

GRÖNA PLÄTTAR MED SENAPSDRESSING

Plättarna går snabbt att göra då smeten inte behöver förberedas utan i stort sett bara är att blanda ihop. De blir krämiga i konsistensen, men har samtidigt lite tuggmotstånd tack vare de hela ärtorna - enkelt & gott!

Ca 4 portioner.

GRÖNA PLÄTTAR

- 👉 250 g zucchini (1 liten zucchini), grovt rivna
- 👉 250 g gröna ärtor, tinade
- 👉 2 vitlöksklyftor, rivna
- 👉 2 dl kikärtsmjöl
- 👉 2 msk potatismjöl eller majsstärkelse
- 👉 1 dl Oatly iMat
- 👉 1 msk dijonsenap
- 👉 1 msk spiskummin
- 👉 $\frac{1}{2}$ msk salt + svartpeppar efter smak
- 👉 Rapsolja att steka i

SENAPSDRESSING

- 👉 3 dl Oatly iMat Fraiche
- 👉 3 msk färsk eller fryst dill
- 👉 1-2 msk skånsk grovkornig senap
- 👉 1 msk citronsaft
- 👉 Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. **Gröna plättar:** Blanda ingredienserna i en bunke och låt smeten vila i ca 10 minuter.

Upphetta en stekpanna med olja och klicka ut smeten i pannan, ca 2 msk per plätt. Stek på medelhög värme, ca 5 minuter på varje sida.
2. **Senapsdressing:** Blanda ihop ingredienserna till dressingen och smaka av med salt och peppar. Ställ kallt så att dressingen sätter sig.
3. **Servering:** Severa plättarna med tex nypotatis och rivna morötter.



NÄRINGSINNEHÅLL/PORTION

Energi (kcal)	595
Protein (g)	16,5
Fett (g)	24
Mättat fett (g)	4,3
Kolhydrater (g)	71,4
Fiber (g)	14,3
C-vitamin (mg)	66,2
Järn (mg)	4,9
Kalcium (mg)	246,8
D-vitamin (µg)	0

CO2E PER MÅLTID

0,14 kg

PLANETVÄNLIG TACO

En taco med klassiska taco-smaker, men som är lite schysstare mot både planeten och din hälsa. Både kålrabbi och äpple är superbra eftersom vi kan odla dem här och de går att lagra hyfsat länge. Dessutom är de fullproppade med vitaminer och nyttiga fibrer.

Antal portioner: 8-10 pers

TACOKRYDDAD OUMPH!

- ☛ 840 g Oumph! (3 påsar a 280 g), tinad
- ☛ 2-3 msk tacokrydda
- ☛ 1,5 msk sojasås
- ☛ 0,75 dl rapsolja

VITLÖKSDIPP MED SYRLIGT ÄPPLE

- ☛ 3 dl Oatly iMat Fraiche
- ☛ 3 syrliga äpplen
- ☛ 1 liten vitlöksklyfta
- ☛ Salt och peppar

KLASSISK TACOSÅS

- ☛ 1 liten gul lök
- ☛ ½ grön chili
- ☛ 1 burk krossade tomater (400 g)
- ☛ 1 tsk balsamvinäger
- ☛ Salt och peppar
- ☛ Rapsolja att steka i

SYRLIGA OCH KRISPIGA GRÖNSAKER

- ☛ 2 medelstora kålrabbi (340 g)
- ☛ 1 burk majs (340 g), avrunnen
- ☛ 1 lime

- ☛ 1 kruka koriander (eller andra örter, t.ex. oregano)

TILLBEHÖR

- ☛ Tacobröd

GÖR SÅ HÄR

- Oumph:** Sätt ugnen på 200 grader. Lägg ut Oumphen i ett bleck, dela de större bitarna i munsbitar. Gör en marinad av tacokrydda, soja och olja. Massera in marinaden i Oumphen och låt stå i ca 30 minuter. Stek i ugnen i ca 15 minuter tills Oumpen har fått fin stekyta.
- Vitlöksdipp:** Riv äpple grovt och blanda med iMat Fraiche och pressad vitlök. Smaka av med salt och peppar. Låt stå kallt så att dippen sätter sig.
- Tacosås:** Finhacka löken och skiva chilin i tunna skivor, mjukstek i 10 minuter.

