MATRÄTTER

Pastagratäng med ostsås, broccoli och soltorkade tomater

4 personer

Här handlar det om att använda den där överblivna pastan, och annat du hittar i kylskåpet. Hittar du inte purjolök, ta salladslök. Och de soltorkade tomaterna kan vara några överblivna oliver. Fetaosten kan vara någon annan ost. Och så vidare!

300 g kokt pasta (ca 3,5 dl okokt pasta)
125 g broccoli
60 g soltorkade tomater, halverade
75–150 g fetaost, i bitar
persilja

Ostsås:

25 smör
1 bit purjolök, strimlad
1 vitlöksklyfta, hackad
2 msk vetemjöl
6 dl mjölk
2 dl 1 dl riven ost
½ tsk salt
½ tsk svartpeppar

Ostsåsen: Smält smöret i en kastrull. Fräs purjolök och vitlök någon minut utan att det tar färg. Strö mjölet över löken och rör om. Tillsätt mjölken, lite i taget, och 2 dl av osten, rör om. Sänk värmen och koka cirka 5 minuter, salta och peppra. Rör om då och då. Smaka av med salt och peppar.

Skär broccolin i små buketter och stjälken i tunna skivor. Koka upp vatten i en kastrull, lägg i brocollin och låt koka cirka 2 minuter.

Koka pastan. Lägg den kokta pastan i en gratängform till sammans med broccoli och soltorkade tomater.

Häll såsen över pastan och toppa med riven ost och fetaost. Gratinera högt upp i ugnen cirka 10 minuter, tills gratängen fått färg. Toppa med hackad persilja och nymalen svartpeppar.

(*Mersmak*)

Beluga-Bolognese

4 personer

1 morot, grovriven
1 gul lök, finhackad
1–2 vitlöksklyftor, finhackade
1 ½ dl belugalinser
400 g krossade tomater
2 dl crème fraiche
3 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk socker
1 msk balsamvinäger
ev. ½ tsk spiskummnin
salt
peppar
320 g spaghetti

Till servering:

parmesanost
basilika

Fräs morot, lök och vitlök i olja i en kastrull. Tillsätt linser, krossade tomater, crème fraiche, vatten, buljongtärning, balsamvinäger, socker och eventuellt spiskummin.

Låt såsen sjuda cirka 25 minuter. Mixa eventuellt såsen lätt och späd med mer vatten om det behövs. Smaka av med salt och peppar.

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen och servera med såsen, parmesan och eventuell färsk basilika.

(*Mersmak*)

Bolognese med röda linser

4 personer

1 gul lök, strimlad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk olivolja
1 msk tomatpuré
400 g krossade tomater
2 dl torkade röda linser
3 dl vatten
1 tsk honung
1 tsk salt
½ msk torkad oregano
2 dl crème fraiche
svartpeppar
320 g spaghetti

Till servering:

parmesanost

Strimla den gula löken och hacka vitlöksklyftan fint. Fräs lök och vitlök i olivoljan och tomatpurén i en kastrull. Häll i krossade tomater och torkade röda linser. Tillsätt vatten, honung, salt och torkad oregano. Häll i crème fraiche.

Låt såsen sjuda tills linserna är mjuka, cirka 15 minuter. Smaka av såsen med svartpeppar.

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Servera såsen med pastan.

(*Mersmak*)

Linssoppa med kokosmjölk

4 portioner

Krämig och matig på samma gång. Perfekt att låta puttra på spisen före glöggen.

1 gul lök, finhackad
1 tsk gurkmeja
½ tsk cayennepeppar
½ tsk hel spiskummin, mortlad
1 msk neutral olja, till stekning
5 dl vatten
400 g krossade tomater
250 ml kokosmjölk
2 dl torkade röda linser
200 g potatis, skalad och tärnad
30 g färsk ingefära
1 tsk salt
1 tsk strösocker
1 lime

Fräs lök och de torra kryddorna i olja tills löken är mjuk. Häll i vatten, krossade tomater, kokosmjölk och linser. Tillsätt potatis och riv ner ingefära.

