

BAKA MED GRÖNSAKER

LINA WALLENTINSON

Foto: Lennart Weibull

Bonnier Fakta



INNEHÅLL

4 Gröna baguetter och rosa frallor

6 Varför baka med grönsaker?

8 Så bakar du med grönsaker

14 Och så de andra ingredienserna

16 Lättaste lätta – enkla frallor

36 Knaprigt, kryddigt och fröigt – knäckebröd

48 Från scones till limpa – mjuka bröd

84 Look alikes – familjens favoriter

96 Bakat, stekt, rostat och våfflat – lite mer matigt

112 Bullar, bollar, kakor och muffins – grönare sött

140 Receptregister

142 Vilken grönsak har du hemma?

Gröna baguetter och rosa frallor

mer färg och smak med grönsaker i degen

Jag har alltid gillat att baka. Men jag är rätt nyfiken och tycker om att vända och vrida på recept och skapa mina egna varianter. För två år sedan resulterade det i en bok om att baka med bönor. Därifrån var steget inte långt till att börja snegla mot andra grönsaker. För visst vore det kul om det gick att få till gröna baguetter med zucchini i degen eller solgula frallor med riven sötpotatis. Och rödbeta måste vara en klockren kompis till choklad och kaffe i en maffig kaka. Snart var jag igång och experimenterade i köket. Resultatet har du nu i din hand.



Varför baka med grönsaker?

Den frågan har jag fått några gånger under arbetet med den här boken. Jag vänder hellre på det: Varför ska man *inte* baka med grönsaker? Under allt skalande, rivande, kavlande och gräddande har jag hunnit fundera igenom det hela några varv. Här är mina bästa argument!

**MER GRÖNT ÅT FOLKET –
DET EVIGA HÄLSOARGUMENTET**
Matråd kommer och matråd går, men ett består. Nämligen rådet att äta mycket grönsaker. De flesta av oss når inte upp till det halva kilo frukt och grönt som Livsmedelsverket tycker att vi ska sätta i oss på en dag. Jag skulle ljuga om jag sa att det hela löser sig bara du börjar baka med grönsaker. Men jag gillar idén om många bäckar små. En näve morot i frukostfrallan, lite rödbeta i lunchknäcket och några kikärter i kvällsmackan. Och i och med att du har grönsaker hemma som du bakar med så kanske du blir inspirerad att faktiskt laga mat med dem också?

BAKA IN RESTERNA

Ska vi slänga eller äta upp resterna? En ganska vanlig fråga nu för tiden. Den som undrat detsamma för några decennier sedan hade troligtvis blivit idiotförklarad. Vem skulle ens komma på tanken att hiva iväg det som man kämpat så hårt för att odla, föda upp, lagra och tillaga?

Samtidigt bakades det hemma på ett helt annat sätt då än vad vi gör idag. Säkert hamnade en del av resterna i bröden. I stället för att slänga en skvätt ärtsoppa eller några kokta potatisar kunde det blandas ner i degen, lika självklart som att överbliven gröt gick samma väg. Är det först på senare tid som vi blivit så enkelspåriga? Att bröd bara ska innehålla mjöl, degvätska och ett jäsmedel, punkt slut.

SPENATGRÖNT OCH PUMPAGULT – MER FÄRG OCH SMAK

Rödbetsrosa, spenatgrönt och pumpagult, att baka med grönsaker ger helt klart mer färg i tillvaron. Nu ska det genast erkännas att man får njuta mest av prakten så länge bröden, frallorna eller kakorna är i deg- eller smetstadiet. Då är färgen som mest intensiv. Under gräddningen omvandlas kulörerna till mer dova diton. Men vackra ändå om än på ett stillsammare vis.

Smakmässigt vinner man också på att baka med grönsaker. Sötman från moroten eller sötpotatisen, den mustiga nötigheten som rotsellerin ger och syran från tomaterna. Oftast kan man mer ana de milda nyanserna än att de tar över helt.

Ytterligare ett plus i kanten är att grönsaker, som ofta innehåller en hel del vätska, bidrar med saftighet i bröd och bakverk.



Gröna dinkelfrallor

Har du som jag oftast en påse gröna ärter i frysen? Då är det enkelt att fixa saftiga gröna frallor. Ärterna gör frallorna mer matiga och ger en fin söt smak.

