor vitlök
 - 1 morot
 - 1 dm purjolök
 - 1 liten bukett persilja (stjälkar och blad separerade)
 - 1 paprika
 - Några buketter blomkål
 - 1-2 kvistar grönkål
- 1 msk Tomatpuré
- 1 burk vita bönor
- 1, 5 msk ljus grönsaksfond
- 1 msk torkad timjan
- 1 nypa chiliflakes
- 1 liter vatten
- 1,5 dl okokta vanliga makaroner
- Juice från 1/3 citron
- Salt och peppar
- Olivolja till stekning och toppning

Gör så här,

1. Hacka lök, vitlök, persiljestjälkar och vilka grönsaker som nu finns kvar från övriga rätter i små bitar, max 1 cm stora (Spara dock blomkål och grönkål till slutet!)
2. Fräs mjuka i rikligt olivolja i en stor gryta
3. Tillsätt tomatpuré och timjan och fräs lite till
4. Ha i vatten, grönsaksfond och låt koka i 45 min
5. Skär blomkål i små buketter (ca 2 cm stora) och dra grönkålen i småbuketter
6. Lägg i tillsammans med pastan och låt koka 15 minuter tills pastan är klar. Rör ner vita bönor de sista fem minuterna
7. Smaka av soppan med salt, peppar och olivolja och toppa den med färsk hackad persilja och vegansk aioli

VEGANSK MAJONÄS, 3 DL

- 3 msk kikärtsspad
- 2,5 dl rapsolja
- 1 tsk dijonsenap
- 2 tsk färsk citronjuice
- Salt och vitpeppar

Gör så här,

- Blanda kikärtsspad, dijonsenap och citronjuice i en hög mixerskål
- Mixa ner rapsolja sakta medan du mixar intensivt med en stavmixer tills du får en tjock krämig mayonnaise.
- Smaka av med salt och vitpeppar och mixa upp igen tills du får en riktigt tjock och krämig sås

BÖNCREME

- 400 g vita eller canneliniböner
- 2 klyftor vitlök
- juice från ½ citron eller 1 msk vitvinsvinäger
- 1 tsk olivolja
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk rökt paprikapulver

Gör så här,

1. Skölj av spadet från bönorna
2. Skala vitlöken
3. Mixa ihop alla ingredienser med en mixerstav.
4. Smaka av med salt, peppar och vinäger

INDISK LINGRYTA MED BLOMKÅL, 6 port

- 200 g röda linser
- 1/2 blomkålshuvud, ca 250 g
- 2 gula lökar
- 3 klyftor vitlök
- 3x3 cm färsk ingefära
- 1 msk garamasalapulver
- 1 msk gult currypulver
- 2 tsk mald kardemumma
- 1 tsk mald kanel
- 1 msk mald spiskummin
- 2 tsk gurkmeja
- 0-3 tsk chiliflakes
- 1,5 msk tomatpuré
- 1 burk krossade tomater á 400 g
- 1 burk kokosmjölk á 400 g
- 1 dl vatten för stekning + 4 dl för kokning
- 1,5 msk grönsaksfond
- 1 msk ljus japansk sojasås
- 1/2 kruka färsk koriander
- Juice från 1/2 lime
- Rapsolja till stekning
- Salt och peppar efter smak

