

2015-03-03

Receptkompendium till deltagardriven studiecirkel

Träff 2

Biffar, bollar, burgare eller rullar



Kendra Arlestrand, 076-1086276, kendra@klimatmat.se

Tanken bakom menyn

Andra träffen med temat biffar, bollar eller burgare utgår från säsongspyramiden Det spirar. Nu knackar alla gröna härligheter på dörren men ännu är det lite fattigt med det nya härliga gröna vilket gör att vi även får använda oss utav vinterförådets lagringsbara rotfrukter och grönsaker. Vi rör oss gällande råvaror mycket i året om pyramiden då menyns bas är torkade baljväxter, potatis, lök och rotfrukter. Det betyder i praktiken att dessa recept står sig året om med lite omtanke, fantasi och modifikation. Kom med förslag på hur dessa recept skulle kunna förändras och anpassas utefter den säsong vi befinner oss i?

Precis som man kan behöva förbereda inför kötträtter genom att exempelvis ta upp och tina köttfärs så hoppas jag att ni kom ihåg att lägga bönor i blöt! Reflektera tillsammans över tillagningssätt och smaker på vegetabiliskt protein i jämförelse med animaliskt. Skriv ned dessa skillnader, tankar eller funderingar som kommer upp och emaila mig på: kendra@klimatmat.se.

Fundera gärna över hur exempelvis moroten smakar beroende på hur den blivit hanterad? Smakar den likadant när den är fint riven som när den är grovt riven? Hur påverkar tillagning en råvaras smak? Ni kommer även märka att det står salt och peppar i nästan varenda recept, utan mängd angivelse, detta beror på att jag vill att ni ska smaka på maten. Smaka och reflektera med varandra!

Meny för träff 2

Biffar, bollar, burgare eller rullar

Hasselnötsbiffar på en bädd av jordärtskockspuré och kokta grönsaker

Nötiga biffar på en krämig bädd av pure och kokta grönsaker. Vinterförådets lagringsbara grönsaker möter våren.

Kikärtsbollar med vårens krispiga blad i en wrap

Smakrika bullar av vegetabiliskt protein möter våren i en "grab and go" variant.

Gula ärtburgare med surdegsbröd, coleslaw och syrad rödlök

Tänka sig att en burgare kan vara en sådan fantastiskt upplevelse. Coleslawens krämighet bryts av med syran från rödlöken.

Filodegrullar fyllda med svartabönor och getost på en bädd av ärtskott, groddar och äpple

Frasiga rullar fyllda med en krämig röra där saltan bryts av av de lite sötare attributen i salladen

Hasselnötsbiffar på en bädd av jordärtskockspuré och kokta grönsaker

Hasselnötsbiffar 4-5 portioner

3 dl matvete
4 stora potatisar
5 stora gula lökar
olja
2,5 dl hasselnötter
1,75 dl vetemjöl
1 dl ströbröd
1 msk paprikapulver

Gör såhär:

1. Koka matvetet i lätt saltat vatten. Riv potatisen rå. Hacka lök och stek den i olja. Mal hasselnötterna i till exempel en mandelkvarn eller använd en matberedare.
2. Blanda det kokta matvete, potatis, lök, nötter och vetemjöl i en bunke. Forma till ganska stora biffar och vänd dem i en blandning av ströbröd och paprikapulver.
3. Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna några minuter på vardera sidan. Hasselnötsbiffarna passar lika bra till pasta som till potatis.

Jordärtskockspuré 4 portioner

600 g jordärtskockor
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
3 dl grädde
salt och vitpeppar

Gör såhär:

1. Skala skockorna och skär i bitar. Lägg genast i vatten så att de inte blir missfärgade.
2. Skala och hacka löken.
3. Fräs lök och skockor i lite olja.
4. Häll på grädde och låt koka under lock tills de mjuknat, ca 20 minuter.
5. Mixa puren slät, ha ev i mer grädde om det blir för tjockt.

Kokta grönsaker 4 portioner

2 morötter
1 palsternacka
½ rotselleri
½ purjolök
2 tsk salt
2 lagerblad
Persilja
Krasse

Gör såhär:

1. Skala och skär rotfrukterna i grova bitar.
2. Lägg i en kastrull, häll på vatten tills det täcker rotfrukterna och ha i kryddorna.
3. Koka rotfrukterna tills de börjar mjukna ca 20 minuter, lägg då i purjolöken.
4. Häll av vattnet, tillsätt en liten klick smör, alt olja för glans.

Serveras med grovhackad persilja och krasse som topping!

