

VEGO



VEGO ÄR TILLBAKA - FÖR ATT VI BEHÖVS

NR 1
2026



VEGOs comeback!

Vi är tillbaka med en tidning och jag är så glad att du vill vara med på den här resan.

Under 10 år drev jag VEGO som en fysisk tidning. 2024 valde jag att lägga ner den, vilket var ett stort beslut. Tidningen betydde inte bara mycket för mig utan även såklart för alla våra läsare. Samtidigt såg jag det som början på något nytt och spännande.

Jag kände att det var dags för VEGO att tänka om, ta nya tag och satsa digitalt. Och det är precis vad vi har gjort sedan dess. Det har varit en rolig, utmanande och inspirerande resa som bara har börjat. Idag syns vi i våra sociala kanaler, men framför allt på vår hemsida, som är navet i allt vi gör.

På vegomagasinet.se kan du som medlem ta del av alla våra tusentals recept och artiklar, samla dina favoriter i smidiga listor och snart även upptäcka fler funktioner och verktyg som gör din gröna matlagning enklare och roligare.

Men det var något som saknades. Tidningen! Vi saknade tidningen! Den där känslan av att bläddra, inspireras och kanske upptäcka något man inte visste att man

letade efter. Allt paketerat i ett vackert format. Det spelar ingen roll om du läser på en iPad, dator eller mobil. Känslan finns där ändå.

Jag tänker speciellt nu i tider när vegotrenden har stannat av så behöver vi allt som kan göra det härligt och inbjudande att äta mer grönt.

Därför är jag extra glad att kunna säga: tidningen VEGO är tillbaka. Nu i digital form.

Vår ambition är att ge ut fyra nummer per år, med möjlighet till specialnummer längs vägen.

Första numret är en blandning av våra recept, inspirerande reportage från några av mina favoritrestauranger, vegonyheter från Sverige och världen, tips, ännu fler recept och inspiration.

Jag hoppas att du kommer att gilla det vi gör och jag vill gärna höra från dig. Vad vill du läsa mer av? Vad saknar du? Vad kan vi göra bättre?

Mejla mig på
mattias@vegomagasinet.se.

Mattias Kristiansson,
chefredaktör VEGO

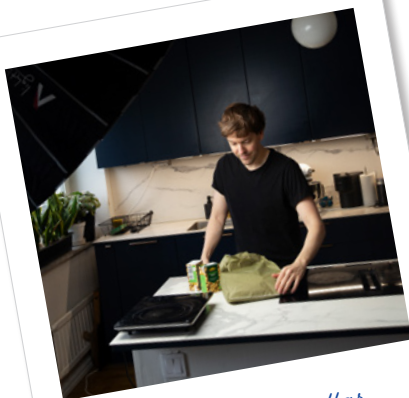
Förlag Vegoriket AB
Oxenstiernsgatan 33
115 27 Stockholm
Org nr 556989-1830
ISSN 2001-7537

**Chefredaktör & ansvarig
utgivare** Mattias Kristiansson
mattias@vegomagasinet.se

Form Mattias Kristiansson
Annonsera truls@unpeeled.se
Kontakta oss
redaktionen@vegomagasinet.se

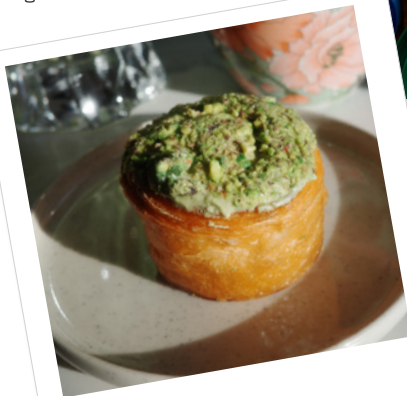
BAKOM KULISSERNA

Det ni ser: recepten, intervjuerna, videorna mm. är bara slutresultatet. Bakom varje publicering ligger timmar av testande, planering, misslyckanden och små ögonblick av inspiration. Här är en liten inblick i vardagen bakom vego.



Innan kameran rullar

Ett litet tips: Fosch Artisan Pâtisserie i Stockholm. Ett franskt bageri med en oväntad vegansk favorit. En kavlad briochebulle fylld med pistage. Lyxig, fluffig och helt magisk.



Söt besatthet

Här ser ni mig precis innan en live-stream. Jag sänder ungefär varannan vecka och lagar då enkel vardagsvego. Alla mina videos spelas in hemma i mitt eget kök. Enkelt, personligt och precis så som jag själv lagar mat.



Restauranginspiration

En av de bästa delarna med att jobba med mat är att ständigt få upptäcka nya smaker och platser. Just nu är jag helt besatt av kinesiska Malatang (Luntmakargatan 19, Stockholm) där du själv plockar ihop din bowl och får den tillagad i en kryddig, värmande soppa. Spicy och otroligt gott.



Ny rekvisita

Jag gjorde en omröstning: färg eller avskalat? Som tur var vann färg. Och det kunde inte passat bättre när Le Creuset klev in med tallrikar, skålar och grytor i regnbågens alla nyanser. Det gör faktiskt mer för helhetskänslan än man tror.

Jag är besatt av tunt skivade kålsallader. Men vänner, var försiktiga med er mandolin så att ni slipper ett besök till närakuten som jag!



Oops!



Lyckat misslyckande

På ett event med Bärta och deras nya VD Desirée Lundberg bjöds det på innovativa rätter och härlig stämning uppe på TAK i Stockholm. Det händer mycket just nu och det är inspirerande att få vara en del av en vego-scen som bara växer.

Alla idéer blir inte som man tänkt sig. Ett försök att göra veganska "färsspett" på kikärter blev... inte spett. Men däremot en otroligt god kikärtsröra. Perfekt i pita med sallad och dressing. Ibland leder fel till något ännu bättre.



Bärta är tillbaka!

FÖLJ OSS!

HEMSIDA

www.vegomagasinet.se

INSTAGRAM

@vegomagasinet

FACEBOOK

@matmagasinetvego

TIKTOK

@vegomagasinet

YOUTUBE

@VEGO



INNEHÅLL

VEGO #1 2026

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 2. Ledare | 24. Boktips: Comfort |
| 3. Bakom kulisserna | 26. Röda linser |
| 4. Innehåll | 31. Intervju: Food for Life |
| 5. Vår godaste sparris | 38. Vego på 5 ingredienser |
| 6. Vegonytt | 40. Så lyckas du med tofu |
| 8. Porträtt: FoodGeekz | 42. Plocksida tofu |
| 11. Påsk med vego | 43. Vårens pasta |
| 12. Nytt på hemsidan | 46. Mat från Bangladesh |
| 13. Vita bönor | 54. Vår godaste kikärtsgröta |
| 17. Vego i världen | 56. Vegos veckomenyer |
| 18. Restaurangbesök | 58. Söt avslutning |
| 23. Vego testar | |

KOLL PÅ SYMBOLERNA!

Vi har märkt ut de recept som är gluten- respektive nötfria med symboler. Ibland gör även vi fel, så om du ska bjuda någon som är allergisk, dubbelkolla en extra gång själv.



NÖTFRI

Recepten med den här symbolen är nötfria. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det nötfritt.



GLUTENFRI

Recepten med den här symbolen är glutenfria. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det glutenfritt.

VÅR GODASTE SPARRIS



Åh, vad vi älskar sparris! Det är få saker som smakar så mycket vår som denna gröna delikatess. Här är vårt absoluta favoritsätt att njuta av sparris: stek den i en het panna tills den får fin färg men fortfarande har kvar sitt krispiga tugg. Servera med en frisk dillyoghurt och toppa med mandel som har stekts gyllene i olivolja med en hint av vitlök.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Stekt sparris med mandeldressing

4 portioner 

SPARRIS

2 knippen sparris
1 msk olivolja
1 nypa salt

MANDELDRESSING

0,5 dl olivolja
1 dl mandelflagor
1 svitlöksklyfta, riven

DILLYOGHURT

2 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
1 citron, rivet skal och saft
0,5 dl finhackad dill
1 nypa salt

STEKT SPARRIS

1. Skär av den nedersta träiga delen på sparrisarna.
2. Blanda sparrisen med olivoljan.
3. Grilla sparrisarna så att de får fint med färg. Det går också bra att steka dem i en stekpanna. Salta.

MANDELDRESSING

1. Hetta upp oljan tillsammans med mandeln i en kastrull. Värm på tills mandeln har fått fint med färg.
2. Ta kastrullen från plattan och rör ner vitlöken så att den tillagas lätt i den heta oljan.
3. Häll över i en skål och låt svalna något.

DILLYOGHURT

1. Blanda ihop yoghurt, citronskal, citronsaft, dill och salt i en skål.
2. Bred ut yoghurten på ett fat. Fördela sparrisen över och ringla sedan över mandeldressingen.
3. Dekorera med färsk dill.





OUMPH! SATSAR PÅ KRISPIGT

Oumph! lanserar två krispiga nyheter, Popcorn Ch*cken och Crispy Ch*cken. Panerade, saftiga och framtagna för både snacks och snabba middagar. Klara på runt 10 minuter i en airfryer. Perfekt när det ska vara enkelt men ändå riktigt gott. Finns på ICA, Axfood och Coop för ca 39 kr.



EL TACO TRUCKS NYA DIPPSÅSER

El Taco Truck kommer med två nya dippsåser: Black Bean Dip och Cheezy Dip. Krämiga, smakrika och inspirerade av mexikansk streetfood passar de perfekt till nachos och tacos, men också som ett snabbt sätt att lyfta en enkel middag.



ZETA LANSERAR OLJA PÅ SPRAY

Zeta släpper två nya sprayoljor: olivolja och rapsolja. Ett smidigt sätt att få rätt mängd olja vid stekning, bakning, airfryern eller till salladen. Liten detalj som gör matlagningen enklare i vardagen.



OATLY LADDAR FÖR SOMMAREN

Oatly har lanserat en ny havre-dryck med smak av matcha och jordgubb. Kombinationen ger en balans mellan grönt te och söt fruktighet. Perfekt svalkande i sommar.



MILLOW UTVECKLAR FERMENTERAT PROTEIN

Svenska Millow arbetar med en ny typ av växtbaserat protein baserat på havre och mycelium. Genom fermentering skapas en naturligt köttliknande textur utan tillsatser. Resultatet är en råvara som kan användas i allt från färs till färdiga rätter och som tar vego i en ny riktning.



ÄNNU GODARE FALAFEL

Sevan har uppdaterat receptet på sin falafel Sweet Potato & Chipotle. Nu är den ännu godare! Glöm inte heller deras originalfalafel som också kan stekas underbart krispig.

EU SÄTTER GRÄNSER FÖR VAD VEGOMAT FÅR KALLAS

EU har beslutat att förbjuda totalt 31 köttrelaterade ord för växtbaserade produkter. Det gäller namn som bacon, steak, ribs, chicken, beef och pork samt mer specifika detaljer som T-bone och bröst. Syftet är att undvika att konsumenter vilseleds.

Samtidigt tillåts mer generella namn som burgare, korv, nuggets, biff och köttbullar, så länge det tydligt framgår att produkten är växtbaserad. Det innebär att namn som vegoburgare och sojakorv fortsatt är tillåtna.



BANBRYTANDE VEGANSKA BULJONGER

Danska Uhhmami gör växtbaserade buljonger med djup umamismak, inspirerade av klassiska smaker som Beef'ish, Chicken'ish och Ocean'ish. Tanken är att ge samma rika smak som traditionella buljonger, men helt växtbaserat. Perfekta som bas i soppor, grytor eller såser. Beställ på deras hemsida www.uhhmami.com.



VEGO SMAKAR NYHETER

EL TACO TRUCK DIPPAR

El Taco Truck har alltid varit grymma på att maxa smakerna och paketera allt snyggt. Båda dipperna är växtbaserade och ostdippen smakar precis som en smältande god, krämig cheddardipp. Perfekt till nachos, men ännu bättre ringlad över tacos eller varma chips.

Black bean-dippen är favoriten. Fyllig, kryddig och riktigt djup i smaken. Den här vill man inte bara dippa i, utan även göra tex loaded nachos eller fyllda tortillas.

ZETAS SPRAYOLJOR

Två nya sprayoljor, en olivolja och en rapsolja, och det är precis så smidigt som man vill att det ska vara. Perfekt när du vill ha kontroll på mängden olja, både i stekpannan och i airfryern. Ger en jämn, tunn yta som gör att grönsaker och annat blir riktigt krispigt. En sådan produkt man snabbt börjar använda till allt.

OUMPH POPCORN NUGGETS

Det här är bland det godaste Oumph! har släppt. Små, krispiga "nuggets" med perfekt crunch. Funkar både i ugn och airfryer och blir riktigt magiska när de får ordentligt med yta. Goda som de är, men ännu mumsigare om du vänder dem i en kryddblandning eller en smakrik sås.

