

VEG



SOMMARENS GODASTE



NR 2
2026

Styrkor vs. svagheter

Jag älskar vegokäk. Jag älskar kreativiteten, smakerna och alla människor som varje dag arbetar för att göra världen lite grönare. Människor som startar restauranger, utvecklar produkter, inspirerar i sociala medier, skriver kokböcker eller bara lagar en riktigt god middag till sina vänner.

Samtidigt är det lätt att fastna i det som inte fungerar. Diskussionen om en dalande vegotrend dyker upp med jämna mellanrum. Sortiment försvinner. Restauranger stänger. Siffror pekar åt fel håll. Det finns alltid något att oroa sig för.

Men jag har märkt att perspektiv betyder mycket.

Nyligen besökte jag Tallinn, en stad jag återkommer till om och om igen. Du kan läsa mer om resan och hitta en guide längre fram i tidningen. Där träffade jag bland annat Maru, kock och veganprofil, som berättade att hon var avundsjuk på Sverige. På vårt utbud i matbutikerna. På hur mycket vegetariskt och veganskt som faktiskt finns tillgänglig nästan var man än handlar.

Mattias Kristiansson,
chefredaktör VEGO

Själv gick jag omkring och var avundsjuk på Tallinn. På restaurangerna. På hur självklart det vegetariska och veganska syntes på menyerna. På hur många spännande ställen det fanns att välja mellan.

Det slog mig att vi båda tittade åt samma håll – mot det som saknades hos oss själva.

Kanske är det mänskligt. Vi ser lätt våra egna svagheter och andras styrkor. Men sanningen är att båda sakerna kan existera samtidigt. Sverige har kommit långt på många områden. Tallinn har kommit långt på andra.

Och kanske är det just så utveckling fungerar.

Vi behöver inte låtsas att allt är perfekt. Tvärtom. Om vi ser en lucka är det ofta där nästa möjlighet finns. Jag tycker till exempel att den svenska restaurangvärlden har tappat fart när det gäller vego. Det finns fortfarande fantastiska undantag, men jämfört med för några år sedan känns det inte lika självklart att nya restauranger satsar grönt eller att vegetariskt får ta samma plats i rampljuset.

Det är en svaghet.
Men det är också en möjlighet.

För varje gång vi upptäcker något som saknas får vi samtidigt en riktning framåt. Någon kan öppna restaurangen. Någon kan skriva menyn. Någon kan visa att det finns gäster som vill ha mer.

Det är därför jag fortfarande känner mig hoppfull. Inte för att allt är perfekt, utan för att det aldrig har varit det. Vegorörelsen har alltid byggts av människor som sett vad som saknas och bestämt sig för att göra något åt det.

Så ja, det finns svagheter. Men det finns också styrkor.

Och det fina är att styrkorna ofta börjar som just en upptäckt av en svaghet.

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.



Smaka på Estland

Vissa event är roligare än andra. Jag trillade förbi Hooked on Estland som var en dag på Rosendals trädgård i Estlands tecken. Mat, dryck, musik och kultur i en härlig blandning. Det tajmade perfekt med en resa till Tallinn som jag redan hade bokat in och som du kan läsa om på sida 56.



Malmö's senaste hype

Min vän Ibra i Malmö har inte bara ett nytt ställe för sin baby Hummusson utan även en ny meny. Pizzor med Mellanöstern-toppings som har blivit största snackisen i Malmö. Så himla goda! www.hummusson.se.

Jag älskar älskar älskar Fir i Malmö. En helt vegansk vinbar med så härlig stämning och framförallt fantastisk mat. Den ständiga favoriten är alltid den friterade auberginen. www.firmalmo.se.



Egen mjukglass!

VEGO hade en pop up med crois-santer fyllda med mjukglass. Helt växt-baserat! Och med en kö hela dagen. Det gör vi om!



Sån succé!



Bästa matminnet

Jag har blivit besatt av min Ninja Creami mjukglassmaskin. Du kan enkelt göra din egen "smet" som på några tryck blir till en sammetslen mjukglass. Lyxigt och roligt på samma gång.



Fina Nina!

FÖLJ OSS!

