

Gulärtsbiffar i ugn /Falafel

Här har vi försökt ta fram en variant av falafel som kan bakas i ugn istället för stekas. Utmaningen ligger i att kombinera plantor för att få fram en produkt som inte faller sönder.

Fungerar även som ett proteintillskott vid soppor.

Ingredienser:

200 g	Gula ärter blötlagda 12 tim finmixade
100 g	Rotfrukter finmixade
200 g	Hirs kokt (glutenfri)
1 dl	Oatly IMAT
5 g	Vitlök
2.5 msk	Potatismjöl
1 tsk	Paprikapulver
1 tsk	Spiskummin
2 msk	Hackad persilja
1,5 msk	Bakpulver
1,5 msk	Bikarbonat
_____	Salt & peppar efter tycke

Anvisningar

Börja med att mixa del gula ärterna fint, om de är för grova faller de sönder mycket lättare,

Lägg i övriga ingredienser och kör till en slät smet. Du kan själva styra kryddning beroende på vad dina barn tycker är lagom.

Variera även med andra smaker,

Lägg upp smeten i spritspåse och spritsa på bakplåtspapper kör i förvärmad ugn på 180 c i 10- 15 min, beror på hur stora du gör dom.

Hemlagad kikärtstofu

En tofuvvariant som kan kryddas i en mängd olika varianter beroende på vad den ska imitera. Vi valde att krydda en med sambal/paprika, en med spiskummin och gurkmeja samt en med Bjäst och färsk chili. Använd istället för fisk, kyckling eller kött. Går utmärkt att dubbelpanera eller doppa i tempurasmets.

Ingredienser:

2 dl	Kikärtsmjöl
5 dl	Kokande vatten
1 msk	Sambal olek
2 tsk	Paprikapulver
1 tsk	salt

Anvisningar:

Koka upp vattnet. Lägg kikärtsmjölet i en annan kastrull tillsammans med de kryddor du har valt. Häll i hälften av vatten och vispa under omrörning med kastrullen på spisen. Späd med resterande vatten och vispa tills det blir en tjock smet liknande gröt.

Häll i plastad brödform och kyl ner. Efter en timme kan du skära till önskad storlek.

Carbona a'la Vegan 4 port

Många barns favoriträtt här i en helt vegansk tolkning utan att man får ge avkall på smak och näringsstäthet. Krämig, god och hälsosam. Kan det bli bättre?

Ingredienser:

2 msk	Rapsolja
1 st	Gul lök
5-6 st	Champinjoner
200 g	Tofu
2 tsk	Misopasta
1 msk	Grönsaksbuljong
2-3 dl	Imat, havregrädde
2-3	Vitlöksklyftor
3 msk	Bjäst
	Hackad bladpersilja, nymalen svartpeppar efter smak
	Kokt pasta

Anvisningar:

Bryn lök, vitlök, champinjoner och Tofu i en panna. Tillsätt havregrädde, miso och grönsaksbuljong och låt puttra någon minut. Tillsätt Bjäst och krydda med salt och peppar efter smak. Blanda i den koka pastan och rör om. Lägg upp och garnera med hackad persilja, nymalen peppar och eventuellt lite ruccola. Ät!

Vegansk Pastasås

Den här ersätter traditionella köttfärssåser och ersättningsprodukter. Här provar vi att använda råa/bötlagda bönor som vi flisar i en robocoupe. Bra ekonomi istället för quornfärs och soyaprodukter.

Ingredienser:

500g	Blötlagda bönor flisade
2 msk	Tomatpuré
300g	Krossade tomater
200g	Rotfrukter (morot Selleri)
1 st	Gul lök hackad
2 tsk	Oregano
1 tsk	Grovmalen svartpeppar
1 tsk	Paprikapulver
2 msk	Basilika
2 msk	Buljong
eftersmak	Salt & Peppar

Anvisningar:

Blötlägg bönor i 12 tim, flisa dessa i en robocoupe/snabbhack, Baka av i ugn på ånga eller i kastrull. Ca: 20-30 min mycket av skalen flyter då upp till utan se till att skumma bort dessa med en hålslev.

När bönorna är klara gör du precis som med en vanlig köttfärsås, bryn rotfrukter lök och lägg till tomatpuré. Bryn några minuter och tillsätt vatten och bönor. Sjud ihop och smaksätt med buljong kryddor.

TIPS

Vill du brygga till barn som inte är vana vid vegetariskt. Kan du prova att ha i köttbuljong så få du en större likhet med vanlig köttfärsås.

Risbollar med grönärta och solros

Veganska risbollar som går att kombinera i smakerna. Proteinet kommer från huvudsakligen från gröna ärtor.

Ingredienser:

4 dl	Kokt Grötris (lite al dente)
4 dl	Gröna grovmixade ärtor
2 dl	Solroskärnor solroskärnor
1 st	Gul lök
1 nypa	Chiliflakes
2 msk	Potatismjöl
2 msk	Persilja
½	Röd Paprika
1 tsk	Paprikapulver
1 krddm	Krossad rosepeppar
eftersmak	Salt

Anvisningar:

Koka grötriset och mixa ärtor solroskärnor och lök. Tillsätt övriga kryddor och blanda till en smet smaka av med salt & peppar. Nu kan du stek biffar eller bollar men går även utmärkt att fritera.

Tips

Ska du göra bollar är det bra om den är lite kortare (inte så blöt) vilket styrs genom grötriset.

Vegetarisk färslimpa med timjan

Färslimpa på formbar färs och rotfrukter, iden bakom var 50/50 modellen med det visade sig vara svårt att få till texturen då. Här har vi kryddat med timjan och soya för att skapa smaker som känns igen i den klassiska köttfärslimpan.

Ingredienser

5 dl	Anamma formbar färs
2 dl	Flisade rotfrukter lättkokta
1 dl	Krossad potatis
1 st	Hackad brynt lök
1 msk	Timjan
2 msk	Potatismjöl
3 msk	Soja

Anvisningar:

Tina fombara färsen,

Flisa rotfrukter och koka potatis, alt använd gårdagens eller potatismos (vid mos tänk på att det är lösare än krossad potatis och kan innehålla laktos) Hacka och bryn löken, låt svalna. Blanda samman allt och tillför ägg, soja, potatismjöl och kryddor. Häll upp i form/bleck och baka av i ugn 180 c i 25 min, fungerar väldigt bra att steka skivor.