

Enkla, goda & kloka recept

Limelaxpasta, 4 port

300 g pasta
400 g skinn- och benfri laxfilé
2 dl lätt crème fraiche
1/2 hönsbuljongtärning
1 msk flytande honung
rivet skal och pressad saft av 1 lime
nymald svartpeppar



Gör så här:

Koka pastan. Skär laxen i tärningar. Blanda crème fraiche, smulad buljongtärning, honung, skal och saft av lime i en kastrull. Låt såsen koka upp. Lägg i laxen och låt sjuda någon minut. Servera med pastan och gärna vitlöksstekt squash eller spenat. Krydda med peppar.

Pastagrätäng, ca 6 port

7-8 dl pasta typ Fusilli, gärna fullkorn
300 g nötfärs
1 gul lök
1 tsk sambal oelek
1 bit rotselleri (ca 50 g)
1 stor morot
500 g krossade tomater
2 msk tomatpuré
6 dl buljong (1 tärning + vatten)
1dl röda linser
1 dl hackad persilja
1 tsk salt och svartpeppar efter smak
flytande margarin
1-2 dl riven ost



Gör så här:

Skala och hacka löken. Skala och grovriv rotfrukterna. Bryn köttfärs, lök, rotfrukter i flytande margarin. Tillsätt tomatpuré, sambal oelek och buljong. Koka upp och låt småkoka ca 10 min. Tillsätt linserna (väl sköljda) och persiljan till såsen. Smaka av med salt och peppar. Rör ihop okokt pasta och sås i en ugnssäker form, blanda väl. Strö över den rivna osten. Gratinera mitt i ugnen ca 45 min i 200°.

Bulgarisk linssoppa, 4-5 port

2 dl röda linser
2 gula lökar
1 msk olja
1 liter vatten + 2 grönsaksbuljongtärning
1 msk paprikapulver
1 tsk salt
1 lagerblad
1-2 vitlösklyftor
1 burk krossade tomater
½ tsk socker
½ tsk vinäger
½-1 tsk stött timjan
1 tsk sambal oelek



Gör så här:

Skölj linserna väl. Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk i oljan utan att det tar färg. Tillsätt vatten, buljongtärning, linser, paprikapulver, salt, sambal oelek, lagerblad, pressad vitlök och tomater.

Koka under lock på svag värme tills linserna är mjuka, ca 20 min. Smaka av med socker, vinäger och eventuellt mer salt. Späd med vatten om soppan verkar tjock. Krydda med timjan.

Rotfruktsgryta med korv, 4 port

1 gul lök
1 palsternacka
3-4 morötter
½ kålrot (ca 200 g)
Ca 1 l vatten + 2 grönsaksbuljongtärning
2-3 msk senap
6-8 potatisar
1 purjolök
300 g mager korv



Gör så här:

Skala lök, palsternacka, morötter och kålrot. Skär löken i klyftor, morötterna i skivor och resten i bitar. Koka upp buljongen och vispa ner senapen. Lägg i lök och rotfrukter och koka ca 10 min. Skala och skär potatisen i bitar. Skär purjolöken i cm-tjocka skivor. Lägg i potatis och purjolök och låt koka ca 15 min. Skär korven i strimlor och lägg i den när ett par minuter av koktiden återstår. Smaka av med nymalen vitpeppar och eventuellt lite salt.

Köttbullar med kikärter, 4-5 port

- 1 gul lök
- 1 msk senap
- 1 tsk flytande honung
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 500 g nötfärs
- flytande margarin
- 1/2 burk/förpackning kokta kikärter



Gör så här

Sätt ugnen på 200°.

Skölj av kikärterna. Skala och skär löken i stora bitar. Mixa kikärter, lök, senap, flytande honung, örtsalt och svartpeppar till en slät smet i en matberedare.

Blanda smeten med nötfärs och forma små bullar. Smörj en långpanna med flytande margarin. Lägg bullarna tätt i långpannan. Ställ in i ugnen i 25 minuter. Skaka pannen försiktigt efter 10 minuter, och några gånger till, så att bullarna får färg runt om. Servera köttbullarna med pasta, potatismos eller kokt potatis och brunsås.

Snabba morotssoppan, 4 port

- 4 st. rivna morötter
- 1 purjolök, fint strimlad
- 1 liter vatten
- 2 hönsbuljongtärningar
- 200 g Philadelphiaost med örter och vitlök
- 1 krm nymalen svartpeppar



Gör så här:

Koka morötter och purjolök i vattnet 5 minuter. Lägg i hönsbuljongtärningarna och Philadelphiaosten. Rör om tills osten smält – **den skall inte koka!**

Ugnsrostade grönsaker, 4 port

- 1 röd lök
- 2 paprikor i olika färg
- 1 morot
- 1 squash
- 1 liten rotselleri
- 1 palsternacka
- 2 msk flytande margarin eller olja
- Lite salt, timjan, vitlök eller peppar



Gör så här:

Sätt ugnen på 200°. Skala rödlöken och samtliga rotfrukter. Klyfta löken, skiva morot och palsternacka. Skär paprikor, rotselleri och squash i ganska stora bitar. Smörj en ugnssäker form eller en långpanna med matfettet. Blanda grönsakerna i formen med resten av matfettet, strö över kryddor. Ugnsbaka grönsakerna i mitten av ugnen ca 35 minuter.

