

TOMATRETTEN



Ovnsbakte tomater



1/2 tomat pr. person
Olivenolje
Lun flytende honning
Urtekrydder, f.eks basilikum, persille, timian
Salt og pepper
Evt. ost, revet

Del tomatene i to. Pensle med olivenolje og og hell litt lun honning, krydder, salt og pepper over.
Eventuelt dryss over litt revet ost.
Stekes i ovn 10 min ved 225 °C.



Tomatsalat med blåmuggost



Litt feldt salat
4 plommetomater i skiver
6-8 gule cherrytomater, delt i to
1 dl olivenolje
Noen dråper balsamicoeddik
Salt og pepper
15 valnøtter, ristet i tørr varm panne
Tynne skiver av blåmuggost

Skyll salaten og tørk den godt.
Legg skiver av tomat og de halve tomatene på et serveringsfat, fordel salat over.
Olje og eddik dryppes på og litt salt og pepper.
Fordel grovhakkede, ristede valnøttkjerner og skiver av blåmuggost.



Syltede tomater



1/2 ltr eddik 7%
1/2 kg farin
1 ingefærrot
ca 2 kg jevnstore tomater

Kok opp eddik, sukker og ingefær og la det koke kraftig uten lokk ca 5 min. Kok tomatene i porsjoner i laken ca. 5 min.
Legg tomatene på varme glass.
Kok laken inn litt og hell den kokende over tomatene.



Tomater med pasta



1000 g plommetomater
200 g hakket sjalottløk
1 dl god olivenolje
25 g sort oliven
1 bt fersk basilikum
250 g tørr pasta
Salt og pepper

Legg tomaterne 10 - 15 sekunder i kokende vann. Avkjøles straks i en bolle med isvann.

Flå tomaterne, del hver tomat i to og fjern tomatkjernene. Del så tomaterne i båter og legg de i en rørebolle med olivenolje, hakket oliven, og basilikum.

Kok pasta etter anvisning på pakken. Bland pasta med tomatsaus og smak til med salt og pepper.



GRØNNSAKSKAKER/PAIER OG TERTER





Lefse med kikertpuré

170 g kikerter, tørkede (bløtlegges og kokes mørt på vanlig måte)

1 ts malt kumin

1/2 ts tørket chili, knust

1 fedd hvitløk

Sitronsaft

Salt og pepper

Dijonsennep

60 g reinsdyrpølse (eller spekemat av en annen type)

1 dl qimiq eller fløte

Kjør kikertene til puré med stavmikser. Smak til med de andre krydderne (kikertene trenger mye smak). Rør inn fløten og hakkede biter av pølsen. Fyll lefsene med pureen og rull de sammen. Skjæres opp i fine ruller.



Auberginekake

10 auberginer
Salt og pepper
200 g sjampinjong
1 fedd hvitløk
2 rød paprika
2 rødløk
2 vårløk
300 g spagetti, Al dente kokt
2 bokser (800 g) tomater, flådde
10 g revet parmesan

Del auberginer i to og ta ut kjøttet, slik at du får uthula "auberginbåter". Stek båtene med salt og pepper og sett de i ovn i 15 min på 200 °C.

Kle en springform med de ferdigsteekte auberginene, husk å legg av ca 5 aubergineskall til lokket.

Kutt halvparten av auberginekjøttet i små biter sammen med sjampinjong, hvitløk, paprika, rødløk, vårløk og fres dette i en kjele.

Kok spagettien.

Bland så spagettien med fyllet og tilsett så de flådde tomatene og parmesanen. Hell dette i formen og dekk til med de siste båtene.

Sett kaken på kjøll med litt press.

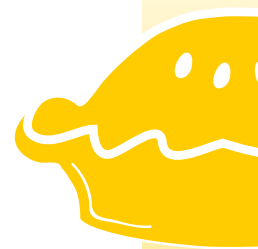


Løkterte med bacon

1 kg sjalottløk, skrelt
1 dl olivenolje
90 g bacon i terninger
3 egg, pisket
2 1/2 dl kremfløte
Salt og pepper
**Butterdeig til å dekke en 23 cm pai-
form**

Fres løken gyllen brun i olje. Legg løken på papir for å fjerne oljen.
Stek baconet brunt.
Pisk sammen egg og fløte og smak til med salt og pepper.
Kle paiformen med butterdeig.
Bland eggesmeten og baconet og hell det i formen.
Stekes på 220 °C i ca 10-15 min i bunnen av stekovnen, skru så ned til 190 °C og stek videre i ca 15 min til smeten har satt seg.

