

Mer än bara pålägg

Gott och fiberrikt som främjar balanserad kost och längre mättnad

The logo for Måltid Sverige is a purple circle. Inside the circle, the word "Måltid" is written in a yellow, sans-serif font. Below "Måltid", the word "SVERIGE" is written in a white, sans-serif font. To the right of the text, there are three white, curved lines that resemble steam or a stylized flourish.

Måltid

SVERIGE

Mer än bara pålägg!

Dessa recept är framtagna av Skövde kommun. Kockarna i Skövde har tagit fram recept som ska funka som smakkompisar till knäckebröd. Recepten är också mångsidiga. Använd dem som dip till grönsaksstavar, som fyllning i wraps, eller som ett smakrikt tillbehör till en enkel soppa eller sallad!

Målet med receptsamlingen är att på ett enkelt, lustfyllt och framförallt gott sätt inspirera till ett större intag av kostfibrer och goda källor till protein och fett. Dessa spreads kan också locka till fler knäckemackor och därmed öka intaget av fullkorn.

Hoppas att du inspireras!





Mängd:

Ca 0,7 liter

Solrostahini

Bra bas i flera röror,
krämer eller liknande.

Ingredienser

- 500 g rostade solroskärnor
- 1 dl olja
- Salt

Gör så här

1. Rosta fröna i ugnen tillsammans med salt och en del av oljan. Låt svalna.
2. Mixa fröna länge i en matberedare med olja till önskad konsistens.



Gallerians fröknäcke

Mängd:

7-10 plåtar

Knaprigt och fullt av goda fettsyror och fibrer.

Ingredienser

- 800 g majsmjöl
- 1 kg pumpakärnor
- 1 kg solrosfrön
- 2 dl rostade, grovhackade solroskärnor
- 3-4 dl olja
- 1-½ l vatten

Gör så här

1. Starta ugnen på 150 grader.
2. Blanda samtliga ingredienser i varmt vatten och låt allt svälla 10-15 minuter. Börja med 1 liter vatten och späd mer om så behövs. Degen ska gå att kavla ut.
3. Kavla ut på bakplåtspapper, strö över rosmarin och flingsalt.
4. Baka av i 40-50 minuter.



Örthummus på gula ärtor

Mängd:
Ca 1 liter

Krämigt och smakrikt.

Ingredienser

- 8 dl kokta gula ärtor
- 2 msk solrostahini
- 1 dl vatten
- 1 klyfta vitlök
- 2 knippen blandade örter, exempelvis persilja och mynta
- 1 citron, zest och citronsaft
- Flingsalt, peppar
- Olivolja

Gör så här

1. Mixa ihop alla ingredienser slätt i en matberedare. Smaka av med salt och peppar.
2. Ringla gärna över lite olivolja till servering och kanske lite finhackade örter.



Mängd:

Drygt 0,5 liter

Ärtig spread

Grön, fräsch och kryddig!

Ingredienser

- 3 dl gröna ärtor
- 1,5 dl kokta gula ärtor
- 1 lime, zest och saft
- 2 msk kokosgrädde
- Ingefära, färsk eller pulver
- Granulerad vitlök
- Salt
- Chili flakes

Gör såhär

1. Mixa till ett krämigt spread, krydda efter smak. Mängden kokosgrädde avgör konsistensen så ta inte i allt från början.



Mängd:

Ca 0,5 liter

Lupinpesto

Med smak av Italien!

Ingredienser

- 2 dl lupinbönor, kokta
- 4 st saltorkade tomater
- 25 g färsk basilika
- 1 dl riven ost
- 1 dl olivolja
- 1 riven vitlöksklyfta

Gör såhär

1. Rosta lupinbönorna i en stekpanna med lite olja och chili flakes, låt svalna.
2. Mixa ingredienserna i en matberedare. Mixa inte allt helt slätt, det är trevligt med lite grövre struktur på bönor och tomat.



Mängd:
Ca 1 liter

Guacamole på gröna ärtor

Syrlig och het!

Ingredienser

- 250 g gröna ärtor, tinade
- 2 msk olivolja
- 1 lime
- ½ rödlök
- ½ röd chili
- 50 g färsk koriander
- 1 klyfta vitlök
- 1 tomat
- Salt

Gör såhär

1. Mixa ärtorna med salt, olivolja, limesaft och limezest.
2. Finhacka rödlök, chili och koriander samt riv vitlöken.
3. Ta bort kärnhuset och skär tomaten i små bitar.
4. Blanda de mixade gröna ärtorna med övriga ingredienser.
Smaksätt eventuellt med mer salt.



Mängd:

Knappt 3 dl

Lupinböns- hummus

Med myntaolja!

Ingredienser

- 250 g råa lupinbönor, blötlagda över natt
- 0,5 tsk bikarbonat
- 150 g solrostahini
- 1-1,5 dl citron
- 2-5 dl vatten
- 1 dl turkisk yoghurt
- 1 tsk kummin
- Salt och peppar
- Mynta
- Vitlök

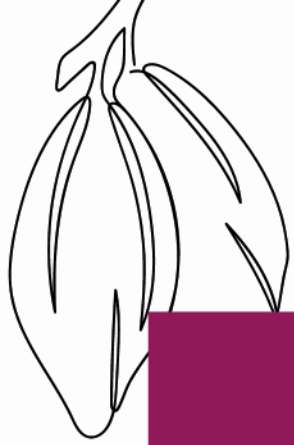
Gör så här

För myntaolja:

1. Mixa 1 dl myntablåd, en vitlöksklyfta och 1 dl olja.

För hummus:

1. Koka lupinbönonorna med salt och bikarbonat i 40-45 minuter.
2. Häll av bönonorna och mixa med en del av vattnet tills det är en helt slät massa, var noggrann med att skrapa av på sidorna av mixern så att hummusen blir helt slät.
3. Tillsätt tahini och mixa ytterligare några minuter. Tillsätt citronjuice och yoghurt.
4. Tillsätt sedan lite vatten i taget, tills du har fått en lagom fast hummus.
5. Bred ut på ett fat och toppa med myntaolja. Servera med tortillachips



Mängd:
Knappt 1 liter

Nötfri chokladspread

Fyllig och mumsig!

