

Nyårsrecept

1. Kronärtskocksbottnar
2. Fyllda champinjoner
3. Spenatknyten
4. Förälskade bönor i het sås
5. Nötpaté med grön ärtrand
6. Kantarellsås
7. Rotsaksgratäng med banan och jordnötter
8. Dopp i grytan
9. Stuvad grönkål
10. Krämig morotsoppa
11. Morotsstrimlor
12. Knapriga solrosgrissini
13. Spenat- och ädelostpaj
14. Smördegsinbakade svartrötter
15. Cashewsås
16. Minirösti
17. Ris á la Malta

Kronärtskocksbottnar (10 st)

2 brk Kronärtskocksbottnar
1 tub Tartex örtpastej
Svarta urkärnade oliver
Tunna skivor lime/citron

- Låt bottnarna rinna av ordentligt. Placera dem direkt på ett uppläggningsfat. Fyll dem med spritsad pastej och dekorera med oliver och limeskivor.

Fyllda champinjonhattar (20 st)

20 st Champinjoner
2 msk Sesamolja
1 st Gul lök
2 st Vitlöksklyftor
2 st Äpplen
3 msk Finklippt dill
2 tsk Vitam allkrydda

- Putsa champinjonerna. Bryt försiktigt bort skaftet och lägg hattarna upp och ner på serveringsfatet. Skala och finhacka lök. Hacka svampskaftet och fräs det med lök i olja. Skala och hacka äpplen och tillsätt dem. Rör om och pressa över vitlök. Låt allt puttra ihop och smaksätt med krydda och dill. Låt svalna något och fördela röran i champinjonhattarna.

Spenatknyten (20 st)

Crêpes:

1.5 dl Sojamjöl

2 dl Vetemjöl

7.5 dl Sesammjök/mjök

Havssalt efter smak

Smör/margarin till gräddning

- Blanda alla mjölsorter och salt. Vispa ner mjölken, lite i taget. Låt smeten svälla minst 30 minuter.

Fyllning:

1 pkt Hel spenat (250 gr djupfryst)

1 st Spänstig svartrot

1 st Gul lök

1 msk Olja

2 tsk Sojasås

1 msk Mjöl

1 dl Mjök/vatten

2 krm Muskot

Salt/svartpeppar

Dekoration: Purjolök

- Skala lök och svartrot och hacka dem i små bitar. Fräs dem i olja. Tillsätt sojasås. Strö över mjöl och späd med mjök under omrörning. Tina och hacka spenaten grovt. Tillsätt spenat och smaka av med muskot, salt och peppar. Grädda tunna crêpes och lägg en stor matsked fyllning mitt i varje. Forma dem till knyten och knyt om dem med långa förvällda strimlade purjolökssnören. Värmes före servering.

Förälskade bönor i het sås (10 port)

5 dl Avorioris

1 l Vatten

1 msk Olja

2 krm Spiskummin

- Skölj riset. Fräs först spiskummin i olja, tillsätt ris och rör om. Tillsätt vatten och rör om. Låt koka på svag värme under tättslutande lock i 25 minuter eller tills allt vatten har sugits upp av riset. Packa det varma riset i en oljepenslad kransform.

6 dl Stora koka vita bönor

2 msk Oliv- el. sesamolja

3 msk Vetemjöl

3 dl Vatten

2 msk Buljongpasta

2 dl Chilisås

1 brk Krossade tomater

2 krm Spiskummin

1 tsk Örtsalt

1 tsk (minst) Mexikansk kryddblandning

- Värm olja i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt mjöl under omrörning. Späd med vatten och tillsätt buljongextrakt, tomater och chilisås. Låt koka ihop. Smaka av med kryddorna. Såsen ska vara riktigt het och kraftig i smaken. Blanda ner de kokta vita bönorna. Stjälp upp riset på ett serveringsfat. Fyll hålet med den röda såsen. Den ska nästan rinna över lite över kanterna. Serveras varm eller kall.

