



Vara kommuns kostenhet presenterar: Recept från dagens meny

Lagmans chicken nuggets

15 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Cornflakes	4 dl
Rismjöl.....	2 dl
Spiskummin	1 msk
Chilipulver	2 msk
Paprikapulver	2 msk
Oregano.....	1 msk
Lökpulver.....	1 msk
Salt.....	2 msk
Svartpeppar.....	½ msk
Olja	½ dl
Kyckling	2 kg

Tillvägagångssätt:

1. Mixa alla torra ingredienser.
2. Använd strimlad eller bita upp kycklinginnerfilé i lagom stora bitar (efter eget tycke).
3. Lägg i kycklingen i blecket och håll på max ½ dl olja över kycklingen. Blanda runt.
4. Strö över mixen och blanda runt väl.
5. Ställ in i ugn i 200 grader i ca 15 minuter beroende på storle

www.maltidsverige.se Följ Måltid Sverige på Facebook



Blomkålsbiffar/nuggets

15 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>	
Blomkål.....	1,5 kg	Grovreven
Ägg	3 st	
Parmesanost.....	½ dl	
Salt.....	1 tsk	
Cayennepeppar	1 krm	
Vetemjöl	1,5 dl	
Gräslök	3 msk	Hackad
Paprikapulver		
Gurkmeja		
Vitlök/lökpulver		
Olja		

Till panering:

Panko
Ströbröd

Tillvägagångssätt:

Blanda blomkål med ägg, ost och kryddor. Blanda ner vetemjöl lite i taget tills biffarna håller ihop men inte så de blir stabbiga. Panera i panko och ströbröd och stek i olja på stekbord för bästa resultat.

www.maltidsverige.se Följ Måltid Sverige på Facebook



För måltidens superhjältar!



Lime- och ingefärsbullar

30 st.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>	
Solrosfrön	4 dl	
Pumpafrön	2 dl	
Lime	1 st.	Skal och saft.
Medjool dadlar	15 st.	Urkärnade
Salt	1 krm	
Ingefära	1 tsk	
Mörk choklad	2 dl	Hackad
Kokosflingor		

Tillvägagångssätt:

Mixa fröerna i matberedare och tillsätt alla ingredienser utom chokladen. Mixa till en slät deg, rör i den hackade chokladen och forma sedan till bullar som rullas i kokos. Låt stå i kyl före servering.

www.maltidsverige.se Följ Måltid Sverige på Facebook





För måltidens superhjältar!



Kalljäst grönsaksbröd

8 limpor

Använd det som finns över från grönsaksbordet t ex. tomat, morötter, kål, majs, ärter, kokt potatis osv.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>	
Vatten.....	1,5 l	Kallt
Jäst	2 pkt	
Grönsaker	½ l	Mixade med stavmixer.
Rapsolja	1 dl	
Salt.....	1 dl	
Rågsikt	2 kg	
Vetemjöl	2 kg	

Smaksättning (t ex. brödkrydda, rosmarin, timjan, dill)

Tillvägagångssätt:

Dag 1:

Blanda allt i degblandare och låt den gå minst 10 min på svag hastighet.

Om degen ser för lös ut tillsätt mer mjöl.

Häll några droppar vatten eller olja i botten på en plastback eller i ett djupt bleck.

Häll i degen och sätt på tätslutande lock, ställ i kyl och förvara över natten.

Dag 2:

Mjöla en bänk, vänd backen upp- och ner, låt degen ramla ut. Skär ut limpor med en kniv eller skrapa. Obs! Knåda ej. Lyft över längderna på plåtar. Låt jäsa ca 30 min. Baka av i ca 180 grader till en kärntemperatur på 92 grader.

www.maltidsverige.se Följ Måltid Sverige på Facebook

