

<i>Lev livet lite grönare</i> 7	<i>En bra start</i> 8
<i>Ät varierat</i> 11	<i>I grönsaksälskarens skafferi</i> 12
1 MEDELHAVSMAGI 17	
2 POT LUCK CLUB 45	
3 PUBLIKFAVORITER 71	
4 HELLO ASIA 103	
5 GRÖNT ÄR SKÖNT 131	
<i>Grundrecept</i> 169	<i>Register</i> 180

I GRÖNSAKSÄLSKARENS SKAFFERI

Här är min fjorton-i-topp-lista på råvaror och produkter som är bra att ha hemma när man ska laga smakrika och nyttiga vegetariska maträtter.

Komplettera med grönsaker och frukt i säsong.

1

Färdigkokta bönor och okokta linser

Bönor är extremt proteinrika och enkla att koka själv. Det krävs dock mer än en halvtimmes tillagningstid och därför är bönor på burk räddningen för oplane-rade kockar. Om du vill leva ett äggfritt liv är bönspadet, kallas även aquafaba (efter de latinska orden för vatten och bönor), perfekt att använda till exempelvis gnocchi och majonnäs.

I mitt skafferi finns *linser* – röda, svarta och gröna – framför allt i torkad form. Linser är nyttiga, proteinrika och snabbkokta, de blir klara på en halvtimme. Hemkokta linser är oändligt mycket godare än dem på burk, men konserverade gröna linser kan användas till nöds. De röda brukar jag dock undvika, färgen är trist, de är mosiga och har en tråkig bismak.

2

Grönt i frysen

Ärter, edamamebönor (sojabönor i sin skida), *sojabönor, haricots verts* och *grönkål* är fina middagsräddare att ta fram ur frysen när grönsakslådan ekar tom. Lägg ärterna i en krämig pasta, använd sojabönorna till stekt ris, stek *haricots verts* med vitlök och citron, ånga *edamamebönorna* eller gör en *grönkålsomelett* etc.

I min fryr har jag också helt *citrongräs*, hela *limeblad*, hel *chilifrukt* och riven *ingefära*. De är underbara smaksättare som tål att frysas, vilket är bra för det är inte alltid det finns limeblad och citrongräs i mataffären. Robusta örter som *persilja, timjan* och *rosmarin* tål också minusgrader. *Granatäpplekärnor* och *mango* finns att köpa frysta. Man behöver varken skala, kärna ur eller tärna och de är alltid mogna.

3

Buljong, miso och näringsjäst

Umami är en smak, precis som sött och salt. Man brukar säga att umami ger »djup« och »kropp« till maträtter och smaken finns i många livsmedel, från bröstmjölk (!) till parmesanost, tomater och buljong. Jag köper färdig buljong i flytande form och brukar ha en *grönsaksfond* och en *kantarellfond* hemma.

Umami finns också i *miso* – fermenterad sojabönepasta. Det finns flera sorter men jag brukar köpa den vita mison – *shiro miso*. En liten sked av detta underverk är väl värt att prova närhelst du känner att din middag inte blev det mästerverk du önskade.

Näringsjäst ger också fin umamismak och välbehövligt B-vitamin till kroppen. Jästen finns i hälso-kostaffären. Både miso och näringsjäst går bra att utesluta ur de flesta recepten, men det är synd eftersom de gör maten både godare och nyttigare.

4

Fermenterade grönsaker

I Korea har man dille på fermenterade grönsaker och den mest kända inläggningen är nog *kimchi* – fermenterad kål. På närmare breddgrader fermenteras kålen utan chili och kallas för *surkål*. Alla fermenterade och mjölksyrade grönsaker är väldigt nyttiga och innehåller också små mängder vitamin B12. Du kan köpa mjölksyrade grönsaker i vanliga affärer och ibland även kimchi. Vill du göra egen kimchi hittar du ett recept på sidan 173.

5

Asiatiska smaksättare

Då och då går jag till asiatiska affärer och fyller på med asiatiska smaksättare till skafferiet. Förutom *vit miso* köper jag *japansk (ljus) soja*, den söta indonesiska sojan *ketjap manis*, den söta kinesiska *hoisinsåsen*, den thailändska chilisåsen *sriracha*, den japanska sesamfröblandningen *furikake*, den kinesiska kryddblandningen *five spice* samt det japanska ströbrödet *panko*.

