

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



GRISKÖTT

Kryddbräserade griskotletter

10 PORTIONER

- 10 st griskotletter (å 170 g/st)
- 4 st schalottenlökar (grova bitar)
- 2 st vitlöksklyftor
- 1 st morot (skalad och i grova bitar)
- 50 g rotselleri (i grova bitar)
- 2 msk senap
- 2 l köttbuljong
- 20 st kryddpepparkorn
- 2 st lagerblad
- 0,5 dl soya
- 2 msk tomatpuré
- 1 citron (saften och zest)
- 2 kvistar persilja
- salt
- socker
- smör till stekningen
- grädde

1. Snitta fettranden på kotletterna och bryn dem i smör. Lägg över kotletterna i en form.
2. Fräs löken och rotsakerna, slå på buljongen och tillsatt kryddorna, låt koka upp.
3. Håll kryddlagen över kotletterna så att det just och just täcker, ställ in i ugn 150°C ca 1,5-2 h, prova när köttet är mörkt (fyll på med mera vätska om det behövs under stekningen).
4. Ta upp kotletterna försiktigt och flytta över dem i en ny form.
5. Sila över kryddlagen i en kastrull och smaka av med grädde, avred med maizena.
6. Slå lite av såsen över kotletterna och servera resten till kotletterna vid uppsättning.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



GRISKÖTT

Pulled pork

6 PORTIONER

- 1 kg kassler
- 1-2 valfria chilifrukt
- 1/2 msk spiskummin
- 2 tsk torkad koriander
- 1/2 msk nymald svartpeppar
- 1 msk rökt paprikapulver
- 1 tsk cayennepeppar
- 1/2 dl tomatpuré
- 6-8 vitlöksklyftor
- 2 msk farinsocker
- 2 gula lökar
- 1 flaska cola
- salt efter smak (rikligt!)

1. Sätt ugnen på 125 grader.
2. Finhacka chilin och lägg i en mortel.
3. Håll i spiskummin, koriander, peppar, paprikapulver, cayennepeppar, tomatpure och vitlöksklyftorna. Mortla samman till en pasta.
4. Gnid in köttet med pastan och lägg det i en tjockbottnad gryta. Strö över farinsockret.
5. Skala och klyfta löken. Lägg den i grytan.
6. Håll på colan och lägg på locket.
7. Ställ in i ugnen 8-10 timmar.
8. Känn efter med en gaffel och när det går att dra isär utan någon som helst ansträngning är köttet klart.
9. Lyft ur köttet ut grytan och dra isär det. Håll på lite av spadet så köttet blir fuktigt. Smaka av med salt.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



GRISKÖTT

Glaserade revbensspjäll

10 PORTIONER

5 kg	tunna färska revbensspjäll
3 l	kycklingbuljong
4 st	gula lökar
1 st	hel vitlök
	örtsalt
2 msk	paprikapulver
4 st	lagerblad
25 st	svartpepparkorn

Koka upp en stor kastrull med buljong. Halvera lökarna och vitlöken, lägg dem i kastrullen. Tillsätt kryddorna. Dela revbenen på mitten så att de ryms i kastrullen och täcks helt med buljong. Koka dem långsamt under lock i cirka 1-2 timmar. De är färdiga när köttet börjar lossa från benen. Lyft upp ur buljongen och låt torka.

GLAZE:

1 dl	farinsocker
1 dl	soja
1 dl	ketchup
1 dl	flytande honung
2 msk	sweet chili
20 g	färsk ingefära
4 st	vitlöksklyftor
0,5 st	apelsin(skalet rivet och lite saft)

Blanda farinsocker med resten av ingredienserna i en bunke. Smaka av med mera kryddor om det behövs.

VID SERVERING:

Pensla revbensspjällen med glaze ordentligt runt om och grilla i ugn 225 grader ca: 10-15 minuter.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



GRISKÖTT

Ugnsbakad grissida med äppel och rosmarin

4 PORTIONER

1 kg	grissida	
2 tsk	salt	
3 dl	äppeljuice	
3 dl	kycklingbuljong	
1	gul lök	
2	klyftor vitlök	
3	lagerblad	
1/2 msk	fänkålsfrö	
1 tsk	malen ingefära	
4 st	svartpepparkorn	
2 st	rosmarinkvistar	sås:
2 st	äpplen, av mjuk sort	3 dl steksky
1 tsk	råsocker	2 dl vispgrädde