Gresskarkake/Brød



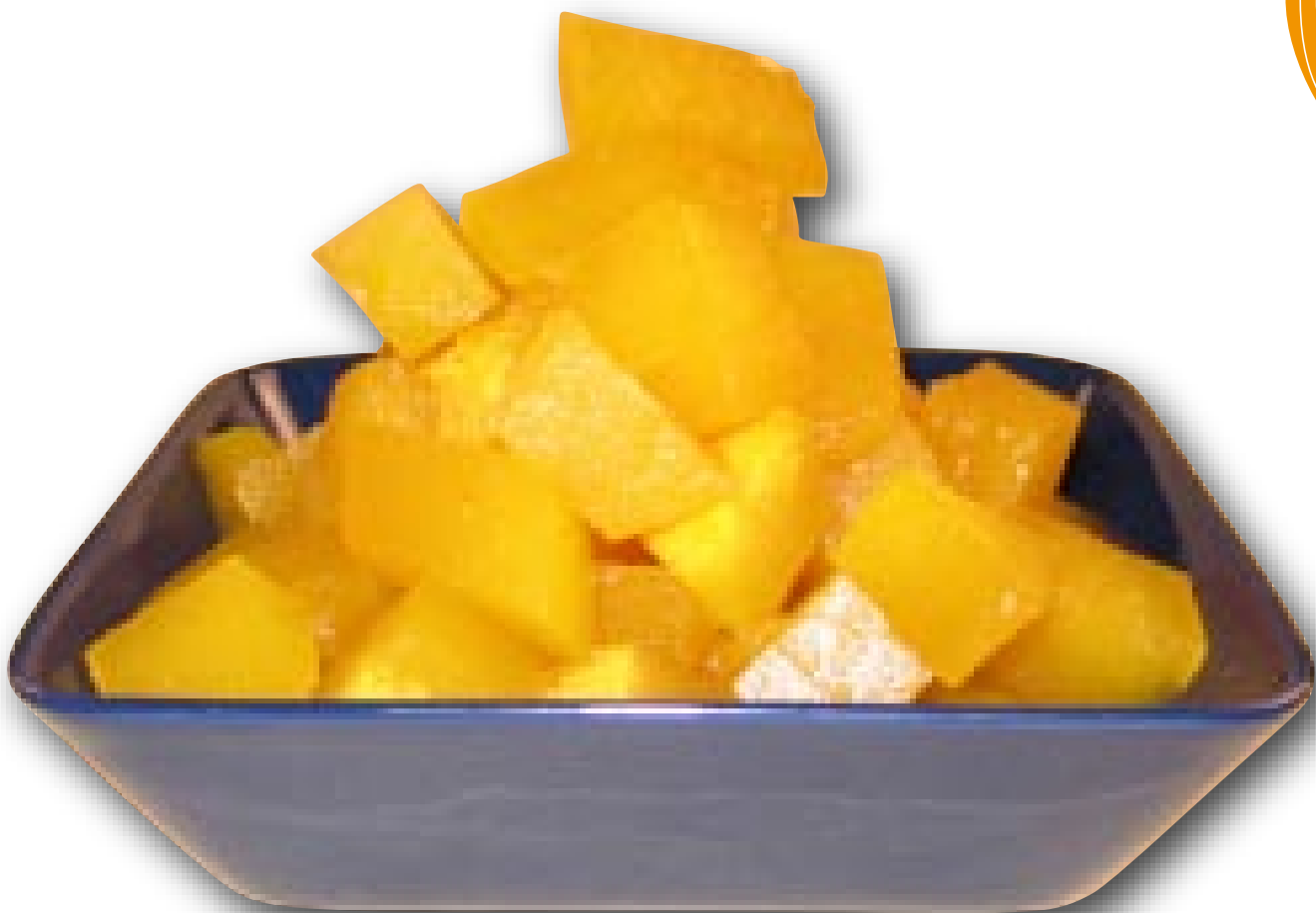
1 dl helkornhvete
1 dl røde linser
3 dl vann
2 dl olje
2 dl gresskar, kokt
2 1/2 dl sirup
1 1/2 ts salt
2 ts kanel
1 kryddemål muskat
1/2 ts nellik
1 fedd hvitløk, hakket
7 dl hvetemel
4 ts bakepulver