THE ORIGINAL

OATLY!



Slå på tomater och låt det koka ihop till lagom konsistens, ca 15 minuter. Smaka av med balsamvinäger, salt och peppar (ev. en nypa socker).

4. Syrliga och krispiga grönsaker: Skala av det

yttersta skalet på kålrabbin och skär den i små tärningar (samma storlek som majskornen). Blanda kålrabbi med majs och smaksätt med lime och hackad koriander.

Servera alltsammans i tacobröd. För matigare taco, lägg till rostad potatis eller sötpotatis och blanda ned bönor i salladen.

NÄRINGSINNEHÅLL/PORCION

Energi (kcal)	557
Protein (g)	23,7
Fett (g)	29,9
Mättat fett (g)	4,5
Kolhydrater (g)	43,1
Fiber (g)	11,4
C-vitamin (mg)	28,1
Järn (mg)	4,9
Kalcium (mg)	197,4
D-vitamin (µg)	0

CO2E PER MÅLTID
0,25 kg

THE ORIGINAL

OATLY!

MOROTSFITTERS MED MYNTASÅS

Dessa fritters är som små rårakor men med rivna morötter och kikärtsmjöl istället för potatis. För bästa resultat, klicka ut smeten direkt i pannan, men platta inte till med stekspaden. Då blir de frasiga på utsidan o lagom kompakta på insidan. Servera med tex tabboule-sallad med kikärter eller andra bönor/linser.

Ca 4-6 portioner.

MOROTSFITTERS

- 👉 500 g morötter
- 👉 2 dl finhackad bladpersilja
- 👉 2 dl kikärtsmjöl
- 👉 1 dl Oatly iMat
- 👉 ½ dl rostade sesamfrön
- 👉 3 msk majsstärkelse
- 👉 2 msk tacokrydda
- 👉 Salt och peppar
- 👉 Rapsolja till stekning

MYNTASÅS

- 👉 3 dl Oatly iMat Fraiche
- 👉 En näve färsk mynta (ca 20 g)
- 👉 1 vitlöksklyfta
- 👉 1 msk pressad limesaft
- 👉 0,5-1 msk honung eller annan sötning
- 👉 Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. **Fritters:** Skala morötterna och riv grovt. Blanda med övriga ingredienser och låt smeten vila i 10 min.

2. **Myntasås:** Kör alla ingredienser till en slät sås i en mixer/med stavmixer (eller finhacka och rör ihop). Smaka av och ställ kallt så att såsen sätter sig. Tips! Testa gärna att blanda ner fint tärnad gurka - det är gott!
3. Upphetta en stekpanna med olja och provstek en fritter för att testa smak och konsistens. Tillsätt lite mer kikärtsmjöl och majsstärkelse om smeten är för lös och faller isär, eller lite mer iMat om den är för torr.
4. Klicka ut smeten direkt i pannan, i storleken ungefär som en platt falafel. Stek i rikligt med olja på medelhög värme, 4-5 min på varje sida. Låt frittersen få ordentlig stekyta innan du vänder dem första gången, annars är det lätt att de går sönder.

THE ORIGINAL

OATLY!



**NÄRINGSINNEHÅLL/PORZION
(BASERAT PÅ SERVERINGSFÖRSLAGET)**

Energi (kcal)	491
Protein (g)	14,7
Fett (g)	20,7
Mättat fett (g)	3,5
Kolhydrater (g)	55,3
Fiber (g)	12,7
C-vitamin (mg)	48,4
Järn (mg)	5,2
Kalcium (mg)	303,4
D-vitamin (µg)	0

CO2E PER MÅLTID
0,22 kg

MOUSSAKA MED SÖTPOTATIS & AUBERGINE

Ca 6-8 portioner (ett helbleck).