1. Sätt ugnen på 100 grader.
2. Skär skåror i svålen med ett par centimeters mellanrum. Gnid in saltet i grissidan.
3. Lägg grissidan i en ugnssäker form och häll äppeljuice och kycklingbuljong runt köttet. Tillsätt gul lök i klyftor samt resten av kryddorna. Täck formen med folie och ugnsbaka köttet över natten eller i minst 10 timmar. Hit går det bra att förbereda.
4. Sila av skyn och låt stå, skumma av det mesta av fett som lägger sig ovanpå.
5. Sätt ugnen på grill när det börjar bli dags för servering. Kärna ur och halvera äpplena. Grovhacka rosmarinbladen och strö över äpplen. Lägg äpplen runt köttet i formen och strö över sockret.
6. Häll tre deciliter sky i en kastrull. Tillsätt grädde och låt koka kraftigt i cirka 5 minuter. Smaka av med salt, peppar och eventuellt en extra gnutta malen ingefära.
7. Grilla grissidan cirka 5 minuter tills det har blivit härligt knaprigt på ytan och äpplena har fått färg.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Leverbiffar

4 PORTIONER

1 kg malen lammlever
500 g riven potatis
200 g riven morot
100 g hackad lök
2 st ägg
1 dl grädde
2 msk potatismjöl
2 msk soya
1 msk salt
svartpeppar malen
mejram
timjan

1. Blanda levern med finriven potatis, potatismjöl, morot och lök.
2. Tillsätt grädde, ägg och kryddor.
3. Provstek en biff i smör och smaka av med mera kryddor om det behövs.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Ugnstekt eko lammstek med citron och ansjovis

4 PORTIONER

- 600 g eko lammstek
- 8 vitlöksklyftor
- 10 st ansjovisfiléer
- 1 st citron(finrivet skal endast gula delen)
- 2 msk olja
- 4 kvistar rosmarin
- 4 kvistar timjan
- salt, svartpeppar
- 100 g smör

1. Mixa örterna, ansjovisen och citronskalet med matoljan.
2. Skär fickor i lammsteken och gnid in med en del av kryddpasta och krydda med salt och svartpeppar.
3. Bryn steken i stekpanna med smör, flytta över i ugnform och tillsätt resten av kryddpastan
4. Stek lammsteken i ugnen på 125 grader tills den når en innertemperatur på 58-60 grader.
5. Låt köttet vila innan det skärs upp. Smaka av med salt och svartpeppar.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Lammlever med bacon, äpple och kapis

4 PORTIONER

700 g lammlever, i tunna skivor
12 baconskivor
4 msk kapis
0,5 dl maizenamjöl
0,5 tsk salt
1 krm vitpeppar
3 msk smör

TILLBEHÖR:

1 st äpple
2 st rödlökar
2 msk smör
2 st timjankvistar

1. Stek bacon knaprigt i stekpanna, spara stekfettet. Lägg över baconet på ett fat.
2. Dela äpplen i klyftor och skär bort kärnhuset. Stek äppelbitarna i baconfettet med lite smör några minuter.
3. Skala under tiden rödlöken och skiva dem.
4. Lägg upp äppelbitarna på baconen. Stek rödlöken mjuk i någon msk smör några minuter.
5. Skiva lammlevern i 0,5 cm tjocka skivor.
6. Blanda mjöl med salt och peppar på en tallrik. Vänd lammlevern i mjölet.
7. Stek dem bruna några minuter på varje sida i någon msk smör och ev. baconfett.
8. Lägg över lammlevern på ett fat och lägg på baconskivorna, äpplen och rödlök.
9. Bryn någon msk smör samt baconfett i pannen tillsammans med kapisen, tillsätt timjan och håll det över lammlevern.
10. Servera lammlevern med kapisen, bacon, äppelskivor och rödlök med potatismos till

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Lammwallenbergare

4 PORTIONER

- 400 g lammfärs (fint malen eller mixa i matberedare)
- 3 dl grädde
- 4 äggulor
- 2 kvistar timjan
- 1 kvist rosmarin
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 msk smör
- ströbröd

Lammfärsen, grädden och ägg ska vara så kalla som det bara är möjligt.

