



---

## Nominerade recept

---

Måltidens Mervärde



**Purjolökssoppa på vita bönor serveras med kokt purjolökshjärta, brynt smör och dill, kycklingcroquette och majonnäs med purjolökaska**

**Purjolöksbakad klimatbiff serveras med svartkål, stekt havreris, svamp- & albuljong, purjolöks crème och purjolöks chips**

## Varberg

Soppa på purjolök och vita bönor serveras med mjukkockt purjolökshjärta med brynt smör och dill, kycklingcroquette och majonnäs med lökaska

- Börja med 1 st purjolök, den ska användas i flera delar av receptet.
- Ta bort de yttersta gröna av purjon samt ev övriga putsbitar utom roten, skölj dessa och torka i ugn på 230 grader till helt torr och svart ca 30min. Mixa sedan till pulver.
- Skär den vita fasta delen i 2cm stubbar. Koka mjuka i saltat vatten ca 5-7min. Häll av och ställ åt sidan.
- Dela mittendelen av purjolöken på längden skölj bort jorden och strimla fint.

### Soppa

2 vitlöksklyftor  
2/3 purjolök  
Olivolja  
350g kokta vitabönor  
100g potatis, skalad  
5 dl buljong  
1,5 dl växtbaserad eller vispgrädde  
1 citron, skal  
Salt peppar

#### Gör så här:

Fräs vitlöksklyftor och hackad purjolök i olivolja, tillsätt vita bönor, potatis och tärnade samt 1 tsk torkad timjan.

Häll på buljong samt växt eller vispgrädde. Koka tills potatisen är mjuk ca 15 min, mixa slät, häll tillbaka i grytan och smaka av soppan med salt, peppar samt lite rivet citronskal.

### Kycklingcroquettes

1/3 purjolök  
1 msk smör  
2 msk vetemjöl  
1,5 dl mjölk  
Salt peppar  
200g överblivet stekt eller kokt kycklingkött  
2 tsk paprikapulver  
cayenne  
valfria hackade örter.

#### Till paneringen:

Ägg  
Vetemjöl  
Panko



**Gör så här:**

Koka en tjock bechamel genom att fräsa hackad purjolök i smör, pudra över vetemjöl rör runt och tillsätt mjölk, salta och peppra och koka till tjock sås.

Kyl ner såsen

Finhacka kycklingköttet i mixer.

Bind ihop det hackade kycklingköttet med såsen till en fast smet. Smaka upp med paprikapulver, lite cayenne samt valfria hackade örter.

Rulla till 12 bollar, lägg ev in frysen en stund så blir de lättare att hantera.

Panera i mjöl, uppvispat ägg och panko.

Friteras fräsiga vid servering.

**Purjolöksaska****Gör så här:**

Ta bort de yttersta gröna av purjon samt ev övriga putsbitar utom roten, skölj dessa och torka i ugn på 230 grader till helt torr och svart ca 30min. Mixa sedan till pulver

**Majonnäs**

Majonnäs

Purjolöksaska

Dill

Citron

**Gör så här:**

Smaksätt 4 msk god majonnäs med mixad purjolöksaska, torkad dill och lite pressad citron.

**Servering**

Bryn 25g smör under omrörning i en kastrull, tillsätt de kokta purjolökstubbarna och låt bli varma, strö över hackad dill.

Värm soppan och servera med ny friterade croquette, majonnäs och dillslungad purjolöksstubb vid sidan



## Härryda kommun bidrag nr: 2

Purjolöksbakad klimatbiff / låda med grillad svamp och purjolökscrème.

**Serveras med:** Stekt havreris smaksatt med paprika och svartkål samt en buljong som är kokt på tång och svamp. Garneras med purjolökschips.

### Klimatbiff

300 g formbar färs (anamma)  
100 g mungböna-färs  
100 g riven kall potatis  
100 g grillade champinjoner  
60 g blancherad purjolök  
25 g rostad lök  
10 g flytande buljong

### Gör så här:

Blanda samtliga ingredienser och tänk på att låta anamma färsen tina långsamt i kyl.

Baka av i form med smörpapper i botten på ca 150 grader i ca 15-20 min.

Skär i kuber och pensla med lite olja och soja och bränn av på 200 grader i ugn innan servering.

### Purjolökscrème

2 dl grädde  
60 g purjolök, förvälld  
1 st lime skalet  
1/2 lime saften

### Gör så här:

Koka purjolöken mjuk

Koka grädden och tillsätt lime saft och zest.

Smaka av med salt och mixa ihop

Kyl ner och vispa sedan till en krämig konsistens.

Alt. skippa grädden och mixa ingredienserna som sedan blandas med crème fraiche.

### Purjolökschips

### Gör så här:

Skiva det gröna på purjolöken i önskad form.

Blanda med maizena och fritera sedan.

Toppa biffen eller lägg som garnityr runt.

