



Vara Kommuns kostenhet presenterar utvalda recept från dagens meny!



Tack för att du deltog på Måltidens Mervärde!
Lycka till önskar Måltid Sverige och
Lagmansköket!

www.maltidsverige.se Följ Måltid Sverige på Facebook



För måltidens superhjältar!



Meny

Surdegsfralla med prästost, Philadelphiaost och grönt

Frukt och energishot

*Ugnsbakad lax med potatispuré smaksatt med blomkål från
Boestorps Gård, serveras med grön ärt- och rucolasås*

Smakfulla sallader och nybakat bröd med morot- och fetaostcrème

Kaffe med små söta och salta tilltugg

Bifogade recept:

Kikärtsbiffar med gulbetor

Rödkål- och svartkålssallad med senap

Grön ärt- och rucolasås

Picklade rotfrukter

Fikonlimpa med filmjök

www.maltidsverige.se Följ Måltid Sverige på Facebook





Lagmans kikärtsbiffar med gulbetor 10 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Kikärtor.....	0,5 kg
Gul lök	2 st
Gulbetor	0,5 kg
Vetemjöl.....	1 dl
Gurkmeja.....	2 krm
Persilja.....	4 msk
Gräslök	4 msk
Grönsaksbuljong, pulver	1 msk
Salt & peppar.....	
Panko.....	
Rapsolja	

Tillvägagångssätt:

Mixa kikärterna, riv betorna fint, hacka lök och blanda detta med kryddor, salt, buljong och mjöl. Blanda allt väl, låt stå och svälla en stund. Forma små biffar och panera i panko, stek dem direkt på medelhög värme på stekbord eller i stekpanna.

Dessa biffar går fint att kyla ner och återuppvärma i ugn!

Rödkål- och svartkålssallad med senap 4 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Rödkål.....	250 g
Svartkål.....	250 g
Svensk äpple.....	1 st
Persilja.....	En näve
Senap, grovkornig	1 tsk
Honung.....	1 tsk

www.maltidsverige.se Följ Måltid Sverige på Facebook



För måltidens superhjältar!



Hallonvinäger 2 msk
Rapsolja 6 msk
Salt & peppar.....

Tillvägagångssätt:

Strimla kålen, tärna äpplet och hacka persiljan. Blanda de övriga ingredienserna till en vinägrett och slå över kålen.

Grön ärt- och ruccolasås 4 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Gröna ärtor, frysta.....	3 dl
Vatten.....	0,5 dl
Vitt matlagningsvin	0,5 dl
Grönsaksbuljong.....	1 msk
Mjök 1 dl	
Grädde.....	1 dl
Maizena.....	1 msk
Salt & peppar.....	
Ruccola	0,5 dl

Tillvägagångssätt:

Koka upp ärtor, vatten, vin och buljong i en kastrull. Låt koka några minuter. Mixa såsen slät med en stavmixer och smaka av med salt och peppar. Tillsätt grädden och mjölken, mixa i ruccola. Salta och peppra efter behag.

www.maltidsverige.se Följ Måltid Sverige på Facebook





Picklade rotfrukter

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Gul morot	500 g
Morot	500 g
Palsternacka	250 g
Senapsfrö	2,5 g
Lagerblad	2 st
Socker	2 d
Ättika	1 dl
Vatten.....	3 dl

Tillvägagångssätt:

Skala och skär morötterna i tunna skivor på längden. Det funkar bra i Häldemaskin! Skiva betorna tunt så att ränderna syns. Koka ihop socker, salt, ättika, vatten, senapsfrö och lagerblad till en lag. Låt den kallna och slå över rotfrukterna. Låt stå och dra en dag.

Fikonlimpa med filmjök 8 limpor.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Blandade frön.....	1,5 kg (t ex solrosfrön, pumpakärnor)
Blandad torkad frukt	1,5 kg (t ex fikon, russin eller aprikos)
Salt.....	5 tsk
Rågmjöl	1 l
Vetemjöl	2 l
Filmjök	2,5 l
Bikarbonat.....	4 msk
Sirap, mörk.....	5 dl

Tillvägagångssätt:

Blanda samman alla torra ingredienser och tillsätt sedan fil och sirap. Baka en timme i 165°. Tips! Det kan också vara gott att byta ut lite av filen mot någon deciliter lingonsylt.

www.maltidsverige.se Följ Måltid Sverige på Facebook