1. Blanda färs med grädde, lite i taget. Arbeta in äggulorna, en och en. Krydda.
2. Forma till 8 biffar och lägg på ett skärbräde med ströbröd.
3. Stek i smör ca 3 min per sida.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Lammlägg med tomater

10 PORTIONER

- 10 st lammlägg
- 5 msk olivolja
- 3 st gul lök
- 1 st citron (saft och zest)
- 5 st vitlöksklyftor
- 2 ½ morot
- 2 blekselleristjälkar
- 7,5 dl rött vin
- 1,5 l kalvbuljong
- 500 g tomat(krossade)
- 2 st kanelstänger
- 2 st lagerblad
- 5 kvistar färsk rosmarin
- 1 msk hel svartpeppar
- 2,5 msk honung

1. Hetta upp en stor stekgryta med olivolja. Bryn lammläggen runt om.
2. Skiva lök, morot och blekselleri, lägg ned grönsakerna med lammläggen och låt grönsakerna fräsa med ett tag innan vinet slås på.
3. Låt vinet puttra in innan buljong och tomat tillsätts. Låt koka upp och skumma väl.
4. Tillsätt kryddorna och sänk värmen. Låt lammläggen sjuda i ca 2 timmar eller tills köttet är mört och börjar lossna vid benet.
5. Lyft ur lammläggen och koka upp såsen och låt den koka samman tills ca 6 dl återstår. Lyft upp kanelstång, rosmarin- och timjankvistarna.
6. Smaka av med salt och peppar. Servera lammlägg med tex.risotto.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Pulled Lamb

6 PORTIONER

- 1,5 kg ekolammkött (bog, lägg, hals)
- 4 st vitlöksklyftor
- 1 st gul lök
- 1 msk salt
- 1 tsk kanel
- 2 msk paprikapulver
- 2 tsk spiskummin
- 1 msk oregano
- 1 msk timjan
- 1 st citron, skalet och saften
- 1 dl soya

1. Mixa kryddorna med lök och vitlök och gnid in köttet
2. Stek i ugn 150 grader övertäckt med folie i ca 2-3 timmar.
3. Drag köttet isär med gaffel.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



NÖTKÖTT

Gravad nötinrestek

10 PORTIONER

- 1 kg nötinrestek
- 1 dl salt
- 1 dl honung
- 2 dl soya
- 0,5 dl sweet chili
- svartpeppar (krossad)
- rosépeppar (krossad)
- grönpeppar (krossad)

1. Blanda alla ingredienser och gnid in köttet, låt köttet dra åt sig smak i kylan i 4 timmar.
2. Rulla sedan in köttet i plastfilm först och sen i dubbelt aluminiumfolie och gör en smällkaramell.
3. Frys in och skiva upp köttet i tunna skivor när det är fruset.
4. Servera med en sallad och färskt bröd.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



NÖTKÖTT

Oxsvanssoppa

4 PORTIONER

1,2 kg oxsvans
1 st lök
0,5 st rotselleri
2 st morötter
1,5 l kycklingbuljong
0,5 l rödvin
0,5 dl soya
4 st potatisar
2 st morötter
3 st lagerblad
4 st timjankvistar
socker
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Bryn/stek oxsvansarna i en ugnform i ugnen i ca 45 minuter.
3. Skala och grovhacka lök, rotselleri och morötter, bryn ordentligt i en gryta, slå på buljong och rödvin, tillsätt lagerblad, timjankvistar och soya.
4. Koka upp och lägg i oxsvansbitarna. Vätskan skall täcka köttet. Låt småkoka på medellåg värme i cirka 2-3 timmar (tills köttet släpper från benet).
5. Ta bort köttet och sila över buljongen i en ny ren kastrull, skär potatis och morot i önskad form 2x2 cm bitar, stavar, skivor etc. Tillsätt det i buljongen.
6. Plocka av oxköttet från benen och lägg köttet i buljongen. Låt småkoka tills grönsakerna är mjuka, smaka av med salt, socker och peppar.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



NÖTKÖTT

Slottstek

8 PORTIONER

1 kg	bogstek	sås:	
	smör	1 dl	portvin
1 ½ tsk	salt	5 dl	vätska (stekskyn)
1 krm	grovmalen svartpeppar	2 msk	maizena
3 st	rödlökar, i bitar	2 dl	grädde
3 st	morötter, i bitar		
6 st	kryddpepparkorn		
10 st	svartpepparkorn		
1 st	lagerblad		
6 st	ansjovisfiléer		
1 msk	rödvinsvinäger		
5 dl	kalvbuljong		