Nötpaté med grön ärtrand

2 dl Hirs

1 st Finhackad gul lök

7 dl Buljong

2 tsk Arrowrot

300 gr Cashewkärnor

- Koka hirs, lök och buljong under tättslutande lock 20-25 min på svag värme. Rosta under tiden cashewkärnorna 5 minuter i 100 grader. Låt dem svalna något, mixa och blanda dem med den kokta hirsen och arrowroten.

Grön ärtrand:

3 dl Djupfrysta gröna ärtor

2 msk Skorpsmulor

2 tsk Sojasås

1 tsk Smulad basilika

1 tsk Smulad dragon

- Tina ärtor och mixa dem. Blanda med skorpsmulor, soja och kryddor. Köa en avlång form med oljat smörpapper och fördela hälften av hirsnötsblandningen i den. Lägg den gröna ärtsmeten över och täck med resten av nötblandningen. Baka patén i 200 grader ca. 50 minuter.

Kantarellsås:

3-4 dl Hackade förvällda kantareller

2 msk Smör/margarin

4 msk Vetemjöl

4 dl Vatten

2 dl Matlagningsgrädde/buljong

Örtsalt och svartpeppar efter smak

- Fräs svampen i matfett några minuter. Stö över mjöl. Späd med vatten och låt småkoka ca. 5 minuter. Tillsätt grädde och smaka av med kryddor.

Rotsaksgratäng med banan och jordnötter (10 port)

2 st Palsternackor (400 gr)

1 st Rotselleri (400 gr)

4 st Morötter (400 gr)

5-6 dl Vatten

1 brk Tartexpastej (115 gr)

2.5 dl Kokspad

1 tsk Örtsalt

1 tsk Smulad dragon

1 dl Creme fraiche/sesamgrädde
3 st Bananer
3 msk Kokosflingor
2 tsk Buljongpulver
100 gr Rostade jordnötskärnor

- Skala och skär rötterna i så tunna bitar eller skivor. Koka dem 5 minuter i vattnet. Sila av vattnet och spar det. Häll 2.5 dl av spadet i en kastrull. Tillsätt pastejen och låt den smälta tillsammans med kokspad och creme fraiche/sesamgrädde. Smaka av med kryddor. Lägg rotsakerna i en smord eldfast form. Häll över redningen. Skala och skiva bananerna. Fördela dem över rotsakerna. Blanda kokos och allkrydda. Fördela dem och jordnötter över gratängen. Gratiner i 200 grader ca 25 minuter eller tills gratängen fått fin färg.

Aprikos- och fikonpaj

Pajdeg:

4 dl Biovetemjöl
1 dl Havregryn
0.5 dl Rårörsocker
175 gr Smör/margarin
3 msk Kallt vatten

- Arbeta ihop degen noga. Kavla ut drygt 2/3 delar av degen och kläd en pajform med det. Låt stå svalt minst 30 minuter.

Fyllning:

250 gr Torkade aprikoser
250 gr Torkade fikon
2 dl Vatten
Saften av en citron
1 dl Solroskärnor

- Klipp skaften av fikonen. Tvätta dem och aprikoserna väl. Mixa dem tillsammans med vatten och citronsaft. Verkar det för torrt, späd med lite mera vatten. Blanda i solroskärnor och fördela smeten i pajskalet. Kavla och sporra ut remsor av resterande deg. Lägg dem i ett vackert mönster över pajen. Grädda i 225 grader i 20 minuter. Servera gärna med tofuglass och/eller cashew/vispgrädde.

Salladshjul

Ett riktigt stort salladshjul delat i tolv bitar som årets, kanske kan passa bra. I hjulets mitt, i navet, där har vi placerat kokta "black-eye-bönor" av en speciell anledning. Dessa små vackra, mjälla bönor ansågs förr ha en särskild magisk kraft och därför äter man dem gärna inför ett nytt år. Det nya året ska då föra med sig lycka och glädje.

