

Baguette

1,5 l vatten
45 g jäst
2,7 kg vetemjöl
150 g olivolja
60 g salt

1. Lägg vatten, jäst och mjöl i en degskål och kör på lägsta hastighet i 5 min.
2. Tillsätt olivoljan och fortsätt knåda degen på lägsta hastighet i 10 min.
3. Tillsätt saltet och höj hastigheten till mellan hastighet, kör 5 min.
4. Lägg degen i en oljad plastbytta och låt jäsa till dubbel storlek ca 1h.
5. Dela upp degen i 300 g,s bitar och baka ut dom till baguetter. Låt jäsa ca 1 h eller i kyl över natten.
6. Värm ugnen till 300 grader, snitta och sätt in bröden, sänk temp. till 250 grader.
Häll i ett par liter vatten i botten på ugnen, grädda ca 3 min.
7. Sänk värmen till 220 grader och grädda ytterligare ca 9 min.

Tomatbröd

Fördeg:

- 2 g jäst
- 100 g vatten
- 150 g vetemjöl
- 4 g salt

1. Blanda vatten , jäst och vetemjöl i en degskål och knåda på lägsta hastighet i ca 13 min.
2. Tillsätt saltet och knåda ytterligare 7 min på mellan hastighet.
3. Lägg degen i en oljad plastbytta. Låt jäsa över natten i kylskåp eller 3h i rumstemp.

- 20 g jäst
- 500 g tomatkross
- 650 g vetemjöl
- 150 g durumvete
- 50 g olivolja
- 15 g salt
- 2 g timjan
- 5 g vitlök

1. Blanda tomatkross, jäst, mjöl och fördegen i en degskål och knåda på lägsta hastighet i 3 min.
2. Tillsätt olivolja och knåda ytterligare 11 min på lägsta hastighet.
3. Tillsätt salt och timjan, knåda i 7 min på mellan hastighet. Tillsätt den hackade vitlöken mot slutet.
4. Lägg degen i en oljad plstbunke och låt jäsa till dubbel storlek, ca 1h.
5. Baka ut till 900 g,s limpor och lägg dom i brödformar. Låt jäsa 1 h eller över natten i kyl.
6. Värm ugnen till 300 grader, sätt in brödet och sänk till 250 grader.
Häll i ett par liter vatten i botten på ugnen och grädda i 5 min.
7. Sänk värmen till 190 grader och grädda i 15 min.
8. Stälp upp bröden ur formarna och grädda bröden ytterligare 5 min.

Hummus med curry och citron

4 dl kokta kikärter
4 msk tahina, sesampasta eller
4 msk sesamfrön
2 msk rypsolja
saften av en hel citron
1 msk curry
ev. vatten

Kör alltsammans till en slät massa i matberedaren. Om massan blir för hård späd med vatten.

Tomatpesto

10 st saltorkade tomater
25 g lagrad ost eller parmesan
25 g valnötter, hasselnötter eller mandel
½ dl färsk basilika
olivolja
salt

1. Häll allt utom olivoljan i en matberedare och kör till en slät röra.
2. Tillsätt oljan droppvis.
Vill man ha en röd het pesto tillsätter man färsk röd chili.

Örtfärskost

philadelphiaost
crémé fraiche
storbladig persilja
olivolja
vitlök
salt
vitpeppar

1. Kör persilja, vitlök och olivolja slät i mixer.
2. Blanda i crémé fraiche och rör till sist ned philadelphiaosten.
3. Smaka av med salt och peppar.

Persiljegurka

gurka
salt
persilja
vit balsamvinäger

1. Skölj och skär gurkan i tjocka strimlor och lägg i en skål.
2. Blanda ihop salt, hackad persilja och balsamvinäger och häll över gurkorna.

Fullkornspasta med persiljepesto och rostade rotfrukter

Persiljepesto:

2 dl färsk storbladig persilja
50-75 g gröna pumpakärnor
1 st vitlöksklyfta
½ dl riven god ost
ev. salt
vitpeppar
½-1 dl olivolja

1. Lägg vitlök, persilja och pumpakärnor i en matberedare och mixa till en nästan slät massa och häll samtidigt ner olja i en jämn stråle.
2. Lägg upp i en skål och rör ned den rivna osten.
3. Krydda och smaka av.

Kokt pasta:

fullkornspasta
salt
vatten

1. Koka pastan i saltat vatten tills de är mjuka.
2. Häll av vattnet och låt pastan bli kall.

Rostade rotfrukter:

morot
gul morot
palsternacka

1. Skala rotfrukterna och dela dom i stora bitar.
2. Lägg dom på en plåt och strö över salt och olivolja.
3. Rosta i ugn 200 grader tills de är mjuka. Tag ut dom ur ugnen och låt dom kallna.

Blanda pesto, pasta och rotfrukter i en skål.

Tomatsoppa

1 stor lök
2 st vitlöksklyftor
½ röd chili
16 st tomater skållade
2 msk olivolja
2 msk tomatpuré
1 st lagerblad
1 dl grädde
1 tsk socker
salt
vitpeppar

1. Skala och hacka lök, vitlök och chili. Skålla och skär tomaterna i bitar.
2. Fräs lök, vitlök och chili i olja utan att de tar färg.
3. Tillsätt tomatpuré och fräs ytterligare några minuter.
4. Tillsätt tomatbitarna. Späd med lite vatten om det ser torrt ut. Lägg i lagerblad, socker och lite salt. Låt koka 15-20 min.
5. Smaka av med grädde, socker, salt samt lite balsamico för att runda av.