Helkornhvete og linser legges i bløt natten over i 2 dl av vannet.
Dagen etter blandes alle ingrediensene inn.
Obs, hvetemel og bakepulver røres inn til slutt.
Smør to former (1 liter) og pudre med hvetemel.
Hell røren i dem.
Stek brødene på 175 °C i ca 45 min.
Avkjøl kakene i formene ca 15 min før de hvelves.

GRESSKARRETTET



Syltede gresskar



600 g gresskar uten skall og frø
4 1/2 dl vann
3 dl sukker
1 dl hvitvinseddik
15 g frisk ingefær, skåret i skiver
5 nellikspiker

Skjær gresskaret i 2 x 2 cm store terninger.
Kok opp vann, sukker, eddik, ingefær og nellik.
Tilsett gresskarterningene og la det småkoke til de er nesten møre.
Legg det over på varme rene glass og hell varm lake over. Sett på lokk og la det stå til avkjøling.

Gresskarmarmelade



1 kg gresskar, skrelt
1 kg farin
2 sitroner
30 g ingefær, hel

Skjær gresskaret i strimler og legg i kaldt vann et døgn. La vannet renne av og legg strimlene lagvis sammen med farin. La det stå et døgn til. Riv sitronskall og press saften av sitronene. Bland dette med gresskaret. Knyt ingefæren inn i en tøylapp. La alt sammen koke til marmeladen blir tyktflytende. Hell opp litt på en kald tallerken. Trekk en skje gjennom massen. Hvis den ikke flyter sammen, er marmeladen ferdig.

Ungarsk gresskar

til røkt svinekam, skinke eller bacon



- 1 kg gresskar
- 1 1/2 ts salt
- 1 ts karve
- 2 ss smør eller margarin
- 1 stor løk
- 1 1/2 ss hvetemel
- 1 rød paprika
- 1 1/2 ss eddik
- 1 dl vann
- 1 ts paprikapulver
- 2 dl rømme

Skrell gresskaret og skjær det i skiver, legg i en skål sammen med salt og karve. La det stå i 1 time.
Smelt smør og legg i den finhakkede løken, strø mel over.
La gresskaret renne av i et dørslag. Bland gresskaret og den hakkede paprikaen i jevningen.
Tilsett eddik, gresskarsaft og vann. Krydre med paprikapulver og la koke i ca 20 min.
Tilsett rømme før servering.

Ristede gresskarkjerner



Frøene fra et gresskar
1/2 dl solsikkeolje eller en anen olje
med nøytral smak
Maldonsalt

Vask gresskarkjernene.
Dampkokes i ca 30 min.
Tørkes på husholdningspapir.
Bre dem ut i en langpanne, drypp over litt
olje og smak til med salt.
Rist dem ved 200 °C i ca 30 min.

GLYKEMISKE GRØNNSAKSRETTER





Salat på squashkjerner

TIPS

De fleste kokker pleier å rense ut squashfrøene og bare bruke selve "squashkjøttet". Frøene går i søpla. Men de inneholder en hel rekke nyttige næringsstoffer og de smaker faktisk veldig godt, med en fin nøttesmak. Hva med å bruke de som hovedvaren i en salat?

Bruk en skje eller et pariserjern for å skrape ut frøene fra 2-3 squash. Ta vare på selve squashen til en annen rett.

- 1/2 rødløk, finstrimlet**
- 1 stangselleri, finstrimlet**
- 1 rød paprika, hakket**
- 2 vårløk, strimlet eller like mye purre**
- 100 g cherrytomater**
- 1 fedd hvitløk, finhakket**
- 25 g valnøtter**

DRESSING

- 1/4 dl sitronsaft**
- 1/4 dl eplesider eddik**
- 2 dl god olivenolje**
- Salt og pepper**

Bland alle ingrediensene (untatt valnøttene) og la de marinere i dressingen noen minutter. Valnøttene ristes i en tørr stekepanne og drysses over toppen til sist.



