|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Namn*** | ***Tid*** | ***Ingrediens (4 portioner)*** | ***Stegar*** | ***Info/ Historia*** | ***Referens*** |
| Vegobullar med kryddpeppar och karameliserad lök | 30 minuter | * 400 g Hälsans Kök Incredible Mince * 2 gula lökar * 3 msk rapsolja * 1 tsk malen kryddpeppar * 1 tsk svartpeppar * 0,5 tsk vitpeppar * 2 msk dijonsenap * 2 msk soja * 1 msk grönsaksfond | 1. Tärna löken fint. Stek på låg värme tills den är gyllene i rapsolja, ca 15 minuter. Låt svalna. 2. Blanda alla ingredienserna i en skål och krydda med salt. 3. Rulla små bollar och stek i rapsolja tills de är gyllene. | Godaste vegobullarna till julbordet med Hälsans Kök Incredible Mince, kryddpeppar och karamelliserad lök. | <https://www.koket.se/vegobullar-med-kryddpeppar-och-karameliserad-lok> |
| Vegetariska kroppkakor med brynt smör och krasse | 1 timma | * 1 kg mjölig potatis * 1 tsk salt * 1 ägg * 3 dl vetemjöl * olja, till steknin**g**   Fyllning   * 1 gul lök * 1 morot * 150 g rotselleri * 150 g vitkål * 2 msk solrosfrö * 1 tsk vitpeppar * 0,5 krm liquid smoke * salt * peppar   Till servering   * 75 g smör, brynt * 0,5 ask krasse * 2 dl rårörda lingon | 1. Skala potatisen och koka den mjuk i saltat vatten. 2. Pressa potatis med potatispress och låt svalna helt. 3. Skala och riv morot och rotselleri på grova sidan av rivjärnet. Skiva vitkålen och hacka löken. 4. Stek morot, rotselleri och lök i olja på hög värme så att allt får lite färg. Tillsätt vitkålen och några droppar liquid smoke. Salta och peppra. Låt svalna. 5. Blanda den svalnade potatisen med ägg, mjöl och salt till en smidig deg. 6. Ta en bit deg och platta ut den, fyll med 1 msk fyllning och gör bollar. 7. Koka i ca 2 minuter tills de flyter upp till ytan. Ta upp med hålslev. 8. Bryn smöret i en kastrull. 9. Vänd runt kroppkakorna i brynt smör och servera med krasse och rårörda lingon. 10. Glöm inte att matsortera skal från ägg, potatis och grönsaker för en mer hållbar matlagning, och njut av din vegetariska kroppkakor. /Köket-redaktionen | Klassisk svensk husmanskost i vegotappning. Fläsket byts mot rotselleri och vitkål, solroskärnor ger extra crunch. Smaksättaren liquid smoke ger fyllningen en extra smakskjuts. | <https://www.koket.se/vegetariska-kroppkakor-med-brynt-smor-och-krasse> |
| Italiensk pastagratäng med aubergine | 1 timma | * 500 g pasta (gärna kort som t ex penne)   Tomatsås   * 350 g passerade tomater * 350 g krossade tomater * 4 klyfta vitlök * 1 kruka basilika, strimlade basilikablad * ca 1 tsk salt * 1 tsk strösocker * 4 msk olivolja * 500 g aubergine, skuren i bitar * 3-4 msk olivolja * 1 tsk salt * 0,5 krm svartpeppar * 1,5 dl parmesanost * ca 250 g mozzarellaost * 1-2 dl ströbröd   Sallad   * 1 huvudsallad * 3 msk olivolja * 1 msk balsamvinäger (av god kvalitet) * 1 rödlök * sa | 1. Värm upp olivoljan i en kastrull. Låt vitlöksklyftorna fräsa långsamt i oljan, utan att de tar färg. 2. Tillsätt tomater, basilika, salt och socker. Späd med lite vatten om det behövs. Låt tomatsåsen koka under lock på svag värme i ca 45 minuter. 3. Plocka upp och kasta vitlöksklyftorna, smaka av med salt. 4. Lägg auberginebitarna på en lutande skärbräda i 30 minuter. Strö över lite salt och låt lite av den beska vätskan rinna ur. 5. Sätt ugnen på 200 grader. 6. Värm hälften av olivoljan i en stor stekpanna, lägg i auberginebitarna och låt dem fräsa på hög värme i ca 5 minuter. 7. Tillsätt ytterligare lite olivolja om det behövs. För att bitarna inte ska bli översaltade smaka först av, salta och peppra sedan. Passa noga så att de inte bränns vid. 8. Koka upp lättsaltat pastavatten i en kastrull. Koka pastan ett par minuter kortare tid än vad som anges på förpackningen. Pastan ska vara ordentligt ”al dente”. Låt rinna av i ett durkslag. 