Fetaostmuffins

25 g jäst
2 ½ dl vatten
2 msk olivolja
2 tsk honung
1 tsk salt
150 g fetaost
ca 7 dl vetemjöl

1. Smula jästen i en bunke. Tillsätt fingervarmt vatten, olja och honung. Blanda om.
2. Tillsätt vetemjöl och hälften av fetaosten. Arbeta till en smidig deg. Låt jäsa ca 45 min.
3. Dela degen i 12 lika stora delar och lägg en stor bit fetaost i mitten, lägg sedan i muffinsformar.
4. Låt jäsa 20 min, pudra på lite vetemjöl för att ge muffinsens en vacker yta.
5. Grädda i ugn 225 grader ca 15 min.

Het tomatsalsa med kryddiga rullader

1 kg nötfärs
3 st ägg
2 ½ dl havregryn eller ströbröd
2 dl vatten
½ dl färsk oregano finhackad
1 st röd lök finhackad
cayennpeppar
ca ½ dl balsamico
salt
vitpeppar

1. Blanda havregryn, vatten och ägg i en skål och låt svälla några minuter.
2. Tillsätt nötfärs, oregano och rödlök. Blanda om.
3. Krydda och forma till rullader.
4. Stek i ugn 175 grader

Tomatsalsa

10 st stora tomater
2 st lökar
1 st färsk röd chili
1 msk socker
salt
vitpeppar
2 msk röd balsamico
2 msk olivolja

1. Skålla och skala tomaterna.
2. Skala och hacka löken och fräs den i oljan tills den blivit mjuk.
3. Tillsätt tomaterna och koka tillsammans med fint hackad chili, socker och salt.
Låt koka 15-20 min.
4. Smaksätt med balsamico och olja.

Fiskfärsburgare med quinoatopping

Burgare:

500 g laxfilé
500 g vit fiskfilé
3 st ägg
2 dl grädde
1 dl dill
1 dl gräslök eller purjolök
1 msk vit balsamico
salt
vitpeppar

1. Kör lax, vit fiskfilé och dill i matberedare till en slät färs.
2. Tillsätt ägg och grädde. Lägg över färsen i en bunke och rör för hand ner fint hackad gräslök eller purjolök. Krydda.
3. Forma till en fiskburgare och stek i panna.

Quinoatopping 6-8 pers.

2 dl quinoa
4 dl vatten
lite salt

Dressing:

dijonsenap
grädde
rypsolja
salt
vitpeppar

1. Skölj quinoan noga. Koka i ca 15 min. Häll av vattnet och låt kallna.
2. Blanda dressingen och häll över quinoan.
Servera fiskburgaren med ett quinoaägg på toppen.
Quinoa används som rom av veganer.

Basilikacheecake med karamelliserade tomater

Mördeg:

200 g smör
150 g vetemjöl
1 msk socker
½ tsk salt
2 äggulor
2 msk mjölk

1. Blanda alla ingredienser i en bunke och arbeta snabbt samman degen.
2. Klä en pajform och låt den stå i frysen ca 30 min.

Fyllning:

½ dl fin hackad basilika
130 g vit choklad
600 g färskost
1,72 dl socker
3 st ägg
saften av en citron

1. Smält chokladen.
2. Rör samman färskost och socker. Tillsätt äggen och vispa till en slät massa.
3. Tillsätt chokladen och citronsaften.
4. Häll fyllningen i pajformen och grädda i ugn 150 grader ca 30 min.

Karamelliserade körsbärstomater

körsbärstomater
socker
smör
pressad apelsinsaft
färsk basilika

1. Skålla och skala tomaterna. Dela tomaterna och tag ut kärnorna. Häll över apelsinsaft och socker.
2. Fräs smör och socker tills det börjar att karamellisera.
3. Tillsätt marinaden från tomaterna och låt koka ihop.
4. Lägg i tomaterna en och en. Låt koka tills det karamelliserar sig, vänd tomaten och låt den bli karamelliserad på andra sidan.

Dekorera cheescaken med tomaterna och basilikablåd.

Fruktsallad med rostade nötter och tomatsabyon

päron färska
apelsin
äppel
vatten
socker
citronsaft
mynta
valnötter

1. Skär frukterna i klyftor.
2. Koka upp vatten och socker. Tillsätt frukten och låt sjuda några minuter. Klyftorna får ej gå sönder.
3. Tillsätt citron och mynta. Låt det stå och dra så att frukten tar smak.
4. Hacka nötterna i mindre bitar och rosta dem i panna.

Tomatsabayon

4 st äggulor
5 msk florsocker
7 msk mixad tomatsaft
½ msk citronsaft

1. Blanda äggulor, florsocker och tomatsaft i en skål.
2. Sätt skålen i vattenbad och vispa till en fluffig sås.
Sabayonen får ej överstiga 85 grader, då spricker den.
3. Tag bort skålen från vattenbadet och vispa den tills den svalnat, för att den skall behålla konsistensen.
4. Lagg frukterna och nötterna i portionsskålar och håll över tomatsabayonen.