Veckosallad, ca 10 port

1 liter finstrimlad vitkål
5 dl grovriven morot
½ röd paprika
1 dl strimlad purjolök
1 tsk svartpeppar

Vinägerblandning:

½ dl olja
½ dl vatten
½-1 dl vitvinsvinäger
1 msk socker
1 tsk salt
1 tsk pressad lime



Gör så här:

Strimla vitkål, paprika, purjolök och riv morötterna grovt. Blanda allt en bunke med lock. Strö över svartpeppar. Vinägerblandningen skall kokas upp och sedan hällas het över grönsakerna. Tryck ihop salladen så att så mycket som möjligt hamnar under vätskan. Låt kallna och ställ sedan i kylen. Rör om någon gång då och då.

Långpannebröd, ca 16 bitar

Skällning:

2 dl vatten
1 ½ dl vetekross eller rågkross

50 g jäst
25 g flytande margarin
3 ½ dl kallt vatten
1 tsk salt
½ msk sirap
1-2 msk anis eller fänkål
10 dl matbrödsmjöl 4-sädesslag (eller 10 dl mjöl av annat slag varav 4 dl vetemjöl)



Gör så här:

Koka upp vatten och vetekross och häll därefter över det i en degbunke. Blanda flytande margarin och kallt vatten med det kokta vetekrosset. Låt det svalna till fingervarmt 37°. Smula ner jästen och rör så att den löser sig. Tillsätt övriga ingredienser. Arbeta degen smidig tills den släpper degbunken. Platta ut degen i en smord och mjölad långpanna (ca 30x40 cm). Sporra kakan i 16 delar, nagga den med en gaffel. Låt den jäsa ca 30 min tills degen ser lätt och porös ut. Grädda i 200° i 15-20 minuter. Låt brödet kallna på galler under bakduk.

Äppelbröd i långpanna, ca 24 bitar

50 g jäst
2 dl mjölk
100 g flytande margarin
1 krm salt
2 ägg
½ dl socker
1 dl havrekli
ca 8 dl ljust fullkornsvetemjöl
4 äpplen
1 msk socker och kanel efter smak



Gör så här:

Smula jästen i en bunke. Tillsätt ljummen mjölk och flytande margarin. Tillsätt salt, ägg, socker, havrekli och mjöl. Arbeta ihop degen tills den släpper bunken. Låt jäsa övertäckt i 30-40 min. Kavla ut degen till en rektangel ca.30x40 cm på mjölat bakkbord och lägg den i en smord långpanna eller på bakplåtspapper. Skala, kärna ur och klyfta äpplena och tryck ner klyftorna lätt i degen. Pudra över kanel och 1 msk socker. Jäs brödet i 30 minuter och grädda därefter i 200 grader i ca 20 minuter. Låt svalna och skär i 24 bitar.
Bulle eller bröd? Välj själv...

Tonfiskwraps, 8 st.

8 tunnbröd
1 burk kikärter, ca 400 g
1 burk tonfisk, ca 185 g
2 dl lätt crème fraiche
1 msk curry
2 krm salt



Gör så här:

Skölj kikärtorna, låt dem och tonfisken rinna av. Mixa kikärtorna tillsammans med tonfisk, crème fraiche och curry. Smaka av med salt. Bred ut röran på bröden och rulla ihop. Två wraps motsvarar en hel middag, en blir ett bra, matigt mellanmål.

Smoothie med blandade bär, ca 2 port

2 dl blandade frysta bär
1½ dl vaniljyoghurt
1½ dl mjölk
2 msk vetegroddar



Gör så här:

Mixa alla ingredienser. Häll upp i glas och njut.

Mangosoppa med bär, 4 port

2 mogna mangofrukter eller 1 pkt (225 g) fryst mango
1 apelsin

Till servering:
2 dl hallon
2 passionsfrukter



Gör så här:

Skala och kärna ur mangon (tina om du använder fryst). Mixa mangon till puré i mixer eller matberedare. Pressa i saft från apelsinen. Häll soppan i dessertskålar och garnera med frukt och bär.

Turboglass med banan, ca 4 port

2-3 frusna bananer i bitar
2-3 dl mild naturell yoghurt eller Kesella 10%
2 msk pressad apelsin



Gör så här:

Lägg de frusna bananerna i matberedaren tillsammans med mejeriprodukten och pressad apelsin. Kör tills det är väl blandat. Servera genast eventuellt tillsammans med några hallon.

Overnight-oat

¾ dl havregryn
1 dl naturell yoghurt
½ dl mjölk
½ tsk vaniljpulver
1 krm kardemumma



Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en skål, täck med lock. Låt stå över natten i kylskåp. Servera med valfria frukter, bär, nötter eller mandel.

Tips på fler goda och kloka recept:

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/text-pa-forpackning-markning/nyckelhalet/nyckelhalsrecept>

<http://www.sundkurs.se/recept/typ/lunch/>

<https://www.narhalsan.se/matkasse> (Mat även för småbarn, veckomatsedel med inköpslista)