HEMSIDA
www.vegomagasinet.se
INSTAGRAM
[@vegomagasinet](https://www.instagram.com/vegomagasinet)
FACEBOOK
[@matmagasinetvego](https://www.facebook.com/matmagasinetvego)
TIKTOK
[@vegomagasinet](https://www.tiktok.com/@vegomagasinet)
YOUTUBE
[@VEGO](https://www.youtube.com/VEGO)



Vackra saker

Jag älskar vackra fat och skålar att servera min mat på. Därför letar jag alltid efter nya ställen och en återkommande favorit är AB Småland. De har en butik i Malmö men även en hemsida att kolla in: www.absmaland.com.

Vissa vänner som jag har träffat i vegovärlden har stannat för livet. Nina Färdig som driver den veganska skobutiken Green Laces är en av dem. Stötta hennes jobb genom att köpa etiskt producerade skor och accessoarer på www.greenlaces.se.



INNEHÅLL

VEGO #2 2026

- 2.** Ledare
- 3.** Bakom kulisserna
- 4.** Innehåll
- 6.** Vegonytt
- 7.** Grilla med Jamie Oliver
- 12.** Restaurangbesök: Rosetta's
- 16.** Nytt på hemsidan
- 17.** Midsommarbuffé
- 23.** Fixa festen med hummus
- 26.** Låt örterna ta plats
- 32.** Vego på fem ingredienser
- 34.** Fatta spaden
- 39.** Sallader med Danyel Couet
- 43.** Laga & ät
- 48.** Vegos drinkskola
- 50.** Världens godaste satay
- 52.** Leon lagar mat som stärker
- 56.** Vegoguide till Tallinn

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.

Nyhet Oljesprayen är här!



Perfekt till
airfryer





VEGOKORVAR X 2

Ladda upp med grymma vegokorvar till grillsäsongen. En favorit är Astrid & Apornas Salsiccia. De har även klassisk Grillkorv, och Chörizo i sortimentet. Kostar 33,90 kr/200 g. Även Coop har sin egen veganska grillkorv, perfekt att servera i bröd med valfria tillbehör. Kostar 28,90 kr/240 g.



KOREANSK BBQ FRÅN BÄRTA

Bärta är tillbaka med sina fermenterade baljväxt-produkter. Nu med nytt recept och nya smaker. Korean BBQ Kuber kombinerar salta, sötma och umami i ett proteinrikt format som passar i bowls, wokar och grill-lade rätter. Finns på Mylla.se för 140 kr/800 g.



VEGOTOPPEN

Vilka gröna rätter är populärast hos svenskarna? Vegotoppen från Matrapporten 2026 ser ut såhär:

1. Linsgryta
2. Lasagne
3. Sallad
4. Pannkakor/våfflor
5. Falafel
6. Soppa
7. Pasta med sås
8. Övriga grytor
9. Tacos
10. Linsoppa



TROPISK SOMMAR FRÅN OATLY

Oatly laddar för sommaren med iKaffe Coconut Flavour. Havredrycken har en rund kokossmak som passar lika bra i iskaffe som i sommarens matcha-drycker. kaffekoppen en tropisk twist. Kostar 23 kr/1 liter.



KRISPIGA EKO-NUGGETS

Oh Mungood krispi Green Nuggets görs på mungbönor och passar hela familjen. Stek, grilla, rosta i ugnen eller fritera. Mättande och hälsosamt på samma gång. Kostar 56,74 kr/360 g.

CASHEWKRÄM MED MATCHA & MANGO

Krämig, nötig och med en twist. Koros ekologiska cashewkräm kombinerar den lätt bittra tonen från matcha och en fruktig nyans av mango. 110 kr/200 g på koro.com.



VÄTBASERAD KESO

Nu är den äntligen i Sverige. "Cottage pearls" aka. vätbaserad keso från Züger plant. Gjord på bland annat soja och mandel. Används precis som keso! Kostar 28,29 kr/200 g.

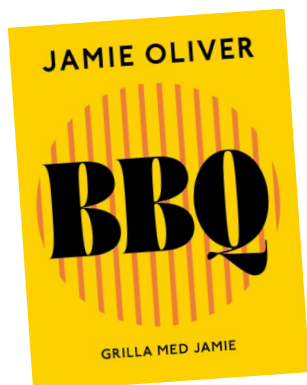


MER BALJVÄXTER I SKOLORNA

Livsmedelsverket uppdaterar sina råd för skolmåltider. Nu rekommenderas baljväxter varje dag samtidigt som mängden rött kött minskas. Förhoppningen är att fler barn ska få i sig näringsrika och hållbara proteinkällor redan från tidig ålder.







