

Rotsaks- soppa

Ingredienser (4-5 pers)

- 1 liter vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 750 g strimlade grönsaker (morot, purjolök, potatis, palsternacka och kålrot)
- 200 g smältost
- ½-1 tsk timjan
- (salt)



Recept: Matskolan
Bild: hemtrevligt.se

Gör så här:

- Strimla grönsakerna.
- Koka upp hälften av vattnet i en kastrull.
- Tillsätt buljongtärningarna och grönsakerna.
- Koka under lock tills grönsakerna är mjuka.
- Lyft kastrullen av plattan.
- Blanda ner smältosten och kryddorna, mixa soppan.
- Tillsätt resten av vattnet. Koka upp och smaka av.
- Serveras med ett gott bröd till.



KRISTINESTADS 4H

Snabblimpa

Ingredienser (ett bröd)

- 6 dl vetemjöl (eller rågsikt)
- 1 tsk salt
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk bikarbonat
- 3 ½ dl mjölk



Recept & Bild: Lindas Bakskola

Gör så här:

- Sätt ugnen på 180 grader. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
- Tillsätt mjölken i de torra ingredienserna och blanda ihop allt till en kladdig deg.
- Lägg degen i en limpform, klädd med bakplåtspapper. Strö över lite mjöl.
- Grädda limpan längst ner i ugnen i ca 50 min.



KRISTINESTADS 4H

Snabb äppelpaj

Ingredienser (4-5 pers)

- 1 msk smör eller olja (till att smörja formen)
- 8-10 inhemska äpplen, päron eller bär (ca 5 dl)
- 2,5 dl havreflingor
- 100 g smör
- 1 dl socker, vaniljsocker och kanel



Recept: SLC & MTK

Gör så här:

- Värm ugnen till 200 grader.
- Skär frukterna, ta bort fröhusen och skiva dem tunt.
- Smörj pajbotten med smör eller olja.
- Fördela frukterna jämnt i formen så att de täcker bottnen.
- Smält smöret i en bunke och blanda med havreflingor och socker samt en gnutta vaniljsocker och kanel efter smak och tycke.
- Bred ut havreblandningen över frukterna.
- Sätt in pajen i ugnen och grädda i 20-30 min.



KRISTINESTADS 4H

Mellanmål: Mangolassi

Ingredienser

- 500 g mango
- 10 dl naturell yoghurt
- 4 msk honung



Recept & Bild: Martha.fi

Gör så här:

- Mixa ihop alla ingredienser med stavmixer. Späd eventuellt ut med lite mjölk eller vatten om det blev för tjock konsistens.

Frukost: Gröt

Ingredienser

- 1 l vatten
- 1 tsk salt
- 4 dl havre-, råg- eller fullkornsflingor



Gör så här:

- Häll vatten i kastrullen och koka upp.
- Blanda i flingorna och saltet.
- Låt gröten småkoka i 8–10 minuter, rör om med jämna mellanrum så gröten inte fastnar i kastrullbotten.
- Ät gröten med mjölk och bär eller exempelvis äppelmos.

Recept & Bild: martha.fi



KRISTINESTADS 4H

Rårörda lingon

Ingredienser

- 200 g lingon
- ca 1/2 dl socker



Gör så här:

- Blanda lingon med socker och servera.



Barnsligt goda köttbullar

Ingredienser (ca 25 st)

- 4 msk ströbröd
- 1 dl grädde
- 1 ägg
- 500g färs
- 1 ½ tsk salt
- 1 krm nymalen svartpeppar
- 2-3 matskedar smör



Gör så här:

- Häll ströbröd i en bunke, häll på grädden och låt ströbrödet svälla i några minuter.
- Knäck ägget och smula ner färsen. Salta och peppra. Blanda försiktigt alltihop - helst med händerna - till en jämn smet.
- Rulla små köttbullar och sätt på tallrikar.
- Sätt 1 msk smör i en stekpanna på medelhög värme. När smöret fräser är det dags att börja steka.
- Stek några köttbullar åt gången, så är de lättare att vända och får finare stekyta.
- Skaka stekpannan för att vända köttbullarna. Du kan skära i en köttbulle för att kontrollera att den är genomstekt.