Låt sjuda tills potatisen är mjuk och linserna kokat sönder, cirka 20 minuter. Smaka av med salt, socker och limesaft.

Servera med extra limeklyftor.

(*Mersmak*)

Laxpasta

3 personer

300 g rimmad laxfilé
1 tsk salt (om kokt fisk används)
10 cm purjolök
rapsolja
1 röd paprika
½ pkt sojabönor
½ grönsaksbuljontärning, smulad
2 dl lättcréme fraiche (soltorkade tomater)
dill
1 dl pastavatten
salt
peppar
spaghetti

Skär fisken i små bitar. Om frusen orimmad fisk används körs den i mikrovågsugn med saltet tills den får en kokt konsistens.

Fräs strimlad purjolök i rapsoljan tills den svettas. Tillsätt paprika skuren i tärningar och sojabönorna. Låt det fräsa lite. Tillsätt crème fraich, dill och pastavattnet. Lägg i laxen i bitar mot slutet.

Lyft över pastan. Rör runt.

(*Carola*)

Skinkfrestelse

4 personer

Lättlagat och gott, skinkfrestelse är som en Janssons frestelse fast med skinka.

1 kg mjölig potatis
2 gula lökar
smör
300 g skinka eller kassler
4–5 dl vispgrädde eller matlagningsgrädde
1 tsk salt
0,5 tsk svartpeppar

Skala och skär löken i tunna skivor. Fräs den mjuk i lite smör i en stekpanna.

Skala potatisen och skär den i tunna strimlor. Skär skinkan i strimlor.

Smörj en ugnssäker form. Lägg i ett lager potatis, därefter löken, skinka och sedan resten av potatisen. Salta och peppra. Häll på grädden.

Grädda i mitten av ugnen cirka 50 minuter i 200 ºC. Känn med en sticka att potatisen är klar.

(*Fredriks fika*)

Kålmaja

3 personer

Enkel ersättare för kålpudding eller kåldolmar

½ vitkålshuvud
500 g köttfärs
2 dl vatten
1 köttbuljongtärning
2 msk sirap
1 msk kinesisk soja
3 dl vispgrädde

Använd en ganska stor gryta, volymen blir stor innan vitkålen minskat.

Hacka vitkålen och bryn den med sirapen. Tillsätt sedan köttfärsen och bryn den tills den blir finfördelad.

Tillsätt vatten, buljongtärningen och sojan, salta och peppra.

Låt koka i cirka 40 minuter.

Tillsätt grädden de sista minuterna. Smaka av med salt och peppar.

Servera med kokt potatis och lingonsylt

Köttfärsgratäng

4–5 personer

500 g köttfärs
1 gul lök
½ köttbuljongtärning
2 msk tomatpuré
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad rosmarin
1 dl vatten
3 dl + 1 dl grädde
1 tsk salt
peppar
300 g pasta
3 dl riven ost

Stek köttfärs och hackad lök. Ha i buljontäning, tomatpuré och alla kryddor. Häll i vattnet och låt det puttra bort medan du rör om.

Häll i 3 dl grädde och låt puttra i cirka 5–7 minuter. Koka pastan enligt anvisningarna men spara cirka 1 minut på koktiden.

Blanda köttfärs och pasta i en ugnsfast form. Häll på 1 dl grädde. Toppa med osten. Gratinera i ugnen på 225 ºC i cirka 15 minuter.

Familjens bästa kycklingsoppa med pastaskruvar och majs

4 personer

Familjens bästa kycklingsoppa med pastaskruvar och majs. Familjevänlig soppa med mycket smak.

2 st kycklingfilé(er)
1 msk rapsolja
0,5 tsk curry
1 msk tomatpuré
salt
6 dl vatten
3 dl passerade tomater
2,5 dl matlagningsgrädde
2 dl majskorn, frysta
2 tärning(ar) hönsbuljong
peppar
2 dl pastaskruvar, fullkorn, gärna dinkel

Garnering:

Basilika

Skär kycklingfiléerna i bitar.

