

# GRÖNSAKSTIPS OCH RECEPT

Detta är sallad på ett nytt sätt på en buffé eller som tillbehör till grillat kött. Testa denna fantastiska kombination av sött, surt och strävt/salt.

## Melonsallad (10 pers)

*Salladen:* ½ vattenmelon, 1 Galiamelon, 1 Cantaloupemelon, 1-2 rödlökar, 30-40 kalamata-oliver, 200 g fetaost, 1 krukla färsk basilika

*Dressing:* 2 msk citronsaft, 2 msk god olivolja, 1 tsk flingsalt, 1 krm nymalen svartpeppar

1. Skala, kärna ur och tärna melonerna i stora tärningar. Skala och strimla eller skiva löken mycket tunt. Blanda allt i en skål.
2. Tillsätt oliver och smulad/tärnad fetaost. Droppa över citron och olivolja. Salta och peppra. Garnera med hela blad av färsk basilika.

Använd rotselleri istället för rostat bröd/toast, perfekt för de som undviker gluten eller snabba kolhydrater.

## Ugnsrostad rotselleri med chèvreost (4 personer)

*Ca 400g rotselleri, 200 chèvreost i skivor, 2 msk pumpakärnor eller solrosfrön, några rosmarinkvistar*

*Dressing:* 1 msk honung, 1-2 msk olivolja, ½ tsk flingsalt, 5 varv svartpeppar från kvarn

*Att servera till:* t ex en god grön- eller tomatsallad

1. Sätt ugnen på 200 grader. Skala och skär rotsellerin i halvcentimeter- till centimetertjocka skivor. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olivolja. Strö flingsalt över och dra några tag med pepparkvarnen. Ställ in ugnen i ca 20-25 min.
2. Ta ut plåten och fördela chèvren över rotselleriskivorna. Ringla över lite honung och lägg en liten kvist rosmarin och några pumpakärnor på varje. Ställ in ugnen i ytterligare 5 min.

Ett bra sätt att dryga ut tomater istället för att servera dem i knubbiga klyftor. Dessutom är det mycket lyxigare!

## Vacker tomatsallad

1. Skär tomater i tunna skivor och fördela på ett vackert fat. Blanda gärna i lite gula halverade körsbärstomater och ev. mozzarella.
2. Fördela snygga tunna ringar av silverlök eller rödlök över. Garnera med basilika och kalamata-oliver. Ringla över olivolja, droppa över balsamvinäger. Strö över salt och peppar.

Ett perfekt sätt att snabbt få till mycket goda grönsaker som nästan alla gillar – det blir SÅ gott!

## Ugnsrostade grönsaker

Fyll en djup ugnsplåt med grönsaker/rotfrukter skurna i grova bitar, t ex paprikor i olika färger, gul och röd lök, fänkål, morötter, rödbetor, palsternackor, persiljerötter, zucchini, jordärtskockor, svartrötter, tomater (halverade), kålrot/rotselleri (i mindre bitar), champinjoner (hela), portabellosvamp eller aubergine. Pressa över vitlök, ringla över olivolja, smula över torkad timjan och strö över salt och peppar. Baka i ugn 25-30 min.

***Två vackra sallader till vardags med lång hållbarhet***

**1: Rödkålssallad**

Hyvla upp ½ rödkålshuvud och hacka 2 morötter smått. Lyxa till det genom att småhacka ½ gul paprika och ½ krukka finhackad persilja. Häll över en god vinäggrett.

**2: Rotfruktssallad**

Riv morötter, kålrot, palsternacka och ev en bit rotselleri. Man kan också blanda i rårivna rödbetor. Pynta salladen med finhackad röd paprika och ev gräslök/persilja. Häll över en god vinäggrett, så mörknar inte rotfrukterna



**Kålrabbi** – en ny hållbar och fantastiskt god grönsak att upptäcka! Ett fynd i grönsaksdisken, tycker vi!

Skala (med vass kniv) och skär upp kålrabbi i stavar. Ät som den är eller dippa i gräddfilsdipp framför TV:n. Kom ihåg att när kålrabbin väl är uppskuren torkar den snabbt ut utan sitt skyddande skal. Med skal håller den länge! Man kan också riva den till råkostsallad, koka den lätt eller woka den.

**Sparris surprise:**

Värm en dressing på olivolja, balsamvinäger, honung, pressad lime och salt och peppar. Häll den över lättkokt grön sparris. Hyvla över parmesan, strö över rostade pinjenötter, Supergott och lyxigt!

**Kronärtskockor:**

Koka dem mjuka (känn efter med en gaffel i roten om de är klara, kan ta upp till 45 min), låt de svalna, dela dem i halvor eller riktigt stora i fjärdedelar, servera med majonäs eller rört smör som förrätt eller tillbehör.