Gör så här

1. Börja med att skala och skiva den gula löken. Fräs löken på hög värme i rikligt med rapsolja i en stor gryta, gärna gjutjärn eller liknande. Fräs till löken får rejält med färg.
2. Skala och riv vitlöken och ingefäran på fina sidan på ett rivjärn.
3. Sänk värmen på grytan och tillsätt alla torra kryddor, tomatpuré, ingefära och vitlök till öken och rör om. Späd med några matskedar vatten så det bildas en kryddpasta som får steka på medelvärme i några minuter tills allt blandats och börjar dofta gott. Du vill inte bränna denna! Då blir det bittert. Poängen är att steka kryddorna så de inte längre är råa och smakerna tas fram.
4. Slå i kokosmjölk, tomatkross, sojasås och grönsaksfond och låt koka i 30 minuter tills tomaterna börjar lösa upp sig och alla smaker gått ihop.
5. Mixa grytbasen slät med en mixerstav direkt i grytan. Detta steg kan hoppas över för en grövre gryta, men jag föredrar den slät. Smaka av grytan med ev. lite mer kryddor, salt och peppar
6. Skölj blomkålen och skär den i stora buketter. Skölj även de röda linserna i ett durkslag. Tillsätt blomkålen och linserna till grytbasen och tillsätt ca 1-2 dl vatten för att späda såsen beroende på hur mycket vätska som har kokat bort.
7. Koka i 20-30 minuter på låg värme tills linserna blivit mjuka och precis börjat lösa upp sig och blomkålen har kokats mjuk men fortfarande har lite tuggmotstånd. Späd löpande med vatten om du tycker att det behövs och se till att röra i runt i botten då och då så det inte bränns.

8. Avsluta med att smaka av grytan med mer salt och peppar, pressa ner juice från 1/2 lime och klipp ner så mycket koriander du vill.

VEGANSK KLADDKAKA

- 150 g mjölkfritt margarin
- 1 dl bönvatten (vätskan i en tetra/konservburk med kikärter)
- 3 dl strösocker
- 2 dl vetemjöl
- 1 nypa salt
- 1 dl kakao

Gör så här,

1. Värm ugnen till 200°C. Smörj och bröa formen.
2. Smält margarin i en kastrull och häll ner bönvattnet när du tagit kastrullen från plattan.
3. Rör ner strösocker, vetemjöl, salt och kakao.
4. Häll ner smeten i formen och grädda i mitten av ugnen. För en form på 22-24 cm gräddas kakan i 18 minuter, för en form på 18-20 cm form gräddas kladdkakan i ca 22-25 minuter.
5. Serveras ljummen eller kyld.

VEGANSKA FISKPINNAR MED REMOULADSÅS, 4 PORTIONER

- 2 paket marinerad fast tofu á 250 g
- 4,5 dl vetemjöl
- 2 dl havredryck
- Juice från 0,5 citron
- 0,5 dl färsk hackad dill (valfritt)
- 2 msk tångrom (valfritt)
- 1 msk ljus sojasås
- 3 dl ströbröd
- Salt och peppar efter smak
- Rapsolja att steka i

Remouladsås

- 2 dl majonnäs (växtbaserad)
- 0,25 dl hackad färsk dill
- 1 msk hackad kapris
- 1 tsk citronjuice
- 3 msk bostongurka
- 0,5 tsk gulcurry
- salt och vitpeppar
- 1 nypa socker

Tillbehör

- 2 dl frysta ärtor
- 500 g fast potatis

Gör så här,

Fiskpinnar

1. Skär tofubitarna i två tjocka skivor och lägg skivorna i press i 30 min för att få dem fastare
2. Skiva tofun i smala skivor som liknar fiskpinnar
3. Blanda hackad dill, tångrom, 1,5 dl vetemjöl, sojasås, salt, peppar och havremjöl i en djup tallrik
4. Ställ upp två skålar till, en med ströbröd och en med bara mjöl på bordet
5. Doppa tofun först i mjölet, sen försiktigt i den blandade smeten, sen i ströbrödet och låt sedan vila på en tallrik någon minut. Upprepa tills all tofu är panerad.
6. Värm upp en stekpanna med rikligt med rapsolja
7. Stek tofupinnarna tills de är gyllenbruna på ena sidan, rör dem så lite som möjligt så du inte förstör paneringen
8. Vänd dem och stek gyllenbruna på andra sidan också.

