

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.