**Grillade grönsaker:**

Med en grillpanna gör man grönsaker till godis genom att steka/grilla dem på hög värme med vitlök/olivolja, t ex aubergine, zucchini, rotselleri, morötter, paprika m m. De blir randiga och ser väldigt proffsiga ut. Testa gärna på utegrillen, då slipper man oset.

**Rostad blomkål i ugn:** Glöm den överkokta blomkålen du kanske fick som barn! Detta tar fram det bästa hos blomkålen och är ett perfekt tillbehör för den som vill undvika kolhydrater. Skiva 1 blomkålshuvud tunt, det gör inget om den faller sönder i små smulor. Fyll en ugnsplåt, ringla över olivolja och salt och blanda runt. Baka i ugnen tills den blir smått gyllenbrun på 200 grader, ca 15-20 min. Servera istället för ris eller som sidogrönsak!

### Portabellosvamp som burgare eller fylld och gratinerad

Alternativ 1: Ett bra vego-alternativ som känns köttigt. Grilla svampen och servera som burgare med rostat lantbröd, groddar, skivad rödlök, tsatziki eller annan god röra, pickles och sallad.

Alternativ 2: Knipsa av foten, lägg runda sidan nedåt i en form, fyll med småhackad champinjon, rumsvarmt smör, hackad persilja och pressad vitlök, toppa med tärnad/riven mozzarella och kör i ugnen 20 min.

### Rödbetor med fetaost

1. Koka och skala rödbetor. Skiva dem tunt och lägg ut på ett stort fat.
2. Ringla över en god olivolja och droppa över vinäger. Tärna fetaost och fördela ovanpå. För extra piff, strö över lite finhackad persilja! En vinägrett baserad på dijonsenap passar också mycket bra till betor.

Pröva också nystekt eller grillad halloumi till rödbetor!

### Carpaccio på papaya

1. Lägg mörka små salladsblad på ett stort fat.
2. Skiva papaya tunt och fördela ovanpå salladen men låt den inte täcka den helt.
3. Strö över hackade dadlar och valnötter, olivolja och salt. Servera med en god het salsa gjord på chili, lime och rödlök, se nedan.



Detta är det godaste vi någonsin lagat i Middagsfrids provkök! Receptet kommer från en raw food-kokbok. Man kan göra mycket roligt med frukt och grönsaker!

## Salsa istället för smör – tre varianter

**Använd frukt och grönt som bas för din smör istället för smör och mjöl. Vad sägs om en het och söt rödlökssalsa, en fikon- och chilisalsa eller en kiwi- och myntasalsa? Alla passar som tillbehör till en grillad köttbit eller nästan vad som helst.**

**Het rödlökssalsa.** Du behöver 2 gröna chilifrukt, t ex jalapeños, 2 röda chilifrukt, 4 klyftor vitlök, 1 rödlök, 1 dl olivolja, ½ citron- eller limejuice samt 2 krm salt. Gör så här: Kärna ur chilifrukterna. Finhacka ingredienserna och blanda med olja och citrusjuice. Håller sig i ca två veckor i en glasburk i kylskåp. Passar till papaya-carpaccion ovan eller en god köttbit.

**Fikon- och chilisalsa.** Hacka 15 torkade fikon grovt. Finhacka 1 röd paprika. Skala och finhacka 1 rödlök. Kärna ur och finhacka 1-2 gröna chilifrukt. Blanda samman 3 msk olja, 2 msk pressad citronsaft och ½ tsk salt i en skål. Vänd ner fikon, paprika, lök, chili och 2 msk strimlad persilja. Ställ kallt en timme. Passar till kyckling och kalkon, nöt-, fläsk- och lammkött samt ost, t ex halloumi. Salsan håller i ca två veckor i en glasburk i kylskåp.

**Kiwi- och myntasalsa.** Skala och skär 4 kiwifrukt i små tärningar. Skölj, ansa och finstrimla ca 15 cm purjolök. Blanda 2 msk olja med 1 msk flytande honung, 1 tsk ättikssprit (12%), ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar. Vänd ner kiwi, purjolök, 2 msk hackad mynta och 2 msk hackad persilja. Ställ kallt en timme. Passar till fläskkött, fisk och lamm. Denna salsa håller inte lika länge som de andra två ovan, den bör ätas upp inom några dagar.

## Zucchini fritti à la Paolo Roberto



Skivad zucchini stekt i olivolja och hackad vitlök. Lite salt, klart! Sås behövs nästan inte, för detta smakar smör. Ett perfekt tillbehör till det mesta, t.ex. pasta, kött, fisk eller kyckling.