BBQ

I BBQ bjuder Jamie Oliver på mängder av gröna grillidéer där grönsakerna får ta huvudrollen. Här finns allt från rökiga auberginer och grillad spetskål till kreativa sallader och smakrika tillbehör som visar att vegetarisk mat hör hemma på grillen året om. (Det här är inte en helvegetarisk kokbok, kött förekommer).



OM JAMIE OLIVER

Jamie Oliver är en brittisk kock, tv-profil och kokboksförfattare som gjort sig känd för sin lättlagade och inspirerande matlagning. Han har gett ut ett stort antal bästsäljande kokböcker och arbetat för att lyfta frågor om bättre matvanor, både i hemmet och i skolan.

Tänd grillen och låt grönsakerna ta plats! I sin bok BBQ visar Jamie Oliver hur färgstarka råvaror, smarta smakkombinationer och enkla knep kan förvandla grillkvällen till en grön fest. Här bjuder vi på några favoriter från boken.

RECEPT: JAMIE OLIVER

Kladdiga tofuspett med sriracha

2 portioner 🍴

NUDELSALLAD

2 buntar tunna snabbisnudlar (totalt 90 g)
0,5 knippa färsk koriander
0,5 gurka
200 g rädisor
1 msk risvinsvinäger
3 cm färsk ingefära
2 msk ljus sojasås

TOFU

300 g tofu
150 g shiitakesvamp
3 msk srirachasås
2 msk flytande agavesirap
20 g osaltade rostade jordnötter

NUDELSALLAD

1. Blötlägg en näve träflis enligt anvisningarna på förpackningen. Lägg nudlarna i en skål, täck dem med kokande vatten och blötlägg i några minuter. Låt rinna av och ställ åt sidan. Repa av korianderbladen.
2. Strimla gurkan i remsor med en potatisskalare. Skär hälften av rädisorna i mycket tunna skivor.
3. Lägg grönsakerna i en stor serveringsskål och vänd runt dem i risvinsvinäger och en liten nypa havssalt.
4. Tänd grillen.
5. Skala och finriv ingefäran i en annan skål och rör ner soja och 1 msk olivolja.

TOFU

1. Skär tofun i 3 cm stora tärningar, dela resterande rädisor och lägg allt i en skål tillsam-

mans med svampen. Vänd runt så att allt täcks runtom och varva sedan tofu och grönsaker på träspett.

2. Låt träflisen rinna av och lägg dem på den heta zonen. Grilla spetten på den medelvarma zonen med lock och öppna spjäll i 10 minuter eller tills de är genomstekta, vänd med jämna mellanrum.

3. Blanda sriracha och agave och pensla på spetten. Grilla i ytterligare ett par minuter eller tills de är kladdiga och fått läcker färg.

4. Rosta jordnötterna lätt gyllenbruna i en metallsil bredvid och vänd sedan runt dem i resterande sriracha- och agaveglaze.

5. Vänd försiktigt ner nudlar och korianderblad i skålen med gurka och rädisa, strö sedan över de kladdiga jordnötterna. Servera med tofuspetten.

Grynsallad med grillat grönt 🍴

6–8 portioner som tillbehör

500 g grön sparris, sparrisbroccoli och haricots verts

1 knippe salladslök
2 färska gröna chilifrukt
2 paket blandade kokta gryn à 250 g

0,5 knippa mynta
0,5 knippa slätbladig persilja
1 stor mogen avokado
1 citron
50 g fetaost, t ex växtbaserad
2 msk pumpafrön

1. Tänd grillen.
2. Ansa sparris, sparrisbroccoli, haricots verts och salladslök och spreja grönsakerna med olivolja. Stick hål på chilifrukterna.
3. Grilla grönsakerna i en grillkorg i omgångar i 6 minuter eller tills de är mjuka, vänd efter halva tiden och grilla chilifrukterna bredvid tills de fått lite färg. Lägg allt på en skärbräda.
4. Värm grynen enligt anvisningarna på förpackningen och håll dem i en stor serveringsskål.
5. Skär de grillade grönsakerna i små bitar men låt sparristoppar och broccolibuketter vara hela. Lägg allt i skålen.