Remouladsås

1. Hacka kapris och dill.
2. Blanda ihop alla ingredienser och smaka av.
3. Låt stå i kylskåp en timme innan servering.

Servering

1. Servera med kokt potatis och kokta gröna ärtor

VEGANSKA RIBS – 6 PORTIONER

- 400 g fast, neutral tofu
- 0,75 dl äppelcidervinäger
- 1/2 dl socker
- 3 msk ljus sirap
- 4 pressade vitlöksklyftor
- ca 4 cm riven färsk ingefära
- 2,5 msk kinesisk soja
- 2 msk srirachasås
- 3 msk dijonsenap
- saft från 1 pressad apelsin

GÖR SÅ HÄR:

1. Ta tofun ur paketet och vira in i hushållspapper och lägg i press mellan två skärbrädor eller tallrikar med något tungt på. Låt stå och pressa ur vattnet ur tofun i ca 30 minuter medan du förbereder marinaden.
2. Blanda ihop socker, sirap och äppelcidervinäger i en kastrull och koka upp. Blanda ner de övriga ingredienserna, koka upp och låt reducera ner något tills marinaden blir tjockare och lite mer trögflytande. Ca 5-10 minuter
3. Ta av kastrullen från värmen och låt marinaden svalna i kastrullen.
4. Skär tofun i långa stavar, ca 1,5 cm breda och 1 cm höga och lägg därefter ner stavarna i dubbla plastpåsar och häll i marinaden.
5. Låt marinera i minst 3 timmar, gärna över natten!
6. Sätt ugnen på 200 grader på grilleffekt, tänd grillen, eller ta fram en stekpanna och förvärm.
7. Lägg tofubitarna i en ugnsfast form på bakplåtspapper eller direkt på grillgallret. Spara marinaden i en skål vid sidan om. Om du använder en stekpanna så öser du ner tofun och ca 1/2 av marinaden i stekpannan tillsammans med lite extra olja och börjar steka.
8. Grilla/stek tofubitarna i ca 8-10 minuter per sida eller tills de fått rejält med färg och en knaprig yta på medelvärme. Till skillnad från vegokött så gillar tofun att stekas lite längre på lite lägre värme och typ bakas in i marinaden snarare än att de ska chockas. De håller saftigheten mycket bättre än vegokött.

JÄVLIGT GODA BÖNBIFGAR, 6 STYCKEN

- 1 burk kokta svarta bönor (400 g)
- 1 burk kokta kikärtor (400 g)
- ca 4 msk kikärtsspad
- 1 msk rapsolja
- 1½ dl havregryn
- 2 msk potatismjöl
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk rökt paprikapulver
- 2 tsk spiskummin
- 2 tsk dijonsenap
- 1 tsk chilipulver
- 1 msk kinesisk soja
- 1 msk brynt scharlottenlöksfond eller grönsaksfond
- Salt

GÖR SÅ HÄR

1. Krossa eller mixa havregrynen till ett grovt ströbröd i en mixer eller med en mortel
2. Mät upp 4 msk spad från kikärtburken och rör ihop med havregryn, potatismjöl och rapsolja. Skölj sedan bönor och ärtor i kallt vatten och låt rinna av.
3. Blanda bönorna för hand med vitlök, soja, senap, fond och de torra kryddorna till en grov smet.
4. Blanda noga ihop med havremixen och låt dra en liten stund. Tillsätt mer havregryn om smeten känns för blöt. Smeten ska vara fast och gå att forma lätt till biffar.
5. Forma till 6 burgare med blöta händer.
6. Stek tills de får fin färg på bägge sidor

LINSBOLOGNESE MED BÖNPASTA OCH CHILISTEKT BROCCOLI

4 portioner

- 2 paket á 400 g gröna linser
- 1 paket 1 400 g krossade tomater
- 1 stor morot
- 1 gul lök
- 2 klyftor vitlök
- Stjälken från 1 bukett broccoli
- 1 näve torkade soltorkade tomater
- 4 champinjoner
- 1 msk ljus japansk sojasås
- 1 msk grönsaksfond
- 2 tsk torkad timjan
- 3 lagerblad
- 4 dl vatten
- Salt och peppar efter smak
- 1 msk raps eller olivolja att steka i

