



# För måltidens superhjältar!



## Elite Stadshotell Eskilstuna presenterar: Recept från Måltidens mervärde

### Ingefärskryddade kikärtsbiffar 10 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Kikärtor.....	1,5 kg
Gul lök.....	2 st
Vitlöksklyfta.....	5 st
Chili.....	Ca 1 st
Ingefära, riven.....	5 msk
Solroskärnor.....	1 dl
Ströbröd.....	½ dl
Salt & peppar	

#### Panering:

Ägg.....	3 st.
Vetemjöl.....	3 dl
Ströbröd.....	3 dl

#### Tillvägagångssätt:

Hacka lök, vitlök, chili.

Blanda alla ingredienser i en matberedare tills kikärtorna nästan är mosade.

Forma smeten till ca 150 gram stora biffar och dubbelpanera därefter.

[www.maltidsverige.se](http://www.maltidsverige.se) Följ Måltid Sverige på Facebook





# För måltidens superhjältar!



## Saffransdoftande matvetesallad

### 10 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Matvete, kokt .....	1,5 kg
Paprika .....	3 st.
Rödlök .....	2 st.
Soltorkade tomater .....	2 dl
Sojaböner .....	2 dl

### Tillvägagångssätt:

Koka matvetet enligt anvisningen på paketet.  
Strimla paprika, rödlök och soltorkade tomater.  
När matvetet är kokt och har svalnat något blanda i grönsakerna och vinägretten, smaka av med salt och peppar.

## Apelsinvinägrett

### 10 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Matolja .....	1 dl
Vitvinsvinäger .....	1 dl
Apelsinjuice .....	1 dl
Saffran .....	1 påse
Salt och peppar	

### Tillvägagångssätt:

Blanda ihop alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.

[www.maltidsverige.se](http://www.maltidsverige.se) Följ Måltid Sverige på Facebook





# För måltidens superhjältar!



## Bönragu

### 10 port.

*Ingredienser:* *Mängd/Vikt:*

Blandade förkokta bönor ..... 0,5 kg

Gul lök ..... 2 st

Chili..... 1 st

Fänkål ..... 1 st

Färsk timjan ..... 2 msk

Färsk rosmarin ..... 2 msk

Vitlösklyftor ..... 5 st

Vitt vin ..... 2 dl

Socker eller honung..... 2 msk

Tomatpuré..... 1 dl

Krossade tomater ..... 0,5 l

Salt och peppar

### Tillvägagångssätt:

Fräs gul lök, fänkål, chili, vitlök, tomatpuré och örter.

Tillsätt vitt vin och låt koka i cirka 5 minuter.

Tillsätt krossade tomater och låt koka i cirka 10 minuter.

Blanda i bönorna, honung och smaka av med salt och peppar. Låt koka cirka 5 minuter.

[www.maltidsverige.se](http://www.maltidsverige.se) Följ Måltid Sverige på Facebook





# För måltidens superhjältar!



## Grönsaksröra

### 10 port.

*Ingredienser:*                      *Mängd/Vikt:*

Avokado ..... 3 st

Morot ..... 2 st

Fänkål ..... 0,5 st

Champinjoner ..... 3 st

Salt och peppar

### Tillvägagångssätt:

Blanda alla ingredienser i en mixer och mixa till en slät puré.  
Smaka av med salt och peppar.

[www.maltidsverige.se](http://www.maltidsverige.se) Följ Måltid Sverige på Facebook





# För måltidens superhjältar!



## Chokladbrownie med svarta bönor 10 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Förkokta svarta bönor .....	290 g
Dadlar kärnfria .....	10 st
Ägg .....	2 st
Kallpressad kokosolja .....	1 dl
Kakao .....	4 msk
Vaniljpulver .....	1 tsk
Bakpulver .....	2 tsk
Mörk choklad .....	100 g
Agavesirap .....	4 msk

### Tillvägagångssätt:

- Mixa dadlarna till en jämn smet.
- Smält choklad.
- Vispa kokosolja och ägg.
- Blanda samman alla ingredienser till en jämn smet.
- Grädda i ugnen på 175° i cirka 20 minuter.

[www.maltidsverige.se](http://www.maltidsverige.se) Följ Måltid Sverige på Facebook