DRESSING

1. Repa av större delen av myntabladen och lägg dem i en mixer, spara några spåda blad till garnering. Tillsätt persiljeblad och -stjälkar.
2. Dela och kärna ur avokadon, gröp ur fruktköttet och lägg i det. Skrapa bort stora bitar bränt skal från chilifrukterna, kärna ur dem och lägg dem i mixern tillsammans med saften från 1 citron och 2 msk extra virgin olivolja. Mixa till en slät sås och späd med lite vatten till rinnig konsistens. Smaka av med havssalt och nymalen svartpeppar.

SERVERING

1. Häll dressingen över salladen och vänd runt varsamt så att allt täcks av såsen.
2. Smula över fetaost, strö över pumpafrön och garnera med mynta. Salladen är jättegod på egen hand eller på en buffé.



Blomkål i romescosås

4 portioner

1 blomkålshuvud (800 g), helst med blast
300 g mogna tomater
4 vitlöksklyftor
100 g surdegsbröd
1 burk rostad röd paprika à 460 g
25 g rökta mandlar, plus extra till servering
1 nypa rökt paprikapulver
4 kvistar slätbladig persilja
30 g fetaost, t ex växtbaserad

1. Tänd grillen. Ta av de yttersta bladen på blomkålshuvudet om de är fula, skär det sedan i 8 klyftor. Ringla över olivolja samt salta och peppra.

2. Lägg blomkålsklyftorna och tomaterna på den heta zonen och lägg vitlöksklyftorna med skal på den medelvarma zonen. Skär brödet i skivor och lägg dem på den svala zonen. Lägg locket på grillen och öppna spjällen.

3. Grilla i 10 minuter, ta sedan upp tomater, vitlöksklyftor och brödskivor och lägg dem på skärbrädan. Vänd på blomkålsklyftorna och grilla med lock och öppna spjäll i ytterligare 10 minuter eller tills de har fått fina grillränder och är genomstekta.

Flytta dem till den medelvarma zonen om de får för mycket färg.

4. Nyp av tomatskalerna, släng dem och lägg fruktköttet i en mixer. Kläm ut vitlöksklyftorna ur skalet och bryt brödet i bitar. Lägg allt i mixern. Tillsätt rostad paprika, med spad och allt, tillsammans med rökta mandlar, rökt paprikapulver och 2 msk extra virgin olivolja.

5. Mixa till en slät sås. Smaka av med havssalt och nymalen svartpeppar om det behövs. Häll såsen i ett uppläggningsfat.

6. Lägg de grillade blomkålsklyftorna på såsen. Grovhacka persiljebladen och strö över dem och extra mandlar, smula över fetaosten och ringla över en skvätt extra virgin olivolja, om du vill. Servera gärna med rostat bröd som suger upp såsen.



Srirachakryddad majs

4–6 portioner  

4 färska majscolvar
2 msk majonnäs
1 msk srirachasås
1–2 limer
2 salladslökar

1. Tänd grillen. Lägg majscolvarna på den heta zonen i 10 minuter eller tills de är mjuka och har fått fin färg. Rulla dem fram och tillbaka med tången på medelvarm och sval zon om det behövs så att de får lagom mycket färg. Lägg dem på en skärbräda när de är klara.

2. Blanda majonnäs och srirachasås, finriv skalet från 1 lime och pressa i saften till en dressing. Ansa salladslökarna och skiva dem tunt.
3. Skär av majscolvarna från kolvarna och rör ner dem i dressing. Smaka av med havssalt och nymalen svartpeppar och pressa

i mer lime om det behövs.
Garnera med skivad salladslök.
Servera gärna på en buffé



Pasta alla Norma

Vi tog ett snack
med Rosetta's
kökschef Malte!



ROSETTA'S

På Rosetta's i Stockholm är maten bara en del av upplevelsen. Här samsas växtbaserad comfort food med soulmusik, DJ-kvällar och en medvetet tidlös atmosfär. Vi träffar kökschefen Malte, som berättar om motståndet mot restaurangtrender, kärleken till amerikansk matkultur och varför stammissarna är det finaste betyg en restaurang kan få. FOTO: MARIA JOHANSSON

OM ROSETTA'S



VAD? Rosetta's är en kvarterskrog på Södermalm i Stockholm med fokus på växtbaserad comfort food. Menyn är nästan helt växtbaserad, med musslor och ostron som enda undantag. Inspirerad av 60-, 70- och 80-talets kvarterskrogar kombinerar Rosetta's god mat, noga utvald musik och en tidlös, avslappnad atmosfär.