Bryn i rapsolja. Tillsätt curry, tomatpuré, salt och peppar. Häll sedan på vatten, passerade tomater, grädde och lägg i hönsbuljong och pastaskruvar.

Låt koka 15 minuter. Tillsätt sedan majsen och låt koka några minuter till. Garnera med basilika.

(*Tasteline*)

Vegetarisk gulaschsoppa med belugalinser

4 personer

2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1,5 liter vatten
2 buljongtärningar
1 burk krossade tomater (400 g)
2 dl belugalinser
4 msk tomatpuré
1 msk paprikapulver
1 tsk mejram
2 tsk stött spiskummin
1 ½ tsk salt
½ tsk mald svartpeppar
5 potatisar
2 röda paprikor

Hacka löken. Pressa vitlöken.

Koka upp vatten, lök, buljongtärning och tomatkross. Tillsätt belugalinserna. Koka upp.

Krydda med tomatpuré, paprika, mejram, kummin, salt och peppar. Koka i 10 minuter.

Skala och skär potatisen i sockerbitsstora tärningar. Skär paprikan i 2 cm långa strimlor.

Tillsätt potatis och paprika och koka tills potatisen är mjuk. Linserna ska sammanlagt koka i 25 minuter.

Klar kycklingsoppa

4 personer

500 g potatis
3 pasternackor (ca 300 g)
2 morötter (ca 200 g)
400 g kycklinglårfiléer
12 dl vatten
3 hönsbuljongtärningar
1 krm svartpeppar, nymald
1 knippa bladpersilja

Tillbehör:

8 skivor fiberfranska
75 g ost, riven (17 %)

Skala och skär potatis, palsternackor och morötter i små tärningar.

Putsa och skär kycklingen i små bitar. Koka upp vatten, buljongtärningar och peppar. Lägg i rotfrukterna och låt koka under lock ca 10 minuter.

Tillsätt kycklingen och låt koka ytterligare ca 5 min. Strimla persiljan och blanda i soppan.

Tillbehör: Sätt ugnen på 250 ºC. Lägg bröden på plåt med bakplåtspapper och strö över osten. Gratinera mitt i ugnen ca 8 minuter tills osten smält och fått fin färg. Skär bröden i snibbar. Servera soppan med ostbröd.

(*Allt om mat*)

Soppa på röda linser

3 personer

1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackade
3 potatisar
2 morötter
2 palsternackor
1 rödbeta
2 dl röda linser
10 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
400 g krossade tomater
2–3 msk tomatpuré
1 msk paprikapulver
1 tsk äppelcidervinäger
salt
timjan

Hacka den gula löken. Finhacka eller pressa vitlöksklyftorna. Fräs löken i lite rapsolja i en kastrull tills löken blir mjuk, men utan att den får färg.

Skala och skär rotsakerna. Potatisen i tärningar som är cirka 1 centimeter stora, morötterna i skivor, palsternackorna i smala bitar, och rödbetan i små tärningar.

Tillsätt vatten till kastrullen med frästa löken. Skölj linserna. Tillsätt linserna, rotsakerna, buljongtärningarna, krossade tomater, tomatpuré och paprikapulver. Koka soppan cirka 20 minuter.

Tillsätt äppelcidervinäger.

Smaka av soppan med salt och timjan.

Minestronesoppa

4 personer

1 gul lök, finhackad
200 g morot, fintärnad
1 tsk torkad oregano
½ tsk torkad timjan
1 msk olivolja
8 dl vatten
400 g passerade tomater
2 grönsaksbuljongtärningar
100 g spaghetti
380 g kokta röda linser, avsköljda (på burk)
½ zucchini, fintärnad
salt
svartpeppar

Servering:

1 dl rostad lök

Fräs lök, morot och örter i olja. Häll i vatten och passerade tomater och smula i buljongtärningarna.

Bryt spaghettin i mindre bitar och låt koka i soppan 5 minuter.

Tillsätt linser och zucchini och låt koka tills pastan är al dente. Smaka av med salt och servera soppan toppad med rostad lök och svartpeppar.

