

VEGITARISKA
MAT TIPS FRÅN
GRÖDA som FÖDA
NYGATAN 40



V A R M R Ä T T E R

Potatislöklåda

Potatis
Lök
Morot
Paprikapulver
Basilika
vitam

Skiva potatis, hacka lök och strimla morötterna var för sig. Löken kan brynas om så önskas. Varva i smord panna potatis, lök och morot. Börja och avsluta med ett potatislager. Krydda mellan varje varv med rikligt av paprikapulver, basilika och vitam. Gräddas i 200° till lådan blivit mjuk.

Rödbetshacki

Rödbetor
Lök
Pepparmynta
Grädde
Vetemjöl

Grovstrimla rödbetorna, hacka lök (3/4 rödbeta per 1/4 lök) Fräs i kastrull med olja tills rödbetorna blivit mjuka. Pepparmyntan tillsättes och får fräsa en stund. Pudra över med vetemjöl, rör ned grädde tills konsistensen blir lagom, låt puttra och servera.

Råstuvade morötter

Morötter
Lök
Vetemjöl
Mjöl
Sellerisalt
ev citron

Grovstrimla morötterna, hacka löken (3/4 - 1/4) Fräs i kastrull med olja tills morötterna blivit mjuka. Krydda med sellerisalt, ev lite citron. Pudra över vetemjöl, späd med mjöl
Låt puttra en stund.

Panerade morötter

Morötter
Ströbröd el grovgraham
Basilika
Sellerisalt
Timjan

Skär morötterna på längden. Rulla dem i en blandning av ströbröd, basilika, sellerisalt o timjan. Stek långsamt tills morötterna blivit mjuka.

Sellerisnitsel

Selleri
Sojamjöl
Ströbröd el graham
Herbamare
eller annat örtsalt

Skala sellerin och koka den hel i kastrull med lättsaltat vatten till den blivit något mjuk. Skäres i centimetertjocka skivor och doppas i smet av sojamjöl, vatten och örtsalt och rullas i ströbröd eller grovgraham. Paneras i stekpanna till snitslarna fått en jämn, brun skorpa.

Ostgrat. broccoli

Broccoli
Ost

Broccolin förvälles i kokande vatten och placeras i smord form eller långpanna. Ett lager skivad eller riven ost strös över. Gratineras i 200° tills anrättningen fått färg

Sojapannkakor

Sojamjöl, vetemjöl
Grahamsmjöl
Mjöl, salt och ev honung

Vispa ner lika delar av mjölsorterna i kall mjöl till en lagom fast smet Krydda. Gräddas i oljad stekpanna.

Sojabiffar

Sojabönor
Potatis
Råris
Lök (vitlök)
Basilika, oregano
vitam eller salt
Ströbröd el graham

Panerade bananer

Bananer
Pepparmynta
Ströbröd el
graham.

Vitkålstuvning

Vitkål
Mjök
Vetemjöl
Kryddpeppar
Lagerblad
Timjan

Nötdolmar

Vitkål
Råris
Lök
champinjoner eller
annan svamp
nötter
paprikapulver
vitam eller annan
veg buljong

Blomkålsgratin

Blomkål
Stuvning:
mjök
buljong
olja
vetemjöl
kryddsalt
riven ost

Palsterspecial

Palsternackor
Veg. pastej (Tartex)
mjök
ost

Blötlagda och kokade sojabönor
males eller pressas och blandas
med kokt potatis och kokt ris.
Lök och kryddor tillsättes och
blandas väl. Gör biffar eller
bullar av smeten och rulla i strö-
bröd eller grovgraham. Stek lång-
samt i oljad stekpanna.
(3/4 sojabönor-1/4 potatis o ris)

Skiva bananerna på längden och
rulla dem i en blandning av strö-
bröd o pepparmynta.
Stek i oljad stekpanna

Strimla och hacka vitkål fint. Fräs
i olja tillsammans med kryddpeppar
o lagerblad. Håll i 3 ggr så mycket
mjök som vitkål och låt koka upp.
Redes med vetemjöl och vatten.
Krydda med vitam eller sojasås.

Koka kålhuvudet. Blanda kokt råris
malda el finhackade nötter och kryd-
da med vitam och paprika. Forma ris-
massan till en boll och rulla in
den i ett kålblad. Kanterna till-
slutes och dolmarna gräddas på oljad
långpanna i 200° ca 25 min.

