

# 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)
- 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, champinjonerna, 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.