Kikärtsbollar med vårens krispiga blad i en wrap

Kikärtsbollar 4 portioner

300 gram torkade kikärter eller 600 g kokta kikärter

2 klyftor vitlök

4 msk vetemjöl eller kikärtsmjöl

1 lök

1,5 tsk mald koriander

1,5 tsk mald spiskummin

0,5 finhackad röd chili eller något krm chilipulver

5 msk hackad bladpersilja

1 tsk sesamolja

0,5 tsk salt

Ströbröd till stekning

2 liter rapsolja till fritering eller 0,5 dl till stekning

Gör såhär:

Lägg kikärterna i vatten över natten om du ska koka själv.

1. Koka dem mjuka i 1 timme, häll av samt låt svalna.
2. Skölj kikärterna i durkslag om du använder kikärter från burk.
3. Mixa kikärterna med pressad vitlök i matberedare eller mosa sönder dem för hand i en skål till en tjock fast deg. Justera degen genom att blanda i mjöl tills degen är tjock och går att forma till fasta bullar.
4. Hacka lök, chili samt bladpersilja fint.
5. Tillsätt alla ingredienser till kikärtorna och blanda allt till en kikärtsdeg.
6. Forma 20-24 st små kikärtsbollar i storlek som golfbollar och lägg upp på en bricka. Platta ev. till dem lite. Vänd dem i ströbröd om du önskar.
7. Friterar kikärtsbollarna: värm matolja i en stor kastrull med lock (eller använd en fritös) till 180 grader (använd helst en termometer så att du kan justera värmen till 180 grader hela tiden).
8. Friterar bollarna ljust bruna i 3-4 minuter (vänd dem efter halva tiden).
9. Eller stek kikärtsbollarna: värm en stekpanna och häll i några msk olivolja och stek några i taget några minuter på varje sida och runt om tills de får fin färg.
10. Friterar eller stek kikärtsbiollarna efter hand och lägg upp på fat. Lägg friterade på hushållspapper att rinna av något innan servering.

Pannbröd på dinkel 4 portioner

25 g jäst

½ liter ljummet vatten
3 dl fullkornsdinkel
1 msk salt
1½ dinkelsikt

Gör såhär:

1. Rör ut jästen i lite av vattnet.
2. Blanda i resterande vatten, fullkornsdinkel, salt och dinkelsikten.
3. Arbeta degen smidig.
4. Låt jäsa under en fuktig handuk i 1 timme.
5. Dela degen i 4 bitar, kavla ut till tunna, runda kakor som passar i stekpannan.
6. Grädda i en varm, torr stekpanna. Någon minut på varje sida precis så att de börjar få färg. Grädda inte för länge då blir de knapriga och kan inte rullas ihop.

Yogurtsås smaksatt med vitlök och timjan 4 portioner

4 dl yogurt
1 klyfta vitlök
1 tsk timjan
Salt och peppar

Gör såhär:

1. Hacka vitlöken tunt och smått.
2. Blanda yogurten med vitlök och timjan.
3. Smaka av med salt och peppar.

Tips! Testa med hackad mynta som smaksättning!

Sallad till wrappen:

1 finriven morot
100 g av ny sallad, babyleaf exempelvis
Några blad färsk persilja är både gott och snyggt

Kikärtswrappen läggs ihop med alla komponenter and you are ready to go!

Gula ärtburgare med surdegsbröd, coleslaw och syrad rödlök

Gula ärtburgare 4 portioner

250 g torkade gula ärtor (lägg i blöt minst 12 timmar innan användning)
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk finhackad persilja
½ msk bakpulver

1 tsk salt
1 tsk svartpeppar
rapsolja till stekning

Gör såhär:

1. Skala löken och hacka den sedan.
2. Mixa ärtor, lök, persilja, bakpulver, salt och peppar i en matberedare.
3. Forma smeten till 4 puckar.
4. Stek burgarna i en het panna med gott om olja tills de är gyllenbruna på båda sidor.

