



Matvetesallad med vegansk majonnäs

10 port

5315 Matvete; Zeta	1 kg
5293 Kapris, Zeta	5 msk
5202, 5292 Grillad Paprika, Zeta	2-3 st
5291 Kronärtskockor örtmarinerade, Zeta	3 dl
5298 Soltorkade tomater strimlade, Zeta	2 dl
5232, 5303 Kikärter, Zeta	ca 400 g
1403, 1421 Rapsolja, Zeta	3 dl
2203 Vitvinsvinäger	4msk

Färska örter

Polkabetor

Salt och peppar

Gör så här

Strimla den grillade paprikan och blanda matvete, kapris, kronärtskockor och soltorkade tomater

Gör en majonnäs på 1dl av spadet från kikärtorna (använd ärtorna i salladen), rapsolja och vinäger. Smaksätt med salt och nymalen vitpeppar

Toppa salladen med färska örter och tunt skivade polkabetor





Matig sallad med gryner och primörer

10 port

I455 Orzo-mix EKO, Zeta

I456 5 Gryner EKO, Zeta

I455 Fullkornsbulgur med Quinoa EKO, Zeta 500 g av valfri sort

Lättsaltat vatten 2,5 Liter

Broccoli 2-3 st

Vitlök, finhackade 2 klyftor

5291 Kronärtskockor örtmarinerade, Zeta 3 dl

5297 Körsbärstomater lätt saltorkade 1 dl

I254 Olivolja ev vergine Citron 0,5 dl

Rödlök, tunna skivor 1 st

Färska hackade örter

Koka grynerna i det lättsaltade vattnet enligt förpackningsanvisningarna.

Skär broccolin i mindre bitar och stek i olivolja på medelhög temperatur.

Smaksätt med hackad vitlök och salt.

När broccolin har fått en fin färg men fortfarande har en viss spänst, blanda med gryner och övriga grönsaker.

Lägg upp på fat och toppa med tunna skivor rödlök och hackade färska örter.

Kan serveras både kall och varm, som egen rätt eller som tillbehör till ex. grillad kyckling, fisk, halloumi eller kött.





Crème på Grillad Paprika & kikärter

5202 Grillad Paprika röd, Zeta	5 dl
5332 Kikärter EKO, Zeta	1 frp
1254 Olivolja ex vergine Citron, Zeta	2 msk

Salt

Cayennepeppar eller chiliflakes

Mixa samtliga "blöta" ingredienser i matberedare, smaksätt med salt och cayennepeppar/chiliflakes till önskad smak.

Toppa med rostad/torkad grönkål (Rosta i 130 gr med olivolja & salt i ca 10min)
Serveras på crostini, bruschetta, i krustader eller Vol-au-Vent





Marinerade kronärtskockor och oliver

1740 Kronärtskockor alla Romana med stjälk	7 st
1144 Olivolja Extra Vergine	0,5 l
1634 Olivmix Kalamata/Halkidiki urkärnade	3dl
2128 Crema di Balsamico	0,5 dl
Färsk salvia	1 knippe
Purjolök	1 st
Körsbärstomater	200 gr
Saltrostade pumpakärnor	1 dl

Gör så här

1. Skär purjolök i tjocka ringar, ringla olivolja över, salta och rosta i het ugn (ca 200grader) i 5minuter
2. Skär kronärtskockan i mindre bitar
3. Finhacka salvia, och halvera körsbärstomaterna.
4. Blanda samtliga ingredienser, lägg upp på fat och strö över pumpakärnor.





Crême på Grönt Äpple och Kikärter

5332 Kikärter	2 frp	
Grönt Äpple i bitar med skal kvar	1 st	
1254 Olivolja ex vergine Citron		3 msk
Salt & Peppar		
Ev krossade fänkålsfrön		

Gör så här

Mixa äpple, kikärter och citronolja

Smaksätt med salt och nymalen vit eller svartpeppar och om så önskas, med krossade fänkålsfrön.

Fyll krustader eller Vol-au-vent och toppad med balsamicocrême (2128) och färska örter.





Bönsoppa med pestocrème

1744 Finkrossade tomater i tetra EKO	2 frp
Paprika i olika färger	3 st
Vitlök, tunt skivad eller hackad	3-4 klyftor
1255 Olivolja ex vergine Chili&Vitlök	2-3 msk
Grönsaksbuljong	1 msk/tärning
Grönsaksfond	0.5 dl
Vatten	1.5 l
5333 Kidneybönor EKO	1 frp
5334 Stora vita bönor EKO	1 frp
5335 Svarta bönor EKO	1 frp
Pestocrème	
Smetana/Crème Fraiche/Imat fraiche	4 dl
5267 Gaia Pesto	1 dl

Gör så här

Fräs vitlök och paprika i oljan.

Tillsätt buljong och fond, krossad tomat och vatten. Låt koka på svag värme i 30 min.

Häll i de sköljda bönorna och låt koka ihop.

Servera soppan med pestocrème och ett gott bröd.



Kronärtskockscrème med rostade solrosfrön

1360 Kronärtskocksblad, Zeta, med oljan kvar	5 dl
Rostade solrosfrön	300 gr
Citron	0,5 st
Chili flakes	
Salt	

Gör så här

Mixa Kronärtskocksblad med oljan och solrosfrön.

Smaksätt med chili, citron och salt

Det går bra att bra ut solrosfröna mot cashew eller valnötter



Het Hummus med citron

5332 Kikärtor EKO, Zeta	2 pkt
Chili, röd	0,5 st
Basilika	0,5 knippe
Vitlök	2 klyftor
Citron	0,5 st
1303,1403 Rapsolja, Zeta	1 dl
Salt	

Mixa samtliga ingredienser, utom citron, olja och salt.

Smaksätt med salt, saft & skal från citron samt få rätt konsistens med oljan.