KRISTINESTADS 4H

Kesofrutti

Ingredienser

- Grekisk yoghurt
- Grynost
- Bär
- Vaniljsocker



Gör så här:

- Blanda lika delar yoghurt och grynost i ett glas. Blanda ner valfri mängd bär och smaksätt med vaniljsocker.



Nice cream

Ingredienser

- 2 frusna riktigt mogna bananer
- 2 dl jordgubbar
- 1 dl hallon
- nötter eller frön till dekoration



Recept & Bild: martha.fi

Gör så här:

- Lägg de övermogna bananerna i frysen och låt frysa i åtminstone 40 minuter.
- Mixa samman alla ingredienser i en matberedare eller med stavmixer.
- Dekorera med exempelvis krossade nötter eller frön.

Nice Cream är ett engelskt ord för vegansk glass, det vill säga glass baserad på frukt (ofta banan och bär), i stället för mjölkprodukter som i vanlig glass (Ice Cream).

Krossad färskpotatis

Ingredienser

- Valfri mängd färskpotatis
- Neutral olja, t.ex. rapsolja
- Salt



Gör så här:

- Koka potatisarna och låt dem ånga av.
- Sätt potatisarna på en ugnsplåt med bakplåtspapper, och mosa dem försiktigt med t.ex. en mugg.
- Ringla över lite olja och salta.
- Sätt in plåten i ugnen på 225 grader och ta ut dem igen när de fått fin färg.
- Nu kan du toppa potatisarna med olika röror som du tycker om, eller pensla på ett gott vitlökssmör.



Sommargryta

Ingredienser (4 portioner)

- 2 gula lökar
- 2 klyftor vitlök
- smör
- 4 morötter
- 600 g färskpotatis
- 3 dl vispgrädde
- 4 dl vatten
- 2 msk grönsaksbuljongpulver
- 1 tsk salt
- 3 dl frysta ärtor
- 1 citron
- 1 dl dill, finhackad
- 1 dl persilja, finhackad



Recept & Bild: Jessica Frej

Gör så här:

- Hacka och stek lök och vitlöksklyftor i smör i en stor kastrull.
- Slanta morötter och skär färskpotatis i bitar. Lägg detta i kastrullen och häll på vispgrädde, vatten, grönsaksbuljongpulver och salt. Låt puttra 10-15 minuter under lock.
- Häll på frysta ärtor. När de är varma så ta av kastrullen från värmen och pressa i saften från en citron. Häll även i finhackad dill och finhackad persilja. Rör om och servera.



KRISTINESTADS 4H

Bananplättar

Ingredienser (4 portioner)

- 3 bananer (gärna mogna, med bruna prickar)
- 3 ägg
- 1 dl vetemjöl
- 1 1/2 tsk bakpulver
- 1/2 tsk salt
- neutral olja
- banan, skivad
- färska bär, t ex jordgubbar, blåbär, hallon
- ljus sirap eller honung



Recept & Bild: Coop.se

Gör så här:

- Mosa bananer och ägg ordentligt med en gaffel. Blanda mjöl, bakpulver och salt och rör ner i smeten.
- Hetta upp olja i en stekpanna och häll i ca 1/2 dl smet per pannkaka. Stek tills de är gyllene på båda sidor. Servera med banan, bär och sirap.



KRISTINESTADS 4H

Potatismos

Ingredienser

- 1 1/2 kg potatis (gärna mjölig)
- 3,5 dl mjölk
- 75 g smör
- 1 tsk salt
- 3 krm vitpeppar



Gör så här:

- Skala och skär potatisen i mindre bitar. Koka dem i saltat vatten tills de är mjuka, 15-20min. Häll av vattnet och ånga av potatisen.
- Pressa potatisen genom en purépress eller mosa den i kastrullen med potatisstöt eller elvisp. Värm mjölken och tillsätt den och smöret. Krydda med salt och peppar. Rör moset slätt och poröst.