SEVAN FALAFEL

Sweet potato chipotle-falafel som levererar. Krispig yta, mjukt inre och mycket smak. Precis som falafel ska vara fast med en kryddigare twist vi älskar.

Bäst blir de i airfryer eller stekta i lite mer olja. Ät dem direkt när de är klara. Servera med något syrligt eller hett. En Amba-sås sitter perfekt.



FOODGEEKZ PORTRÄTT



*– Vi tröttnar aldrig på varm
buljong i olika former, gärna
med dumplings.*

PORTRÄTT



Systrarna Evelina och Emmy Hammelfelt, duon bakom Foodgeekz, har gjort sig kända för sina färgstarka recept och sitt avslappnade förhållningssätt till mat. Vi har träffat dem för att prata om allt från matrender och favoritråvaror till restaurangtips, guilty pleasures och minnena som format deras matglädje.



FOOD GEEKZ

OM

Namn: Evelina och Emmy Hammelfelt

Bor: Stockholm

Gör: Driver varumärket Foodgeekz.

Arbetar som content creators, mat-influencers och entreprenörer.

FÖLJ FOODGEEKZ

www.foodgeekz.elle.se

Instagram: @foodgeekz.se

Tiktok: @ Foodgeekz

1. VAD INSPIRERAR ER MEST I MATLAGNINGEN JUST NU?

– Det som inspirerar oss mest just nu är att resa och få influenser utanför Sverige. Att få testa på nya matkulturer och få in det i vår matlagning. Det som också inspirerar oss är trender på sociala medier och hur vi kan "Foodgeekz-fiera" dem.

2. VILKEN RÅVARA ÄR NI BESATTA AV FÖR TILLFÄLLET?

– Potatis, kiwi och fänkål. Kiwi gör att du sover otroligt bra för den innehåller serotonin och äter du två kiwi innan du ska gå och lägga dig, sover du så gott. Potatis kan man göra så mycket



med. Vi älskar att tillaga potatis i alla dess former. Fänkål är otroligt att ha i sallader, i grytor och bara äta som det är med lite citron.

3. EN RÄTT NI ALDRIG TRÖTTNAR PÅ?

– Vi tröttnar aldrig på varm buljong i olika former, gärna med dumplings.

4. VILKEN MATTREND HOPPAS NI SKA DÖ SNART?

– "Dumplings-gratäng". Att man lägger ner alla ingredienser i en form och tillagar dumplings på det sättet. Eller picklad lök. Den virala fetaostpastan hoppas vi också man kan lägga bakom sig nu.

5. EN RESTAURANG-UPPLEVELSE SOM VERKLIGEN ÖVERRASKADE ER NYLIGEN?

– Vi var nyss i Italien och provade en hel del trattorior. Men om vi utgår från Stockholm tycker vi Bistro Monello har

överraskat. En nyöppnad kvarterskrog där det finns något för alla. Så gott och trevlig service.

6. MEST ÖVERSKATTADE KÖKET?

– Tycker fusion-köket utan själ är absolut överraskat. Vissa "trendiga kombinationer" utan verklig tanke eller balans. Mer snack om rätten än vad den faktiskt smakar.

7. MEST UNDERSKATTADE KÖKET?

– Mest underskattade köket tycker vi är det persiska. Både att äta ute men också laga hemma. Herregud vad mycket gott där finns att hämta och inspireras ifrån. Vi älskar kryddigt ris i alla dess former. Gärna med russin i. Olika spett och röror.

8. GUILTY PLEASURE I MATVÄG?

– En riktigt bra burgare.

9. FAVORITREDSKAP?

– Mandolin för perfekta strimlade grönsaker, zestjärn och matberedare.

10. FAVORITMAKSÄTTARE?

– Torkad oregano, citron, gul curry och svartpeppar.

11. FINE DINING ELLER ENKEL KVARTERSKROG?

– Kvarterskrog alla dagar i veckan.

12. TRE FAVORIT-RESTAURANGER JUST NU!

– Restaurang *Kanon* ligger abso-lut i topp. *Bistro Monello*. Vill du äta en riktigt god dumpling-hot pot så gå till *Mormors Dumplings*.

13. VAD HADE NI LAGAT OM NI ÖPPNADE RESTAURANG IHOP IMORGON?

– Ett solklart brunchkoncept. Inte för mycket på menyn. Några sallader och några riktigt schyssta mackor. Här vill vi fokusera mer på detaljer, känslan och upplevelsen. Allting runtomkring. Sen är maten såklart välsmakad och något man vill komma tillbaka till.

14. BÄSTA MATMINNE?

– Några av våra bästa matminnen ägde rum i New York när våra föräldrar fyllde 50 eller nyligen i Bologna när vi fick äta vår livs godaste lasagne på en familjeägd trattoria.

15. VAD HAR NI HELST I GLASET JUST NU?

– En iskall kombucha eller ett glas bubbligt *Pet nat*.



15



7



10



12



9

Mexikansk burrito-bowl med grön ärthummus

2 portioner  

ÄR DET NÅGON SOM SA FREDAGSTACOS? GÖR BOWLS I STÄLLET! EN BOWL MED KRYDDADE BÖNOR, ROSTAD SÖTPOTATIS OCH MASSOR AV KORIANDER OCH AVOKADO GÖR ATT TACON INTE LÄNGRE ÄR HERREN PÅ FREDAGSMYSTÄPPAN. DET ÄR EN SAK SOM ÄR SÄKER. BURRITO-BOWLEN ÄR HELT ENKELT EN KIOSKVÄLTARE AV RANG, SOM KOMMER ATT FÅ VEM SOM HELST ATT VILJA SÄTTA PÅ SIG EN SOMBREROHATT I KÖKET!

GRÖN HUMMUS

1 dl gröna ärtor, frysta
300 g förkokta ekologiska kikärter
1 msk tahini
3 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
3 tsk mald spiskummin
0,5 kruka färsk bladpersilja
0,5 tsk flingsalt
2 tsk mald svartpeppar

BÖNOR OCH SÖTPOTATIS

300 g kikärter
300 g svarta bönor
300 g kidneybönor
160 g majs
150 g blendsallad
250 g cocktailtomater
3 mindre sötpotatisar
2 avokador
1 msk solrosolja
1 tsk flingsalt
2 tsk mald svartpeppar
0,5 lime, saften

KRYDDBLANDNING TILL BÖNOR & SÖTPOTATIS

0,5 tsk chipotlepulver
0,5 tsk paprikapulver
0,5 tsk torkad koriander
0,5 tsk torkad oregano
0,5 tsk cayennepeppar

TOMATSALSA

250 g cocktailtomater
2 msk olivolja
0,5 kruka färsk koriander
1 tsk flingsalt
1 tsk nymalen svartpeppar
0,5 lime, saften



TOPPINGS

2 nävar nachochips
0,5 kruka färsk koriander
1 dl grön ärthummus

GRÖN ÄRTHUMMUS

1. Tina gröna ärtor i en skål ca 10 min innan du börjar.
2. Skölj och häll av kikärtorna i en sil under rinnande vatten. Mixa kikärter, tahini och olivolja i en matberedare.
3. Riv eller hacka vitlöken fint och tillsätt i matberedaren tillsammans med spiskummin, färsk bladpersilja och gröna ärtor.
4. Mixa tills du får en krämig, grön hummus. Smaka av med salt och peppar. Servera som den är eller addera den till en bowl!

ROSTAD SÖTPOTATIS OCH BÖNOR

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala och hacka sötpotatisen i små kuber.

Fördela jämnt på en bakplåtsklädd ugnsplåt.

3. Gör kryddblandning genom att röra ihop samtliga kryddor i en liten skål.
4. Strö 2/3 av kryddblandningen över och massera in i sötpotatisen tillsammans med solrosolja. Rosta i ugnen i 15 minuter.
5. Häll och skölj av majs, kikärter och svarta bönor. Stek upp majs och svarta bönor i resterande del av kryddblandningen samt limesaft.
6. Ta ut sötpotatisen ur ugnen och tillsätt kikärter till plåten. Rosta i ytterligare 10 minuter.

TOMATSALSA

1. Gör tomatsalsa genom att hacka tomat, vitlök, och koriander. Mixa tillsammans med salt, svartpeppar, olivolja och saft från en halv lime med hjälp av en stavmixer.

SERVERING

1. Skiva och hacka avokado och tomat i lagom stora bitar.

Fira påsk med Vego

Snart är det påsk och varje år får vi många frågor om vegetariska recept till påskbordet. Det handlar både om gröna alternativ till klassiker som sill, som är ett självklart inslag på många påskbord, men även om enkla pajer, sallader, bröd och röror.

Hos oss hittar du massor av inspiration till ett grönt bord. Vi lagar gärna rätter med klassiska vårsmaak som dill, citron, persilja och sparris. Smaker som verkligen hör till säsongen.

Vi har samlat allt från små mellanrätter och större bufféer, sallader och pajer, röror och grytor, bröd och desserter.

Det finns med andra ord gott om vegetariska rätter som passar perfekt på påskbordet.

Här har vi samlat några färdiga menyer som du enkelt kan klicka dig vidare till. Förhoppningsvis kan de ge lite inspiration till ett riktigt gott och grönt påskfirande.

Klicka för att komma till menyerna!



VÅR PÅSKMAT

VEGETARISKA SILLAR

20 gröna alternativ till sill.

FRANSK PÅSKFEST

En grönsaksfokuserad påskbuffé med rätter inspirerade av det franska köket.

GRÖN PÅSKMIDDAG

En härlig blandning av gröna örtbiffar, rostad blomkål, röror och sallader.

EMMA OCH AMELIA

Tjejerna bakom Vegansk matlåda har tagit fram en enkel och god påskmiddag.

PÅSKPAJER

Matiga vårpajer blandat med söta favoriter.

15 SALLADER

Duka fram några färgglada sallader.

14 PÅSKDESSERTER

Från citrus och kokos till choklad och bär. Vi har allt!

Purjolök med vinägrett

4 portioner

1 kg purjolök, gärna lite mindre och spädare
1 msk dijonsenap
0,5 dl rödvinsvinäger
1,5 dl olivolja
3 schalottenlökar, finhackade
0,5 dl finhackad gräslök
salt
svartpeppar

1. Skär bort det gröna på purjolöken.
2. Skär ett snitt längs purjolöken, men bara in till mitten. Skölj bort eventuell jord.
3. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten. Lägg ner purjolöken och låt sjuda i 15–20 minuter så att den blir mjuk.
4. Ta upp purjolöken och låt den rinna av på en kökshandduk. Lägg sedan över på ett fat.
5. Vispa ihop dijonsenap och vinäger i en skål. Vispa ner lite olivolja i taget tills du har en homogen dressing.
6. Vispa ner schalottenlök och gräslök. Smaka av med salt och peppar. Skeda över purjolöken.



ROSTAD BROCCOLI MED AVOKADOKRÄM

Vi har väldigt många recept på vår hemsida och den fylls hela tiden på med nya. Men vissa rätter återkommer vi till gång på gång. Det här är ett av dem.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Broccoli får en fantastisk smak när den rostas i ugnen. Här serverar vi den med en fräsch och krämig avokadokräm smaksatt med vitlök som har fått fräsa lätt i olivolja. Kombinationen är enkel men otroligt god.

Det här är en perfekt liten rätt i sig, lika bra på en buffé eller som plockmat, men också jättegod som tillbehör till en större måltid.

4 portioner  

ROSTAD BROCCOLI

500 g broccolibuketter, frysta går bra
2 msk rapsolja
1 nypa salt

AVOKADOKRÄM

2 avokador
0,5 dl crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad
0,5 dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller ärtmjölk
1 lime, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

SERVERING

2 vitlöksklyftor, tunt skivade
2 msk rapsolja
röd chili, tunt skivad

ROSTAD BROCCOLI

1. Sätt ugnen på 200 grader varmluft (225 grader över/undervärme).
2. Använder du fryst broccoli så börja med att tina den.
3. Blanda broccolin med olja och salt på en plåt. Rosta i 18-20 minuter. Den ska få fint med färg.

AVOKADOKRÄM

1. Kärna ur avokadon och gröp ur fruktköttet.
2. Mixa avokadon med crème fraîche, mjölk, limeskal och saft i en matberedare. Du ska få en slät kräm.
3. Smaka av med salt och peppar.

SERVERING

1. Stek den tunt skivade vitlöken i oljan så att den blir vackert gyllene i färgen.
2. Sprid ut avokadokrämen på ett fat. Sprid ut broccolin över.
3. Ringla över vitlöksklyftorna och oljan. Strö över tunt skivad chili.





4^x VITA BÖNOR

Vi återkommer hela tiden till vita bönor. De känns ibland bortglömd, vilket är tråkigt eftersom de är så användbara. Krämiga, milda och perfekta som bas i allt från snabba middagar till såser och röror.