VAR? Lindvallsgatan 11, Stockholm.

HEMSIDA! www.rosettas.se.

På en lugn gata vid Hornstulls strand ligger Rosetta's. En restaurang som på kort tid har byggt upp en trogen skara stammissar, men som samtidigt känns som en plats som alltid har funnits där. Bakom konceptet står ett gäng restaurangmänniskor med lång erfarenhet från Stockholms krogvärld. Kökschefen Malte beskriver visionen som en motreaktion till det tillrättalagda och trendkänsliga. Här handlar det istället om stämning, musik, comfort food och en känsla av att komma hem.

– Vi ville skapa ett ställe som inte kändes nytt och modernt på det där sättet som många restauranger gör idag. Tanken var

att det skulle kännas som en klassisk restaurang som funnits länge, kanske renoverats någon gång på 70- eller 80-talen, men fortfarande lever vidare. Något som känns tidlöst snarare än trendigt, berättar Malte.

Idén föddes under pandemin när framtiden för restaurangbranschen var osäker. Malte och hans kollegor började prata om att skapa något eget, något som bättre speglade deras egna intressen och värderingar. Resultatet blev Rosetta's – en restaurang där mat, musik och inredning är lika viktiga delar av helheten.

Att sätta en exakt etikett på Rosetta's kök är inte helt enkelt. Men om Malte måste sammanfatta det landar han i comfort food med amerikanska influenser.

– När folk hör amerikansk mat tänker de ofta på något helt annat än det vi gör. För mig handlar det mer om den kulturella smältdegel som skapats av afrikanska, italienska och sydamerikanska traditioner. Soul food från södra USA, kryddstark mat och mycket personlighet. Det finns lika mycket i musiken som i maten, säger han.

Menyn är i stort sett helt växtbaserad. Det är ett medvetet val som bottnar i Maltes egna övertygelser.

– Det är så jag själv äter och jag är starkt kritisk till köttindustrin. Samtidigt ville vi inte stänga ute människor, därför serverar vi även musslor och ostron.

Att driva en restaurang med växtbaserat fokus har ibland inneburit utmaningar.

– Vissa gäster kommer in och frågar efter kött. Några vänder i dörren när de inser att vi inte har det. Men de allra flesta blir positivt överraskade när de väl provar maten.

Menyn på Rosetta's förändras kontinuerligt. Några rätter byts ut varje säsong medan andra blivit så uppskattade att de fått permanent plats.

– Kronärtskocksfritters och vår mac and cheese kommer nog alltid att finnas kvar. Vissa rätter blir helt enkelt en del av restaurangens identitet.



bättre, hitta nya idéer och inspireras av andra. Vi har byggt något som känns väldigt bra och jag hoppas att det bara fortsätter växa.

När gästerna lämnar Rosetta's hoppas Malte att de tar med sig samma känsla som präglat restaurangen från första början: att de haft en riktigt bra kväll, på en plats där maten, musiken och människorna får ta lika stor plats.

"Vi har otroligt många stammisar och det är nog det bästa kvittot man kan få"

Maten är skapad för att delas runt bordet, något som uppskattas av både vana restaurangbesökare och gäster som kanske inte tidigare provat den typen av upplägg.

– Många tycker det är kul att kunna testa flera olika rätter tillsammans. Det skapar en mer avslappnad och social upplevelse.

Stämningen på Rosetta's är långt ifrån en slump. Musiken spelar en central roll i upplevelsen.

– Vi vill att det ska vara ett ställe där man äter gott, dricker något trevligt och lyssnar på riktigt bra musik. Vi har DJs varje fredag och lördag och bokat människor som förstår känslan vi vill skapa. Dessutom har vi livemusik ett par gånger i veckan.

Musikvalet följer samma filosofi som maten.

– Soul, blues och gammal country. Det finns en röd tråd genom allt vi gör.

När många restauranger jagar nästa trend har Rosetta's valt en annan väg.

