

Selleripytt med lax och limeyoghurt

4
portioner



Rotselleri har en aromatisk smak, passar bra i grytor och soppor. Svensk rotselleri finns året om.

■ Selleripytt

500 g rotselleri
6 potatis, ca 600 g
2 morötter
2 palsternackor
smör
salt
2 msk färsk persilja, hackad

■ Lax

4 bitar laxfilé, a 125 g, tinad
olivolja
salt

■ Limeyoghurt

rivet skal och pressad saft av 1 lime
2 dl matyoghurt
1/2 tsk sambal oelek
2 krm salt

■ Gör så här

1. Skala och skär potatis och rotfrukter i tärningar. Fräs i smör, salta och stek ca 15 min. Strö över persiljan mot slutet.
2. Sätt ugnen på 200°. Lägg laxbitarna i en ugnssäker form. Ringla över lite olja och strö över salt. Stek laxen i ugnen i ca 15 minuter eller tills den är genomstekt.
3. Blanda saft och skal av lime tillsammans med matyoghurt. Smaka av med sambal oelek och salt.

Broccolisoppa

4

portioner



Broccoli har en mild smak med kålkaraktär. Svensk broccoli finns från juni till början av november. Innehåller bland annat folsyra, vitamin-C och kalium.



500 gram färsk broccoli
1 liten gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 l grönsaksbuljong
salt och vitpeppar
1 msk citronsaft
1 dl crème fraiche
50 g fetaost
rostade mandelflarn
chiliflakes

■ Gör så här

1. Skär broccolin i mindre bitar, även stammen.
2. Skala och hacka lök och vitlök. Lägg i gryta och fräs i olivolja några minuter.
3. Tillsätt broccolistammar och fräs någon minut. Tillsätt sedan broccolibuketter och rör runt.
4. Slå på buljongen. Koka broccolisoppan i 5 minuter.
5. Mixa broccolisoppan med stavmixer.
6. Smaka av soppan med salt, vitpeppar och citronsaft.
7. Lägg in crème fraiche och rör om.
8. Smula över fetaost, rostade mandelflarn och chiliflakes.

Rotfruktslasagne

4
portioner



Kålrot brukar beskrivas som en genuin svensk rotfrukt. På engelska kallas den för Swede. Smaken har en stark kålkaraktär. Ingår i klassiskt rotmos, även god i grytor eller i vegetariska biffar. Svensk kålrot finns året om.

- 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 2 morötter, 200 g
- 125 g kålrot
- 1 palsternacka, 125 g
- 1 msk olja
- 400 g krossade tomater
- ½ dl tomatpuré
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl vatten
- 1 tsk oregano
- 1 tsk basilika
- ½ tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 500 g naturell keso
- ca 8 lasagneplattor, gärna fullkorn
- 200 g riven ost

■ Gör så här

1. Skala och hacka lökarna.
2. Skala och skär alla rotsakerna i tärningar.
3. Fräs lök och rotsaker i olja i en gryta i 5 minuter. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, buljongtärning, vatten och kryddor. Låt koka ca 10 minuter.
4. Smörj en ugsäker form. Varva rotfruktssås, lasagneplattor, keso och riven ost. Strö på riven ost överst. Grädda ca 30 min i ugnen på 225°C.

Minipizzor med rödbeta och getost

16-18
stycken

Passar bra som förrätt eller på en buffé.



Rödbetan säljs med blast under sommaren, resten av året utan. De med blast är oftast väldigt mjälla och goda att koka och äta med getost eller lite smör. Rödbeta passar även bra i soppor och som råkost. Svenska rödbetor finns året om.

1 färdig pizzadeg
8 koka rödbetor
1/2 dl grön pesto
200 g getost
svartpeppar
2 msk flytande honung
1 msk färsk rosmarin, eller andra färska örter
35 g ruccola
flingsalt

■ Gör så här

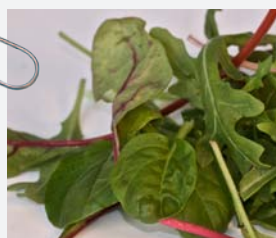
1. Kavla ut degen tunt på lätt mjölat bakkbord. Tryck ut rundlar med t ex ett glas. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Samla ihop resten av degen och kavla ut den på nytt, fortsätt tills degen är slut.
2. Skala och hyvla rödbetorna fint.
3. Pensla minipizzorna med pesto, lägg på rödbetorna och smula över getosten.
4. Grädda i 250 grader tills pizzan har fin färg. Toppa med svartpeppar, smulade örter, ringlad honung, ruccola och flingsalt.