Hamburgerbröd på surdeg

2,5 dl mjölk
375 g vetemjöl
10 g salt
25 g honung
1 ägg
100 g aktiv bubblig surdeg
10 g jäst
Pumpakärnor

Gör såhär:

1. Blanda alla ingredienser i en bunke tills den är en deg.
2. Täck bunken med en fuktig kökshandduk och låt den vila i 1 timme.
3. Ta ut degen ur bunken och knåda degen i ett par minuter. Känns degen för lös, strö över lite mera mjöl och arbeta in till en smidig deg. Låt den vila 15 minuter till under en fuktig handduk.
4. Dela degen i 90 g storlek och forma bröden.
5. Låt bröden jäsa i en avstängd ugn eller jässkåp på 30-35 grader tills de har jäst till dubbel storlek. Med jäst så kommer det att gå på 1 timme, om man endast använder surdeg så tar detta ungefär 8 timmar.
6. Pensla bröden med äggvita och strö över pumpakärnor.
7. Grädda hamburgerbröden på 220 grader i 10-15 minuter. Ta ut ur ugn när de är gyllenbruna.

Coleslaw

Majonnäs

3 äggulor
1 tsk salt
1½ msk vitvinsvinäger
1 msk finkornig senap
5 dl olja

Gör såhär:

1. Vispa ihop äggulorna, salt, vinäger och senap.
2. Häll i oljan i en tunn och jämn stråle under konstant vispning tills en majonnäs gått

- ihop.
3. Smaka av med salt och peppar, lägg till valfri smaksättning, tex 1 vitlöksklyfta om det ska bli en vitlöksmajonnäs.

Tänk på: När du gör en majonnäs så blandar du ämnen som egentligen stöter bort varandra. För att lyckas få dessa ämnen att gå ihop är det bra fall alla ingredienser har liknande temperatur, vispandet är konstant, görs med fördel med hjälp av elvisp samt att oljan hålls i en tunn och försiktig stråle med ett jämt flöde.

2 rårivna morötter (riv grovt)
200 g fint strimlad vitkål
50 g fint skuren purjolök
Salt och peppar

Gör såhär:

1. Blanda morot, vitkål och purjo med majonnäsen.
2. Smaka av med salt och peppar.

Syrad rödlök

3 rödlökar
½ citron
1½ dl vatten
½ dl ättika
1 dl socker

Gör såhär:

1. Skala och skiva rödlöken i tunna skivor. Skär citronen i tunna skivor.
2. Blanda vatten, socker och ättika i en kastrull och koka upp under omrörning och låt koka ihop under ca 2 minter.
3. Lägg sedan i den röda löken låt koka i ½ minut, lägg sedan i skivorna av citron och koka ½ minut till.
4. Häll upp i varma, rena glasburkar, låt svalna med locket på och förvara i kylan.

Sallad

100 g Sallad av passande sort och smak
½ ny gullök
4 skivade rädisor

Servera burgarna ihop med alla tillbehör!

Filodegsrullar fyllda med svartabönor och getost på en bädd av ärtskott, groddar och äpple

Filorullar

1 paket filodeg
1 scharlottenlök
4 dl färdigkokta svarta bönor
150 g getost
2 msk färsk timjan
2 äggulor
Salt och peppar efter behag

Gör såhär:

1. Skala och hacka scharlottenlöken fint. Finhacka timjan.
2. Blanda de svarta bönorna, getosten, timjan och lök och smaka av med salt och peppar.
3. Skär ut 8 ark av filodegen med ungefärlig storlek på 10 x 15 cm. Pensla kanterna med äggula.
4. Lägg ihop med 2 och 2 och lägg fyllningen längs med långsidan.
5. Pensla kanterna med äggula och rulla ihop filodegen till en rulle.
6. Pensla med äggula och sätt in i ugnen på 200 grader i ca 15 minuter eller tills de är gyllenbruna.

Ärtskottsallad med groddar och äpple

100 g Ärtskott
40 g purjolöken
40 g groddar
1 syrligt äpple
½ dl rapsolja
2 msk äppelcidervinäger
1 msk honung
salt och peppar

Gör såhär:

1. Riv eller skär ärtskotten till lagom storlek. Skölj och strimla purjolöken fint.
2. Blanda ihop ärtskott, purjolöken och groddar.
3. Vispa ihop olja, äppelcidervinäger och honung, smaka av med salt och peppar.
4. Skiva eller tärna äpplet och lägg genast i oljedressingen för att undvika brunfärgning.
5. Häll oljedressingen över salladen vid servering.

Inför nästa träff!

Nu ska ni tänka till lite själva, nästa tillfälle så kommer ni att tillaga en linsgryta där jag vill att ni tänker till gällande de grönsaker samt den pasta som ska serveras till. Kanske kan ni träffas och handla tillsammans?

Ni ska även tillaga en gnocci anrättning och tänka ut samt hitta vad som ska serveras till.

Står mera om uppgiften i kompendiumet för träff 3. Läs igenom och slå era kloka hjärnor ihop!