1. Bryn kött i smör i stekgryta och krydda med salt och peppar. Lägg lök och morötter vid sidan av steken.
2. Tillsätt krydd- och svartpepparkorn, lagerblad, ansjovisfiléer, vinäger och vatten.
3. Koka upp, sänk värmen och låt brässera under lock på svag värme cirka 2 timmar. Ös steken då och då med stekskyn som bildas, tillsätt mera vätska om det behövs.
4. Tag upp steken och låt köttet vila i ca 15 min.
5. sås: Sila stekskyn från grytan och mät upp vätska, portvin och sherry i en kastrull. Vispa eller rör ut mjölet helt slätt i grädden. Håll redningen under vispning i stekskyn. Låt såsen sjuda 3-5 minuter, smaka av med ansjovisspad.
6. Skär upp steken i tunna skivor. Servera köttet med såsen.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



NÖTKÖTT

Onglet med pepparrot och lime

4 PORTIONER

800 g onglet (njurtapp)
100 g smör
2 dl nyriven färsk pepparrot
3 st lime (saften och lite av skalet)
1 dl strimlad persilja
salt och peppar
smör till stekning

1. Krydda köttet med salt och peppar och bryn det ordentligt i het panna i smör.
2. Stek sedan klart i ugn på 125 grader till en innertemperatur av 58 grader.
3. Pressa saften ur limefrukterna i en skål tillsätt rikligt med nymald svartpeppar, smaka av med lite salt och socker. Sätt upp i 4 små serveringskålar.
4. Skiva upp köttet och riv över pepparrot och persilja.
5. Dippa köttet i limesaften när du äter.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



NÖTKÖTT

Pulled beef

6 PORTIONER

- 1,5 kg högrev av nöt
- 4 st vitlöksklyftor
- 1 st gul lök
- 1 msk salt
- 4 msk paprikapulver
- 2 tsk spiskummin
- 1 msk oregano
- 1 msk timjan
- 1 dl soya
- 1 dl tomatpuré

1. Blanda kryddorna och gnid in köttet.
2. Stek i ugn 150 grader övertäckt i ca 2-3 timmar.
3. Drag köttet isär med gaffel.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



NÖTKÖTT

Oxlägg

4 PORTIONER

2 kg oxlägg i skivor
4 st morötter, stora
3 st palsternackor
3 st gula lökar, stora, i klyftor
2 klyftor vitlök
1,5 liter kycklingbuljong
2 msk tomatpuré
10 st ansjovisfiléer
10 st svartpepparkorn
salt
peppar
socker

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Bryn köttet väl i stekpanna, krydda med salt och peppar, flytta köttet i en ugnform.
3. Bryn därefter de skalade och skivade grönsakerna, slå på buljong och låt koka upp, krydda med salt och peppar.
4. Rör ner tomatpuré och soya och slå vätskan och rotsakerna över köttet. Lägg på ett lock eller ugnsfolie.
5. Stek köttet mitt i ugnen 2–2,5 timmar eller tills det känns mört.
6. Tag upp köttet eller helst låt det stå över natten i buljongen, sila buljongen och gör sås av det.
7. Pensla köttet med lite olja och stek i ugn 225 grader ca 10–15 minuter vid servering.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



NÖTKÖTT

Rödvinskokt oxkind

4 PORTIONER

- 500 g oxkind
- smör
- ½ rotselleri
- 1 st morot
- 100 g färska champinjoner (delade)
- 100g rökt sidfläsk(skuret i små tärningar)
- 1 flaska rödvin
- 1 l kycklingbuljong
- 10 svartpepparkorn
- 2 lagerblad
- 2 kvistar färsk timjan

sås: buljongen från koket
kalvfond
salt, peppar, socker
rödvin

1. Bryn oxkinder, rökt sidfläsk, champinjoner och grönsaker och lägg över i en kastrull.
2. Slå på rödvin och kycklingbuljong så att det täcker. Koka upp och skumma.
3. Lägg i pepparkorn, timjan och lagerblad. Lägg på lock och sjud sakta i 4-6 timmar tills köttet är mjukt.
4. Ta upp och låt svalna. Sila buljongen.
5. säs: Koka upp buljongen, smaka av med kalvfond och rödvin om det behövs, krydda med salt, socker och peppar.
6. Bryn på oxkinderna i smör före servering.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



VEGETARISKT

Asiatisk kål- och morotssallad

4 PORTIONER

- 1 st vitkålhuvud (riven)
- 5 st morot
- 1 st chili (finhackad)
- 1 st paprika(finhackad)
- 1 st färsk koriander (finhackad)
- 4 st limefrukter

MARINAD:

- 0,5 l ättika
- 1 dl limejuice
- 1,5 l socker
- 1,5 l vatten
- salt
- svartpeppar (grovmalen)

1. Blanda ättika, limesaft, socker, vatten och lite salt och koka upp.
2. Slå ättikslagen över grönsakerna.
3. Låt stå i 15 minuter innan du serverar!