Pæresalat

1 pk rucculasalat
6 søte pærer
1 sitron, saften
1 dl olivenolje ekstra virgin
1 potte brønnkarse
60 g valnøtter, ristet
50 g parmesan, skåret med potetskreller
Salt og pepper

Legg salaten i kaldt vann i ca 30 min før den slynges i salatslyngen.
Skjær pærene i tynne skiver og la de ligge litt i sitronsaften slik at pærene ikke blir brune.
Bland sitronsaften og oljen til dressing.
Bland salat, brønnkarse, pærer og valnøtter med dressing og salt og pepper.
Strø parmensanskivene over.



Auberginepuré

800 g auberginekjøtt
1 fedd hvitløk
1 chili
Olje
1 dl pisket quimiq eller fløte

Salt og pepper
50 g ansjos
Saften av en sitron

Kutt auberginekjøttet i terninger og fres det i en panne slik at væsken fordamper. Tilsett hvitløk og chili mot slutten slik at de får svette litt uten at de brunes. Kjør alt i en hurtigmikser og spe med olje. Ha i pisket quimiq eller fløte. Smak til med salt og pepper og sitron. Serveres som garnityr til salater eller stekte fiskeretter.



Avokado i spinatgelé

4 1/2 dl vann
1 knivspiss chilipulver
2 hvitløkbåter
5 store spinatblader, vasket, hakket

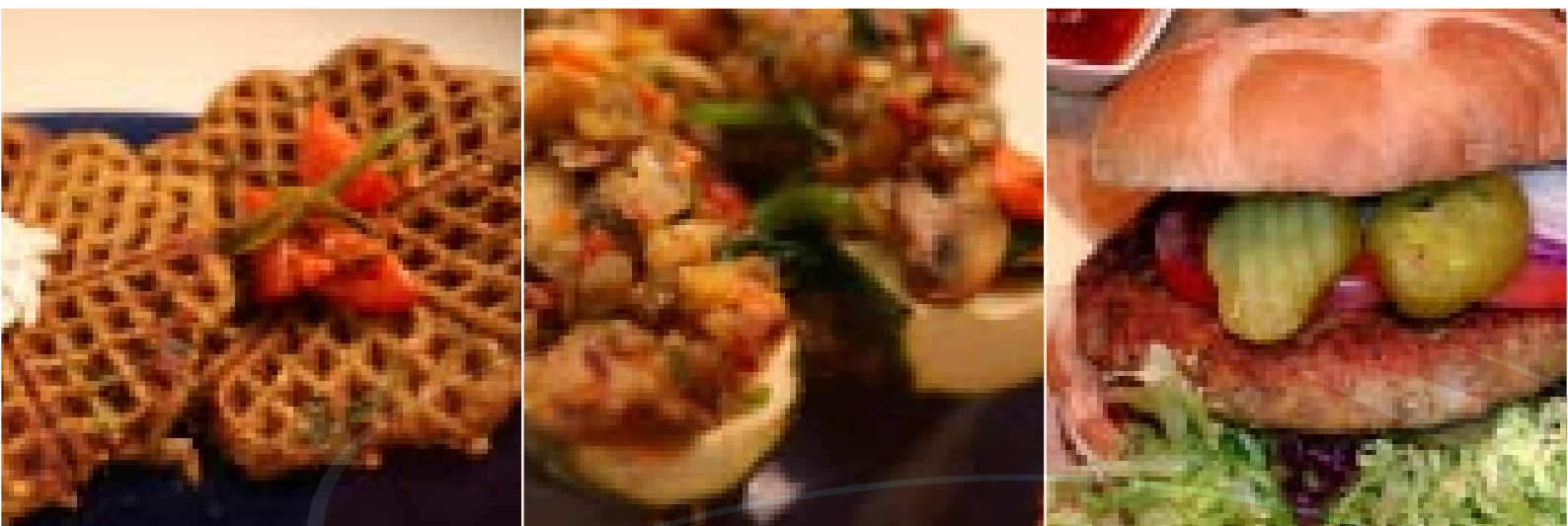
3 avokado
Saft av 1 sitron
2 tomater i båter
1 vårløk i strimler
3 plater gelatin

Kok sammen alle ingrediensene og la de småkoke i 10 min. Siles.