Det fina med vita bönor är hur mycket de kan en len kräm, vänd gryta eller funkar lika tänkta, och man vill

nor är hur lätt de tar smak och förändra en rätt. Mixa dem till ner i pastan, låt dem bli fylliga i en rosta dem i ugnen för lite crunch. De bra i det enkla som i det mer genom-är alltid skönt att ha hemma när laga något snabbt men ändå mättande.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON





MER OM BÖNOR

PROTEIN

Vita bönor ger ett bra tillskott av protein och har en mild smak som passar i allt från krämiga röror till mustiga grytor.

FIBER

Rika på fibrer som stöttar magen, bidrar till jämn energi och håller dig mätt länge.

PRISVÄRT

En riktig budgetfavorit i köket, särskilt när du köper torkade. Dryga, näringsrika och enkla att variera.

BINDER KVÄVE

Vita bönor tillhör baljväxterna som binder kväve via bakterier i jorden vilket naturligt förbättrar jordens bördighet.

Glimrande gul pasta med vita bönor och röd curry

4 portioner  

CURRYSÅS

1 msk rapsolja
4 vitlöksklyftor, rivna
1 msk riven ingefära
2 msk röd currypasta
3 msk jordnötssmör
3 msk ljus sojasås
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 burk vita bönor à 400 g
1 tsk gurkmeja
salt

SERVERING

4 portioner pasta
chiliolja
färsk koriander

1. Hetta upp oljan i en panna och fräs vitlök, ingefära och currypasta tills löken mjuknar något.
2. Rör ner jordnötssmör, ljus sojasås, kokosmjölk och sköljda vita bönor. Koka upp och låt puttra i 5 minuter. Smaka av med salt.
3. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Blanda pastan med såsen och servera tillsammans med chiliolja och färsk koriander.

Bönröra med kronärtskocka och citron

3 dl  

TIPS!

Oljan från de marinerade kronärtskockshjärtana ska du inte slänga. Den är så god i marinader och dressingar.

1 burk vita bönor à 400 g
1 burk marinerade kronärtskockshjärtan à 200 g
1 vitlöksklyfta, riven
1 citron, rivet skal
salt
svartpeppar

SERVERING

olja från burken
färsk dill

1. Skölj de vita bönorna och låt rinna av.
2. Häll bort oljan från kronärtskockshjärtana. Spara den så länge.
3. Häll ner bönor, kronärtskockshjärtan, vitlök, citronskal, salt och peppar i en matberedare och mixa till en slät kräm. Klart!

Bönröra med saltorkade tomater

3 dl  

1 burk vita bönor à 400 g
1 burk saltorkade tomater i olja à 200 g
1 vitlöksklyfta, riven
1 tsk torkad timjan
0,5 tsk chiliflakes
salt
svartpeppar

SERVERING

olja från burken
2 msk pinjenötter
färsk basilika, kan uteslutas

1. Skölj de vita bönorna och låt rinna av.
2. Häll bort oljan från de saltorkade tomaterna. Spara den till senare.
3. Häll ner bönor, tomater, vitlök och kryddor i en matberedare och mixa till en slät kräm.
4. Stek pinjenötterna i lite av olja från burken med tomater så att de får fint med färg.
5. Sprid ut krämen i en skål. Toppa med de oljstekta pinjenötterna och basilika.

Bönröra med pesto

3 dl 

1 burk vita bönor à 400 g
2 msk grön pesto
1 näve babyspenat
0,5 dl riven parmesanost, t ex mjölkfri
1 vitlöksklyfta, riven
salt
svartpeppar

SERVERING

olivolja

1. Skölj de vita bönorna och låt rinna av.
2. Mixa bönorna tillsammans med pesto, spenat, parmesanost, vitlök, salt och peppar i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.
3. Häll över röran i en skål och toppa med olivolja.



GÖR EN PLOCKBRICKA

Våra tre bönröror smaksatta med kronärtskocka, saltorkade tomater och pesto är en perfekt grund för en färgglad plockbricka.

SERVERA MED

- Grönsaksstavar av gurka, morot och paprika
- Rädisor för extra krispighet
- Crostini, rostat surdegsbröd eller stekt pitabröd

Det här passar bra som tilltugg, förrätt eller en lättare måltid.



VEGO I VÄRLDEN



VEGO LYFTER

Flygbolaget *Emirates* fortsätter att utveckla sitt växtbaserade utbud och ser en tydlig ökning i efterfrågan från resenärer världen över. Fokus ligger nu mer på rätter baserade på hela, minimalt processade råvaror snarare än klassiska köttsubstitut. Ombord serveras allt från varma huvudrätter till desserter och frukostalternativ, och utbudet anpassas efter olika destinationer. Satsningen visar hur även flygindustrin rör sig mot mer växtbaserat, där kvalitet, variation och smak står i centrum.



HELSINGFORS VISAR VÄGEN

Helsingfors trappar upp sin satsning på växtbaserad mat i offentlig sektor. Staden arbetar aktivt för att öka andelen vego i skolor, förskolor och andra verksamheter, både för klimatets skull och för invånarnas hälsa. Målet är att göra växtbaserad mat till ett naturligt förstahandsval snarare än ett alternativ. Samtidigt speglar utvecklingen en större rörelse där städer runt om i Europa börjar se vego som en självklar del av framtidens matsystem.



OST UTAN DJUR

Start-upen *Those Vegan Cow-boys* har tagit in miljoner för att producera kasein utan kor med hjälp av fermentering. Tekniken kan ta vegansk ost närmare traditionell ost i både smak och konsistens. www.thosevegancowboys.com.



BEYOND BYTER SPÅR

Beyond Meat gör en stor ompositionering och slopar "Meat" i namnet. Nu satsar bolaget bredare på växtprotein med nya produkter som drycker och bars, efter en period med svagare försäljning.



VEGO-SERIE TOPPAR

Dokuserien *Thai Street Food: Best Kept Secrets* har snabbt blivit en av de mest sedda på HBO Max Asia. Serien lyfter växtbaserade mattraditioner i Thailand och kopplar dem till framtidens hållbara mat.



BOSH! TAR FÖR SIG

Brittiska BOSH! fortsätter att växa med nya veganska färdigrätter, bland annat en vegolasagne. Det har kommit många nya vegoprodukter internationellt och nu hoppas vi bara att Sverige tar efter.

TESCO: VEGO VÄNDER UPPÅT

Efter flera år av avmattningsrapporterar brittiska Tesco att försäljningen av växtbaserat ökar igen. Det är ett tydligt tecken på att vego inte är en tillfällig trend utan något som fortsätter växa.





MANTO

Ångade dumplings
fyllda med sojafärs och
lök serveras med mandel-
och vitlöksyoghurt, chana dal
och krispig vitlök.

MANTO

AFGHANSK MATKULTUR I VEGOTAPPNING

Manto i Malmö har blivit en succé bland både vegoälskare och allätare. Bakom restaurangen står paret Nasib Abdulrasool och Sara Ahmed. Båda har rötter i Afghanistan och maten har alltid haft en central plats i deras liv. För dem handlar mat inte bara om att äta utan om gemenskap, generositet och att dela något med andra.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: DANIEL ÅBERG LANTZ



Sara Ahmed och Nasib Abdulrasool.



Sara kom till Sverige när hon var fem år gammal. Trots uppväxten här har den afghanska matkulturen alltid funnits nära. I Afghanistan är det självklart att laga mycket mat när man träffas. Att ta med rätter när man träffas, tar med rätter till vänner, fester eller olika evenemang. Maten blir ett sätt att visa omsorg.

Nasib kom till Sverige 2010. Hans väg in i restaurangvärlden började med en utbildning inom restaurang och kök på Frans Suell i Malmö. Intresset för mat hade dock funnits långt tidigare.

Det afghanska köket speglar landets geografi. Afghanistan är till stor del ett bergigt land med floder men utan hav, vilket gör att fisk spelar en mindre roll i maten. Däremot finns gott om boskap, vilket historiskt har gjort mejeriprodukter som yoghurt och mjölk viktiga ingredienser. Samtidigt är många dalar bördiga och jordbruket har länge varit centralt. Det odlas mycket grönsaker och i vissa regioner kan man få flera skördar per år. Precis som i många andra delar av världen är maten starkt säsongsbaserad, något som skiljer sig från Sverige där många råvaror finns året runt.

Kryddningen är balanserad snarare än stark. Smakerna är tydliga utan att bli överväldigande. Kryddor som korianderfrö, kanel, vitlök, spiskummin och kardemumma är vanliga.

Afghanistan beskrivs ibland som "Asiens hjärta", och det märks även i maten, som bär spår av influenser från både Indien, Mellanöstern och Centralasien.

– Det afghanska köket är som ett möte mellan många matkulturer. Vi har influenser från både öst och väst.

Just därför menar Sara och Nasib att köket ofta passar svenska smaklökar. Grönsaker, tomat, potatis och bröd är viktiga inslag. Råvaror som också är självklara i många svenska rätter.

Idén till restaurangen Manto växte fram gradvis. Under flera år arbetade Nasib som vegankock på restaurangen Sajva i Malmö, och det var där tankarna började ta form. Skulle det gå att göra klassiska afghanska rätter helt växtbaserade? Ganska snabbt insåg de att svaret var ja. Eftersom mycket afghansk mat inte bygger på grädde eller smör är många rätter relativt enkla att anpassa.



MANTO

OM

Manto är en restaurang med växtbaserad comfort food inspirerad av det afghanska köket. Här möts traditionella smaker och kryddor med samtida tolkningar, i en meny som rör sig mellan street food och mer genomarbetade rätter. Fokus ligger på grönsaker, baljväxter och rika smakkombinationer.

VAR?

Nobelvägen 4 i Malmö

FÖLJ MANTO

www.manto.se

instagram: @manto.kitchen

MÅSTE

Deras mantos, afghanska dumplings, är bland det godaste jag har ätit och är ett måste när du besöker Manto.

Dessutom är grönsaker, spannmål och baljväxter redan centrala i köket.

Samtalen om att starta något eget hade funnits länge. När ägaren till Sajva blev sjuk och Nasib började fundera på nästa steg i karriären kändes tajmingen plötsligt rätt. Tänk om de kunde skapa en restaurang där afghanska smaker möter ett modernt, växtbaserat kök.

För Sara och Nasib handlar den växtbaserade inriktningen både om smak och om värderingar. De menar att vi generellt äter för mycket kött, något som påverkar både hälsan och miljön. Samtidigt tycker de att växtbaserad mat fortfarande underskattas.

– Vi vill visa att vegansk mat kan vara lika rik och spännande som vilken annan mat som helst. Målet är inte bara att locka veganer, utan även gäster som äter kött.

Och det verkar fungera. Många gäster berättar att de egentligen inte är veganer, utan bara är nyfikna. De kommer dit tillsammans med vänner och provar maten och efter en stund märks det hur stämningen förändras.

Sara, som arbetar i serveringen, säger att hon ofta ser hur gästernas kroppsspråk ändras under måltiden. Först är de lite försiktiga. Sedan börjar de slappna av, samtalen blir livligare och maten delas över bordet.

Namnet Manto kommer från en klassisk afghansk rätt: små dumplings som ofta serveras vid festliga tillfällen som bröllop eller stora familjesammankomster. Rätten har också inspirerat restaurangens filosofi. Maten ska kunna kännas både enkel och folklig, men samtidigt omsorgsfullt tillagad. Sara och Nasib beskriver konceptet som något mellan street food och fine dining. På menyn finns rätter som bolani, ett tunt bröd fyllt med potatis eller andra ingredienser. Men också mer experimentella tolkningar av klassiska smaker.

Även om det afghanska köket är restaurangens hjärta har Manto aldrig varit tänkt som en strikt traditionell restaurang. Paret ville undvika att menyn blev för enförmig och har därför låtit sig inspireras av hela Asien. Afghansk kultur har historiskt alltid varit influerad av andra regioner, från Indien till Mellanöstern och Kina. Därför kändes det naturligt att låta dessa influenser mötas i köket. Resultatet är en meny där asiatiska smaker vävs samman, något som Sara beskriver som afghansk comfort food.

Atmosfären ska vara varm och avslappnad. Inspirationen till inredningen kommer bland annat från afghansk retroestetik från 60- och 70-talen.

– Vi vill att det ska kännas som att man kommer hem till oss.

Att driva restaurang är inte alltid enkelt. Ibland innebär det långa arbetsdagar och perioder när energin tar slut. Samtidigt är det experimenten som gör arbetet roligt. Att utveckla nya rätter, skapa säsongsbaserade menyer och testa nya tekniker är en stor del av drivkraften. Ibland kan en enda komponent ta lång tid att få rätt, som när de nyligen arbetade fram en egen vegansk labneh. Men när gästerna uppskattar resultatet känns allt värt det.

Framåt finns flera planer för Manto. Nyligen lanserade restaurangen sin egen öl, en hazy IPA som tagits fram tillsammans med ett litet lokalt bryggeri.