Somrig sallad med babyleaf

toppat med plommon,
nektarin och rosépeppar

Servera gärna salladen ljummen.

4
portioner



Babyleaf eller primörblad är ett samlingsnamn för olika sallatssorter där hela blad skördas då de fortfarande är små och spåda. SydGrönts frilandsodlade babyleaf finns i många blandningar, färger och smaker beroende på säsong. Gemensamt för alla gröna blad är att ju grönare bladen är desto mer näring innehåller de.

4 plommon
1 nektarin
1 rödlök
1 tsk olivolja
1 msk smör
35 g blandade babyleaf
½ citron, pressad saft 1 msk
flytande honung
½ msk rosépeppar, grovt mortlad
flingsalt

■ Gör så här

1. Kärna ur plommon och nektarin, skär i klyftor.
2. Skala och strimla rödlöken fint.
3. Lägg plommon, nektarin och lök i het stekpanna med olja och smör. Stek ca 3 min.
4. Blanda frukten med babyleaf, pressa över citronsaft och ringla över honung.
5. Strö över rosépeppar och salt.

Kycklingspett med morotsmos

kryddat med spiskummin

4

portioner



Moroten får sin orange färg av karoten, ett förstadium till vitamin-A. Ju rödare en morot är desto mer karoten innehåller den. Svenska morötter finns året om. Bör förvaras kallt.

■ Kycklingspett

600 g kycklingbröst- eller kycklinglårfilé
2 tsk garam masala
2 dl matyoghurt

■ Morotsmos

600 g morötter
1-2 vitlöksklyftor
1 röd chili
½ tsk salt
1 krm spiskummin
1 krm paprikapulver
2 msk rapsolja

■ Gör så här

1. Skär kycklingen i 3 cm bitar.
2. Vispa ihop kryddorna och yoghurt i en skål och lägg i kycklingen. Marinera i kyl ca 2 timmar.
3. Skala morötterna och skär i mindre bitar. Koka i ca 15 minuter eller tills de blir mjuka.
4. Skala vitlök och skär i mindre bitar.
5. Dela chilin och ta bort kärnorna och de vita väggarna.
6. Mixa morötter, vitlök, chili och rapsolja till ett slätt mos. Smaka av med salt och spiskummin.
7. Sätt kycklingbitarna på träspett som legat i blöt. Stek spetten i panna eller grilla i ugn tills kycklingen är klar, ca 8 – 12 minuter.



Tomat och purjolöksfisk

4
portioner



Purjolök kommer ursprungligen från Medelhavsområdet där den använts främst som soppsgrönsak. För att få purjolöken vit kupas jord runt löken, vilket gör att det kan finnas sand gömd inne i stjälken. Dela därför purjolöken mitt itu och skölj den noga för att få bort all sand. Både det gröna och vita på purjolöken kan användas. Svensk purjolök finns från juni till början av december.

1 purjolök, ca 200 g
4 tomater
rapsoja
1 citron
dillkvistar, ca 15 g
400 g vit fiskfilé
svartpeppar
2 dl matlagningsgrädda
3 ½ dl mathavre
½ grönsaksbuljong

■ Gör så här

1. Skölj och strimla purjolöken och tomat fint.
2. Smörj en ugnsfast form med rapsoja.
3. Lägg i purjolök och tomat. Pressa över citronsaft och lägg i några dillkvistar.
4. Placera fisken på grönsaksbädden och krydda med peppar
5. Häll över grädden och grädda i ugn 175°, ca 20 minuter eller tills fisken är klar.
6. Koka mathavre enligt anvisning på förpackning.



Blomkål med örtkeso och bacon

4

portioner



Blomkålen ska vara fast med frisk blast. Vanligast är vit blomkål men numera finns det även lila, grön och orange blomkål. Det är gamla sorter som börjat odlas igen och smakar som vanlig blomkål. Blomkål innehåller mycket C-vitamin och är god att äta rå, kokt eller grillad. Svensk blomkål finns från juni till november. Förvara blomkålen kallt, gärna i plastpåse eftersom den lätt torkar.