Kjøtt fra 3 avokadoer i skiver vendes forsiktig med saften av en sitron slik at det ikke blir brunt.

Tomater og vårløk blandes forsiktig med avokadoen og legges i formen. Bland 3 plater gelatin (eller 3 ts gelatinpulver) inn i den varme spinatkraften, hell kraften over avokadoene og sett det hele i kjøleskap.

VEGETARRETTER FOR VEGANERE





Vegetarvaffel

40 g byggkorn
50 g bokhvete
50 g tørre hvite bønner
50 g tørre kikerter
20 g tørre brune bønner
Alle ingrediensene bløtes i vann natten over.
Bønnene og kikertene kokes møre og kjøres til mos i en food processor.

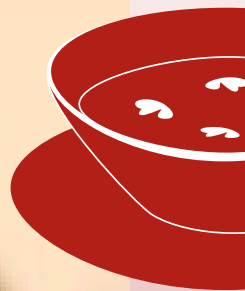
VAFFELRØREN

90 g hvetemel
20 g rugmel
150 g vann
50 g bokhvetemel
100 g rødløk, hakket
20 g hvitløk
100 g gulrot, revet
100 g kålrot, revet
100 g sellerirot, revet
100 g purre i fine strimler
100 g stangselleri, revet
100 g squash, revet
10 g sennep
2 g koriander
1 ss salt
1 ts pepper
6 dråper tabasko

Bland alle ingrediensene; begynn med mel og vann, fortsett med byggkornene, bokhveten osv. Stekes i et vaffeljern, serveres med syltede tomater.

TIPS

Røren kan fint lages dagen i forveien



Fylt squash

5 - 6 squash
Salt og pepper
Olje
500 g sopp
100 g løk
100 g paprika, hakket
20 g hvitløk
300 g kokte linser, bruk litt forskjellig
100 g kokte splitterter
100 g tomater, soltørket
50 g spinat, kuttet
100 g sukkererter

Del squash i to på langs, fjern kjernehus. Legg de på et brett, dryss med salt og pepper og litt olje. Bakes i ovn på 170 °C, til de er litt møre.

Stek sopp med løk, paprika og hvitløk, tilsett de kokte linsene, og splittertene. Når de er gjennomvarme, tilsett resten av ingrediensene. Smak til med salt og pepper.

Fyll squash med linser. Gratineres litt før de dryppes med en god olivenolje. Spises helst med et grovt brød for å sikre god proteinkvalitet.



Fylte paprika

6 paprika i forskjellige farger

Olje

Salt og pepper

150 g sjalottløk

30 g hvitløk

100 g ferdig oppbløtte bokhvete-korn

200 g kokte bønner, gjerne forskjellige

typer

20 g chili, frisk

300 g spinat

100 g tomat

40 g purre

100 g sukkererter i strimler

20 g frisk chili

Vask og del paprika på langs, fjern frø og legg de i et ildfast fat med åpningen opp. Napér med olje over, salt og pepper før de bakes i ovn på 160 °C i ca 20 min. Fres løk og hvitløk blankt i litt olje. Tilsett bokhvete og bønner, la det hele gjennomvarmes før chili, spinat, tomater, purre og sukkererter tilsettes. Fyll de bakte paprikaene med bønnemassen, gratineres før den dryppes med en god olivenolje.



Vegan hamburger

basert på kikerter

gir ca 13 hamburgere

- 700 g kikertmasse
- 200 g hakket løk
- 200 g kokte knuste bønner
- 100 g bokhvetemel
- 100 g bokhvete korn (bløtes opp i vann natten over)
- 100 g havregryn
- 50 g bokhveteflak
- 100 g gulrot
- 100 g selleriot
- 50 g hvitløk
- 50 g olivenolje
- 30 g byggkorn (bløtes opp i vann natten over)
- 10 g potetmel
- 10 g salt
- 0,5 g pepper
- 0,5 g malt fennikel
- 0,5 g paprikapulver
- 0,5 g muskat
- 0,5 g allehånde
- 0,5 g malt koriander
- 200 g poteter

Riv grønnsakene på et rivjern. Bland alle ingrediensene sammen og klapp ut i hamburgerform (ca 13 stk). Stek i en panne eller flatgrill til de er gjennomstekt. Burgerne kan fryses og legges direkte fra frossen tilstand på flatgrillen.