Dryckesarbetet har utvecklats i nära samarbete med Elsa, som paret beskriver som restaurangens "bar queen". De drömmer även om att utveckla brunchkonceptet och satsa mer på uteserveringen.



LABNE

Krämiga labnebullar med pistage, sesam och sumak, serverade med olivolja och krispigt frökek.

— *"Vi vill att det ska kännas som att man kommer hem till oss".*



AASH

Grillade rödbetsspett med
blomkålshummus och
nybakat bröd.



ROYAL PAKORA

Krispig friterad ostronskivling med spicy tomatchutney och söt limeyoghurt.



BOLANI

Krispigt friterad ostronskivling med spicy tomatchutney och söt limeyoghurt.



BANJAN BORANI

Mjuk aubergine i en smakrik tomatås med vitlöksyoghurt.



AASH

Mustig afghansk risnuddelsoppa med rotfrukter, bönor och örter, toppad med vitlöksyoghurt, sojafärs och tillbehör.

VIRALT RECEPT 2 CHOKLADKAKA INGREDIENSER

Det är alltid kul att följa mattrender i sociala medier. Ibland är det enkla men geniala och andra gånger fullkomligt galna.

Ett trendande recept som vi verkligen ville testa är den här chokladkakan med konserverade päron. Den görs genom att mixa choklad och päron till en smet som sedan får stelna i kylan. Resultatet blir nästan som en chokladtryffel fast med en söt päronsmak.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



VAD TYCKTE VI?

Det är verkligen mer en chokladtryffel än tårta. Den blir en trevlig avslutning på middagen där gästen kan få en tunn skiva tryffel. Vi höllde ner smeten i en vacker metallform. Gör inte det. Det är så svårt att få ut tryffeln då. Använd heller en silikonform.

Pssst... du kan även rulla tryffeln till bollar och sedan rulla i t ex hackade nötter eller kakao.

Chokladtryffel med päron

4 portioner

1 burk konserverade päron à 415 g
250 g mörk choklad

1. Häll av spadet från päronen. Dela päronen i mindre bitar.
2. Smält chokladen försiktigt i micron eller över ett vattenbad.
3. Häll ner päron och choklad i en blender och mixa till en slät smet.
4. Häll ner smeten i en stor form eller mindre formar/glas. Ställ in i kylskåpet i några timmar.
5. Servera i tunna skivor.



TIPS!

PERSIKOR

Du kan även ersätta päronen med konserverade persikor.



TIPS!

FÖRBERED

Alla delar kan förberedas här. Nudlarna och rädisorna upp till 2 dagar i förväg, dressingen upp till 3 dagar. Förvara i separata skålar i kylskåpet, sedan kan rätten svängas ihop på bara en minut.

INFO OM INGREDIENSER

Wakame har en spännande smak av hav, vilket passar perfekt till avokadon. Texturen är också fantastisk: slingrig, knaprig och seg på en och samma gång. Det är ganska lätt att få tag på wakame, men det går



OTTOLENGHI

Den gröna matgurun är tillbaka

Vi har länge varit stora fans av Yotam Ottolenghi. Genom åren har han gett ut flera moderna klassiker. Böcker som Plenty, Jerusalem, Flavour och Ottolenghi Test Kitchen. Alla med samma tydliga signatur: djärva kryddningar, oväntade smakkombinationer och en fantastisk känsla för hur grönsaker kan få spela huvudrollen.

Det som gör Ottolenghi så speciell är just hans sätt att arbeta med smaker. Han hämtar inspiration från stora delar av världen och kombinerar kryddor, örter och texturer på ett sätt som verkligen lyfter råvarorna. Resultatet är rätter där grönsakerna verkligen får skina.

RECEPT: YOTAM OTTOLENGHI FOTO: JONATHAN LOVEKIN

Nudlar med grönt te med avokado och rädisa

4 portioner



25 g torkad wakame (sjögräs) (eller en förpackning algsallad)
200 g nudlar med grönt te (eller sobanudlar)
2 tsk sesamolja
1 mogen avokado, skalad, urkärnad och skivad
3 salladslökar, tunt skivade (45 g)
10 g basilikabladd
1 msk sesamfrön (blanda gärna svarta och vita sesamfrön), rostade

SAKEPICKLADE RÄDISOR

80 g rädisor, tunt skivade
2 msk risvinsvinäger (eller vitvinsvinäger)
1 msk strösocker
2 tsk sake (eller shaoxingvin)
salt

CITRON- OCH SOJADRESSING

0,5 dl färskpressad citron
0,5 dl risvinsvinäger (eller vitvinsvinäger)
0,75 dl ljus soja
2 msk mirin
15 g ingefära, skalad och finriven
1 vitlöksklyfta, pressad

SAKEPICKLADE RÄDISOR

1. Pickla rädisorna i upp till 2 dagar (eller minst 30 minuter) före servering. Lägg dem i en medelstor skål och tillsätt 0,75 tesked (knappt 4 krm) salt. Massera varsamt med fingrarna i 1 till 2 minuter, tillsatt sedan resterande ingredienser.
2. Lägg rädisorna i en liten skål eller glasburk med lock och förvara i kylskåpet fram till servering.

BLÖTLÄGG SJÖGRÄSET

Det tar 30 minuter i kallt vatten (det bästa alternativet) eller 10 minuter i hett vatten. Håll av vattnet och dela eventuella stora bitar. Ställ in i kylskåpet.

CITRON- OCH SOJADRESSING

1. Lägg alla ingredienser till citron- och sojadressingen i en stor glasburk med lock och skaka så att allt blandas. Förvara i kylskåpet fram till servering.

NUDLAR

1. Koka upp en stor kastrull med vatten.
2. Lägg i nudlarna, rör om, koka dem sedan i 3 minuter. Håll i så

mycket kallt vatten att kokningen avstannar och låt svälla i ytterligare 2 minuter.

3. Håll av nudlarna i ett durkslag och skölj dem med kallt vatten. Låt rinna av ordentligt och lägg dem sedan i en stor skål. Tillsätt sesamolja och vänd runt med händerna.

4. Täck skålen med plastfolie och låt nudlarna kallna i kylskåpet.

INFÖR SERVERING

1. Särta på nudlarna med händerna och tillsätt dressing, avrunna rädisor, wakame, avokado, salladslök och basilika.
2. Vänd runt försiktigt så att allt blandas, lägg det sedan på ett uppläggningsfat eller i en låg skål. Strö över rostade sesamfrön och servera.

OM RECEPTET

Kalla nudlar en varm dag känns lika betryggande som varma nudlar en kall dag. Det handlar om hur man äter dem – en skål i ena handen, ätpinnar eller en gaffel i den andra, huvudet lätt nedböjt. Det handlar om texturen – slingriga och matiga. Det handlar om hur mottagliga de är för alla andra texturer och smaker.



BOKTIPS: COMFORT

Yotam Ottolenghi är tillbaka med boken Comfort (Tukan Förlag). När den kom ut på engelska köpte vi den direkt och blev snabbt helt sålda. Boken är fylld av rätter som känns generösa, smakrika och lagade med stor kärlek till råvarorna. Många av recepten är vegetariska eller växtbaserade och flera av de andra går enkelt att veganisera.

Det är mat som passar när som helst, men titeln Comfort säger ändå något om känslan i recepten. Det här är comfort food fast på Ottolenghis eget sätt: färgstarkt, kryddigt och fullt av smak.

Vi kan verkligen inte rekommendera den här boken nog. Den är helt

RÖDA LINSER
RÖDA LINSER
RÖDA LINSER
RÖDA LINSER
RÖDA LINSER
RÖDA LINSER
RÖDA LINSER
RÖDA LINSER
RÖDA LINSER
RÖDA LINSER



RÖDA LINSER

Vi är stora fans av röda linser och tycker verkligen att fler borde upptäcka hur mycket man kan göra med dem. Många av våra mest populära recept, som till exempel linspannkakor, linsfritters och våfflor, har faktiskt blivit virala på sociala medier.

Och det är just det som är så kul med röda linser. De är fantastiska i klassiska rätter som grytor och soppor, men de går också att använda på många mer oväntade sätt: i pannkakor, bollar, granola och mycket mer.

Dessutom är röda linser en riktig skafferihjälte. De är superbilliga, håller i princip hur länge som helst och är fulla på både protein och fibrer.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Röd linshummus med rostade linser

4 portioner  

Här är verkligen linser i kvadrat.

Vi gör en hummusliknande röra där röda linser får ersätta kikärtorna. Tillsammans med tahini, citronsaft och spiskummin blir det en riktigt god och krämig dip.

Den är god som den är, till bröd eller som dip till grönsaker, men vi toppar den också med rostade röda linser. De blir härligt krispiga i ugnen och får massor av smak från kryddorna. Resultatet är en perfekt kombination av krämigt och crunchy.

LINSHUMMUS

2 dl röda linser, torkade
2 msk citronsaft
0,5 dl tahini
1 nypa mald spiskummin
salt

ROSTADE RÖDA LINSER

1 dl röda linser
1 msk olivolja
0,5 tsk lökpulver
0,5 tsk vitlökspulver
0,5 tsk paprikapulver
0,5 tsk gurkmeja
0,5 tsk salt

SERVERING

olivolja
finhackad persilja
bröd

LINSHUMMUS

1. Koka de röda linserna i ca 10 minuter. De ska bli mjuka. Låt rinna av i en sil i några minuter.
2. Häll ner röda linser, citronsaft, tahini, spiskummin och salt i en matberedare. Mixa till en slät hummus.
3. Sprid ut linshummusen på en tallrik. Toppa med de rostade linserna, olivolja och persilja. Servera med ett gott bröd.

ROSTADE RÖDA LINSER

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blötlägg linserna i minst 6 timmar. Häll av vattnet och låt rinna av.
3. Blanda linserna med olivolja och kryddor på en plåt. Rosta i ugnen i 20 minuter. Rör runt då och då.
4. Ta ut och låt linserna svalna.

Röda linsbollar med mynta

4 portioner  

Vi gillar att göra linsbollar på torkade röda linser eftersom de får en helt annan textur än kokta linser. Lite mer åt falafelhållet. I den här varianten är de smaksatta med mynta som ger en härlig fräschör. Kikärtsmjöl hjälper till att binda smeten och bidrar också till en riktigt bra konsistens. Servera med en fräsch myntasås och tillbehör efter smak – till exempel en sallad, rostade rotfrukter eller ris.

RÖDA LINSBOLLAR

2 dl röda linser, torkade
1 morot, finriven

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 jalapeño, finhackad
1 knippe mynta, finhackad
1 dl kikärtsmjöl
salt
svartpeppar

MYNTASÅS

3 dl yoghurt, tex soja- eller havrebaserad
3 msk finhackad mynta
1 vitlöksklyfta, pressad
0,5 citron, rivet skal och saft
1 msk olivolja

SERVERING

1 dl gröna ärtor
färsk mynta

1. Blötlägg linserna i 6-8 timmar. Skölj dem.
2. Häll ner linserna tillsammans med resterande ingredienser i en matberedare. Mixa till en färs.
3. Rulla smeten till bollar och stek gyllene i generöst med olja så att de får fint med färg.
4. Rör ihop samtliga ingredienser till såsen i en skål.
5. Sprid ut dressingen på en tallrik och fördela bollarna över.
6. Strö över gröna ärtor och mynta. Servera.

Röda linballar med mynta



Linspannkakor med kryddig potatis

4 portioner  

Det här receptet är faktiskt lite magiskt. Du blötlägger röda linser och mixar dem sedan till en slät smet och vips kan du göra pannkakor av dem.

Pannkakorna fungerar dessutom perfekt som wraps som du kan fylla med allt möjligt gott. I det här receptet har vi inspirerats av besan chilla, indiska kikärtspannkakor. Därför har vi blandat ner hackade grönsaker och koriander i smeten för extra smak och textur.

De fylls sedan med en kryddig potatisfyllning som gör rätten både mättande och god.

3 dl torkade röda linser
3 dl vatten
0,5 tsk gurkmeja
0,5 tsk gurkmeja
1 tsk salt
1 rödlök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 tomater, finhackade
3 msk finhackad koriander

KRYDDIG POTATIS

600 g potatis, kokt
1 msk rapsolja
1 rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk paprikapulver
1 tsk garam masala
0,5 tsk gurkmeja
1 tsk salt

SERVERING

yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad

1. Blötlägg linserna i minst 2 timmar. Skölj de noga.
2. Häll ner linserna i en blender tillsammans med vatten, gurkmeja och salt. Mixa till en slät smet. Späd eventuellt med mer vatten om smeten känns för tjock.

3. Rör ner rödlök, vitlök, tomat och koriander i smeten. Smaka av med salt.

4. Hetta upp lite olja i en stekpanna och klicka ut små pannkakor. Stek tills de är gyllene på båda sidor.

5. Servera med den kryddiga potatisen och yoghurt.

KRYDDIG POTATIS

1. Koka potatisen mjuk.
2. Hetta upp oljan och fräs potatis, rödlök, vitlök och ingefäran tills allt har fått fint med färg.
3. Krydda med paprikapulver, garam masala, gurkmeja och salt.