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



VEGETARISKT

Potatissoppa med örter och chili

10 PORTIONER

500 g potatis
50 g rotselleri
2 st purjolökar
100 g bladspenat
1 bunt bladpersilja
0,5 st röd chili
1 liter grönsaksbuljong
2 msk vitvinsvinäger
örtsalt
svartpeppar
olja
5 st ägg

1. Koka äggen 8 minuter och kyl ner.
2. Skala potatis och rotselleri och skär i bitar. Strimla purjolöken. Hacka spenat, chili och persilja grovt. Fräs alla grönsakerna glansiga i olja i en stor gryta.
3. Häll på buljong och vinäger, låt koka under lock i 10 minuter, tillsätt persiljan och spenaten, låt koka tills potatisen är mjuk.
4. Mixa och smaka av med salt och peppar.
5. Vid servering skala och riv äggen över serveringskålen på rivjärnets grova sida.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



VEGETARISKT

Potatisgnocci med örter

10 PORTIONER

- 1,2 kg potatis med skal
- 6 st ägg
- 3 dl färska örter (timjan, persilja, rosmarin, körvel..)
- ca 3-4 dl vetemjöl
- 1 krm malen muskot
- salt
- socker
- timjan
- olivolja

1. Koka potatisen mjuk med skalet på i välsaltat vatten, skala och pressa den kokta potatisen i en bunke.
2. Finhacka örterna. Blanda potatisen med äggen och örterna. Rör ner vetemjålet lite i taget till dess att degen inte klibbar. Smaksätt med muskot, salt och lite socker, låt svalna i ca 10 minuter i kylskåp.
3. Forma långa rullar (ca 3 cm i diameter) av degen på ett vetemjöls bestrött skärbräde. Skär ner rullarna i 0,5 cm stora bitar. Forma till önskad form.
4. Lägg gnocchin i uppkokat vatten smaksatt med örtsalt, timjan och olivolja. Sjud dem försiktigt i vattnet till dess att de flyter upp till ytan, det tar ca 2-4 minuter. Tag upp dem med en hålslev och låt gnocchin rinna av på en fuktig handduk.
5. Vid servering, stek upp i olja.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



VEGETARISKT

Rotfrukts lasagne med valnötter

10 PORTIONER

4 st palsternackor
4 st morötter
0,5 rotselleri
6 st schalottenlökar
4 st paprikor
20 st champinjoner
800 g skållad hel tomat
4 st skalade vitlöksklyftor
40 st valnötter
4 kvistar färsk timjan
örtsalt, svartpeppar, socker
färska lasagneplattor
olivolja
10 msk mjöl
20 dl soyamjolk/havremjolk

1. Skölj och skala alla rotfrukter, dela i grova bitar och sätt i en ugnsförm, ringla över lite olja, krydda med salt och lite socker. Rosta i ugn 225 grader ca 10-15 minuter.
2. Baka också paprikorna hela i ugnen med lite olja på. Skala och kärna ur paprikan, skär rotfrukterna och paprikan i 2x2 cm bitar.
3. Skär svampen, löken och vitlöken i mindre bitar. Skär valnötterna grovt.
4. Häll lite olja i en stekpanna. Fräs rotfrukterna, paprikan löken, champinjoner, vitlöken, valnötterna och timjan ca 5 min. Häll i tomaterna och smaksätt med salt, peppar och lite socker. Låt det småkoka i ca 10 min. Smaka av.
5. Häll olivolja i en ny kastrull, vispa in mjölet, tillsätt soya-mjölken. Låt koka 10 minuter under ständig omrörning. Smaksätt med örtsalt och peppar. Varva grönsaksblandningen, såsen och lasagneplattorna i en form. Börja med grönsakerna, sedan vitsåsen och lasagneplattorna. Täck det översta lagret lasagneplattor med vitsås. Baka i ugnen i 175 grader ca 20 minuter.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



VEGETARISKT

Potatisplättar

6 PORTIONER

250 g kokt potatis (pressad)
1 dl mjölk
2 msk potatismjöl
2 st ägg
2 st äggvitor
2 msk grädde
4 krm timjan
2 krm salt
olja

1. Koka potatisen mjuk i välsaltat vatten med skalet på, skala potatisen och pressa den med potatispress eller riv på rivjärn på fina sidan.
2. Koka upp mjölken och blanda den med potatis och potatismjöl och kryddor, rör ner äggen och äggvitan, stek i olja.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