(*Mersmak*)

Havrepannkakor

Cirka 10 pannkakor

Pannkakor är perfekt träningsmat och passar både som mellanmål innan träningen, och som återhämtningsmål. I en bra plastburk håller de sig några timmar i träningsväskan. Äggen och mjölken bidrar med protein, mjölet med kolhydrater. Att använda havregryn i stället för vetemjöl gör att pannkakorna blir både nyttigare och godare.

5 dl mjölk
2 ½ dl havremjöl (3 dl havregryn)
½ dl mjöl (t ex vete- eller grahamsmjöl)
3 ägg
1 krm salt
fett till stekning

Servering:

frukt, bär, keso eller kvarg

Mixa havregrynen till ett mjöl med en mixerstav, eller använd havremjöl. Vispa ihop havremjöl, vetemjöl, salt och mjölk. Tillsätt ägg.

Stek pannkakorna gyllenbruna på medelvärme och servera med frukt, bär, keso eller kvarg.

Tips! Vill du ha sylt till är det bra att blanda ut den med färska eller frysta och tinade bär. Då får den fräschare smak, och innehåller mer vitaminer, antioxidanter och fibrer.

(*DN*)

Tekakor på havregrynsgröt

16 stycken

2 dl havregryn
2 ½ dl vatten
1 tsk salt
100 g smör
2 ½ dl mjölk
½ dl ljus sirap
50 g jäst
3 dl rågsikt
6–7 dl vetemjöl

Blanda havregryn, vatten och salt och koka upp och sjud ett par minuter till en fast gröt. (Gröten kan även kokas i en stor skål i mikrovågsugnen.)

Ta av kastrullen från plattan och rör ner smöret så att det smälter.

Tillsätt mjölk och sirap och låt svalna till 37 ºC.

Smula jästen i en bunke, rör ut med degvätskan. Tillsätt rågsikt och nästan allt vetemjöl och arbeta degen cirka 5 minuter i maskin. Degen ska vara lite klibbig för extra saftigt bröd.

Täck bunken med duk och låt degen jäsa 30 minuter.

Tippa upp degen på lätt mjölat bakbord. Dela i 16 lika stora delar.

Rulla ihop till en liten boll och platta ut på plåtar med bakplåtspapper. Picka frallorna och täck med duk och låt jäsa 30 minuter.

Sätt ugnen på 225 ºC.

Baka mitt i ugnen i 10–12 minuter till tekakorna fått fin färg.

Havregrynsfrallor utan vetemjöl

8 stycken

4 dl havregryn
2 ägg
2 dl yoghurt, filmjölk eller kvarg
2 tsk bakpulver
¾ tsk salt

Garnering:

havregryn

Sätt ugnen på 250 ºC.

Blanda ihop alla ingredienser i en skål till en deg. Låt degen stå och dra åt sig vätska i 10 minuter.

Klicka ut degen med en sked i 8 högar på en plåt med bakplåtspapper. Strö över lite havregryn.

Grädda bröden mitt i ugnen i cirka 15 minuter.

(*Lindas bakskola*)

Fröknäcke

1 dl sesamfrö
1 dl pumpakärnor
1 dl solroskärnor
1 dl majsmjöl
1/2 dl hela linfrö
1/2 tsk salt
1/2 dl rapsolja
2 dl kokande vatten

Till servering:
oliv - och/eller tomattapenad

Sätt ugnen på 150 ºC.
Lägg ett bakplåtspapper på en plåt, ca 30x40 cm (för 1 sats).
Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och vatten. Låt svälla ca 15 minuter.
Bred ut smeten tunt på plåten. Grädda mitt i ugnen ca 1–1 ½ timme. Drag över bakplåtspappret med knäcket på ett galler och låt svalna.
Till servering: Bryt i bitar och servera med tapenade.
(*Ica*)

Sallad med tonfisk

3 personer

1 burk tonfisk, i vatten
gurka, i stavar, 4–5 cm
majs, halv burk
kikärter
2 st morötter, skuren i slantar
10–12 stycken svarta oliver
röd paprika, i små bitar

REGISTER