– Vi ville aldrig bli det där stället som är superhett i ett år och sedan glöms bort. Det viktigaste för oss är att skapa något hållbart och långsiktigt. Att folk kommer tillbaka om och om igen.

Och det verkar fungera. Idag är restaurangen fylld av återkommande gäster som gjort Rosetta's till sitt vardagsrum.

– Vi har otroligt många stammisar och det är nog det bästa kvittot man kan få.

Framtidsdrömmen är egentligen enkel.

– Jag vill att vi ska kunna fortsätta göra det här. Utveckla restaurangen, bli bättre och





♥ NYTT FRÅN HEMSIDAN

TARTE TATIN MED MOROT OCH CASHEWRICOTTA

Vi fyller ständigt på vår hemsida med nya recept. Här kommer en matig variant på den franska dessertklassikern tarte tatin. Vanligtvis är det en söt dessert med äpplen, men här blir den en frasig frestelse med morötter, toppad med cashewricotta.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Tarte tatin med morot

4 portioner

6 morötter
3 msk smör, t ex mjölkfritt
2 tsk strösocker
1 nypa salt
1 tsk färska timjanblad
1 rulle färdig smördeg, t ex mjölkfri

CASHEWRICOTTA

2,5 dl cashewnötter
1,5 dl vatten
1 msk näringsjäst
salt

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala morötterna och dela på längden.
3. Lägg ner morötterna i en rund pajform, ca 20 cm i diameter.
4. Smält smöret tillsammans med strösocker. Låt bubbla på i någon minut.
5. Ta kastrullen från plattan och rör ner timjanblad. Häll sedan blandningen över morötterna.
6. Rulla ut smördegen och lägg den över morötterna. Den ska täcka helt. Vik in kanterna runt fyllningen. Skär eventuellt bort överflödiga deg.
7. Pricka några hål i degen med en gaffel.
8. Grädda din tarte tatin i ca 30 minuter eller tills smördegen är gyllene.
9. Ta ut formen och låt den svalna något innan du vänder upp allt på ett fat. Toppa med cashewricotta och färsk timjan.

CASHEWRICOTTA

1. Blötlägg cashewnötterna i minst 6 timmar, helst över natten.
2. Mixa nöterna tillsammans med vatten, näringsjäst och lite salt. Du ska få en slät röra.

Fira en grön MIDSOMMAR

Att fira högtider i vegostil är inte svårt, tvärtom. Här kommer några förslag som passar på ett grönt midsommarfirande och vill du ha ännu mer inspiration måste du kolla in vegomagasinet.se för vegetariska "sillar", sallader, pajer, röror och annat gott.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON





Kronärtskocksröra med dill och pepparrot

4 portioner  

Vi skippar sillen på Midsommar men dukar ändå fram en krämig röra med smak av Midsommar. Här kronärtskockshjärtan smaksatt med citron, pepparrot, dill och annat gott.

1 burk kronärtskockshjärtan (ca 240 g avrunnen vikt)
2 msk finhackad dill
1 msk riven pepparrot
1 citron, rivet skal
4 msk majonnäs, t ex äggfri
2 msk crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad
1 tsk dijonsenap
1 msk kapris, grovhackad
2 msk röd tångcaviar
0,5 tsk salt
Svartpeppar

1. Låt kronärtskockshjärtana rinna av ordentligt och hacka dem grovt.
2. Blanda med dill, pepparrot, citronskal, majonnäs, crème fraîche, dijon, kapris och tångcaviar.
3. Smaka av med salt och svartpeppar.
4. Låt gärna stå kallt i 15–20 minuter före servering.

Morotsrullar med färskoströra

4 portioner  

Jag blev inspirerad av laxrullar med färskoströra men ersatte fisken med morötter. Det blev så himla bra att jag bara måste dela det med er!