Ingredienser

- 3 dl rostade solrosfrön
- 2 dl russin
- 6 dl svenska svarta bönor eller kidneybönor, kokta
- 1 msk honung
- $\frac{3}{4}$ dl kakao
- 0,5 tsk salt
- 1 dl kokosgrädde
- 1 msk vaniljsocker (valfritt)

Gör så här

1. Rosta solrosfröna i god tid som dom hinner svalna lite.
2. Mixa frön och russin, tillsätt sedan resterande ingredienser. Späd med vatten till önskad konsistens och är bredbar.



Mängd:

Knappt 3 dl

Krämig makrillröra

Krämig och proteinrik!

Ingredienser

- 100 g makrill i tomatsås
- ½ dl majonnäs
- 3 kokta ägg
- Dill
- Salt
- Peppar

Gör såhär

1. Hacka äggen och finhacka dillen.
2. Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.



Här är ett gottigare
recept som passar vid
särskilda tillfällen!



Mängd:
Ca 12 portioner

Rödbetstartar med brynt smöremulsion och krispigt bovete

Del 1.

Ingredienser

För rödbetstartar

- 750 g färska rödbetor
- 1 äpple, gärna syrligt
- Balsamvinäger
- Smör
- Timjan
- Salvia
- Hummus på gula ärtor eller liknande neutralt spread

Gör såhär

För rödbetstartar

1. Tvätta och skrubba rödbetorna noga, skär bort fästet där blasten suttit och eventuella skavanker.
2. Dela betorna i mindre bitar, men inte för små då betorna ska tärnas fint när dom svalnat.
3. Lägg betor, smör, kryddor och lite balsamvinäger i en ugnsfast form och baka på 150 grader tills dom blivit mjuka och fått fin färg. Rör om efter en stund när smöret smält.
4. När betorna är klara ta ut dom ur ugnen och låt svalna.
5. Tärna betorna och äpplen fint och blanda ihop med lite hummus. Syftet med hummusen är att binda ihop tartaren, så ta inte mer än nödvändigt.
6. Smaka av med salt och peppar.



Här är ett gottigare
recept som passar vid
särskilda tillfällen!



Mängd:
Ca 12 portioner

Rödbetstartar med brynt smöremulsion och krispigt bovete

Del 2.

Ingredienser

För brynt smöremulsion

- Brynt smöremulsion
- 180 g smör
- 4 st ägg
- 3 msk lag från inlagd kapris
- 1 msk kapris
- 2 msk citronsaft
- 1 msk socker
- 350 g solrosolja
- 10 g havssalt
- Nymalen peppar

Gör så här

För brynt smöremulsion

1. Lägg 180 g smör i en liten kastrull och värm upp under omrörning tills smöret blir brunt och luktar hasselnötter.
2. Låt den svalna till ca 50 grader och häll försiktigt upp den i ett litermått, utan att det mörka sedimentet följer med.
3. Väg upp det brynta smöret – det ska vara ca 150 g.
4. Koka upp ca 1 liter vatten i en kastrull, tillsätt försiktigt äggen och koka dem i exakt 4 minuter.
5. Lägg äggen i iskallt vatten, skala dem och lägg dem sen i en mixer tillsammans med kaprislagen och kapris, citronsaft, socker, salt och peppar.
6. Mixa och tillsätt det ljumma brynta smöret i en tunn stråle tills allt fått en slät konsistens.
7. Häll nu oljan i blandningen i en tunn stråle tills du har en jämn majonnäs. Lägg den i en spritspåse och ställ i kylan.



Här är ett gottigare
recept som passar vid
särskilda tillfällen!



Mängd:
Ca 12 portioner

Rödbetstartar med brynt smöremulsion och krispigt bovete

Del 3.

Ingredienser

För friterat bovete

- 100 g helt bovete
- 1 liter olja att fritera i

Gör såhär

För friterat bovete

1. Koka upp rikligt med saltat vatten och koka bovetet i 4-5 minuter.
2. Häll av vattnet i en sil och sprid ut bovetet på en plåt med bakplåtspapper.
3. Torka bovetet i ugnen i 10-12 min i 140 grader.
4. Hetta upp oljan till ca 175 grader
5. Stek bovetet, lite i taget, tills det är gyllenbrunt och krispigt.
6. Låt droppa av på papper.

Till servering

1. Bred ut rödbetsblandningen på fatet i en snygg cirkel eller forma till en cylinder.
2. Strö ut små klickar av den brynta smöremulsionen med en spritspåse ovanpå rödbetsblandningen.
3. Toppa med friterat bovete.

Tack!

Tack **Måltidsavdelningen i Skövde kommun** för gott samarbete och inspiration till denna receptsamling!

