

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 dem 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.