VEGETARISKT

Polenta med trattkantarell

10 PORTIONER

- 4 dl polenta gryn
- 7 dl soya mjölk
- 7 dl grönsaksbuljong
- olivolja
- örtsalt
- svartpeppar
- 1 dl trattkantareller
- schalottenlök
- vitlök

1. Finhacka svampen, löken och vitlöken.
2. Fräs allt i olja och tillsätt grynen, slå på buljong och mjölk, koka upp och låt koka i 5 minuter under ständig omrörning.
3. Slå upp i formar och ställ i kyl över natten.
4. Skiva upp och stek i olja eller värm i ugn 225 grader ca 10-12 minuter.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



SÅSER

Apelsin-ingefära sås

10 PORTIONER

75 g gul lök (finhackad)
300 g krossad tomat
12 g syltad ingefära
0,5 dl apelsinjuice
½ apelsin (rivet skal+saft)
25 g honung
0,5 dl sweet chilisås
1 msk kycklingfond
3 krm tabasco
salt
svartpeppar
olivolja
socker

1. Fräs upp löken i olivolja och tillsätt tomatkross, ingefära, apelsinjuice och -skal samt honung.
2. Sjud ihop på svag värme tills det mesta av vätskan har kokat bort.
3. Mixa i blender och smaka av med salt, tabasco, peppar och socker.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



SÅSER

Rostad vitlöksky

4 PORTIONER

- 3 st hela vitlökar
- 1 st gullök
- 1 msk socker
- 3 dl rödvin
- 1 l kalvbuljong
- 2 kvistar timjan
- salt, socker
- svartpeppar
- maizena
- 50 g smör

1. Klyfta lökarna, vitlökarna och bryn dem i ugn 225 grader ca 15 min (tills de är ordentligt bruna).
2. Karamellisera sockret i en kastrull. Tillsätt de brynta lökarna. Slå på rödvinet, buljong och timjan och koka ihop på svag värme tills hälften återstår av vätskan, sila.
3. Koka upp igen och avred med maizena, smaka av med salt, socker och peppar och eventuellt mera rödvin.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



SÅSER

Brynt kålsky

4 PORTIONER

1 st vitkålshuvud
1 l oxbuljong
2st lagerblad
5st kryddpepparkorn
100 g smör
salt, socker
vitpeppar
maizena

1. Skär kålen i mindre bitar och bryn ordentligt i stekpanna i lite smör.
2. Flytta över i en kastrull, slå på buljong och tillsätt kryddorna. Koka tills kålen har avgett all smak (20-30 min).
3. Sila bort kålen, koka upp vätskan på nytt och smaka av med salt, socker och vitpeppar.
4. Avred med maizena och vispa in smöret just före servering.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



SÅSER

Timjan-mynta sås

4 PORTIONER

7 dl kalvbuljong
2 dl grädde
1 msk citronsaft
4-6 msk myntagelé
salt, socker
malen vitpeppar
2 msk timjan (torkad)
0,5 dl creme fraiche
maizena

1. Koka ihop grädde, buljong och citronsaft tills hälften av vätskan återstår.
2. Smaka av med myntagelé, timjan och kryddor.
3. Avred med maizena utrört i lite vatten och rör ner creme fraiche till sist. Smaka av med mera kryddor om det behövs.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



SÅSER

Dillsås

4 PORTIONER

- 5 st morötter
- 2 st lök
- 1st rotselleri
- 2 liter kalvbuljong
- 2 st palsternacka
- ättika
- socker
- salt
- 5 st kryddpeppar
- 2st lagerblad
- 4 msk soya
- maizena
- 6 st dillstjälkar

1. Skala och skär rotsakerna i grova bitar, bryn i ugn 225 grader ca.15 minuter.
2. Häll över i kastrull och tillsätt buljongen, kryddpeppar, lagerblad och dillstjälkarna (spara dillkronorna till servering).
3. Låt koka på medelvärme tills hälften återstår av vätskan.
4. Sila bort rotsakerna, smaka av med ättika, socker, soya, salt och peppar (skall vara sötsur).
5. Avred med maizena och tillsätt fint skuren dill.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



SÅSER

Äppel-kryddpepparsky

10 PORTIONER

- 1,5 l köttbuljong (gärna kalv)
- 0,75 dl hela kryddpeppar
- 5 st äppel skurna i grova bitar (gärna en syrlig sort)
- 3 st schalottenlökar i grova bitar
- 150 g smör
- salt
- socker
- maizena