Ca 20 små frallor

250 g frysta gröna ärter
2 dl kallt vatten
¼ paket jäst (12 g)
1 msk honung
1 tsk salt
½ dl rostade pumpakärnor
1 dl fullkornsdinkelmjöl eller grahamsmjöl (55 g)
4 dl dinkelsikt eller vetemjöl (240 g)

Gör så här:

1. Tina de gröna ärterna. Mixa dem släta med vattnet med hjälp av en mixerstav. Tillsätt jästen och mixa igen så att den löses upp.
2. Blanda alla ingredienser i en bunke till en lös deg.
3. Låt jäsa övertäckt i cirka 2 timmar eller tills degen jäst till cirka dubbel storlek.
4. Sätt ugnen på 250 grader. Sätt in en plåt i ugnen så att den blir het.
5. Häll ut degen på en mjölad bänk, knåda inte. Dela degen i 20 bitar, lägg på två bakplåtspapper.
6. Ta ut den heta plåten, skjutsa över det ena bakplåtspappret och grädda mitt i ugnen i cirka 15 minuter. Låt svalna på galler. Upprepa med det andra bakplåtspappret.





Potatisbröd i gryta

Att baka i gjutjärns gryta är himla smart. Grytan funkar som en liten stenugn och ger ett bröd med snygg och knaprig skorpa. Under den väntar ett saftigt inkräm tack vare potatisen.

1 bröd

½ paket jäst (25 g)
4 dl kallt vatten
1 ½ tsk hela kumminfrön
200 g riven kokt kall potatis
1 ½ tsk salt
½ dl ljus sirap
1 dl fint rågmjöl (55 g)
9 dl vetemjöl special (540 g)

Gör så här:

1. Vispa ut jästen i vattnet i en bunke.
2. Stöt kumminfröna i en mortel.
3. Tillsätt kummin, potatis, salt, sirap, rågmjöl och vetemjöl special i bunken. Arbeta ihop till en smidig deg, för hand eller i maskin. Låt jäsa övertäckt i cirka 2 timmar eller tills degen jäst upp ordentligt.
4. Sätt ugnen på 250 grader och ställ in en gjutjärns gryta med lock i ugnen så att den blir het.
5. Stjälp upp degen på mjölad bänk. Vik försiktigt degen över sig själv två gånger, använd gärna en degskrapa, låt vila i cirka 20 minuter. Knåda inte degen, utan rör den så försiktigt som möjligt.
6. Ta ut den heta grytan ur ugnen, strö lite mjöl i botten och stjälp försiktigt ner degen. Försök få den vikta skarven nedåt. Sätt på locket och ställ in grytan mitt i ugnen.
7. Efter 10 minuter, sänk värmen till 200 grader, grädda ytterligare 10 minuter.
8. Ta av locket och grädda ytterligare 40 minuter, eller tills innertemperaturen är 98 grader. Passa mot slutet och sätt en plåt på fal-sen över om brödet börjar bli för mörkt.
9. Ta ut brödet ur ugnen. Vält försiktigt ut det ur grytan och låt svalna helt på galler.

Morotsbröd med nötter och frukt [GLUTENFRI]

Rivna morötter, havregryn, yoghurt, nötter och frön. Ett bröd som innehåller en massa nyttigheter. Och som dessutom är vansinnigt gott!

1 bröd

1 dl linfrön
1 dl sesamfrön
2 dl kokande vatten
½ dl honung
4 dl havregryn (140 g)
1 msk fiberhusk
2 tsk bikarbonat
1 ½ tsk salt
2 dl fint riven morot (80 g)
2 dl yoghurt (3 %)
2 dl rostade nötter, t ex hasselnötter, mandlar och valnötter
1 dl torkad frukt, t ex aprikoser, russin, gojibär, tranbär och fikon
olja till formen
havregryn att strö över

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda linfrön och sesamfrön i en stor bunke. Häll det kokande vattnet över och vispa slätt. Tillsätt honungen och vispa vidare till en jämn blandning. Låt stå i cirka 10 minuter.
3. Blanda havregryn, fiberhusk, bikarbonat och salt i en bunke. Tillsätt den rivna moroten och blanda.
4. Häll havreblandningen och yoghurten i frösmeten. Rör om väl så att allt blandas. Tillsätt nötter och torkad frukt.
5. Häll smeten i en oljad brödform, cirka 2 liter. Strö lite havremjöl eller havregryn över.
6. Grädda i nedre delen av ugnen i cirka 1 timme. Täck eventuellt med en plåt mot slutet om brödet börjar få för mycket färg.
7. Låt brödet vila i formen i cirka 15 minuter innan det stjälpas upp och får svalna helt på galler.



