

MATRÄTTER

Pastagrätäng 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 broccolin 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 fraîche

3 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

1 tsk socker

1 msk balsamvinäger

ev. ½ tsk spiskummin

salt

peppar

320 g spaghetti

Till servering:

parmesanost

basilika

Fräs morot, lök och vitlök i olja i en kastrull. Tillsätt linser, krossade tomater, crème fraîche, 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)

Laxpasta

3 personer

300 g rimmad laxfilé
 1 tsk salt (om kokt fisk används)
 10 cm purjolök
 rapsolja
 1 röd paprika
 ½ pkt sojaböner
 ½ grönsaksbuljontärning, smulad

2 dl lättcrème 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)

Köttfärsgratäng

4–5 personer

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

Stek köttfärs och hackad lök. Ha i buljongtärning, 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 °C 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)	2,5 dl matlagingsgrädde
1 msk rapsolja	2 dl majskorn, frysta
0,5 tsk curry	2 tärning(ar) hönsbuljong
1 msk tomatpuré	peppar
salt	2 dl pastaskruvar, fullkorn, gärna dinkel
6 dl vatten	Garnering:
3 dl passerade tomater	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	1 msk paprikapulver
2 vitlöksklyftor	1 tsk mejram
1,5 liter vatten	2 tsk stött spiskummin
2 buljongtärningar	1 ½ tsk salt
1 burk krossade tomater (400 g)	½ tsk mald svartpeppar
2 dl belugalinser	5 potatisar
4 msk tomatpuré	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	1 krm svartpeppar, nymald
3 pasternackor (ca 300 g)	1 knippa bladpersilja
2 morötter (ca 200 g)	Tillbehör:
400 g kycklinglårfileer	8 skivor fiberfranska
12 dl vatten	75 g ost, riven (17 %)
3 hönsbuljongtärningar	

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 °C. 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

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

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.

Minestrone-soppa

4 personer

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

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 °C.

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 klabbig 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 °C.

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, filmjök eller kvarg
2 tsk bakpulver

$\frac{3}{4}$ tsk salt
Garnering:
havregryn

Sätt ugnen på 250 °C.

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 majs mjöl
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 °C.

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