Krämig potatissallad

Ingredienser

- 900g delikatesspotatis
- 3,5 dl crème fraîche
- 2-3 msk majonnäs
- 1/2 purjolök
- 1/2-1 burk strimlade saltorkade tomater
- färska kryddor – basilika och persilja
- salt & peppar



Recept & Bild: Mackanskost

Gör så här:

- Koka potatisen och låt den svalna.
- Dela varje potatis på fyra och lägg ner i en skål.
- På med crème fraîche, majonnäs, strimlad purjolök, saltorkade tomater, finhackade örter och ordentligt med salt och peppar.
- Blanda ihop allting och smaka av med kryddor



KRISTINESTADS 4H

Gräddfilssås till fisk

Ingredienser

- 2 dl gräddfil
- 2 msk hackad dill, fryst eller färsk
- 1 tsk majonnäs
- 1/2 tsk citronsaft
- 1 krm salt
- 1 msk olivolja
- 1 tsk hackad färsk dill eller gräslök till servering (valfritt)



Recept & Bild: receptfavoriter.se

Gör så här:

- Blanda gräddfilen i en skål med majonnäs, hackad dill, salt, citronsaft och olivolja. Smaka av med ev. mer salt, citron och lite vitpeppar om du vill.
- Lägg upp i en skål och garnera ev. med mer hackad dill eller gräslök.



KRISTINESTADS 4H

Jordgubbspannacotta

Ingredienser

- 2 gelatinblad
- ½ vaniljstång
- ½ dl strösocker
- 2 dl vispgrädde
- 1 dl crème fraiche
- 100 g mixade jordgubbar



Recept & Bild: Boel Ottmer

Jordgubbssirap

- 250 g jordgubbar
- ½ msk strösocker
- 3 msk vit sirap

Gör så här:

- Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten, ca 10 min. Klyv vaniljstången och skrapa ur fröna.
- Lägg vaniljstång, frön, socker och grädde i en kastrull. Låt koka upp. Ta kastrullen från värmen. Rör i de urkramade gelatinbladen.
- Tillsätt crème fraiche. Blanda till sist i de mixade jordgubbarna. Häll upp i glas. Låt stelna i kyl 3 timmar.
- Jordgubbssirap: Skär jordgubbarna i bitar. Lägg dem i en kastrull tillsammans med sockret. Låt sjuda på svag värme tills de mjuknat.
- Låt rinna av i en sil, ta vara på saften, tryck lätt med en sked så att saften pressas ut. Rör samman saften med sirapen. Låt svalna och ställ i kyl ett par timmar.
- Strax före servering, häll jordgubbssirapen på pannacottan och garnera med jordgubbar och lime.



KRISTINESTADS 4H

Paj med tomat och fetaost

Ingredienser (pajskal)

- 125 g smör
- 2 msk vatten
- 3 dl vetemjöl

Ingredienser (fyllning)

- 4 ägg
- 2 dl grädde
- 2 dl riven ost
- 150 g fetaost
- tomater
- 65 g babyspenat
- salt
- peppar



Gör så här (pajskal):

- Blanda samman mjöl och smöret som är skuret i mindre bitar. Blanda gärna allting i matberedare eller nyp ihop med fingrarna tills du får en smulig deg. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en pajform. Nagga med gaffel och låt stå i kylskåpet ca 30 min. Värm sedan ugnen till 200°, förgrädda pajskalet i ca 10 min. Ställ åt sidan.

Gör så här (fyllning):

- Vispa samman ägg och grädde och salta och peppra. Tillsätt den rivna osten. Lägg ut skurna tomater, spenat och smulad fetaost över pajskalet och håll sedan över stanningen. Grädda i ugnen i 30-40 minuter, eller tills pajen är färdiggräddad.



Marängmums

Ingredienser

- 8 dl turkisk yoghurt
- 1 påse maränger
- 0,5 l hallon eller andra bär



Gör så här:

- Strö marängerna jämnt mellan alla glas.
- Häll över yoghurten och blanda med marängerna.
- Dekorera med bär.