Jag köper också *kokosgrädde*. Den är fetare och mycket godare än kokosmjölk som egentligen bara är utspädd kokosgrädde. I butiken brukar jag också fråga vilken *sesamolja* de tycker är bäst eller så köper jag den dyraste. Dålig sesamolja smakar nämligen bränt gummi och det är inte särskilt gott i mat.

Ibland köper jag *svart chilibönepasta*, torkade *shitakesvampar* till smakrika buljonger samt koreansk *gochugarupeppar* till kimchi. Vissa av råvarorna säljs i vanliga affärer, men de brukar vara av bättre kvalitet och dessutom billigare i asiatiska affärer.

6

Mogna tomater

Några få månader på året är de färska tomaterna både billiga och goda. Då tycker jag att du ska frossa i dem. Någon gång då och då när du har guldbyxorna på kan du köpa *romantica*-tomater. De är nästan alltid söta oavsett årstid.

Resten av tiden föreslår jag att du köper tomater på burk. Eftersom det inte står på burken vilken sorts tomater det är får du antingen prova dig fram tills du hittar din favorit eller köpa den dyraste. Pris och kvalitet brukar oftast hänga ihop. Men en sort är faktiskt namngiven på burken. Det är de hela San Marzano-tomaterna. De växer i skuggan av Vesuvius, är lite sötare och mindre syrliga än andra sorter och definitivt värda sina extra kronor.

7

Nötter, mandlar och frön

Jag älskar att strö *nötter, mandlar* och *frön* på maten och om jag fick bestämma skulle de finnas på toppen av varje maträtt. Mest för att jag älskar smaken och krispigheten, men också för att det är nyttigt. Nötter, mandlar och frön innehåller mycket protein och många vitaminer och mineraler. Nackdelen är möjligen att de är lite feta, även om det är nyttigt fett. Fettet gör att de lätt härsknar, men ett smart knep är att lägga dem i frysen, man behöver inte ens tina dem före användning. Jordnötter och cashewnötter brukar man kunna hitta i storpack i asiatiska affärer till låga priser.

Alla nötter, mandlar och frön blir godare om man rostar dem. Gör gärna det om du har tid.



1

MEDELHAVSMAGI

Krämiga pastarätter och annat gott med medelhavssmak

Inte mindre än 22 länder gränsar till Medelhavet, vilket betyder att det finns en hel skattkista, eller ett helt hav, att hämta inspiration ur. Att mat från Medelhavet inte bara är god utan dessutom nyttig vet vi. Så frossa gärna i italiensk pasta, grekisk halloumi, nordafrikanska kryddor och hummus och falafel från Mellanöstern.

Grekkisk långpanna med gröna linser och ugnsbakad fetaost

4 PORTIONER

**1 kg potatis, gärna amandine
eller sparrispotatis**

2 rödlökar

**2 tsk torkad rosmarin
eller 3 kvistar färsk**

400 g körsbärstomater på kvist

200 g fetaost

2 dl okokta gröna linser

salt och svartpeppar

olivolja

basilikablad till garnering

DRESSING

1 dl olivolja

2 msk rödvinsvinäger

2 msk flytande honung

2 tsk dijonsenap

salt och svartpeppar

Jag säger det direkt så är det sagt: den här rätten tar mer än 30 minuter att laga. Men en välbehövlig paus medan potatisen blir krispig stekt i ugnen kanske kan uppväga mitt snedsteg? För att få till krispigheten har jag några knep. Använd mycket olja och en het ugn. Värm också upp plåten i förväg så att den blir riktigt het och rör om då och då under tillagningen så att potatisarna blir jämnt rostade och fukt släpps ut.

1. Sätt ugnen på 225° och ställ in en långpanna.
2. Tvätta och skär potatisen i tunna klyftor. Skala och skiva rödlöken.
3. Ta ut plåten ur ugnen och lägg på potatis och lök. Krydda med rosmarin, salt och peppar och håll på rikligt med olja. Ugnsbaka i 20 minuter. Rör om, lägg på tomaterna och fetaosten. Håll lite olja på osten. Ugnsbaka i ytterligare 10–15 minuter.
4. Koka under tiden linserna mjuka i saltat vatten, ca 20 minuter.
5. Blanda ingredienserna till dressing. Smaka av med salt och peppar.
6. Häll av vattnet från linserna och blanda dem med dressing medan de fortfarande är varma.
7. Häll linserna över potatisarna och tomaterna och strö över basilikablad.