9. Häll tillbaka pastan i kastrullen. Blanda den noga med tomatsås, aubergine och de båda ostsorterna. 10. Smörj en ugnsform rikligt med olivolja och strö ett lager ströbröd i botten på formen. 11. Häll sedan försiktigt över lite av pastablandningen i formen. Riv över hälften av osten. Häll över resten av pastabladningen. Riv över resten av osten. Strö sedan över ett jämnt lager ströbröd. Ringla över lite olivolja. 12. Sätt in formen i ugnen och gratinera pastan ca 15-20 minuter. Stäng av ugnen och låt formen stå kvar i ugnen i 5 minuter. 13. Skölj salladsbladen i kallt vatten och torka dem med en salladsslunga eller skaka dem torra i en kökshandduk. 14. Riv bladen i bitar och lägg dem i en rymlig salladsskål. Rör ihop alla ingredienser till dressingen och blanda ner den i salladen, försiktigt men noga. 15. Glöm inte att matsortera resterna från vitlök, basilika och rödlök för en mer hållbar matlagning, och njut av din pastagratäng. /Köket-redaktionen | Vegetarisk pastagratäng med massor av smak från tomatsås med vitlök och basilika, aubergine och två sorters ost. Bjud med Paolos superenkla sallad. | <https://www.koket.se/italiensk-pastagratang-med-aubergine> |
| Vegetarisk matsvinnsburgare | 30 minuter | * 3 potatisar, kokta * 100 g champinjoner * 1 dl ströbröd * 1 dl röda linser, kokta * 2 klyfta vitlök * 3 salladslökar (eller 1 gul lök) * salt * peppar   Servering   * 4 hamburgerbröd * ketchup * senap * 1 tomat * majonnäs * hackad gurkmix | 1. Skala potatisen och mosa den. Hacka vitlök och salladslök, även det gröna på salladslöken. Riv champinjonerna på den grova sidan av rivjärnet. 2. Blanda ihop alla ingredienser, låt svälla i 10 minuter. Är smeten för lös? Blanda i mer ströbröd och låt stå en stund till. För torr? Blanda i en skvätt vatten. 3. Forma smeten till burgare och stek i rapsolja i en non stick panna. 4. Servera burgarna i bröd med alla tillbehören på. | Vegoburgare på mosad potatis, rivna morötter, lök, riven svamp och gräslök mellan bröd med sallad, ketchup och tomat och gurkmix - en perfekt rätt att laga för att ta vara på kylskåpsrester! | <https://www.koket.se/vegetarisk-matsvinnsburgare> |
| Vego auberginepizza med oliver och champinjoner | 1 timma | Pizzabotten   * 2 dl vatten * 0,5 förp torrjäst * 4 dl vetemjöl * 0,5 krm salt   Tomatsås   * 400 g krossade tomater * 1 gul lök * 2 klyfta vitlök * 1 stjälk stjälkselleri * 1 röd chilifrukt * 0,5 krm salt * svartpeppar   Topping   * 1 aubergine * grovt havssalt * 10 svarta oliver * 3 champinjoner * 150 g Valio Oddlygood Veggie grated * färsk basilika | 1. Pizzadeg Värm vattnet till 41 grader. Blanda ihop de torra ingredienser till pizzabotten och rör ut dem i vattnet. Knåda degen ordentligt. Låt degen jäsa under bakduk medan du tillreder fyllningen. 2. Tomatsås Finhacka alla grönsaker till tomatsåsen och lägg ner dem i en kastrull. Låt koka på svag värme i 15 minuter. Salta och peppra. 3. Topping Skär auberginen i tunna skivor. Lägg ut skivorna på ett hushållspapper på arbetsbänken. Strö på rikligt med havssalt och vänta tills vätskan från auberginen dragits ut. Torka av vätska och överflödigt salt. Stek skivorna i olja i stekpanna eller i ugn på mittersta/översta falsen i 250 grader 15 minuter. 4. Kavla ut degen och lägg den på bakplåtspapper på en bakplåt. Bred på tomatsås och fördela aubergine, oliver och skivade champinjoner över pizzan. Strö riven Oddlygood ovanpå. Grädda i 15 minuter. 5. Toppa med färsk basilika. | Vegansk pizza med aubergine, oliver och champinjoner. Krispig botten, hemgjord tomatsås och smältande god vego-ost | <https://www.koket.se/vego-auberginepizza-med-oliver-och-champinjoner> |