INGREDIENSER

- ☛ 2 medelstora sötpotatis
- ☛ 2 stora aubergine

FÄRSSÅS

- ☛ 1 stor gul lök
- ☛ 500 g fryst sojafärs
- ☛ 500 g krossade tomater
- ☛ 3 vitlöksklyftor
- ☛ 3 msk finhackade oliver
- ☛ 2 msk tomatpuré
- ☛ En skvätt ljus soja
- ☛ Kryddor: Oregano, chiliflakes, en nypa kanel, salt och peppar
- ☛ Rapsolja (till stekning)

BECHAMELSÅS

- ☛ 8 dl Oatly iMat
- ☛ 1,5 msk majsstärkelse
- ☛ Kryddor: Salt och peppar (och ev. muskotnöt)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 220 grader. Skala sötpotatis. Skiva sen sötpotatis och aubergine i en halv cm tjocka skivor.
2. Lägg skivorna i ett helbleck och blanda om med olja, chiliflakes, salt och peppar. Låt aubergineskivorna ligga på toppen så att de får fin färg. Rosta i ugnen tills de är genomstekta och har fått fin färg, ca 20 minuter.
3. **Färssås:** Skiva löken i tunna skivor och mjukstek i olja. Tillsätt sojafärs och låt det steka ihop tills färsen fått fin stekyta. Rör hela tiden och tillsätt extra olja så att det inte fastnar i pannan. Krydda med oregano, en nypa kanel, salt och peppar.

THE ORIGINAL

OATLY!



4. Slå på krossade tomater, finhackad/pressad vitlök och oliver. Smaksätt med tomatpuré och soja. Låt såsen puttra några minuter och sätt den sedan åt sidan.
5. **Béchamelsås:** Koka upp i Mat med majsstärkelse. Låt såsen sjuda några minuter tills den tjocknar något. Såsen sätter sig i ugnen så behöver inte vara särskilt tjock. Krydda med salt och peppar.
6. Fördela färssåsen över sötpotatis- och aubergineskivorna, och slå sen över béchamelsåsen och strö över oregano. Gratinerar i ugnen tills gratängen fått fin färg, ca 20 minuter.

Serveringsförslag: Servera moussakan med en krispig sallad.

NÄRINGSINNEHÅLL/PORTION

Energi (kcal)	492
Protein (g)	17,2
Fett (g)	32,3
Mättat fett (g)	2,9
Kolhydrater (g)	28
Fiber (g)	11,3
C-vitamin (mg)	17,6
Järn (mg)	3,9
Kalcium (mg)	165,7
D-vitamin (µg)	0

CO2E PER MÅLTID
0,31 kg

THE ORIGINAL

OATLY!

POTATISPIZZA MED ÖRTIG PÅMACKAN CRÈME

Antal: En plåt pizza.

PIZZADEG

- ☛ 12 g jäst
- ☛ 2 dl fingervarmt vatten
- ☛ 2 msk rapsolja (eller olivolja)
- ☛ $\frac{1}{2}$ tsk salt
- ☛ $\frac{1}{2}$ dl grahamsmjöl
- ☛ Ca 3-4 dl vetemjöl

ÖRTIG PÅMACKAN CRÈME

- ☛ 300 g Oatly påMackan
- ☛ 1-2 dl färsk basilika (eller andra örter, dill är gott!)
- ☛ 4 soltorkade tomater
- ☛ 1 vitlöksklyfta
- ☛ 1 msk rapsolja (eller olivolja)
- ☛ Salt och peppar

TOPPING

- ☛ 3 msk blandade frön (t.ex. solros/pumpa/vallmo)
- ☛ Ca 3 potatisar

GÖR SÅ HÄR

1. **Pizzadeg:** Lös jäst med vatten, och tillsätt sen olja och salt. Tillsätt mjöl succesivt och bearbeta till en smidig deg. Låt degen jäsa ca 45 minuter under duk (dubbel volym).

2. Sätt ugnen på ca 200 grader och sätt in en plåt.
3. **Örtig påMackan crème:** Finhacka basilika, soltorkade tomater och vitlök. Blanda med påMackan och olja. Smaka av med salt och peppar.
4. **Topping:** Hacka frön och skiva potatis i mycket tunna skivor, lövtunnt (använd t.ex. mandolin).
5. När degen jäst klart, kavla ut den tunt på ett bakplåtspapper. Bred på ett tunt lager crème och lägg på potatis lite omlott. Klicka ut lite crème på potatisskivorna och toppa med frön och ev. lite torkade örter och olja.
6. Lägg över pizzan på den heta plåten och baka i ugnen tills potatisen är helt mjuk, ca 15 min. Obs! Passa så att crèmen inte bränns - det går fort!