Granola med röda linser

1 burk

Vad kan man egentligen inte göra med röda linser?

Att använda dem i granola är faktiskt lite oväntat, men också genialiskt. Linserna ger ett härligt krisp, tillför extra protein och gör den här granolan ännu mer mättande. Samtidigt smakar den inte alls linser.

Det här är ett av våra favoritrecept till frukost. Smaksättningen kan du variera som du vill. Här använder vi kanel och kardemumma.

- 1 dl torkade röda linser
- 2 dl havregryn
- 2 dl solrosfrön
- 2 dl blandade nötter
- 0,5 dl chiafrön
- 1 tsk flingsalt
- 2 tsk mald kanel
- 1 tsk mald kardemumma
- 0,5 dl rapsolja
- 0,5 dl lönnsirap
- 2 dl torkad frukt

1. Blötlägg linserna över natten.
2. Sätt ugnen på 175 grader.
3. Blanda samtliga ingredienser, förutom russinen, i en skål. Blanda väl.
4. Sprid ut granolan på en plåt. Rosta i nedre delen av ugnen i 30–40 minuter. Rör om då och då.
5. Låt svalna.

*Gör en dubbel sats
och ge bort till nära
och kära!*



MER OM LINSER

PROTEIN

Röda linser är en utmärkt proteinkälla och passar perfekt i soppor, grytor och röror.

FIBRER

Röda linser är rika på fibrer som gynnar matsmältningen, stabiliserar blodsockret och ger en långvarig mättnadskänsla.

PRISVÄRT

Röda linser är bland de mest prisvärda råvarorna i köket. Billiga och klara på bara 10–15 minuter.

BINDER KVÄVE

Som baljväxt samarbetar röda linser med bakterier i jorden som binder kväve från luften och gör marken mer näringsrik.



ÄT MER VÄXTER



Läkaren Tim Spector om tarmhälsa, variation och varför vi behöver tänka om kring vad hälsosam mat egentligen är.

INTERVJU: MATTIAS KRISTIANSSON RECEPT: TIM SPECTOR

Tim Spector har under de senaste åren blivit en av de mest tongivande rösterna inom modern näringsforskning. I *Food for Life* samlar han forskning om tarmhälsa, mikrobiom och kost, men framför allt vill han förändra hur vi tänker kring mat i vardagen. – Med boken hoppas jag att läsarna verkligen ändrar sitt sätt att se på maten de äter och får nya sätt att inkludera en mångfald av växter, fibrer och fermenterade livsmedel i sin kost. Sådant de kanske inte har tänkt på tidigare. Till skillnad från de flesta kokböcker lägger jag fokus på att lägga till mer på tallriken snarare än att utesluta något, vilket många annars förknippar med hälsa.

Han menar att synen på hälsa länge har varit ensidig.

– Hälsa handlar ofta om att ta bort saker, men jag försöker i stället introducera fler livsmedel i människors kost.

En stor del av forskningen bakom boken handlar om tarmens mikrobiom. Under de senaste åren har kunskapen om bakteriernas roll i kroppen vuxit snabbt.

– Det som har förvånat mig mest är att mikrobiomet inte bara påverkar tarmen. Vi har länge känt till tillstånd som IBS, tarmcancer och matsmältningsproblem, men nu ser vi att det inte bara påverkar ämnesomsättningen och diabetes utan även hjärtat.

Han lyfter särskilt kopplingen till hjärnan.

– Den senaste forskningen visar också hur viktigt mikrobiomet är för hjärnan och den mentala hälsan. Det är här många av de nya upptäckterna sker, vilket förändrar vår syn på kroppen. Mikrobiomet verkar också samverka med immunförsvaret.

Samtidigt finns det seglivade missuppfattningar kring kost.

– Den största missuppfattningen är att många fortfarande tror att kalorier är det viktigaste sättet att bedöma kosten. Det missar helt poängen. Det handlar om kvalitet, inte kalorier.

Ett av hans mest spridda råd är att försöka få i sig 30 olika växter i veckan. Det handlar inte om perfektion, utan om variation.

– Vi tror nu att variation är mycket viktigare än att följa till exempel en ketodiet eller en kaloribegränsad diet, eftersom målet är långsiktiga förändringar i hälsan, inte en kort sexveckorskur som ofta misslyckas i längden.

Genom att ge tarmbakterierna rätt förutsättningar går det att skapa mer varaktiga resultat.

– Genom att fokusera på tarmbakteriernas långsiktiga hälsa och stärka de goda bakterierna kan vi skapa varaktiga förändringar. Det är mycket viktigare än kortsiktiga resultat. Vi ser att detta förbättrar hälsa, humör och energinivåer. Cirka 83 procent av människor går också ner i vikt.

När det gäller växtbaserad kost visar forskningen tydliga mönster, men bilden är mer nyanserad än många tror.

– Forskning på över 30 000 personer visar att veganer i genomsnitt är de friskaste, följt av vegetarianer och sedan allätare. Men variationen inom grupperna är stor, och de allra hälsosammaste är ofta allätare som äter väldigt lite kött och mejeriprodukter men mycket växter.

– *Forskning på över 30 000 personer visar att veganer i genomsnitt är de friskaste.*

Han återkommer till samma slutsats.

– Hemligheten är alltså inte om du äter kött eller mejeri, utan hur mycket växter du har på din tallrik.

Baljväxter spelar en central roll i den utvecklingen, både för hälsa och hållbarhet.

– Baljväxter är en bättre proteinkälla än animaliskt protein och dessutom innehåller många andra näringsämnen, särskilt fibrer. De flesta i västvärlden har fiberbrist, medan proteinbrist är ovanligt.

Samtidigt är de en viktig del av framtidens livsmedelssystem.

– Att få protein från baljväxter är mycket mer effektivt för planeten än att producera animaliskt protein. Vill vi ta hand om planeten måste vi få vårt protein från växter, inte via djur.

För den som vill börja äta mer växtbaserat är rådet enkelt.

– Första steget är att hämta inspiration. När jag själv ändrade min kost hade jag svårt att veta vad jag skulle laga utan kött. Börja med enkla recept, bygg upp självförtroendet och snart blir det naturligt.

Han betonar att förändringen ofta börjar i det lilla.

– Jag använde också grönsakslådor med tillhörande recept, vilket hjälpte mig att förändra min bild av vad en måltid kan vara utan kött eller fisk.

Av de principer han lyfter fram i boken finns det några som gör särskilt stor skillnad i vardagen.

– Den viktigaste vanan är att äta minst 30 olika växter i veckan. Det säkerställer att du får tillräckligt med fibrer och att dina tarmbakterier får rätt näring. Den näst viktigaste är att undvika ultraprocessade livsmedel så mycket som möjligt. Den tredje är att inkludera fermenterade livsmedel, helst flera gånger om dagen.

Framåt ser han en tydlig utveckling i hur vi producerar och äter mat.

– Jag tror att vi kommer att se mer fermenterade livsmedel och så kallade postbiotiska produkter som kan användas i fler livsmedel. Vi kommer också att se fler alternativa proteiner, till exempel mejeriprodukter framställda av jäst eller bakterier utan att djur kommer till skada.

För Tim Spector handlar det i slutändan inte om regler eller förbud, utan om riktning. Att ge kroppen bättre förutsättningar genom det vi faktiskt väljer att lägga på tallriken.



Risoni med elva växter

4 portioner

Inspirationen till det här receptet kommer från en katalansk rätt jag älskar som heter bacalao a la llauna, där man tillagar saltad, torkad torsk i ugn tillsammans med en massa Medelhavsgrönsaker. Utan fisken är den full av fibrer och växter. Tar du två olika färgade paprikor förbättrar du mixen av polyfenoler och växtmångfalden.

2 msk extra virgin olivolja
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, grovhackade
2 paprikor, i olika färger, urkärnade
och tunt skivade
2 zucchini, skurna i 5 mm tjocka skivor
1 purjolök, skuren på längden och tunt skivad
2 burkar krossade tomater à 400 g
1 burk vita bönor à 400 g
120 g risoni
100 g urkärnade oliver
1 tsk paprikapulver
1 msk miso
30 g fräska basilikabladd, grovhackade,
plus några blad till garnering
0,5 citron, saften
salt
svartpeppar

TOPPA UPP

surkål

BYT UT

valfria bönor istället för vita bönor
näringsjäst istället för miso

1. Hetta upp olivoljan i en stor gryta (cirka 30 cm i diameter) på medelvärme. Fräs löken i 3 minuter tills den mjuknat. Tillsätt sedan vitlöken och fräs i 30 sekunder till.
2. Rör ner paprika, zucchini och purjolök, lägg på lock, sänk värmen och stek försiktigt i 5–8 minuter tills det börjar mjukna. Tillsätt krossade tomater, vita bönor med sitt spad, risoni, oliver, paprikapulver, miso, basilika och en nypa salt och peppar och rör ordentligt tills allt är täckt av såsen och risonin är jämnt utrörd.
3. Koka upp, sänk sedan värmen och låt sjuda under lock i 10 minuter. Stäng sedan av plattan

och låt stå i 10 minuter för att låta risonin absorbera vätskan ordentligt.

4. Pressa citronsaft över innan servering.

Grönkåls- och cashewsoppa

4 portioner

Basen till den här underbara soppan, gjord på cashewnötter, ingefära, chili och miso, ger på ingen tid alls en alldeles fantastisk smak. Ingefäran har en underbar hetta som kommer att värma dig från insidan och ut, medan kimchi ger en härlig knaprighet och probiotisk skjuts. Spara resterna till lunch nästa dag.

65 g cashewnötter
25 g ingefära (den behöver inte skalas),
grovhackad
1 röd chili, utan stjälk
1,5 msk miso
200 g grönkål, utan stjälkar och strimlad
4 msk kimchi
salt och svartpeppar

TOPPA UPP

kimchi
frömixströ

BYT UT

spenat istället för grönkål

1. Lägg cashewnötter, ingefära, chili och miso i en kraftfull blender tillsammans med 2,5 dl vatten och mixa tills det är helt slätt och bildar en buljong.
2. Koka upp vatten. Häll sedan 8 dl kokande vatten i en kastrull. Häll i buljongen och tillsätt sedan grönkålen och rör om ordentligt.
3. Ställ kastrullen på medelvärme och låt sjuda i 5 minuter, eller tills grönkålen har mjuknat men fortfarande har en grön lyster. Använd en stavmixer för att mixa soppan något, men inte helt. Du vill behålla lite av texturen från grönkålen.
4. Smaka av med salt och peppar och toppa med kimchi.



BOKTIPS: FOOD FOR LIFE

Food for Life (Norstedts förlag) av Dr. Tim Spector är en bok som förenar forskning om tarmhälsa med växtbaserade recept. Fokus ligger på att äta många olika växter och minska ultraprocessad mat, utan att räkna kalorier.

Med cirka 100 recept inspirerar boken till allt från frukostar till middagar, baserat på vetenskap och influenser från Medelhavsdieten.



Risani med elva växter

Grönkåls- och cashewsoppa



Enkel kimchi



Tricket med fermenterad mat är att använda den i små mängder och ofta. Jag tillsätter 2 matskedar kimchi varje gång jag skulle ha använt chilisås för att få en extra fermenteringsskjuts. Det här är inte en traditionell kimchi eftersom den är vegansk och inte innehåller klibbigt rismjöl, men jag hoppas att enkelheten uppmuntrar dig att ge den här tarmvänliga kimchin en chans.

1 salladskål, putsad och grovt strimlad
(ca 300 g preppad vikt)
17 g havssalt (eller 3 % av den totala vikten av grönsakerna)
3–4 vitlöksklyftor, skalade
2,5 cm bit färsk ingefära
1 tsk strösocker
2 msk soja
4 msk koreanska chiliflakes (gochugaru)
225 g rättika
4 salladslökar, tunt skivade

TOPPA UPP

morötter istället för rättika (eller använd endast tunt skivad rättika)

1. Skär bort den hårda delen i botten av salladskålen och skär kålen i kvartar på längden. Väg grönsakerna för att räkna ut hur mycket salt du behöver. Skär varje salladskålskvart i 5 cm breda remsor, lägg sedan kålen i en skål och strö över saltet. Massera med händerna tills salladskålen börjar mjukna. Lägg en tallrik över och håll den nertryckt med något tungt. Låt stå i 1–2 timmar i rumstemperatur.

2. Gör chilipastan när salladskålen nästan är klar. Mixa vitlök, ingefära, socker, soja, chiliflakes och 3 matskedar vatten i en matberedare tills du har en slät pasta. Du kan behöva skrapa ner innehållet från sidorna med en slickepott. Behåll pastan i matberedaren, sätt fast rivtillsatsen och strimla ner rättikan i pastan.