1 blomkålshuvud, ca 800 g
500 g naturell keso
1 dl blandade färska örter, tex basilika, timjan, oregano
1 msk rapsolja
salt
svartpeppar
1 paket bacon, 140 g

■ Gör så här

1. Dela blomkålen i buketter och koka.
2. Rör ihop keso med örter och olivolja. Smaka av med salt och peppar.
3. Stek bacon i stekpanna utan fett eller i mikro med hushållspapper. Smula sönder baconen i mindre bitar.

Servera blomkålen toppad med keso och baconströssel.

Kycklingsallad med isbergssallat

ruccola apelsin och pinjenötter

4
portioner



Isbergssallat kommer från vilda sallatssorter. Efter vidareförädling infördes den i slutet av 1800-talet till USA under namnet "Iceberg". Smaken är mild. Svensk isbergssallat finns från mitten av maj till oktober.



4 kycklingfiléer
salt
svartpeppar
2 msk olivolja
2 avokado
2 apelsiner
½ gurka
1 rödlök
8 dl sallatsblad, isbergssallat
och lite ruccola
1 msk rödvinäger
bladpersilja, några kvistar
50 g pinjenötter

■ Gör så här

1. Skär kycklingfiléerna i mindre bitar. Stek i olivolja ca 5-7 min till kycklingen är genomstekt. Smaka av med salt och peppar.
2. Dela och skala avokadorna. Skär i tärningar.
3. Skala och fléa apelsinen. Dela gurkan och skär i månar.
4. Skala och skiva rödlöken i tunt. Riv sallaten i mindre bitar.
5. Blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar. Häll över 1 msk olivolja och vinäger.
6. Hacka persiljan och strö över.
7. Rosta pinjenötterna och toppa salladen med.

Hemgjord ketchup

Drygt

5 dl



Tomat innehåller antioxidanten lykopen. Vi tar lättare upp lykopenet om tomaterna värms upp. Tomat är släkt med potatis och aubergine. För att smaken ska komma fram bör tomater ligga i rumstemperatur innan servering. Svenska tomater finns från april till november.

■ Ketchup

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 syltigt äpple
600 g tomater
1 msk färsk ingefära
½ dl vitvinsvinäger
½ dl flytande honung
2 krm salt olja

■ Gör så här

1. Skala och hacka lök och vitlök.
2. Skala och kärna ur äpplet, skär i små bitar.
3. Skölj och skär tomaterna fint.
4. Skala och riv ingefära.
5. Blanda ihop alla ingredienser i en kastrull och låt småputtra ca 30 min.
6. Låt svalna. Mixa slät med mixerstav. Häll upp i flaska eller förpackning som kan tillslutas. Håller upp till en vecka i kyl.

■ Tomatsalsa

600 g tomater, gärna i olika färger 1/2 rödlök
2 vitlöksklyftor
1/2 röd chili
2 tsk spiskummin
2 msk citronsaft
1 msk äppelcidervinäger
koriander
salt och peppar

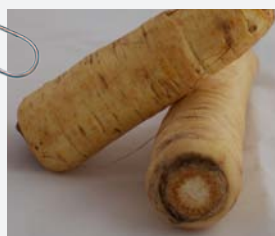
■ Gör så här

1. Skölj och hacka tomaterna fint.
2. Skala och finhacka lök och chili.
3. Lägg i spiskummin, citronsaft och vinäger. Rör om. Smaka av med koriander, salt och peppar.

4

portioner

Palsternackscouscous med halloumi och valnötter



Palsternacka är släkt med morot och är god i grytor, gratänger och ugnrostade. Smaken är något söt. Bör förvaras kallt, gärna i plastpåse. Svensk palsternacka finns under juli till april.