Broccoli

- 250 g broccoli, allt utom stammen
- 1 klyfta vitlök
- 0,5 tsk chiliflakes
- juice från ½ citron
- 1 tsk ljus japansk sojasås
- 1 tsk rapsolja att steka i

Pasta som tillbehör

Gör så här:

Bolognesen

1. Börja med att hacka löken, riva moroten (behåll skalet), riva stammen till broccolin, riva champinjonerna och finhacka den torkade soltorkade tomaten.
2. Fräs grönsakerna mjuka i rapsolja i en stor gryta. Stek tills de får lite färg och det börjar dofta gott.
3. Hacka vitlöken fint och tillsätt vitlök, timjan och lagerblad till grytan och rör om. Låt steka med någon minut så vitlöken mjuknar.
4. Ha därefter i krossade tomater, sojasås, grönsaksfond, vatten och svartpeppar och rör om. Låt koka utan lock i 20 minuter.
5. Häll av spadet från linserna och tillsätt dem i tomatsåsen de sista tre minuterna. Rör om och smaka av och justera sältan och kryddningen om det behövs. Klart!

Broccolin

1. Skölj broccolin och skär i mellanstora buketter.
2. Stek broccolin i lite rapsolja på hög värme i en non stick panna tills den börjar få tydlig färg utan att för den sakens skull ha blivit mjuka rätt igenom.
3. Skiva vitlöken och tillsätt vitlök och chiliflakes och låt steka med i 30 sekunder.
4. Tillsätt därefter sojasås och citron och låt steka med i 10-15 sekunder på hög värme.
5. Smaka av med ev. mer soja, citron eller chiliflakes

VEGETARISK (VEGANSK) BOEUF BOURGUIGNON, 8-10 PERSONER (DELA RECEPTET PÅ HÄLFTEN FÖR EN VANLIG MIDDAGSSERVERING)

- 3 paket á 300 g Vegobitar
- 5 dl rödvin
- 7 dl vatten
- 2 msk grönsaksfond (jag använder min favorit, brynt schalottenlöksfond från Touch of Taste)
- 1 msk kinesisk soja
- 4 msk tomatpuré
- 3,5 msk vetemjöl
- ca 15 små steklökar
- 2 stora morötter
- 500 g medelstora skogschampinioner
- 5 lagerblad
- 1 tsk råsocker
- 2 tsk torkad timjan
- 1 dl hackad bladpersilja
- Frivilligt: 1/2 tsk malen kryddpeppar
- Frivilligt: 2 vitlöksklyftor (jag glömde dem när jag lagade mitt och de behövs inte för att garantera en väldigt god gryta)
- Frivilligt: 150 g rökt tofu (jag glömde den här detaljen också, men det blev som sagt gott då med)
- Salt och Svartpeppar efter smak
- Rapsolja att steka i

Gör så här,

1. Börja med att bryna vegobitarna (och om du vill rökt tofu) i en stekpanna och lägg därefter över dem i en stor gryta.
2. Tillsätt mjöl, timjan, lagerblad och tomatpuré och blanda väl.
3. Tillsätt direkt därefter salt, peppar, (kryddpeppar), vin, socker, soja, vatten och fond och låt därefter koka under lock i 1,5 timme på låg till medium värme.
4. Skala steklökarna hela, skala och skiva morötterna grovt och halvera champinionerna.
5. När grytan kokat i 1,5 timme tillsätter du morötterna. Låt koka i 10 minuter till.
6. Bryn under tiden löken och svampen i en stekpanna tillsammans med vitlöken (frivilligt) och tillsätt sedan dessa till grytan.
7. Rör om så att allt täcks och låt koka i 15 minuter till.
8. Smaka av med salt och peppar, tillsätt bladpersilja och servera!