3. Lägg över salladskålen i ett durkslag och spola under kallt vatten i ungefär en minut. Pressa sedan ur överflödigt vatten och lägg över i en stor skål. Häll ner

chilipastan och den strimlade rättikan i skålen, följt av salladslöken, och blanda tills salladskålen är täckt (gör du det med händerna kan det vara bra att ha gummihandskar).

4. Lägg över i en ren burk som rymmer 750 ml och pressa ner ordentligt tills grönsakerna är täckta av vätska, använd salladskålsblad som blivit över eller något tungt (den hårda stammen

från salladskålen kan fungera) för att pressa ner.

Sätt på lock och låt stå och jäsa i upp till 5 dagar i rumstemperatur, lufta eller "rapa" den dagligen för att släppa ut gaser. Ställ in i kylskåpet och använd vid varje tillfälle!



5 Middag på INGREDIENSER

Tempeh med hoisinsås



STEG 1.

Tärna 200 g tempeh och stek i lite olja så att den får fint med färg.



STEG 2.

Skiva 2 salladslökar, tärna 1 röd paprika och skär 1 broccolistånd i mindre buketter.

STEG 3.

Låt grönsakerna fräsa med tempehn tills även de får fint med färg och mjuknar.



STEG 4.

Häll på 0,5 dl hoisinsås och 0,5 dl vatten. Blanda väl och låt såsen puttra in i grönsakerna.

STEG 5.

Servera med kokt ris.
Receptet räcker till 2 portioner.



TIPS!

Tempeh är en produkt gjord på fermenterade baljväxter, oftast sojaböner. Du hittar den i kyldisken. Det går även bra att använda tofu eller valfria vegobitar. Använder du kikärtor eller andra baljväxter kan du vända ner dem tillsammans med hoisinsåsen.



SÅ LYCKAS DU MED TOFU

Vi frågade våra följare vad de vill ha mest hjälp med i köket. Ett svar som återkom gång på gång var tofu. Många vill äta tofu, men vet inte riktigt vad de ska göra med den eller hur man får den riktigt god.

Den vanligaste frågan är faktiskt: **Hur får man riktigt krispig tofu?**

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Krispig tofuburgare med cornflakes

4 st 🍴

CORNFLAKESPANERAD TOFU

500 g fast tofu

1 dl vetemjöl
1 dl vatten
0,5 tsk salt

4 dl cornflakes
rapsoolja att steka i

SMÖR MED HOT SAUCE

4 msk smör, t ex mjölkfritt
1 msk hot sauce

SALLAD MED DILLIG DRESSING

0,5 dl naturell yoghurt, t ex soja-
eller havrebaserad
0,5 dl majonnäs, t ex äggfri
0,5 dl torkad dill
0,25 tsk vitlökspulver
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

1 huvud gemsallad (eller isbergs-
sallad)
10 cm gurka

SERVERING

hamburgerbröd

PANERAD TOFU

1. Vispa ihop vetemjöl, vatten
och salt i en djup tallrik.
2. Krossa cornflakesen ganska
fint med händerna och sprid ut
på en annan tallrik.
3. Doppa tofuskivorna först i
smeten och sedan i paneringen.
Stek gyllene i generöst med olja.

SMÖR MED HOT SAUCE

Smält smöret i en kastrull. Rör
ner hot sauce.

SALLAD MED DILLIG DRESSING

1. Rör ihop yoghurt, majonnäs,
dill, vitlökspulver, salt och peppar
i en skål.
2. Skär bort roten på salladen
och dra isär bladen.
3. Dela gurkan på längden och
skiva i halvmånar.
4. Blanda sallad och gurka med
dressingen.

LÄGG IHOP BURGAREN

1. Rosta bröden. Lägg på de
krispiga cornflakesburgarna
och ringla över smöret med hot
sauce. Toppa med salladen.

+ TIPS!

Tofu kan ha en konsistens som känns ovan för den som inte är van. Men just därför är krispig tofu en perfekt väg in för den som är lite tveksam. När den får en riktigt krispig yta blir den både smakrik och väldigt lätt att tycka om.

RÄTT TOFU

🍴 FAST TOFU

Vi tycker det blir bäst med en fastare tofu. Testa dig fram till din favorit. Du kan även vira in din tofu i en kökshandduk och lägga på en tyngd (t ex ett mjölpa-ket). Låt stå i 30 minuter så att vätska kan pressas ut och du får en fastare tofu med härligt tuggmotstånd.

KRYDDA

🍴 KRYDDA SMETEN

Du kan krydda upp både smeten du vänder tofun i och själva paneringen. Antingen går du på kryddiga torkade örter eller hetta från t ex chili och cayenne.

🍴 SMÖR MED HOT SAUCE

Jag gillar att ringla över eller vända den friterade tofun i en kryddig sås när den är klar. Det här passar extra bra för dig som gillar hetta. Smält smör med hot sauce eller buffalo-sauce och vänd tofun i det precis innan servering.

KRISP

🍴 PANERA

Vårt bästa tips är att panera den. Börja med att doppa tofubitarna i en smet och vänd dem sedan i något krispigt. Det kan vara ströbröd, pankoströbröd, hackade nötter, majsstärkelse, sesamfrön, quinoa eller något annat du gillar.

🍴 DUBBELPANERA

Du kan först vända tofun i mjöl, sedan i smet och avsluta med panering. Då får du en extra tjock och extra krispig yta.

TILLBEHÖR

🍴 KRISPIGT, FRISKT & HETT

Vi serverar den krispiga tofun som en burgare tillsammans med en fräsch, krämig och krispig sallad. För att balansera allt det krispiga tycker vi också att det är gott med lite hetta, därför toppar vi med smält smör och hot sauce.

Det här är faktiskt en av mina absoluta favoritburgare. Den panerade tofun fungerar också utmärkt som ett vegetariskt alternativ till panerad fisk.



MER TOFU



GARANT KRISPIG TOFU

Färdigfriterade tofubitar som bara behöver värmas. Perfekt när du vill ha krisp utan krångel. Funkar lika bra i wok som i sallad. Kostar 36 kr/300 g.



FERMENTERAD TOFU

Krämig, salt och intensiv. En klassisk smaksättare i det asiatiska köket. Lite räcker långt. Finns på asiatiska butiker.

TORKADE TOFU-KNUTAR

En asiatisk klassiker med tuggigt motstånd. Perfekta att koka upp i buljong eller sås. Suger åt sig smak som en svamp. Finns i asiatiska butiker eller på pongmarket.se för 38 kr.



VEGOBURGARE MED TOFU & WAKAME

En saftig burgare där tofu kombineras med wakame för en umamirik smak med hint av hav. Kostar 44 kr/160 g på www.kora.com.



TOFU MED CHILI & VITLÖK

Färdigmarinerad tofu från Yipin med rejäl hetta och sätta. Perfekt när du vill ha mycket smak snabbt. Kostar 36 kr/230 g.



TOFUPRESS

För dig som vill göra din egen tofu från grunden. Recept finns på vegomagasinet.se. Du hittar pressar både i plast och trä. Den här finns på Fyndiq för 189 kr.



MER OM TOFU

VAD ÄR TOFU?

Tofu görs av sojaböner och påminner om ost i hur den tillverkas. En mångsidig råvara med neutral smak som lätt tar upp kryddor och marinader.

ÄR TOFU NYTTIGT?

Ja! Tofu är rikt på protein, innehåller alla essentiella aminosyror och är dessutom en bra källa till järn och kalcium.

Toast med citronig tofuricotta

4 portioner

Den här "ricottan" görs på tofu och blir ett krämigt spread du kan ha på toast eller blanda med pasta.

TOFURICOTTA

400 g tofu
0,5 dl näringsjäst eller riven parmesanost, t ex växtbaserad
2 msk olivolja
2 citroner, rivet skal och saft
1 vitlöksklyfta, riven
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

SERVERING

4 skivor surdegsbröd
olivolja
1 gurka, tunt skivad på längden
1 knippe rädisor, tunt skivade
rivet citronskal

1. Mixa ihop samtliga ingredienser till ricottakrämen i en blender eller med hjälp av en stavmixer.
2. Smaka av med salt och peppar.
3. Stek surdegsbrödet i olivolja så att det får fint med färg.
4. Toppa toasten med tofuricotta, gurka, rädisa och rivet citronskal.



Toast med citronig tofuricotta

VÅREN PÅ EN RALLTIK PASTALYX

Den här soliga pastan är inte bara vacker utan otroligt god. Lägg till att den är enkel och du har en succé.. Vi steker den fyllda pastan så att den får en frasig yta vilket alla borde testa. Här använder vi bara bladspenat, men vänd gärna ner färsk sparris eller gröna bönor om du känner för det.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Stekt tortellini med saffranssmör

4 portioner

2 förpackningar färsk tortellino eller tortelloni
olivolja att steka i
2 förpackningar babyspenat à 70 g
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 citron, rivet skal och saft
1 nypa saffran

Servering

2 msk hackade pistagenötter
rivet citronskal

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Låt rinna av i ett durkslag.
2. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna och stek sedan pastan gyllene på båda sidor.

3. Vänd ner spenaten och vänd runt så att den släpper sin vätska och minskar i volym.

4. Smält smöret i en kastrull tillsammans med citronsaft och saffran. Ringla över pastan och blanda väl.

5. Servera med hackade pistagenötter och rivet citronskal.



TIPS!

FYLLED PASTA

Du hittar fylld pasta i kyldisken. Det finns flera sorter som är helt växtbaserade. Läs innehållsförteckningen för att vara helt säker.

GRÖNT PROTEIN

Jag gillar att vända ner färska bönor och ärtor. Vill du maxa med protein går det också bra med valfria vegobitar eller stekt tofu eller tempeh.

SALLAD

Du kan även låta allt svalna helt och servera som en sallad.



BAKA BAKA, LITEN SOCKERKAKA

Jag tror alla har varma, mjuka minnen av fluffig sockerkaka och det kan vara lite knepigt att få till utan pösigt vispat ägg. Men inte med kikärtsspad! Så här är ett väldigt klassiskt sockerkaksrecept med en väldigt oklassisk ingrediens.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: SIMON BAJADA

Sockerkaka med bär

4 portioner 

1 dl kikärtsspad
2,5 dl strösocker
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 dl mjölk, t ex soja- havre- eller mandelmjöl
3,5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 nypa salt

BÄR

3 dl bär, färska eller frysta
1 msk vetemjöl

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smörj och bröa en rund sockerkaksform, ca 20 cm i diameter.
3. Vispa kikärtsspad och socker fluffigt. Det ska bli pösigt men inte till en fast marängsmet.
4. Smält smöret i en kastrull och blanda ner mjölken.
5. Sikta ner mjöl, bakpulver, vaniljsocker och salt i smeten och vänd in med en slickepott.
6. Nu är det bara att vända ner mjölk- och smörblandningen.
7. Blanda bären med vetemjöl och vänd ner i smeten med en slickepott.
8. Skrapa ner smeten i den förberedda formen. Grädda i 25–30 minuter. Testa med en sticka, den ska vara helt torr i mitten.



GRÖNSAKER I CENTRUM

Med enkla råvaror, mycket grönsaker och smaker från barndomens Dhaka vill kocken och krögaren Nahid Hassan visa den bengaliska maten på riktigt. I hans nya bok Shanti berättar han om sin mamma, om vegetariska traditioner och om varför nästan alla "indiska" restauranger i Sverige egentligen är bangladeshiska.

INTERVJU: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: LINA EIDENBERG ADAMO

När Nahid Hassan berättar om sin nya bok återkommer han hela tiden till samma sak: enkelhet, hemkänsla och grönsaker.

– Den här boken är mycket mer personlig. Jag ville göra maten som man känner igen från restaurangerna, men som man enkelt kan göra hemma.

Nahid öppnade sin första restaurang Shanti 2000. Efter en seg start så kom vändningen och succén var ett faktum. Sedan dess har Nahid varit en av de starka krafterna som har sett till att indiskt och bengaliskt inte bara blivit en självklarhet i Stockholms restaurangvärld, utan i hela landet. Nu är han aktuell med boken Shanti där maten från hans uppväxt i Dhaka lyser tillsammans med erfarenheten av att ha drivit restaurang i över 25 år.

På ett uppslag i boken skriver Nahid om Bangladeshs flagga, grön med en röd cirkel, och hur den lika gärna kan beskriva maten: grönsakerna är huvudsaken, och i mitten finns ett pumpande hjärta, rött av chili och kryddor, som ger allting smak.

– Det bengaliska köket är väldigt grönsaksbaserat. Det är mycket grönsaker du hittar även i Sverige, men även lite annorlunda som okra, lau (liknar zucchini), bittergurka.

Nahid släppte sin första bok Vego curry för några år sedan, en hyllning till vegetarisk bengalisk och indisk mat. Den nya boken har med kött och fisk också, men fokuset är fortfarande väldigt grönt eftersom det är en sån självklarhet.

