

EARTH HOUR

TIPS PÅ KLIMATVÄNLIG
TVÅRÄTTERS MENY

Currygryta med sötpotatis, kål
& kikärter, serveras med bulgur,
morotsraita samt hembakat
naanbröd

Chokladkaka gjord på
potatis, serveras med
lättvispad grädde
samt bärkompott

Smaklig spis önskar
Måltidsavdelningen



Klimatvänlig currygryta med sötpotatis, kål och kikärter.

Recept till ca 4 portioner.

Vitlöksklyfta	1st
Gul lök	1st
Sötpotatis	300 g
Blomkål	300 g
Vitkål	150 g
Kikärter konserv	400 g
Rapsolja	2-3 msk
Curry Madras	2 msk
Ingefära, mald	1 msk
Tomatpuré	2 msk
Grönsaksbuljongtärning	1 st
Salt	1 tsk
Vitpeppar, mald	1 krm
Vatten	2,5 dl
Kokosgrädde	2,5 dl
Mango Chutney	2-3 msk
Limejuice	1 msk

Gör så här:

1. Börja att förbereda grönsakerna. Hacka lök och vitlök. Skala och tärna potatisen i kuber. Grovstrimla vitkålen. Ansa blomkålen och riv stjälken. Häll av kikärtorna.
2. Fräs lök, vitlök och riven blomkålsstjälk i olja tills det får lite färg. Tillsätt ingefära och curry och låt fräsa en minut under omrörning. Tillsätt tomatpuré och låt fräsa under omrörning ytterligare en minut.
3. Häll i vatten och tillsätt buljong.
4. Lägg i potatisen, vitkålen och blomkålen. Låt koka till det mjuknar lite grann, det ska vara al dente.
5. Tillsätt kokosgrädde och mango chutney. Koka ihop, tillsätt kikärtorna, smaka av med salt och citron eller lime och låt puttra ytterligare någon minut.
6. Redo att servera.

Kommentar:

- Serveras tillsammans med bulgur eller ris, raitasås och gärna naanbröd.
- Vill man ha den mer "hetta" kan man även tillsätta lite färsk hackad chili eller sambal oelek när man fräser löken.
- Tänk på att balansera syra och sötma mot varandra genom att använda limejuice och mango chutney efter behag.
- Får man inte tag på färsk blomkål går det bra att använda frysta buketter. Tänk på att koktiden är väsentligt kortare på dessa.

Raita med morot.

Recept till ca 4 portioner.

Ingredienser: Mängd:

Morot	200 g
Salt	1 tsk
Koriander färsk	30 g
Mynta färsk	30 g
spiskummin	½ tsk
Cayennepeppar	1 krm
Turkisk yoghurt	3,5 dl
Vitlösklyfta	1 st
Salladslök	50 g

Gör så här:

1. Riv morot och lägg i en större skål där alla ingredienser får plats.
2. Finhacka mynta och koriander.
3. Häll i de finhackade örterna i skålen med riven morot.
4. Pressa vitlöken, finhacka purjolöken och lägg i skålen.
5. Tillsätt sedan yoghurt och övriga ingredienser. Blanda runt och smaka av.

Kommentar:

- Raita görs vanligtvis med riven gurka. I det här receptet använder vi morot i stället. Tipset är att anpassa råvaran efter säsong.
- Låt såsen stå kyld i cirka 10-15 minuter och smaka av igen innan du eventuellt tillsätter något mer. Raitasåsen smakar mer efter att den stått en stund.
- Servera såsen kall, exempelvis till någon indisk maträtt eller varför inte som tillbehör till sommarens grillkvällar.

Naanbröd med vitlök.

Recept till ca 4 portioner.

Ingredienser: Mängd:

Vatten	0,5 dl
Vetemjöl	3,5 dl
Bakpulver	1 tsk
Salt	1 tsk
Matlagningsyoghurt	1 dl
Äggula	1st
Olivolja	2 msk
Vitlöksklyfta, pressad	1 st

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250°C och ställ in en plåt så att den förvärms.
2. Blanda vetemjöl, bakpulver och hälften av saltet i en bunke. Blanda i vatten, matyoghurt och äggula. Knåda ihop till en smidig deg.
3. Täck degen med handduk vila ca 15 min.
4. Dela degen i bitar (1 per portion). Platta ut dem till ovala kakor. Pensla med olivolja och pressad vitlök. Strö över resten av saltet (gärna flingsalt). Lägg bröden på den varma plåten i ugnen.
5. Grädda 6-8 minuter i mitten av ugnen. Ät brödet tillsammans med exempelvis raitasås och en välsmakande indisk gryta.

Chokladkaka med potatis.

Recept till ca 6 portioner.

Ingredienser: Mängd:

Salt	1 nypa
Potatis	250 g (ca 3 st medelstora)
Smör, rumstempererat	100 g
Ägg	2 st
Strösocker	1 dl
Vaniljsocker	1 tsk
Kakaopulver	1 dl

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skala och koka potatisen mjuk.
3. Mosa potatisen noggrant med en gaffel.
4. Rör ihop smör och potatis
5. Rör ner resten av ingredienserna.
6. Täck botten på en rund form ca 20 cm diameter med bakplåtspapper, smörj med lite olja eller smör.
7. Grädda kakan ca 25-35 minuter. Testa med provsticka efter 20 min. Du kan själv styra hur "kladdig" den ska vara.
8. Ta ut kakan och låt svalna.

Kommentar:

- En trevlig kaka som är fri från gluten.
- Vill man göra kakan extra "lyxig" kan man toppa med en ganache eller chokladglasyr och dekorera med exempelvis hackade nötter.
- Servera kakan med exempelvis lätt vispad grädde, vaniljglass och bäarkompott.

Bärkompott på hallon och blåbär.
Recept till ca 4-6 portioner.

Ingredienser: **Mängd:**

Vatten	2 msk
Hallon, frysta	4 dl
Blåbär, frysta	4 dl
Vaniljsocker	1 tsk
Strösocker	1,5 dl

Gör så här:

1. Koka upp bär, socker och vaniljsocker. Låt koka under lock på medel värme minst 5 minuter.
2. Blanda ihop potatismjöl med vatten och rör ut i kompotten. Låt koka ca 1 minut.
3. Låt svalna.

Kommentar:

- Servera tillsammans med exempelvis chokladkaka och lätt vispad grädde eller glass.