

Klimatsmart vardag.



Gröna veckan – antar du utmaningen?

Anta utmaningen ”Gröna veckan” och laga vegetarisk middag under sju dagar. Här finns recept som räcker för fyra personer, och en inköpslista med alla ingredienser du behöver. Mindre kött och mer grönt på tallriken är bra både för klimatet och hälsan.

För ett bättre klimat

Klimatsmart vardag drivs av Örebro kommun och syftet är att på olika sätt underlätta för örebroarna att skapa en hållbar livsstil. Läs mer på orebro.se/klimatsmartvardag

Veckans middagar

Måndag: Blomkålssoppa med torkade äppelringar

Tisdag: Getostpasta med aubergine och tomater

Onsdag: Hasselbackspotatis med ricottagrönkål och svamp

Torsdag: Jordärtskocksoppa med tryffelolja

Fredag: Tacopaj

Lördag: Kikärtzburgare med honungsrostade morötter

Söndag: Citrussallad med saffranshalloumi

Recept från ReceptSkaparna.

Inköpslista

Frukt och grönt

2 apelsiner
2 lime
1 blodgrapefrukt
2 röda lökar
65 g salladsmix
700 g blomkål
5 gula lökar
1 kruka färsk timjan
1 aubergine
1 ask körsbärstomater
200 g champinjoner
8 tomater
600 g potatis
5–6 knippen grönkål
800 g jordärtskockor
1 röd paprika
1 gul paprika
1 isbergssalladshuvud
500 g rödkål
1 kg morötter
1 vitlök

Vegoprodukter

300 g quornstrimlor

Mejeri

1 pkt halloumiost
150 g getost
7 dl crème fraîche
250 g ricotta
1 tub majonnäs

2 dl riven ost
1 rulle pajdeg
1 dl gräddfil

Specerier

1 förpackning saffran (0,5 g)
1 förpackning med 6 st. baguetter
1 gott bröd till soppa
1 påse tacokryddmix
1 burk majs
1 påse torkade äppelringar
600 g färdigkokta kikärter
4 st. hamburgerbröd
färsk pasta för 4 personer
½ dl pumpakärnor
tryffelolja
balsamvinäger
dijonsenap

Kolla att du har detta hemma:

honung
olivolja
salt och peppar
smör och olja till stekning
grönsaksbuljongtärningar
japansk soja
50 g smör
ströbröd
vitt vin eller vitt matlagningsvin
curry
flytande honung
flingsalt

Blomkålssoppa med torkade äppelringar

Torkade äppelringar är perfekt att göra om man har många äpplen och inte hinner äta upp alla. Förvara ringarna i en glasburk så kan de användas till frukosten eller desserten också!

Tillagningstid ca 35 min

4 portioner

Ingredienser

1 påse torkade äppelringar eller gör egna

700 g blomkål

olja till stekning

1 gul lök

2 dl crème fraîche

7 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

salt och svartpeppar

½ kruk färsk timjan

tryffelolja

Gör såhär:

1. Skala och hacka löken. Ansa blomkålen och dela ner den i mindre bitar.
2. Hetta upp en kastrull med olja och fräs löken. Smula ner buljongen. Lägg i blomkålen och låt den fräsa med löken. Häll på vattnet och låt allt koka upp. Koka i ca 10 minuter eller tills blomkålen är mjuk.
3. Mixa soppan slät med en stavmixer, hetta upp igen och rör i crème fraîche. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera soppan i fina skålar och ringla över tryffelolja. Bryt av några kvistar timjan och lägg över de krispiga äppelringarna.

Getostpasta med aubergine och tomater

Perfekt vardagspasta där auberginen får en god smak av franska örter och getost.