Dela blomkålen i små bitar, lägg den
i en oljad långpanna eller eldfast
form.
Stuvningen: Koka upp mjök o bul-
jong (vitam) Gör en redning på
olja o vetemjöl och rör ned den.
Smaksätt. Håll stuvningen över kålen
o strö på osten. Gratineras i ca
200°

Skala och skär nackorna i skivor o
koka dem halvfärdiga. Bred ut dem på
oljad långpanna eller eldfast form.
Smält pastejen i varm mjök och håll
blandningen över nackorna. Strö över
osten. Gratinera i 200° tills osten
smält o fått lite färg.

Palstermedaljonger

Palsternackor
ströbröd el
grovgraham
salt, basilika
paprikapulver

Skala o skär nackorna i skivor.
Panera i ströbröd eller graham
blandat med salt, basilika o
paprika. Stek på svag värme

Pizza

Deg: graham
vete -mjöl
soja
salt, vatten, jäst
Fyllning:
tex lök, paprika
tomater, champinjoner
eller annan svamp,
rivna rotsaker
ost

Blanda lika delar av de olika
mjölsorterna. Tillsätt vatten
jäst o lite salt. Baka till en
mjuk deg. Låt jäsa. Kavla ut
degen till $\frac{1}{2}$ cm tjock pizza o
ställ att jäsa ytterligare med
eller utan fyllning.
Fyllning: Fräs hackad lök och
övriga grönsaker i lite olja.
Bred fyllningen på degen o
krydda med basilika och oregano
Gräddas i 175° s ugn. När degen
tagit färg riv över ett lager
ost och sätt in anrättningen i
ugnen tills osten fått färg.

Risgryta

Ris
Grönsaker av olika
slag

Fräs riset tillsammans med lök
en kort stud i olja. Häll i
2 ggr så mycket vatten som ris
och salta något. Koka upp och
låt puttra tills vattnet kokat
bort.
Under tiden fräses grönsakerna
som man skurit i små bitar i
olja tills de mjuknar. (Vattninga
grönsaker som tomat o gurka
kan direkt blandas i riset)
Grönsakerna blandas i riset o
kryddas med basilika o buljong

Linslåda

Linser
Lök
Gurka
Buljong (witam)
Paprikapulver

Koka linserna tillsammans med
lagerblad o kryddpeppar. Varvas
i oljad form i ordningen: gurka
linser, lök, kryddor och ännu
ett lager linser. Gräddas i 175°

Vita bönor i tomatsås

Vita bönor
Tomater
Lök, dill o ev messmör

Koka vita bönor i vatten o lite
salt. Löken fräses i olja, tomater
(krossade) messmör o dill till-
sättes tillsammans med de kokta
bönona.

Finska morotsbullar

Rivna morötter
ströbröd el graham
vetemjöl
sojamjöl
mjölk
sellerisalt eller
annat salt, olja

Blanda alla ingredienserna väl.
Forma runda bollar eller platta
biffar av smeten och stek lång-
samt i oljad stekpanna.

Grönsaksbiffar

Rivna eller strimlade
grönsaker
vetemjöl
ströbröd el graham
mjölk
örtsalt (tex selleri)
buljong (tex vitam)
olja
basilika

Blanda de rivna grönsakerna med
de övriga ingredienserna till
en lagom fast smet. Forma till
platta biffar och lägg dem på
fuktad skärbräda för att svälla.
Stek på svag värme i oljad
stekpanna.

Rotsaksgryta

Rotsaker
Lagerblad
Kryddpeppar o salt

Skär rotsaker tes morötter,
kålrötter, rödbetor, selleri
palsternacka, potatis i ca
2 cm stora kuber. Kokas med
lagerblad o kryddpeppat i
kastrull med lite vatten.

Kokta kikärter

Kikärter
salt

Kikärterna blötlägges med salt
över natten. Byt vatten o koka
med lagerblad, salt o timjan
på svag värme ca 2 timmar.
Av spadet kan beredas en sås.

ALLMÄNNA REGLER

Bästa resultatet uppnås med obehandlade (biodynamiskt odlade) grönsaker och sädeslag.

Vegetariska livsmedel som säd, grönsaker, rotfrukter, frukter, nötter användes antingen råa, kokta, stekta friterade, bakade el torkade.

Gemensamt för alla uppvärmningssätten är att man upphettar så varsamt som möjligt.

För kryddning användes i första hand inhemska kryddor tex basilika, timjan, mejram osv.

Havssalt, sojasås och växtbuljong är att föredra framför starkare kryddor som tex peppar.

Socket användes ytterst sparsamt och ersätts i de flesta fall utmärkt av tex honung.