THE ORIGINAL

OATLY!

Tips! Receptet funkar lika bra till pizzabullar. Kavla då ut degen till en rektangulär platta, bred ut crèmen, rulla ihop och skär i snurror (ca 18 st). Pensla med vatten och strö över frön. Grädda i ugnen i ca 20 min på 200 grader.

Söta galetter är också gott! påMackan smaksatt med citron och ingefära, tunt hyvlad päron, honung och frön - mums!

NÄRINGSINNEHÅLL/PORZION

Energi (kcal)	565
Protein (g)	11,5
Fett (g)	28,5
Mättat fett (g)	7,7
Kolhydrater (g)	63,4
Fiber (g)	4,4
C-vitamin (mg)	6,3
Järn (mg)	2
Kalcium (mg)	108,3
D-vitamin (µg)	0

CO2E PER MÅLTID

0,11 kg

THE ORIGINAL

OATLY!

SOLGUL CURRYGRYTA

En värmande currygryta som är enkel att variera utifrån grönsaker i säsong. Servera med rostad potatis, matvete eller andra klimatsmarta gryn. Blanda gärna grynen med lite rostad kokos, det gör dem genast mer intressanta. Andra goda tillbehör är naanbröd, picklad rödlök, koriander och vitlöksdipp på Oatly iMat Fraiche. Mums!

Antal portioner: Ca 8 pers

INGREDIENSER

- 👉 1 stor gul lök
- 👉 3 vitlöksklyftor
- 👉 300 g sötpotatis
- 👉 300 g blomkål
- 👉 150 g grönkål/svartkål
- 👉 2 burkar kikärter (500 g avrunnen vikt)
- 👉 1,5 msk curry
- 👉 2 msk tomatpuré
- 👉 1 tärning grönsaksbuljong + 2,5 dl vatten
- 👉 5 dl Oatly iMat
- 👉 2 msk mangochutney
- 👉 Salt och peppar
- 👉 Rapsolja att steka i

GÖR SÅ HÄR

1. Finhacka lök och vitlök. Skala sötpotatis och dela i munsbitar. Dela även blomkål i munsbitar och hacka kålen grovt.
2. Upphetta en stor gryta med olja och mjukstek löken i 8 minuter tillsammans med curry.
3. Spola av kikärtorna och låt de rinna av väl.
4. Häll i alla grönsaker (förutom kålen), vitlök, kikärter samt tomatpuré och stek ytterligare 5-8 minuter. Krydda med salt och peppar.
5. Tillsätt grönsaksbuljong + vatten och iMat. Låt grytan puttra tills grönsakerna är lagom mjuka, ca 10-15 minuter. Smaka av med mango-chutney och vänd ned grönkålen precis innan servering så den behåller sin fina färg.

THE ORIGINAL

OATLY!



NÄRINGSINNEHÅLL/PORZION (MED MATVETE)

Energi (kcal)	481
Protein (g)	14,6
Fett (g)	17,7
Mättat fett (g)	1,6
Kolhydrater (g)	58,8
Fiber (g)	14,1
C-vitamin (mg)	62,1
Järn (mg)	3,6
Kalcium (mg)	165,5
D-vitamin (µg)	0

CO2E PER MÅLTID
0,38 kg

SVAMPBIFFAR PÅ BRUNA BÖNOR MED ÄPPLE-TZAZIKI

Bruna bönor förnippar många av oss med klassikern bruna bönor och fläsk. Det är ju gott, men man kan göra så mycket mer med dem då de är så milda i smaken. Brunna bönor är närproducerade då de odlats på Öland i många generationer tillbaka.

Ca 6 portioner.