Tillagningstid ca 30 min

4 portioner

Ingredienser

Färsk pasta till 4 portioner

2 dl crème fraiche

150 g getost

1 aubergine

salt och svartpeppar

franska örter

en skvätt japansk soja

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

olja till stekning

1 ask körsbärstomater

Gör såhär:

1. Koka pastan enligt anvisningar på förpackningen.
2. Hacka lök och vitlök fint.
3. Skölj auberginen och dela upp den i mindre bitar. Om du tycker aubergine smakar lite beskt så kan du skiva upp den, salta och låta den stå en stund så försvinner beskan.
4. Hetta upp en stekpanna med olja och fräs löken. Tillför auberginebitarna och låt allt fräsa tills auberginen börjar "säckas ihop". Håll över crème fraiche, soja och krydda med franska örter, salt och peppar. Låt allt koka ihop och smaka av.
5. Servera såsen tillsammans med tomaterna, smulad getost och den färska pastan.

Hasselbackspotatis med ricottagrönkål och svamp

Visste du att den klassiska hasselbackspotatisen skapades 1953 av kockeleven Leif Elisson på restaurang Hasselbacken i Stockholm?

Tillagningstid ca 70 min

4 portioner

Ingredienser

600 g potatis

50 g smör

ca 1 dl ströbröd

rapsolja

5–6 knippen grönkål

250 g ricotta

1 dl crème fraiche

salt och svartpeppar

franska örter

en skvätt balsamvinäger

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

olja till stekning

200 g champinjoner

3 tomater

Gör såhär:

1. Börja med potatisen, den tar ett tag. Sätt ugnen på 225°C. Skala potatisen. Skär potatisen i tunna strimlor, men inte ända ner. Tips: Lägg potatisen i en sked när du skär.
2. Smörj en ugnsfast form med rapsolja och lägg i potatisarna. Smält smöret och ringla över potatisen. Strö över salt och rikligt med ströbröd. Grädda potatisen i ugnen i ca 1 h.
3. När potatisen börjar bli klar är det dags för den krämiga grönkålen. Hacka lök och vitlök fint. Hetta upp lite olja i en stekpanna med högre kanter. Fräs löken mjuk och skär under tiden upp champinjonerna i mindre bitar. Tillför i stekpannan.
4. Hacka grönkålen i mindre bitar, men ta inte med stammen. Tillför även den i stekpannan. Krydda med salt, peppar och franska örter. Slå över en skvätt balsamvinäger och låt allt stekas tills grönkålen har lagt sig. Tillför då ricotta och crème fraiche. Låt allt koka ihop.
5. Servera hasselbackspotatisen med den krämiga grönkålen och svampen tillsammans med hackade tomater.

Jordärtskocksoppa med tryffelolja

En klassisk soppa som får ett lyxigt lyft av vitt vin och tryffelolja. Välj ett riktigt gott bröd till och rätten är komplett!

Tillagningstid ca 30 min

4 portioner

Ingredienser

800 g jordärtskockor

1 gul lök

1 msk olivolja

8 dl vatten

2 ½ dl matlagingsgrädde

1 ½ dl vitt matlagingsvin eller vitt torrt vin

2 grönsaksbuljongtärningar

några droppar tryffelolja

salt

4 skivor bröd, t.ex. surdegsbröd

Gör så här:

1. Skala och riv jordärtskockorna på den grova sidan av rivjärnet. Skala och hacka löken. Fräs löken mjuk med olivolja i en stor kastrull. Tillsätt jordärtskockor och låt fräsa med någon minut.
2. Tillsätt vatten, grädde, vin och buljongtärningar och låt koka under lock i ca 20 minuter.
3. Mixa soppan slät med en stavmixer och smaka av med tryffelolja och salt.
4. Servera tillsammans med ett gott bröd och pålägg.

Tacopaj

Den klassiska fredagsrätten serveras här i pajform – väldigt gott!