De tolv bitarna består av:

Alfalfa groddar
Finriven morot med lite sesamolja
Finstrimlad purjolök
Blomkål i buketter (råa förstås)
Hackade rädisor

Minimajs (kokad 1 minuter)

Finrivna rödbetor bladade med ett rårivet äpple

Kokta kalla kikärter

Klyftade cocktailtomater

Gurka i stavar

Strimlad grön, gul och röd paprika

Strimlad sallad

- Var och en förser sig med de grönsakerna som önskas. Alla bör förstås äta lite av "navet". Allt kan ätas naturellt - nyttigt och smalt - som ett bra nyårslöfte. Eftersom den följande maten är "maffig" så föreslås ingen dressing. För den som vill passar det till exempel med avokadodressing, aiolo, grön gräddfilsdressing eller bara pressad citron.

Krämig morots-soppa (4-5 port)

500 gr Morötter

1 st Palsternacka (ca. 50 gr)

2 st Medelstora potatisar (ca. 150 gr)

1 bit Purjolök, ca. 15 cm

1 tsk Curry

1 l Vatten

1 st Vegetarisk buljongtärning

1 tsk Oliv- eller sesamolja

1 tsk Dragon

1 tsk Allkrydda/örtsalt

1 dl Crème fraiche/silken tofu

Dekoration:

Persilja och kokta morotsstrimlor

- Skala morötter, palsternacka och potatis. Skär allt i mindre bitar. Skölj och strimla purjon. Häll olja i en gryta och tillsätt purjo och curry. Rör om och låt purjon mjukna utan att ta färg. Häll i vatten och buljongtärning. Koka upp och tillsätt de skurna rotsakerna, krydda med dragon, rör om och koka på svag värme 15-20 minuter eller tills morötterna känns riktigt mjuka. Häll av spadet men spara det.
- Mixa soppan och tillsätt så mycket spad att soppan blir finfördelad och krämig. Häll tillbaka soppan i grytan. Späd soppan till önskad tjocklek med resterande spad. Smaka av med allkrydda. Vispa ner crème fraiche/silken tofu och värm till lagom ättemperatur. Strö över persilja och garnera med koka morotsstrimlor.

Morotsstrimlor

- Skala en ganska lång morot. Skär tunna strimlor på längden med en osthyvel. Koka dem några minuter med lite vatten och några droppar sesamolja. Tag upp dem och forma efter behag.

Knapriga solgrissini (20 st)

25 gr Jäst

1 dl Vatten, drygt

1 msk Raps-, sesamolja

1 tsk Örtsalt
0.5 tsk Rårörsocker
0.5 dl Solroskärnor
2.5 dl Biovetemjöl
Vatten till pensling

- Smula jästen i en bunke. Ljuma vatten och olja till 37 grader och håll det över jästen. Rör om så den löser sig helt. Tillsätt socker, solroskärnor och det mesta av mjölet, men spar lite för utbakning. Arbeta till en smidig fast deg. Låt jäsa 40 minuter under bakduk. Tag upp och arbeta in resten av mjölet. Dela degen i 20 bitar och rulla dem till 20 cm långa stänger som placeras på bakplåt. Pensla brödet med vatten. Grädda 200 grader i 20 minuter mitt i ugnen. Bör svalna utan att vara täckta - de blir knaprigare då. Solrosgrissini passar utmärkt till soppan eller salladsentrén.

Spenat- och ädelostpaj (6 port)

Pajdeg:

2 dl Vetemjöl
100 gr Smör/margarin
0.5 dl Grahamsmjöl
0.5 dl Bovetemjöl
2 tsk Körvel
3 msk Vatten

Fyllning:

250 gr Hel spenat
1 krm Muskot
1 st Gul lök
1 tsk Sesamolja
1 msk Vatten
1 tsk Olja
1 tsk Soja
1 dl Keso/Kesella (red anm. alt: Tofu)
140 gr Ädelost (red anm. alt: Veg.ost/tofu)
1 dl Vatten
1 msk Sojamjöl
0.5 tsk Svartpeppar

- Tina spenaten och blanda den med muskot. Bladen pajdegen i matberedare och degen vila svalt 30 minuter. Mosa ädelosten och blanda den med keso. Vispa samman sojamjöl och vatten och blanda ner i osten. Skala och hacka lök. Fräs den i olja och tillsätt soja och vatten. Kavla ut degen och kläd en pajform. Tryck till kanterna med en gaffel. Förgrädda pajskalet i 225 grader i 10 minuter. Fördela lök, spenat och sist ostblandningen. Grädda i ytterligare 30 minuter.