SVAMPBIFFAR

- ☛ 7 dl bruna bönor, blötlagda i ett dygn (ca 500 g)
- ☛ 2 gula lökar
- ☛ 700 g svamp
- ☛ 1,5 dl Oatly iMat
- ☛ 2-3 vitlökskyftor
- ☛ 1-2 msk tomatpuré
- ☛ En skvätt sojasås
- ☛ Kryddor: Timjan, salt och peppar
- ☛ 5 msk majsstärkelse
- ☛ Rapsolja (till stekning)

ÄPPLE-TZAZIKI

- ☛ 3-4 syrliga äpplen
- ☛ 3 msk dill, finhackad
- ☛ 1 vitlöksklyfta, pressad
- ☛ 4 dl Oatly iMat Fraiche
- ☛ Salt och peppar
- ☛ Ev. en skvätt äppelcidervinäger

GÖR SÅ HÄR

1. Finhacka lök och svamp (storleken på de bruna bönorna är lagom bitar på svampen).

2. Stek svampen i rapsolja så att den får ordentlig stekyta, som bacon. Låt löken steka med mot slutet. Krydda med salt och peppar.
3. Spola av bönorna i kallt vatten. Häll ned bönorna i en matberedare och tillsätt iMat, vitlök, tomatpuré, soja och kryddor. Kör till en lagom grov smet, ungefär som risgrynsgröt.
4. Häll över smeten i en bunke och blanda ned svampen och löken, samt majsstärkelse. Blanda om och smaka av.
5. Forma smeten till små biffar och stek i panna så att de får fin stekyta, ca 5 minuter på varje sida. Låt biffarna gå färdigt i ugnen på ca 200 grader tills de råa bönorna är mjuka.



THE ORIGINAL

OATLY!

6. **Äpple-tzatziki:** Riv äpple grovt och blanda med övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar. Låt dressingen stå i kylan så att den sätter sig.

Serveringsförslag: Severa biffarna och äpple-tzaziki med potatis och krispig sallad.

NÄRINGSINNEHÅLL/PORZION

Energi (kcal)	582
Protein (g)	16,3
Fett (g)	21
Mättat fett (g)	3,4
Kolhydrater (g)	70,6
Fiber (g)	22,8
C-vitamin (mg)	42,7
Järn (mg)	4,2
Kalcium (mg)	178,4
D-vitamin (µg)	0,2

CO2E PER MÅLTID
0,35 kg

ÄPPELPAJ

En knäckig äppelpaj som är 100 % växtbaserad och nästintill glutenfri*.

INGREDIENSER (EN NORMALSTOR PAJ)

- 👉 170 g mjölkfritt margarin
- 👉 0,5 dl strösocker
- 👉 0,5 dl farin- eller muscovadosocker (strösocker går också bra, men farin/muscovado ger extra god smak)
- 👉 0,5 dl ljus sirap
- 👉 2,5 dl havregryn
- 👉 2,5 dl rismjöl
- 👉 0,5 dl riven kokos
- 👉 2 tsk vaniljsocker
- 👉 0,5 tsk bakpulver
- 👉 1 krm salt
- 👉 Ca 4 normalstora äpplen + kanel, nystött kardemumma och ca 1 msk socker

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader varmluft eller 200 grader vanlig ugnsvärme.
2. Skiva äpplen i tunna skivor och häll över dem i en lagom stor form (ca 23 cm). Strö över socker, kanel och kardemumma (snåla inte på kryddorna!). Blanda om.
3. Smält margarinet i en stor kastrull och låt det puttra några minuter. Rör sedan ned resten av ingredienserna.
4. Bred smeten över äppelklyftorna och baka pajen i ugnen tills den har fått fin färg och en knäckig yta, ca 30 minuter. Servera med Oatly vaniljsås!

*Oatly-produkter innehåller mindre än 100 ppm (mg/kg produkt) gluten från vete, råg och korn. Det kan jämföras med produkter som får märkas med "Mycket låg glutenhalt" som får innehålla max 100 ppm gluten. Vi garanterar samma gränsvärde för alla produkter i vårt sortiment. Produkter som märks med "glutenfri" måste innehålla mindre än 20 ppm gluten, och riktigt så lågt är inte gluteninnehållet i Oatlys produkter.



NÄRINGSINNEHÅLL (BERÄKNAT PÅ 10 BITAR/PAJ)

Energi (kcal)	394
Protein (g)	2,4
Fett (g)	21,2
Mättat fett (g)	9,2
Kolhydrater (g)	46,3
Fiber (g)	3,1
C-vitamin (mg)	2,4
Järn (mg)	0,5
Kalcium (mg)	33
D-vitamin (µg)	1,3

CO2E PER MÅLTID
0,11 kg

THE ORIGINAL

OATLY!