– I Bangladesh finns det alltid vegetariska rätter närvarande. Dal, sabzi, bhadji (som aloo bhadji, blomkålsbhadji). Det spelar ingen roll om du är fattig eller rik, alla äter vegetariskt. Det är vår tradition.





– *"Det vegetariska är lugnande".*

Många blir fortfarande avskräckta av långa ingredienslistor, men om man går igenom dem så ser man snabbt att det inte är krångliga kryddor eller råvaror. Och det är just fyrverkeriet av råvaror som gör maten så magisk.

– Det vegetariska är lugnande, säger han. Har du vitlök, ingefära och grön chili hemma kan du laga tio rätter.

Just vitlök och ingefära är basen i nästan all bengalisk matlagning. De finns alltid nära till hands, redo att användas, som en självklar grund i köket.

När han pratar om enkelhet kommer han alltid tillbaka till sin mamma.

– När jag åker hem vill jag bara äta min mammas dal. Hon använder bara lök, chili och linser. Hon kokar upp. Sedan, precis på slutet, lite riven vitlök.

Efter en seg start kom vändningen, och succén var ett faktum. Sedan dess har Nahid varit en av de starka krafter som har sett till att indiskt och bengaliskt inte bara blivit en självklarhet i Stockholms restaurangvärld, utan i hela landet. Nu är han aktuell med boken Shanti där maten från hans uppväxt i Dhaka lyser tillsammans med erfarenhet av att ha drivit restaurang i över 25 år.

På ett uppslag i boken skriver Nahid om Bangladeshs flagga, grön med en röd cir-

kel, och hur den lika gärna kan beskriva maten: grönsakerna är huvudsaken, och i mitten finns ett pumpande hjärta, rött av chili och kryddor, som ger allting smak.

– Det bengaliska köket är väldigt grönsaksbaserat. Det är mycket grönsaker du hittar även i Sverige, men även lite annorlunda som okra, lau (liknar zucchini), bittergurka.

Nahid släppte sin första bok Vego curry för några år sedan, en hyllning till vegetarisk bengalisk och indisk mat. Den nya boken har med kött och fisk också, men fokuset är fortfarande väldigt grönt eftersom det är en sån självklarhet.

– I Bangladesh finns det alltid vegetariska rätter närvarande. Dal, sabzi, bhadji (som aloo bhadji, blomkålsbhadji. Det spelar ingen roll om du är fattig eller rik, alla äter vegetariskt. Det är vår tradition.

Många blir fortfarande avskräckta av långa ingredienslistor men om man går igenom det så ser man snabbt att det inte är krångliga kryddor eller råvaror. Och det är just fyrverkeriet av råvaror som gör maten så magisk.

– Det vegetariska är lugnande, säger han. Har du vitlök, ingefära och grön chili hemma kan du laga tio rätter.

Just vitlök och ingefära är basen i nästan all bengalisk matlagning. De finns alltid nära

till hands, redo att användas, som en självklar grund i köket.

När han pratar om enkelhet kommer han alltid tillbaka till sin mamma.

– När jag åker hem vill jag bara äta min mammas dal. Hon använder bara lök, chili och linser. Kokar upp. Sen, precis på slutet, lite riven vitlök.

Nahid pratar varmt om sin mammas mat. Varje gång han åker tillbaka till Bangladesh och hälsar på lagar de mat tillsammans men han känner aldrig att han kommer att bli en lika bra kock som henne.

– Det är därifrån allt kommer. Det är den smaken jag vill visa.

Nahid driver nu flera restauranger runt om i landet och en rolig sak är att toppsäljaren är en vegetarisk klassiker: Palak paneer. En krämig gryta med spenat och osten paneer (i boken görs den med tofu för en vegansk variant).

– Palak paneer är populärast av alla. Folk gillar den för att den är proteinrik, man blir mätt och den känns hälsosam. Svenskar tänker mycket mer på hälsa idag.

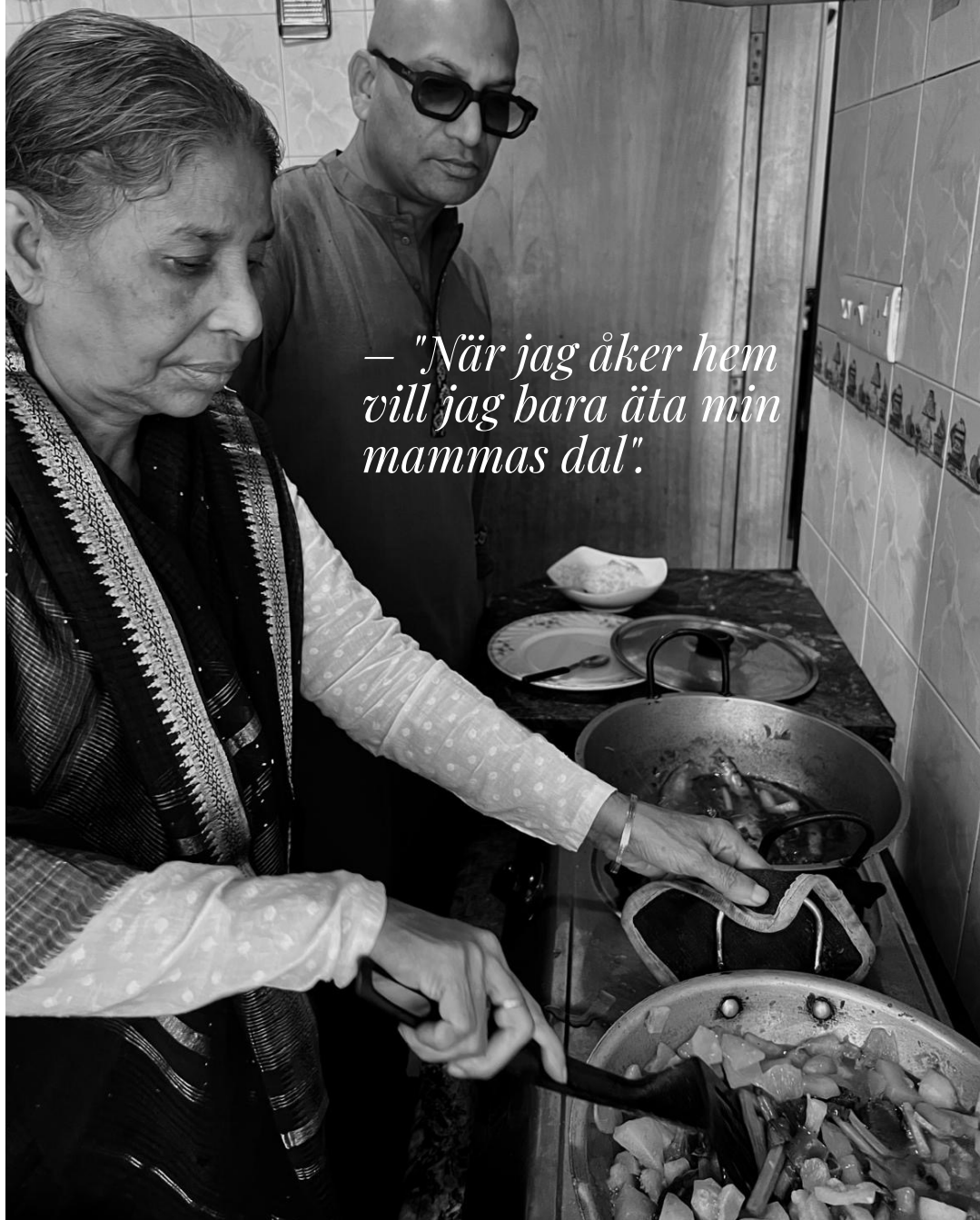
Vi pratar om hur svenskarnas smaklökar har utmanats och utvecklats genom åren. Vi är ju i grunden ett tryggt kött-, säs- och potatisland men också väldigt öppna för nya influenser... oftast.

– Det är fint. Svenskar är mycket mer öppna nu. Många vill fortfarande ha grädde och yoghurt i mycket, men vi försöker visa att det är minst lika gott utan. Här lagar vi autentisk mat så långt det går och vill visa hur fantastiskt det kan vara.

Många blandar lätt ihop bengalisk och indisk mat och de skillnader som Nahid pekar ut är bland annat en viktig smaksättare. Senap. I Bangladesh används mycket senapsolja och senapsgrön. De använder mycket grönsaker i matlagningen, precis som i Indien, men hackar inte sönder allt på samma sätt. Här ser man tydligare ingredienserna i rätterna. Jämför man främst med norra Indien så använder man, precis som vi nämnt, inte lika mycket mejeriprodukter som yoghurt och grädde.

I förordet tar han upp det som blivit ett av hans viktigaste budskap: att nästan alla "indiska" restauranger i Sverige egentligen drivs av bangladeshier.

– Det är viktigt för mig att säga det. Det handlar om identitet. Vi har lagat den här maten i generationer, men den har kallats något annat.



– *"När jag åker hem vill jag bara äta min mammas dal".*

Han förklarar också varför. Indien känner alla till, Bangladesh nästan ingen. Och så tillägger han, halvt på skämt, halvt på allvar: alla i Bangladesh kan laga mat. Alla.

Nahid har en lång och slitsam karriär bakom sig och när han nu tittar framåt vill han dra ner lite på tempot.

– Jag drömmer om att öppna något litet. Enkla rätter, öl och vin. Inget krångligt.

Vi är superpeppade på vad Nahid tar sig an näst och under tiden njuter vi av hans vackra och inspirerande bok Shanti!



Green chili kafta



Zucchini bindi curry

4 portioner

Grönsaken okra har mängder av fördelar. Det är en näringsrik växt som bildar vackra små stjärnor när man skär den. Att den ibland kallas för ladyfinger på engelska gör den extra charmig. Okran blir långsamt allt populärare i Sverige. Jag bidrar gärna till att snabba på processen, och den här rätten kan fungera som inkörsport.

neutral olja, till stekning

1 lök, hackad

1 tsk vitlök/ingefärs pasta

1 tsk chilipasta

1 tsk senap, grovkornig eller dijon, beroende på hur mycket hetta du vill ha

1 tsk paprikapulver

0,5 tsk gurkmeja, mald

1 nypa hel spiskummin

1 indiskt lagerblad

1 tsk salt

3 msk vatten

1 tomat (eller 5–6 körsbärstomater), hackade

2 zucchini, skurna i stavar

150 g okra, delad på längden

5 gröna chilis, skär ett snitt i dem

GARNERING

färs koriander, till garnering

varmt vatten

1. Hetta upp olja i en stekpanna. Lägg ner löken och fräs tills den har blivit mjuk. Håll sedan på kryddpastor, senap och kryddor och låt allt steka ihop på medelhög värme. Tillsätt 3 matskedar vatten efter cirka 10 minuter.

2. Lägg i tomaten. Koka under lock några minuter och blanda därefter ner zucchini-bitarna. På med locket i 5 minuter till och lägg sedan i okran. Fortsätt koka under lock och låt koka i ytterligare 5 minuter. Rör om då och då, tillsätt varmt vatten om det blir för torrt. Smaka av med salt.

3. Garnera med chili och färs koriander. Servera med basmatiris och varma naan.



Kopi aloo bhaji



Kopi aloo bhaji

4 portioner

Den här rätten är en riktig klassiker. Det första du måste bestämma dig för är om du vill göra den torr eller mer som en gryta. Den torra går snabbare att tillaga, men här har jag valt den såsigare varianten eftersom det är vad gästerna på mina restauranger föredrar. De flesta älskar grytor och blir ledsna om rätterna inte har tillräckligt mycket sås.

Om du föredrar den torra varianten struntar du bara i att tillsätta vatten.

neutral olja till stekning

0,5 rödlök, i skivor

0,5 gul lök, i skivor

1,5 tsk vitlök/ingefärapasta

1 tsk senap

1 tsk femfrön

1 tsk gurkmeja, malen

4 gröna chili, halverade

15 små färskpotatisar eller

5 stora vinterpotatisar, skurna i bitar

varmt vatten

0,5 blomkålshuvud, med blast, hackad

5 sockerärter, grovt hackade

4 torkade röda chili

färs korianter till garnering

1. Hetta upp olja i en stekpanna med höga kanter. Fräs löken tills den blivit mjuk.

2. Rör ner vitlök/ingefärapasta, senap, femfrön, gurkmeja och gröna chili. Stek ihop i 5–6 minuter och lägg ner potatisen. Tillsätt 5 matskedar varmt vatten.

3. Låt koka under lock några minuter och blanda sedan i blomkål och blast, sockerärter och torkad röd chili. Häll på ytterligare några matskedar varmt vatten. Koka under lock i cirka 10 minuter tills potatisen och blomkålen är mjuka.

4. Strö över färs koriander och servera till någon rätt som inte är en gryta.

Green chili kofta

4 portioner

Som servitör på en indisk restaurang kommer du med jämna mellanrum möta gäster som säger: "Jag gillar stark mat. Ge mig den starkaste rätten du har!"