Smördegsinbakade svartrötter (4-6 port)

4 st Smördegsplattor (finns djupfrysta)

1 dl Hirs

3 dl Vatten

1 st Gul lök

1 st Veg. buljong

2 tsk Sesamolja

2 msk Tomatpuré

3 st Ej alltför stora smala svartrötter

1 msk Citronsaften

1 l Vatten

1 hg Champinjoner

Allkrydda efter smak

1 tsk Olja

1-2 msk Grädde (Red. anm silken tofu)

- Finhacka lök och låt en mjukna i olja utan att ta färg. Skölj och tillsätt hirs, vatten, buljong och tomatpuré. Låt alltsammans koka på svag värme under lock ca. 20 minuter. Rör om ibland. Låt svalna. Skala snabbt svartrötterna och dela dem i 20-25 cm bitar. Koka dem mjuka i vatten med citronsaft. Låt dem ligga och svalna i vattnet så att de inte mörknar.
- Putsa och skiva svampen. Fräs den i olja några minuter under omrörning. Smaka av med Allkrydda. Låt svalna. Tina smördegsplattorna. Lagg tre av dem bredvid varandra, låt långsidorna lappa över med 4-5 mm. Kavla ut dem stor platta med stadiga "sömmar".
- Fördela hirsröran över plattan, lämna 3-4 cm tomma kanter runt om. Placera svartrötterna i en rad i längdriktningen. Se till att alla är lika långa. Skär tunna skivor av det som blir över och blanda med champinjoner. Fördela champinjoner över svartrötterna. Vik ihop degplattan över innehållet, först kortsidorna och sedan långsidorna. Se till att degskarvarna går rejält över varandra på längden. Lagg skarvarna nedåt på en bakplåtspappersklädd plåt. Den fjärde plattan kavlas också ut och används till dekoration.

Cashewsås (4-6 port)

2 hg Cashewkärnor

5 dl Vatten

1 st Gul lök

3-4 tsk Sojasås

0.5 dl Crème fraiche/silken tofu

- Bred ut cashewkärnorna i en långpanna och rosta dem i 150 grader tills de fått fin färg, det tar ungefär 8 minuter. Skaka om dem ibland och låt dem inte bli alltför mörka. Låt svalna. Skala och hacka löken. Fräs den mjuk i sojasåsen. Mixa cashewkärnor och tillsätt lök och sojaröra. Fortsätt att mixa tills allt blandats ordentligt. Koka upp vatten och vispa ner mixet.
- Låt koka och tjockna under omrörning på svag värme 3-4 minuter. Den underbara smaken framträder allra bäst mot slutet om man rör ner crème fraiche/tofu.

Minirösti - potatiskaka (4-6 port)

200 gr Potatis

200 gr Kålrot

1 tsk Örtsalt

2 krm Svartpeppar

Smör/margarin till stekning

- Skala och grovriv potatis och kålrötter. Lägg dem i durkslag och pressa ut lite vätska. Krydda och stek små rösti antingen i plättlägg eller forma dem i stekpanna.
- Stek dem på båda sidor så att de får fin färg. Kan gräddas i förväg och värmas igen i stekpanna. Servera de inbakade svartrötterna med cashewsås, minirösti och någon grönsak som till exempel haricots verts, brysselkål eller broccoli.

Ris á la Malta (4-6 port)

2 dl Avorioris

5 dl Vatten

10 st Blötlagda ljusa aprikoser

1 msk Lönnsirap

1 tsk Vaniljsocker

1.5 dl Visp- eller mandelgrädde

2 st Kiwi

- Skölj och koka riset i 20 minuter på svag värme tills allt vatten kokat in. Låt svalna. Skär aprikoser i skivor. Vispa grädden tillsammans med vaniljsockret. Blanda ris och aprikoser, lönnsirap och grädde. Fördela desserten i glas och dekorera med skivad kiwi. Serveras kall.

**Svenska Vegetariska Föreningen önskar
er alla ett Gott Nytt År!!!**