Tips!

Jättegott med en stor sallad och alla sorters potatis, gärna något som kan ta upp såsen.

VEGANSKA K*TTBULLAR MED GRÄDDSÅS

"K*ttbullarna"

- 325 g Anammas Formbara färs
- 1 dl Oatly Havregrädde
- 1 gul lök
- 1,5 msk god grönsaksfond
- 1 msk kinesisk soja
- 10-12 korn kryddpeppar mortlade
- 1 msk dijonsenap
- Mjökfritt smör eller rapsolja att steka i (mycket)
- Salt och svartpeppar

Gräddsås

- 3 dl Oatly havregrädde
- 1,5 msk grönsaksfond
- 1 msk vegansk svartvinbärsgelé (med pektin ist. för gelatin)
- 1 msk kinesisk soja
- 1 tsk torkad rosmarin
- Salt och svartpeppar

Gör så här,

1. Ta fram vegofärsen ur frysen 1 timme innan tillagning
2. Hacka löken fint.
3. Blanda lök, vegofärs, mortlad kryddpeppar, sojasås, grädde, fond och dijonpeppar och knåda till en fast smet. Smaka av med ev. mer kryddor, salt och peppar.
4. Bullarna kommer att få ungefär samma smak som färsen, så nu kan du justera om du vill ha den starkare.
5. Handrulla bullar , ca 2,5 cm i diameter. Det underlättar om du har plasthandskar på dig, eller fuktar händerna.
6. Stek dem på medelhög värme i ca 5-10 minuter.
7. Häll därefter ner alla ingredienser till gräddsåsen i stekpannan och låt koka ihop tillsammans med köttbullarna i tre minuter. Smaka av med salt och peppar. Klart!

Råstekt potatis

1. Skala och tärna potatisen i ca 1 cm stora tärningar
2. Stek på medelhög värme i rikligt med olja tills potatisen fått fin yta och är mjuk i mitten
3. Salta och peppra rikligt

Ölsteckt lök

1. Skala och skär löken i ca 1×1 cm stora fyrkanter
2. Fräs på medelhög värme i rapsolja tills de fått fin karamelliserad färg
3. Tillsätt öl, soja, socker, salt och peppar och fräs tills allt kokat ihop
4. Ta av från värmen

BIFF RYDBERG PÅ PULLED OATS, 3-4 port

Biff Rydberg

- 300 g naturell pulled oats
- 1 tsk kryddpeppar
- 1 msk ljus sojasås (typ kikkoman)
- 1 msk mörk grönsakfond
- 2 msk rapsolja
- Salt och svartpeppar

Kall Senapssås

- 2 msk strösocker
- 1 msk dijonsenap
- 4 dl havrefraiche
- 2 msk pepparrot, riven
- 2 msk colman's senapspulver
- Några skvätt färsk citronjuice
- Salt och Svartpeppar efter smak

Råstekt potatis

- 500 g fast potatis
- rikligt med olja till stekning
- Salt och svartpeppar

Ölstekt lök

- 2 stora gula lökar
- ½ dl ljus öl
- 1 msk ljus sojasås
- 1 msk socker
- 1 msk rapsolja till stekning
- Salt och peppar efter smak

Gör så här,

Biff Rydberg 4 portioner

1. Fräs pulled oats i rapsolja tills den fått fin färg och börjat bli krispig
2. Tillsätt kryddpeppar, soja, fond och vatten och rör runt så allt blandas
3. Stek tills vätskan dunstat och du börjar få stekyta på nytt
4. Smaka av med salt och peppar

Kall Senapssås

1. Blanda alla ingredienser till såsen.
2. Smaka av med salt, peppar, citron och ev lite mer socker
3. Låt stå kallt 30 min innan servering