Jag drömmer om att en dag gå in på en genomsnittlig europeisk restaurang och säga: "Ge mig det mest smaklösa ni har! Inte en krydda får ni använda". Jag vill ha något som passerar munnen utan minsta avtryck. Det har kanske inget med den här rätten att göra. Men jag behövde få det ur mig.

KOFTA

3 kokta potatisar, med salt och koriander i vattnet

1 zucchini

1 broccoli

0,5 rödlök, hackad

1,5 gröna chili, hackad

2 msk färs, hackad koriander

1 msk färs ingefära, finhackad

1 tsk femfrön

1 tsk spiskummin, malen

1 tsk koriander, malen

1 tsk garam masala

1 msk potatismjöl

salt och/eller örtsalt

neutral olja till stekning

1. Finhacka grönsakerna. Knåda ihop dem med resten av ingredienserna.

2. Rulla därefter till bollar. Friter i fritös eller stek dem i rejält med olja i en stekpanna i 3–5 minuter. Låt dem torka på ett fat med hushållspapper.

3. Servera med raita och tamarindsås.

Halwa

4 portioner

Den här rätten brukar finnas på speciella restauranger i Bangladesh. Där serveras den till frukost, tillsammans med paratha. Ett fantastiskt sätt att starta dagen på! För folk som inte behöver bekymra sig över sina blodsockernivåer, vill säga. Vi andra får hålla oss till att avnjuta rätten då och då som efterrätt.

1 dl mannagryn

1 msk smör + 1 msk till på slutet

1 msk socker

2 indiska lagerblad

2 kanelstänger

5 dl vatten (eller mjölk)

salt

sultanrussin, till garnering

1. Rosta mannagrynen i en stekpanna med höga kanter.

2. När grynen har fått lite färg kan du tillsätta smöret. Rör ihop i någon minut. Tillsätt socker, indiska bay leaves och kanel och fortsätt röra hela tiden.

3. Koka upp vatten i en kastrull. Häll ner det i stekpannan.

4. Låt allt koka upp och sedan sjuda i cirka 10 minuter. Det ska bli som en gröt.

5. Smaka av med salt och tillsätt ytterligare en liten klick smör på slutet. Passar bra som avslutning på en måltid med kryddiga grytor.

6. Toppa gärna med sultanrussin.



SHANTI

OM

Shanti-gruppen har flera olika restauranger runt om i Stockholm. Bland annat på Kungsholmen, Södermalm och i Vasastan.

Inriktningen är mat från Indien och Bangladesh.

FÖLJ SHANTI

www.shanti.se

instagram: @restaurangshanti



BOKTIPS: SHANTI

Kokboken Shanti (Norstedts förlag) av Nahid Hassan är en inspirerande introduktion till det bengaliska köket. Här står det vegetariska köket i centrum med ett rikt urval av rätter där grönsaker, linser och kryddor bygger smak och variation. Boken blandar tradition, personliga berättelser och moderna inslag, och visar hur enkelt det är att laga smakrik, grön bengalisk mat hemma.

Halwa



VÄRLDENS GODASTE

KIKÄRTSGRYTA

Vi har gjort väldigt många kikärtsgrytor genom åren och det finns flera favoriter. En är vår kikärtsgryta med saffran och vi har även många varianter med kokosmjölk som ger en härlig fyllighet.

Men det fina med just det här receptet är att det fungerar som ett perfekt grundrecept. Det är enkelt, kräver få ingredienser och är gott precis som det är.

Basen består av kikärter, gurkmeja, spenat och basilika. Gurkmejan ger både färg och smak, medan örterna gör grytan fräsch och grön.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

*Det roliga är att
du kan variera
den i nästan
oändlighet!*



Kikärtsgryta med kokosmjölk och gurkmeja

4 portioner (🌱) (🌱)

0,5 dl olivolja
1 gul lök, finhackad
4 vitlöksklyftor, hackade
2 msk riven färsk ingefära
1 tsk gurkmeja
2 burkar kikärter à 400 g
1 burk kokosmjölk à 400 ml
5 dl grönsaksbuljong
1 påse spenat à 70 g
1 kruk basilika
salt
svartpeppar

1. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök, vitlök och ingefära tills allt har mjuknat och blivit lätt genomskinlig.
2. Rör ner gurkmeja och sköljda kikärter. Låt fräsa med i 2 minuter.
3. Häll på kokosmjölk och buljong. Koka upp och låt puttra under lock i 20 minuter.
4. Rör ner spenat och basilika. Låt puttra på i 2 minuter och smaka sedan av med salt och peppar.
5. Servera med valfria tillbehör.

KRYDDOR

I grundreceptet använder vi gurkmeja, men du kan enkelt ge grytan en helt annan karaktär genom att ändra kryddningen.

FÄRSKA KRYDDOR

Du kan byta basilikan mot t ex thai-basilika, koriander eller persilja.

CURRYINSPIRERAT

2 tsk gul curry
eller 1 msk röd eller grön currypasta

MAROCKANSKA SMAKER

0,5 tsk kanel
1 tsk paprikapulver
1 tsk mald spiskummin

SYDEUROPEISK VARIANT

2 tsk torkad rosmarin
eller 2 tsk torkad timjan
eller 2 tsk oregano
eller 1 tsk av varje krydda ovan

GRÖNSAKER

Vi använder spenat och basilika här, men testa andra bladgrönsaker som grönkål och mangold. Tillsammans med löken kan du steka på en blandning av broccoli, blomkål, paprika och zucchini. Du kan inte gå fel med en mix av grönsaker här oavsett om du väljer en eller flera.

PROTEIN

I den här grytan använder vi kikärter, men vita och svarta bönor går också bra. Likaså svarta belugalinser, puy-linser och gröna linser. Testa även att steka på tofu, tempeh eller valfria vegobitar och vänd ner i grytan.

DRESSING

En naturlig yoghurt är alltid gott, så även smaksatt yoghurt med t ex vitlök och/eller färska örter. Testa även sötstark mango chutney eller varför inte aioli?

CRUNCH

Något som också är trevligt till är lite crunch på toppen. Testa t ex hackade nötter (cashew, mandel, valnötter, pinjenötter eller jordnötter), torkad frukt som aprikos och mango eller frön som solros eller pumpa. Det ger både textur och extra smak till grytan.



MJÖLK & GRÄDDE

Här är det en lätt touch av asiatiska smaker så vi valde kokosmjölk men du kan variera med t ex osötad soja-, havre- eller ärtmjölk. Vill du ha en fetare och fylligare smak kan du ta havre- eller sojagrädde.

BRÖD

Köp eller baka eget. Tänk surdegbröd, vitlöksbröd, libabröd/pitabröd eller annat gott. Glöm inte en god röra eller spread att servera till.

Enkel vardag med vego

VÅRA BÄSTA VECKOMENYER

Vill du äta mer vegetariskt men slippa lägga tid på att planera varje veckas middagar? Då har vi något för dig. På vegomagasinet.se publicerar vi nya veckomenyer varje vecka. Färdiga att använda när du vill göra vardagen lite enklare.

Tanken är att göra det lättare för fler att laga god vegomat utan att behöva fundera på vad man ska äta varje dag.

På hemsidan hittar du tre olika typer av veckomenyer, så att du kan välja det som passar dig bäst.

Tamarindwok

4 portioner  

400 g tofu, strimlad
4 schalottenlökar, tunt skivade
2 stjälkar citrongräs, finhackade
1 röd chili, finhackad
4 msk tamarindpasta
4 msk sweet chilisås
4 msk mörk sojasås
2 dl ananas i bitar
0,5 dl juice från ananasen

1. Stek tofun i oljan så att den får fint med färg.
2. Vänd ner lök, citrongräs och chili. Låt fräsa med i två minuter så att löken mjuknar något.
3. Rör ner resterande ingredienser och blanda väl. Låt allt bli varmt och servera sedan med ris.



*När en typisk rätt
du hittar i våra
veckomenyer!*

Du kan använda veckomenyerna precis som du vill. Vissa följer dem rakt av och använder dem som en färdig planering och inköpslista. Andra plockar några favoriter och kombinerar med egna rätter under veckan. Oavsett vilket är det ett enkelt sätt att få inspiration och struktur i vardagsmaten.

VÅRA MENYER

Varje vecka publicerar vi nya menyer, men du kan också klicka runt bland tidigare veckor och hitta massor av idéer.

KLASSISKA MENYN

Det här är vår vanliga gröna veckomeny med enkel och god vardagsmat för hela veckan. Här samlar vi rätter som är lätta att laga och som passar perfekt när man vill äta mer vegetariskt i vardagen.

BILLIGA VECKOMENYN

Vegomat är ofta prisvärd i sig, men i den här menyn fokuserar vi extra mycket på riktigt budgetvänliga råvaror. Basen är baljväxter som bönor och linser, tillsammans med till exempel rotfrukter, kål och andra billiga men näringsrika ingredienser. Resultatet är god mat som också hjälper dig att hålla nere matkostnaderna.

FÖR HELA FAMILJEN

Den här menyn är anpassad för barnfamiljer. Rätterna är ofta lite mildare i smaken och mindre starka, men fortfarande fulla av smak. Här brukar vi också lägga in ett mellanmål som passar bra för barn.

PLANERA VECKAN

Så får du koll på veckans middagar

- Bestäm 3–5 rätter istället för alla dagar
- Tänk "restmat". Laga extra och ät igen
- Skriv en inköpslista innan du handlar
- Ha basvaror hemma (linser, pasta, konserver)
- Välj rätter du faktiskt är sugen på
- Planera in en riktigt enkel dag
- Förbered något i förväg (sås, kokta spannmål, rostade grönsaker, sallader)

SÅ BYGGER DU EN BRA VEGOMÅLTID

PROTEIN

Bönor, linser, tofu eller tempeh. Se processade vegoprodukter som en del av en varierad kost eller kör hälften/hälften i dina måltider.

KOLHYDRATER

Pasta, ris, potatis eller bröd är en bra bas. Testa även andra gryn och glöm inte att fokusera på fullkornsprodukter.

GRÖNT

Sikta på 500 g frukt och grönt per dag. En enkel lathund är att tänka en näve blandade grönsaker och frukt vid varje måltid.

OCH KANSKE VIKTIGAST

– Det ska vara gott och mättande, inte perfekt.

SNABBA GENVÄGAR I KÖKET

- Färdigkokta linser och bönor
- Frysta grönsaker
- Färdiga såser som bas
- Tortilla, wraps eller pita = snabb middag

HA ALLTID HEMMA

- Pasta/ris/nudlar
- Konserver (tomat, bönor, kikärter)
- Lök, vitlök
- Grönsaker som håller länge
- Något protein (tofu, linser)



PLANERA SMARTARE – BLI MEDLEM

Som medlem på vegomagasinet.se får du tillgång till alla veckomenyer och kan enkelt planera din matlagning.

- Spara recept i egna listor
- Spara färdiga veckomenyer eller ksapa dina egna
- Få inspiration utan att börja från noll

Allt samlat på ett ställe så att vardagen blir enklare.

COOKIES!

CHOCOLATE & CHIPS PRETZELS

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Vem gillar inte cookies? Cookie-trenden har hållit i sig ett bra tag nu och vi hänger gärna på.

En riktigt bra cookie ska enligt oss vara krispig i kanterna och lite seg i mitten. Här använder vi vårt bästa grundrecept på chocolate chip cookies men med en rolig twist. Kompostkakor!.

Namnet kommer från att man kan använda lite av det man har hemma: godisbitar, kaksmulor, nötter eller andra crunchy saker. Vi har fyllt våra med hackad mörk choklad, krossade chips och saltade kringlor.



Kompost cookies

18 st 🍪

200 g smör
2,5 dl strösocker
2 dl farinsocker
2 msk vatten
4 dl vetemjöl
2 msk majsstärkelse
0,5 tsk salt
1 tsk bikarbonat
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker

FYLLNING

200 g mjölkchoklad, hackad
2 dl krossade salta chips
16 salta kringlor

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vispa smör, strösocker, farinsocker och vatten krämigt med en elvisp. Ha tålamod, det tar några minuter.

3. Sikta ner vetemjöl, majsstärkelse, salt, bikarbonat, bakpulver och vaniljsocker i en skål. Vispa ner de torra ingredienserna i smörsmeten. Blanda väl.

4. Vispa försiktigt ner choklad och chips. Du kan även göra det här för hand.

5. Rulla degen till bollar och lägg dem på bakplåtspappersklädda plåtar. Tryck fast en salt kringla på varje degboll. Håll avstånd mellan dem, de flyter ut ganska mycket.

6. Grädda kakorna i 12–14 minuter. Ta ut och låt svalna.



MJÖLK- CHOKLAD

🍷 MJÖLKFRI

Det finns faktiskt mjölkfri "mjölkchoklad", oftast baserad på havre eller ris. En favorit är Malmö chokladfabriks Mylkchoklad.