Tillagningstid ca 50 min

4 portioner

Ingredienser

300 g quornfärs

1 påse tacokryddmix

2 dl crème fraiche

4 msk majonnäs

1 röd paprika

1 gul paprika

3 tomater

1 gul lök

1 dl vatten

1 vitlöksklyfta

2 dl riven ost

1 rulle pajdeg

1 isbergssalladshuvud

1 burk majs

salt och peppar

Gör såhär:

1. Sätt ugnen på 225 °C och ta ut pajdegen ur kylskåpet så den blir rumstempererad.
2. Skölj och hacka tomaterna och paprikorna. Skala och hacka den gula löken fint och skala vitlöken. Blanda de hackade tomaterna och paprikan med crème fraiche och majonnäs. Salta och peppra.
3. Hetta upp en stekpanna med smör, stek löken och pressa i vitlöken. Tillför sedan quornfärsen. Strö över tacokryddan och vatten och låt det puttra ihop. Ta av pannan från plattan och låt tacofärsen svalna något.
4. Lägg ut pajdegen i en pajform och se till att degen täcker kanterna. Häll över tacofärsen, och ovanpå det: crème fraiche blandningen. Toppa med riven osten och ställ in pajen i mitten av ugnen. Grädda pajen i ca 20 minuter eller tills osten har smält och fått fin färg och det doftar från ugnen.
5. Häll av vattnet från majsens och skölj salladen. Bryt salladen i mindre bitar och servera tillsammans med den nygräddade pajen och majs.

Kikärtzburgare med honungsrostade morötter

Njut av grönsaker från Sverige! I den här rätten lyfts både morötter och rödkål fram som härliga ingredienser.

Tillagningstid ca 50 min

4 portioner

Ingredienser

ca 600 g färdigkokta kikärter

2 morötter

2 vitlöksklyftor

½ tsk citronsaft

salt och svartpeppar

1–1 ½ msk curry

ströbröd

olja till stekning

ca 700 g morötter

2 msk flytande honung

olivolja

flingsalt

ca 500 g rödkål

1 dl gräddfil

2 msk majonnäs

salt och svartpeppar

½–1 tsk dijonsenap

bröd

tomater

rödlök

Gör såhär:

1. Börja med att göra morötterna. Sätt ugnen på 225°C. Skala morötter om du vill, annars tvättar du dem bara. Skär dem i stavar och ringla över olja och honung. Krydda med salt och peppar. Låt morötterna gräddas tills de är mjuka och fina, ca 25 minuter.

2. Gör rödkålscoleslaw så den får stå till sig lite innan det är dags för middag. Strimla rödkålen fint. Blanda med gräddfilen, senap, majonnäs och krydda med salt och peppar. Låt stå och dra till servering.

3. Gör biffarna genom att mixa kikärter, 2 morötter, vitlök, citronsaft, curry, salt och peppar. Forma sedan smeten till stora biffar och panera dem i ströbröd. Hetta upp en stekpanna med olja och stek biffarna gyllene. När biffarna är klara kan ni hetta upp bröden i pannan innan servering.

4. Skär tomater, rödlök och gurka i skivor. Servera vegoburgaren med tillbehören, rödkålscoleslaw och de ugnstrostade morötterna.

Citrusallad med saffranshalloumi

En färgglad och fräsch sallad. Tips: Rosta pumpakärnorna i en torr stekpanna om du vill ha en nötigare smak.

Tillagningstid ca 35 min

4 portioner

Ingredienser

2 apelsiner

2 lime

1 blodgrapefrukt

1 rödlök

65 g salladsmix

½ dl pumpakärnor

1 halloumiost

1 förpackning saffran (0,5 g)

1 msk flytande honung

2 msk olivolja

salt

1 förpackning med 6 st. baguetter

Gör såhär:

1. Grädda baguetterna i ugnen efter anvisningen på förpackningen.
2. Blanda ihop saffran, honung, olivolja och salt i en skål. Skär halloumiosten i kuber och marinera kuberna i minst 10 minuter i saffransmarinaden.
3. Skär skalet av citrusfrukterna och dela dem i minde bitar. Skala och skiva rödlöken fint.
4. Stek halloumiostkuberna på hög värme i en stekpanna så de får en fin yta.
5. Lägg upp rödlöken och citrusbitarna på en salladsbädd. Toppa med halloumikuberna och pumpakärnor. Servera baguetterna till.