250 g palsternackor
1 stjälkselleri
2 avokado
4 päron
50 g ruccola
1 ekbladssallatshuvud

■ Dressing

2 tsk flytande honung
3 msk olivolja
4 msk citronjuice salt
40 g valnötter
400 g halloumi
berberis eller granatäppelkärnor

■ Gör så här

1. Skala palsternackorna och kör i matberedare till konsistensen är gryning.
2. Skär selleri i tunna skivor och gurka, avokado och päron i tärningar.
3. Riv sallaten i mindre bitar och lägg upp på ett fat.
4. Stek halloumin, rosta nöterna och hacka grovt.
5. Sprid couscousen över sallatsbädden och toppa med selleri, gurka, avokado, päron och berberis. Häll över dressing och lägg till sist på halloumin och nötter.

Laxwrap med romansallat

4
stycken



Romansallat har kraftigare smak än vanlig huvudsallat. Klassik Caesarsallad görs med romansallat. Romansallat passar bra i varma sallader, soppa eller i wok då den behåller sin spänst.

4 kokta kalla potatisar
300 g rökt lax
1 dl hackad purjolök
2 msk majonnäs
2 msk hackad dill
½ msk citronsaft
salt
svartpeppar
100 g romansallat
4 st tortillabröd

■ Gör så här

1. Skär potatisen och laxen i mindre bitar.
2. Blanda potatis, lax, purjolök, majonnäs och dill en i skål. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.
3. Skölj sallaten och lägg bladen fördelade på bröden. Fördela laxröran över. Rulla ihop och linda in wrapsen i papper.

Mustig grönsakssoppa med persiljerot

4
portioner



Persiljerot eller rotpersilja som den också kallas är släkt med persilja. Smaken påminner om selleri. Passar bra i soppor, grytor och gratänger. Rotpersilja finns året om.

400 g morot
300 g palsternacka
300 g persiljerot
3 schalottenlökar
3 vitlöksklyftor
smör
2 lagerblad
färsk timjan, 10 g
3 dl vitt matlagingsvin
1 l vatten
1 msk grönsaksbuljongpulver
salt
svartpeppar
bladpersilja

■ Gör så här

1. Skala rotfrukterna och löken. Skär i tärningar.
2. Fräs rotfrukter, lök och kryddor i smör. Häll i vin, vatten och buljong. Lägg i timjan och lagerblad. Låt småkoka i 1 timme. Smaksätt med salt och peppar.

Kan med fördel göras dagen innan, då smaken kommer fram som bäst dag två.

Ugnsbakade jordärtskockor med timjan och citron

4
portioner



Jordärtskockan har ett vitt och saftigt fruktkött. Färgen mörknar något vid kokning. Svenska skockor finns från september till april.

- 1 kg jordärtskockor
- 3 dl crème fraiche
- 1 citron, saft och skal
- 3 vitlöksklyftor
- 1 dl färsk timjan
- 2 dl färskrivn parmesan
- flingsalt
- svartpeppar
- 1 tsk paprikapulver
- riven muskotnöt
- 2 dl ströbröd
- olivolja

■ Gör så här

1. Skala och skär skockorna i skivor. Lägg i vatten med lite citron i så att de inte mörknar. Förväll i lättsaltat vatten ca fem minuter. Låt rinna av och lägg i ugnsfast form.
2. Blanda crème fraiche med rivet skal och saft från citron.
3. Riv vitlök och parmesan. Tillsätt vitlök, nästan all parmesan och hälften av timjanbladen i crème fraichen. Smaka av med salt, peppar, paprikapulver och riven muskot.
4. Häll krämen över skockorna.
5. Blanda ströbröd, resten av osten och timjanbladen med salt och peppar. Strö över formen. Ringla över lite olivolja.
6. Gratiner i ugn i 225° tills skockorna är mjuka och täcket är vackert gyllenbrunt.

Spenatpesto

4-6
portioner



Spenat innehåller mycket folat och kalium. Smaken är mild. Babyspenat passar bra i sallader, eller som detta fall i pesto. Spenat är känslig för uttorkning och bör förvaras svalt i plastpåse. Svensk spenat finns maj till september.

200 g baby spenat
2 vitlöksklyftor
100 g pinjenötter
1 dl parmesan
1/2 dl olivolja
salt
svartpeppar

■ Gör så här

1. Skölj och dra eventuellt bort grövre stjälkar från spenaten.
2. Lägg alla ingredienser utom oljan i en mixer och mixa någon minut. Droppa i oljan försiktigt medan mixern går.
3. Smaka av med salt och peppar.