Potatistartelette med söt lök och tomater [GLUTENFRI]

Överbliven kokt potatis är perfekt att göra pajdeg på. Givetvis går degen bra att trycka ut i en pajform också.

2 portioner

Tartelettedeg

200 g finriven kokt kall potatis
1 ½ dl majsmjöl
50 g smör
½ tsk salt
ägg att pensla med

Fyllning

2 gula lökar
5 kvistar färsk timjan eller ½ tsk
torkad
1 msk smör
1 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
salt och malen svartpeppar
2 dl riven lagrad ost
200 g tomater, gärna i olika färger
olivolja
flytande honung

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Mixa ihop riven potatis, majsmjöl, smör och salt till en deg i en matberedare. Ta upp degen och forma till en boll.
3. Lägg degen på ett bakplåtspapper mjölat med majsmjöl. Kavla ut degen till en cirka 25 centimeter rund degplatta. Den är inte elastisk så kavla inte för tunt. Vik in kanterna runt om.
4. Pensla degen med uppvispat ägg.
5. Grädda mitt i ugnen i cirka 15 minuter.
6. Skala och skiva under tiden lökarna. Stek med timjan på medelvärme i smör och olja i en stekpanna utan att löken tar färg. Låt steka i cirka 10 minuter eller tills den är glansig och mjuk. Skala och finhacka vitlöken och låt den steka med de sista minuterna. Smaka av med salt och peppar. Låt svalna lite.
7. Strö osten över tartelettedegen. Fördela löken över och toppa med skivade tomater. Ringla lite olja och honung över.
8. Grädda mitt i ugnen i 20–30 minuter eller tills tarteletten har fått fin färg. Den är godast att äta nybakad.





Salt lakritskladdkaka med hallon [GLUTENFRI]

Ingen anar att den här kakan innehåller svarta bönor. Och så klart funkar den fint även utan lakritspulver och hallon, en vanlig kladdkaka helt enkelt ...

Ca 12 bitar

1 förp kokta svarta bönor (380 g,
avrunden vikt ca 230 g)

3 ägg

1 ¼ dl kakao

2 krm salt

2 tsk lakritspulver

2 dl strösocker

100 g smält smör

1 dl frysta hallon

1 krm flingsalt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Häll av, skölj och låt bönorna rinna av.
3. Mixa bönorna helt slätt i en matberedare med ett av äggen. Tillsätt resten av äggen, kakao, salt, lakritspulver, socker och smör, mixa igen till en jämn smet.
4. Häll smeten i en smord eller bakplåtspappersklädd ugnform (cirka 15 centimeter i diameter eller 15 x 20 centimeter). Fördela hallonen över, tryck ner dem lite lätt i smeten. Strö eventuellt över flingsalt.
5. Grädda mitt i ugnen i cirka 20 minuter. Låt svalna.

Blåbärsmuffins med vita bönor [GLUTENFRI]

Jag säger bara – missa inte det här receptet. Det trodde man väl aldrig om vita bönor, att de var sådant muffinsmaterial!

Ca 10 muffins

1 förp kokta vita bönor (ca 380 g, avrunnen vikt ca 230 g)
50 g smält smör
1 dl strösocker
3 ägg
1 tsk kardemummakärnor
2 dl havremjöl (110 g)
1 msk bakpulver
1 krm salt
2 krm vaniljpulver
1 dl frysta blåbär

EXTRA PYNT!

Vispa upp 50 g rumsvarmt smör med elvisp i ett par minuter. Tillsätt 1 dl florsocker och 1 krm vaniljpulver och vispa slätt. Tillsätt 200 g färskost och vispa i ytterligare några minuter till en fluffig frosting. Spritsa eller klicka på muffinsen. Pudra blåbärs- eller hallonpulver över. Dekorera med färska blåbär och eventuellt örter.

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader. Häll av, skölj och låt bönorna rinna av väl.
2. Mixa bönorna med det smälta smöret med en mixerstav till en helt slät puré.
3. Vispa socker och ägg vitt och pösigt med elvisp.
4. Stöt kardemummakärnorna i en mortel.
5. Blanda havremjöl, kardemumma, bakpulver, salt och vaniljpulver i en bunke för sig.
6. Vänd ner bönsmöret och mjölblandningen i äggvispet och rör ihop till en slät smet.
7. Vänd ner blåbären, blanda och fördela smeten i muffinsformar i en muffinsplåt.
8. Grädda mitt i ugnen i 12 minuter. Låt svalna.