SPANSK OMELETT MED SPENAT

Skär överbliven potatis i lite mindre bitar. Det gör inget om det kommer lite linser och fetaost med. Skala och skär en lök i tunna skivor. Fräs löken mjuk i rikligt med olja i en stekpanna. Tillsätt potatisen och låt den bli varm. Tillsätt spenatblad och uppvispade ägg. Krydda med salt och peppar och stek på låg värme tills äggen precis har stelnat.





4 PORTIONER

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

1 tsk grön currypasta

300 g gröna ärter, frysta

500 g broccolibuketter, frysta

2 msk koncentrerad
grönsaksfond

ca 6 dl vatten

1 burk kokosgrädde, ca 400 g

1 lime

2 msk vit miso

rapsolja till stekning

thaibasilika, koriander och
rostad lök till garnering

Grön thaisoppa med kokosgrädde och rostad lök

Det händer att jag hittar lite frostskadade grönsaker längst in i frysen. Då gör jag den här soppan och känner mig riktigt nöjd med både mig själv och livet. Hittar du spenat i någon av lådorna kan du använda den också. Släng gärna ett extra öga på innehållsförteckningen till currypastan så att det inte har smugit sig in någon torkad räka. Thailandarna älskar smaken av fermenterad fisk, så det är lätt hänt.

1. Skala och finhacka löken och vitlöken. Fräs den gula löken mjuk i olja i en kastrull på medelvärme i ca 5 minuter under omrörning. Tillsätt vitlöken och currypastan. Mängden currypasta beror på hur stark den är och hur het du vill ha soppan. Höj värmen och fräs i ytterligare 2 minuter under omrörning.
2. Lägg undan ca 1 dl ärter till serveringen. Blanda ned resten av ärterna, broccolin, fond och vatten i kastrullen.
3. Vispa runt i burken med kokosgrädde och håll i tre fjärdedelar. Låt soppan koka utan lock på medelvärme i 10–15 minuter tills grönsakerna är helt mjuka.
4. Mixa soppan slät och håll tillbaka den i kastrullen. Späd med vatten om du tycker att den är för tjock.
5. Pressa saften ur halva limen. Smaka av soppan med limesaft och miso.
6. Håll upp soppan i skålar, ringla över resten av kokosgrädden och strö på örter och rostad lök. Skär resten av limen i klyftor och servera till.



4 PORTIONER

1 stor gul lök

4 stora potatisar

1 blomkålshuvud, ca 700 g

1 tsk malen spiskummin

1 tsk curry

**1 ½ tsk mortlade
kardemummakärnor**

**2 msk koncentrerad
grönsaksfond**

ca 7 dl vatten

2 dl vegetabilisk grädde

40 g ingefära

3 dl gröna örter

salt och limesaft

olja till stekning

NÖT- OCH KOKOSBLANDNING

**50 g rostade salta
cashewnötter**

skalet av 1 lime

1 dl rostade kokoschips

TILL SERVERING

**1 kruka koriander
bröd, t ex naanbröd, eller ris**

Mild indisk blomkålskorma med curry och gröna örter

Det här är en mild curry med varma kryddor som spiskummin och kardemumma. Ingefäran ger lite hetta, och vill du ha mer av den varan kan du tillsätta en eller två finhackade gröna chilifrukt. Curryn blir olika beroende på vilken potatissort du väljer. En mjölig sort reder grytan, medan en fast sort behåller sin form och gör grytan tunnare.

1. Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk i rikligt med olja i en kastrull i ca 5 minuter på svag värme.
2. Skala och tärna potatisen i centimeterstora tärningar. Dela blomkålen i mindre bitar. Lägg undan den gröna blomkålsblasten.
3. Höj värmen och blanda ner alla kryddor i kastrullen med löken. Fräs i någon minut under omrörning. Tillsätt potatisen och rör om innan du blandar ner blomkålen, fond, vatten och grädde. Låt koka under lock i ca 15 minuter tills potatisen är mjuk.
4. Skala och riv under tiden ingefäran. Krama ur saften och rör ner den i grytan.
5. Hacka nötterna till toppingen grovt och blanda med limeskal och kokoschips.
6. Lägg i blomkålsblasten och örterna i grytan och låt dem bli varma. Späd med mer vatten om grytan blir för torr. Smaka av med salt och limesaft.
7. Toppa med nöt- och kokosblandningen. Garnera med koriander och servera med bröd eller ris.





POTATISSOPPA MED KOKOSMJÖLK

Fräs en finhackad gul lök i en kastrull med olja. Tillsätt riven ingefära och lite finhackad chilifrukt och fräs lite till. Tillsätt resterna av soppan, koncentrerad grönsaksfond, kokosgrädde och vatten. Koka ihop och mixa soppan slät. Smaka av med lite mer kryddor och salt.



4 PORTIONER

**2 färdiga pizzadegar, 800 g,
gärna surdeg, eller hemgjord
deg (se recept s 177)**

PAPRIKAPESTO

1 vitlöksklyfta

200 g grillad paprika på burk

50 g valnötter

1 tsk oregano

1 msk vit miso

½ msk tomatpuré

TOPPING

1 liten zucchini

8 skogschampinjoner

**ca 2 dl vegesan
(se recept s 179)**

**myntablåd och
finrivet citronskal**

salt och svartpeppar

olivolja

Vegansk pizza med pesto på grillad paprika

Det här är en vegansk pizza som alltså inte innehåller någon ost. Den är väldigt god och något helt annat än de där krämiga och ostdrypande vanliga pizzorna. Mison ger djup till tomatsåsen men går bra att hoppa över. Vegesan eller vegansk ost är däremot nödvändigt annars blir pizzan inte bara platt till utseendet utan också i smaken.

1. Sätt ugnen på 250° varmluft och ställ in två plåtar.
2. Skala och skiva vitlöken. Mixa vitlök, paprika, valnötter, oregano, miso och tomatpuré till en pesto i en matberedare eller mixer.
3. Kavla eller lägg ut pizzadegen på bakplåtspapper. Bred på paprikapeston.
4. Skiva zucchini och svamparna tunt över, gärna med mandolin eller osthyvel. Strö över 1 dl vegesan och salta och peppra.
5. Lägg pizzorna på de heta plåtarna och grädda i 10–15 minuter tills de fått fin färg.
6. Strö över resten av vegesanen, myntablåd och citronskal. Ringla över lite olivolja.







4 PORTIONER

**250 g nudlar, gärna
breda risnudlar**

3 vitlöksklyftor

100 g salladslök

300 g vitkål

300 g tofu

200 g böngroddar

ca 5 msk vatten

rapsolja till stekning

**rostad lök, chiliflakes och
limeklyftor till servering**

WOKSÅS

1 tsk socker

2 tsk curry

1 msk japansk soja

1 msk vit miso

1 msk sesamolja

3 msk söt soja (ketjap manis)

Malaysiska nudlar med tofu och vitkål

Char kway teow är en malaysisk risnudelebrätt som i mitt tycke är lika god som den thailändska pad thaien. Det här är en vegansk variant med curry och japansk miso istället för den malaysiska räkpastan som brukar vara med. Från thailändarna har jag dock lånat en sak – jag serverar den med vitkål i klyftor, chiliflakes och lime. Är du en äggätare kan du gärna steka ett och servera till.

1. Koka nudlarna al dente enligt anvisning på förpackningen. Spola dem kallt.
2. Vispa samman alla ingredienserna till woksåsen.
3. Skala och finhacka vitlöken.
4. Strimla salladslöken. Lägg undan en fjärdedel till servering. Skär vitkålen i fyra klyftor.
5. Tärna tofun och stek den i lite rapsolja i ca 3 minuter i en stor stekpanna eller wok. Har du inte en stor stekpanna blir det bäst att dela receptet i två och steka i omgångar. Blanda ned vitlöken, böngroddarna och salladslöken. Tillsätt nudlarna, woksåsen och vatten. Låt allt bli varmt.
6. Servera nudlarna med vitkåls- och limeklyftor samt rostad lök, chiliflakes och resten av salladslöken.