MATKASSEN
Vegetariskt

De här receptförslagen är tänkta för dig som vill ha mer vegetariska inslag i familjens mat eller redan äter helt eller delvis vegetariskt. Att äta mer grönt är bra, både för vår miljö och hälsa.

LINSSOPPA MED SÖTPOTATIS OCH KOKOSMJÖLK

4 portioner
1 gul lök
1–2 vitlöksklyftor
1–2 sötpotatisar, ca 400 gram
1 msk rapsolja
0,5–1 styck röd chilifrukt
1 förpackning krossade tomater, 400 gram
1 dl röda linser
1 burk kokosmjölk, lätt, 400 gram
4–5 dl vatten
2 tärningar grönsaksbuljong
½ tsk salt med jod
Eventuellt basilika och rostade pumpafrön till topping

Gör så här:
Skala och hacka lök, vitlök och sötpotatis som skärs i bitar. Fräs lök och vitlök i olja ett par minuter. Tillsätt hackad chili (undvik att få med frön) och resten av ingredienserna. Låt koka i 15 minuter. Tag soppan av värmen och mixa den slät med en mixer och späd med mer vatten om det behövs till önskad konsistens. Servera med ett gott fullkornsbröd eller knäckebröd. Tips! Toppa soppan med rostade pumpafrön och basilika. Vackert och gott!

GRÖNSAKSFÄRS MED BÖNPASTA

4 portioner
1–2 morötter
1–2 palsternackor
1–2 zucchini
½ gul lök
1–2 msk raps- eller olivolja
3–4 blad grönkål, svartkål eller färsk bladspenat
½–1 tsk torkad eller färsk timjan
Vitpeppar
¼ tsk salt med jod
1 burk mild pesto, exempelvis tomatpesto
Bön- eller linspasta

Gör så här:
Skala och skär rotfrukter och zucchini i mindre bitar. Skiva löken tunt. Repa av kålblad från stammen. Värm en stekpanna till medeltemperatur och häll i olja. Fräs rotsaker och lök några minuter tills de mjuknar. Låt repad kål eller bladspenat fräsa med på slutet. Krossa torkad svamp i en mortel och strö över tillsammans med timjan. Smaka av med salt och peppar. Servera med kokt bönpasta blandad med pesto.

Matkassen är framtagen av dietister i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

PAPRIKA- OCH CITRONPESTO

4 portioner

1 gul paprika, delad på mitten, urkärnad
25–50 g finriven parmesanost
Rivet skal av 1 citron
10 cashewnötter
10 hasselnötskärnor
½–1 riven vitlöksklyfta
3 msk olivolja
Saften av ½ citron
Svartpeppar
Salt med jod

Gör så här:

Baka paprikan i 225°C varm ugn ca 30 min. Låt svalna något och dra av skalet. Mixa alla ingredienser tills peston är slät. Späd eventuellt ut med mer olja för lösare konsistens.

Tips! Sätt smak på pastan med paprika- och citronpeston.

Tips!

Att äta hälsosamt behöver inte vara krångligt. Det blir vad du själv gör det till. Det finns hälsosamma recept som tar några minuter att tillaga. Med enbart få ingredienser.

SNABBLAGAD PIZZA

4 portioner

3 dl vetemjöl och 2 dl sojamjöl eller 3 dl vetemjöl och 2 dl grahamsmjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt med jod
½ dl olja (raps eller oliv)
2 ½ dl mjölk eller berikad havredryck
Tomatsås eller 2 msk chilisås
Grönsaker och frukt efter tycke och smak. Exempelvis tomat, paprika, lök, majs, oliver, kronärtskocka, ananas, zucchini, färska champinjoner, banan.
150 g riven ost (17 %)
Oregano eller annan örtkrydda

Gör så här:

Pizzadeg: Blanda mjöl, bakpulver och salt. Rör ner oljan, därefter mjölken, lite i taget, och blanda ihop till en deg. Kavla ut degen och lägg den på en plåt med bakplåts- papper.

Pizzatäcke: Sätt ugnen på 225–250°C. Bred ut tomat- eller chilisås på pizzadegen. Lägg på önskade ingredienser och toppa med riven ost och oregano. Grädda mitt i ugnen, ca 15 min. Servera gärna med en enkel pizzasallad.

ENKEL PIZZASALLAD

4 portioner

½ vitkålshuvud
1 dl inlagd paprika eller ½ röd färsk, paprika
2 msk vitvinsvinäger
Grovmalen svartpeppar
½ tsk salt med jod
1 dl rapsolja

Gör så här:

Strimla vitkålen tunt med kniv, matberedare eller osthyvel. Blanda ihop dressingen och häll över vitkålssalladen. Låt stå i kylskåp innan servering, gärna ½–1 dygn och minst 2 timmar.

SPAGHETTI MED LINSSÅS

4 portioner
1 msk rapsolja
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 bit färsk ingefära, 1–2 cm
½ tsk chilipulver
1–2 rivna morötter
2 ½ dl röda linser
1 förpackning krossade tomater, 400 g 5–6 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 lagerblad
1 msk vitvinsvinäger
Peppar, salt med jod
Spaghetti

Gör så här:
Skala och hacka lök, vitlök och ingefära, riv morötter. Hetta upp oljan i en vid kastrull och fräs lök, vitlök, ingefära och morot tills allt mjuknat. Tillsätt chilipulver och låt fräsa med någon minut. Tillsätt linser, krossade tomater, vatten, buljongtärning, lagerblad, salt och peppar. Låt koka i cirka 20 minuter, häll i en skvätt vinäger mot slutet av koktiden. Späd eventuellt med mer vatten om det behövs. Rör ner oreganon och smaka av. Servera med pasta och toppa eventuellt med parmesanost eller veganskt alternativ. Tips! Morötterna kan varieras med palsternacka eller rotselleri.

TIPS TILL DIG SOM VILL ÄTA MER VEGETARISKT:

• Börja med att bestämma en eller två dagar i veckan då ni vill äta vegetariskt.

• Prova att smyga in mer vegetariskt i maten t.ex. genom att lägga till champinjoner, rivna morötter, bönor eller linser i köttfärssåsen. Eller varför inte byta ut hälften av nötfärsen mot soja- eller quornfärs?

• Prova något som hela familjen gillar, t ex tacos, och byt ut köttfärs mot sojafärs eller linser och behåll kryddning och övriga tillbehör – kanske känns steget inte lika stort då?

• En del barn äter bättre av grönsaker om det är mixat i maten, t ex mixade gröna ärter eller palsternacka i potatismoset. Välj en pastasort som innehåller bönor eller linser.

• Det finns ett flertal vegetariska hel- och halvfabrikat som kan få ersätta korv eller köttbullar. Bollar, filéer, färs, korv eller burgare av linser, soja och quorn finns i både kyl- och frysdisk. Vad sägs om sojakorv med bröd eller falafel i pitabröd med grönsaker!? Försök att välja de produkter som har minst saltinnehåll. Leta efter nyckelhålet! Självklart kan man även laga dessa typer av rätter helt från grunden.