1. Fräs löken i lite smör i en kastrull, tillsätt äppelbitarna, kryddpepparn och slå på buljongen.
2. Låt koka på svag värme i 30 minuter.
3. Sila över buljongen i en ny ren kastrull, avred med lite maizena, koka upp, vispa ner smöret och smaka av med kryddor.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Aioli på palsternacka

10 PORTIONER

700 g palsternacka
250 g potatis
1 st röd chili
2 st vitlöksklyftor
1 st citron(saften)
1 dl matolja
1 l grönsaksbuljong
örtsalt, vitpeppar
socker

1. Skala och skär palsternackan och potatisen i bitar och koka dom mjuka i buljong.
2. Kärna ur chilin och finhacka den.
3. Pressa vitlöken.
4. Häll av buljongen från palsternackan och potatisen, spara lite av buljongen.
5. Lägg allt i en mixer och kör till en slät massa.
6. Häll på olja under ständig mixning, justera tjockleken på massan med lite av buljongen om det behövs, smaka av med salt och peppar.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Ärtpuré med mynta

4 PORTIONER

350 g ekopotatis
2 st schalottenlökar
1 vitlöksklyfta
1 msk smör
250 g gröna ärter
2 kvistar persilja
1 msk kycklingfond
1 dl grädde
1 st myntakvist
1 msk olivolja
salt och malen vitpeppar

1. Koka potatisen i välsaltat vatten tills den är mjuk.
2. Skala och finhacka schalottenlök och vitlök.
3. Fräs löken och vitlöken i smöret utan att den tar färg, tillsätt ärterna, persiljan, myntabladen, kycklingfond och grädde, låt koka ca 5 minuter.
4. Pura ärtblandningen med mixerstav.
5. Skala, passera eller pressa potatisen i en bunke.
6. Blanda den pressade potatisen med ärtpurén och olivolja. Smaka av med salt och vitpeppar.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Gala potatis-fänkåls gratäng

4 PORTIONER

600 g Gala potatis, skalad och tunt skivad
1 huvud fänkål, tunt skivad
1 tsk fänkålsfrön
4 st vitlöksklyftor
100 g smör
5 dl grädde och mjölk
200 g riven ost
salt, svartpeppar

1. Rosta fänkålsfröna i en torr stekpanna, mortla dem tillsammans med lite salt.
2. Skiva potatis och fänkål mycket tunt, ca 3 millimeter tjocka skivor. Strimla vitlöken fint och stek den tillsammans med fänkål, potatis och dom mortlade fänkålsfröna i smör i en kastrull. Den ska endast mjukna, inte ta färg.
3. Tillsätt grädde och mjölk och låt den koka upp. Tillsätt sedan potatisen och låt den koka upp igen under omrörning. Sänk sedan värmen och lägg på ett lock.
4. Låt koka i ca 15 minuter tills potatisen är klar. Slå upp gratängen i en form och toppa med riven ost. Baka sedan i ugn på 225 grader i ca 5 minuter till osten smält.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Tomatpaj med chevréost och bacon

8 PORTIONER

FYLLNING:

500 g tomat
100 g chevréost
50 g bacon
50 g riven ost (kraftig)
1 st lök (gärna vårlök)
1 klyfta vitlök
basilika, rosmarin,
timjan (färsk)
2 msk tomatpuré
2 msk rödvinäger
salt
socker
svartpeppar
2 st ägg
2 dl grädde

PAJSKAL:

125 g smör (rumstempererat)
175 g vetemjöl
0,5 tsk salt
25 ml vatten
0,5 tsk socker

1. Dela tomaterna i 4 delar, skär loss innandömmet från tomatköttet (spara båda skilt), finskär löken.
2. Fräs lök, vitlök i kastrull med tomatpurén tillsatt tomatinnandömmet, krydda med salt, socker, svartpeppar, rödvinäger och 1 msk av färska örterna var.
3. Låt reducera ner på svag värme till ketchup-konsistens, smaka av med mera kryddor om det behövs, låt svalna.
4. Nyp ihop pajdegen, tryck ut i pajform och förgrädda 12 min i 200 graders ugn.
5. Finskär baconet och stek det knaprigt.
6. Fyll det förgräddade pajskalet med tomatköttet, tomatketchupen som du kokat, färska örter enligt smak, smula över chevréosten och den andra, rivna osten, tillsatt bacon.
7. Vispa ihop grädde och ägg, smaka av med svartpeppar och lite salt, häll över pajen och grädda i ugn i 175 grader ca 25 minuter, låt svalna 15 min, ät och njut!