GRATINERAD VEGANSK MAC AND CHEESE, 4-6 port

Oståsen

- 5 dl vatten
- 150 g sötpotatis
- 1 liten gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 1 dl saltorkade tomater
- 1 dl öl (gärna ipa)
- 1 dl veganskt smör eller rapsolja
- 1 tsk gurkmeja
- 1 tsk paprikapulver
- 0,5 dl vetemjöl
- 2 msk tapiokastärkelse
- 5 dl Oatly havregrädde
- 2 msk vitvinsvinäger
- 0,5-1 msk socker
- 2 dl näringsjäst
- Rikligt med salt och vitpeppar

Fakeon

- 1 paket fast naturell tofu á 250 g
- 2 msk ljus soja
- 2 tsk liquid smoke
- 1 tsk agavesirap eller socker
- 2 msk rapsolja

Övrigt

- 350 g makaroner, gärna fullkorn
- 1 dl pankoströbörd
- 1/2 dl färsk persilja
- Salt och peppar
- Olivolja att ringla över

Gör så här,

Fejkon

1. Samtidigt som du påbörjar att göra såsen så skär du tofun i små 1x1 cm stora tärningar.
2. Lägg tofun i en plastpåse tillsammans med alla ingredienser till marinaden och låt dra i minst 30 min.
3. Töm ut påsens hela innehåll i en uppvärmd stekpanna och stek tofun knaprig och låt den suga upp all marinad i pannan.
4. Lägg i en skål åtsidan

Pasta

1. Koka pastan tills den är 2/3 klar och väldigt al dente.
2. Skölj av, men spara 1-2 dl pastavatten för att ev. späda ostsåsen.

Ostsåsen

1. Skala och skär sötpotatisen, löken, tomaterna och vitlöken i småbitar
2. Smält matfettet i en kastrull och fräs grönsakerna tills löken blivit ljus och genomskinlig
3. Häll ner 1 dl öl och 1,5 dl vatten och låt koka utan lock på hög värme tills vätskan nästan reducerats bort. Tillsätt därefter vatten, lite i taget, tills sötpotatisen kokats mjuk och vätskan reducerats ner till ca 1,5 dl.
4. Sänk värmen något och sikta ner vetemjöl och tapiokastärkelse i grönsaksblandningen och vispa så allt blandar sig utan att klumpa.
5. Tillsätt gurkmeja och paprikapulver.
6. Späd nu ut såsen med havregrädde, lite i taget, precis som när du gör bechamelesås. Häll i 1-2 dl i taget och vispa tills allt blandats. När såsen kokat upp så håller du i 1-2 dl till tills du fått en fin och krämig konsistens och all grädde är nervispad. Tapiokastärkelsen gör såsen trådig, på samma sätt som osten. Om du inte får en tillräckligt tjock sås, kan du ha i lite toppredning. Om såsen är för tjock så kan du späda den med lite pastavatten från den kokta pastan. Du vill ha en krämig konsistens, som tjock bechamele.
7. Mixa såsen med en stavmixer i kastrullen tills den är helt slät.
8. Under konstant omrörning, vispa ner vinäger och näringsjäst och smaka av såsen. Du kan behöva sockra lite och salta samt ha i extra rapsolja tills du känner att smaken upplevs "ostig". Du vill ha en lätt syrlig, fet och salt sås utan att någon del tar över för mycket.

Gör klart gratängen

1. I en ugnsfast form på ca 20x30 cm, varva makaroner, fejkon och ostås i 2-3 lager.
2. Avsluta med ostsås och strö sedan finhackad persilja och pankoströbröd över. Ringla gärna över lite olivolja, salt och peppar
3. Grädda i mitten av ugnen på 225 grader i 10-15 minuter tills du fått en fin yta och det bubblar i sidorna på gratängen.
4. Servera genast!

Tips!

Kan ätas som ett tillbehör till vilken amerikansk BBQ eller Dinerrätt som helst eller som en rätt i sig tillsammans med en god sallad. Om du byter ut makaronerna mot bönpasta så är det faktiskt ganska nyttigt ;)