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Coleslaw

10 PORTIONER

0,5 st vitkålshuvud
4 st morötter
2,5 dl majonäs
5 msk dijonsenap
1 st vitlöksklyfta
socker
salt
peppar
spiskummin

1. Finstrimla vitkålen och morötterna.
2. Smaksätt majonäsen och pressa i vitlöken.
3. Blanda kål, morötterna och majonnäs, låt stå i 30 minuter och smaka av med mera kryddor.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Gremolata potatis

10 PORTIONER

- 2 st jämnstora potatisar / portion
- 150 g smält smör
- salt och peppar
- 3 msk ströbröd

GREMOLATA:

- 2 citroner (skalet rivet endast gula delen)
- 4 st vitlöksklyftor
- 1 bunt persilja
- 6 msk olivolja
- 1 tsk honung
- 150 g riven ost(helst parmesanost)

1. Tvätta citronen ordentligt före du river skalet, finhacka persiljan och vitlöken, blanda med övriga ingredienser
2. Skala potatisen.
3. Skär snitt i potatisen så att de sitter ihop nere till.
4. Sätt potatisen i en ugnform och pensla dem ordentligt med smält smör, krydda med salt och peppar.
5. Stek i ugn i 200 grader ca 40-50 minuter beroende på potatis.
6. Ta ut potatisen ur ugnen och skeda över gremolatan, spara lite av gremolatan till serveringen och strö över ströbrödet, ställ in potatisen i ugnen ännu ca 10 minuter så att osten smälter och ströbrödet fått lite färg.
7. Tillsätt resten av gremolatan vid serveringen.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Ugnsrostade betor

10 PORTIONER

1 kg	ekobetor (röd, gul, polka..)
2 dl	ättika
3 dl	vatten
1 msk	salt
500 g	socker
15 st	vitpepparkorn
10 st	kvistar färska örter (timjan, rosmarin...)
4 st	stjärnanis
	balsamvinäger
	olja
	färska örter (timjan, rosmarin...)

1. Tvätta betorna, skala och skär dem i önskad form.
2. Blanda ihop ingredienserna till lagen och koka rödbetorna tills de är halvmjuka, låt svalna i lagen.
3. Tag upp betorna ur lagen, krydda med salt och socker, ringla över lite olja och balsamvinäger och rosta i ugn i 200 grader ca 10-15 min. Strö över färska örter.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Crushed potatoes

10 PORTIONER

24 st kokta potatisar (mängden beror på storlek)
2 dl olivolja
salt
svartpeppar
örter: rosmarin, timjan etc

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Pensla potatisen med olja. Tryck till varje potatis ordentligt med handen eller en potatissöt så att de blir en dryg cm tjocka.
3. Pensla potatisen med mera av oljan om det behövs och krydda.
4. Baka tills potatisarna börjar bli gyllene, cirka 20 minuter. Strö över örter. Fortsätt baka tills potatisarna är knapriga och fått mycket färg, ca 10 minuter.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Pistoucremé

10 PORTIONER

100 g	bladspenat (plockade, avtorkade)
50 g	basilika
½ st	vitlösklyfta
7 dl	matolja (kall)
2 st	tomater (skällade och kärnfria)

1. Mixa tomat, vitlök och spenat till en slät smet.
2. Tillsätt oljan i en tunn stråle, avsluta med basilika och mixa snabbt till en slät kräm.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



TILLBEHÖR

Rostade rötter

10 PORTIONER

400 g morötter
400 g palsternacka
400 g kålrot
400 g potatis
matolja
salt
socker
svartpeppar
färska örter (timjan, rosmarin, persilja)

1. Skala och skär rotsakerna i stora bitar. Vänd upp med oljan och krydda dem.
2. Rosta i ugn 225°C tills de fått fin färg (beror på bitarnas storlek!) ca 20-30 minuter.
3. Strö över finhackade färska örter.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



EkoShake

2 PORTIONER

2 dl	ekomjölk
1 st	ekobanan
2 st	ekomorötter (skalade och rivna)
1 st	ekoapelsin (saften)
0,5 st	ekocitron (saften och skalet rivet)
1 st	äppel (skalat och rivet)
3 msk	honung
½ tsk	vaniljsocker

Mixa ihop och smaka av med mera honung och citronsaft om det behövs.