LAG

200 g morötter
1 dl vatten
0,5 dl vitvinsvinäger eller äppelcidervinäger
1 tsk strösocker
0,5 tsk salt

FYLLNING

150 g färskost, t ex växtbaserad
2 tsk riven pepparrot
0,5 citron, rivet skal och saft
1 msk finhackad gräslök
salt
svartpeppar

1. Skala morötterna och hyvla dem i långa tunna band med mandolin eller potatisskalare.
2. Koka upp vatten, vinäger, socker och salt i en kastrull.
3. Lägg ner morotsbanden i lagen och låt dem sjuda 1–2 minuter tills de mjuknat lätt men fortfarande håller formen.
4. Lyft upp morötterna och låt svalna helt på hushållspapper eller kökshanduk.
5. Blanda färskost, pepparrot, citron och gräslök. Smaka av med salt och svartpeppar.
6. Lägg ut plastfolie på arbetsbänken och överlappa morotsbanden till en rektangel.
7. Bred på fyllningen i ett jämnt lager.
8. Rulla ihop med hjälp av plastfolien till en tight rulle.
9. Lägg kallt minst 30 minuter innan servering.
10. Skär i bitar och servera kalla.

Potatispaj med filodeg

4 portioner 

Filodeg är alltid genvägen till en underbart frasig paj. Här fylld med färskpotatis, dill, citron och smakrik ost. God både varm, ljummen och kall.

PAJ

2 gula lökar, tunt skivade
500 g kokt potatis
6 ark filodeg
olivolja
salt
svartpeppar

TOFUSTANNING

200 g tofu, tärnad

1,5 dl grädde, t ex havre- eller sojabaserad
1 msk dijonsenap
1 citron, rivet skal och saft
1 krm gurkmeja
0,5 tsk salt
1 dl finhackad dill
1 dl riven smakrik ost, t ex växtbaserad

TOPPING

röd tångcaviar
finhackad rödlök
färsk dill
citronklyftor
crème fraîche, t ex soja, eller havrebaserad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs löken i oljan så att den mjuknar och börjar få färg.
3. Skiva potatisen i tjocka skivor.
4. Mixa ihop tofu, grädde, dijonsenap, citronskal och saft, gurkmeja och salt i en blender. Du ska få en slät smet. Vänd ner finhackad dill och riven ost.
5. Pensla en pajform med olja. Lägg i filodegsark ett i taget och pensla lätt mellan lagren så att de täcker formen och hänger över kanten lite rustikt.
6. Lägg i potatis och lök. Häll över tofustanningen.
7. Vik in kanterna lätt och grädda mitt i ugnen i cirka 30–35 minuter tills pajen är gyllene och frasig.
8. Toppa med tångrom, rödlök och extra dill vid servering.

Zucchini sallad

4 portioner 

En enkel och fräsch sallad att duka fram.

450 g zucchini, gärna både grön och gul
75 g rostade pinjenötter
2 msk olivolja
0,5 tsk salt
svartpeppar

DRESSING

2 msk olivolja
2 msk citronsaft
1 tsk agavesirap
1 vitlöksklyfta, finriven

1. Hyvla zucchini tunt på längden med mandolin eller potatisskalare.
2. Lägg zucchini i en stor skål. Tillsätt pinjenötterna.
3. Vispa ihop olivolja, citronsaft, agavesirap och vitlök till dressing. Häll över salladen och blanda försiktigt.



MENYN

👉 KALLT

- Kronärtskocksröra
- Morotsrullar med färskost
- Potatispaj med filodeg
- Zucchini sallad

👉 VARMT

- Kryddiga grillspett
- Fransk potatissallad med linser
- Grön bearnaise
- Grillad citron
- Picklad rödlök

👉 FLER RECEPT

På vegomagasinet.se har vi så många recept som passar på en somrig midsommarbuffé!

Kryddiga grillspett med jordgubbssalsa

4 portioner  

De här kryddiga spetten görs på formbar vegofärs och funkar lika bra som just grillspett, men även i form av burgare. Till det serverar vi jordgubbssalsa som är en kul variant på klassisk salsa. Sött, friskt och hett på samma gång.

KRYDDIGA GRILLSPETT

500 g formbar vegofärs
3 msk finhackad färsk persilja
1 msk tomatpuré
2 tsk dijonsenap
1 msk rökt paprikapulver
1 tsk torkad dragon
1 msk ljus sojasås
2 vitlöksklyftor, rivna
1 tsk salt
svartpeppar

JORDGUBBSSALSA

0,5 liter jordgubbar, finhackade
1 röd chili, finhackad
2 salladslökar, finhackade
2 msk olivolja
1 lime, saften
2 msk finhackad persilja
0,5 tsk salt
svartpeppar

KRYDDIGA GRILLSPETT

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Använd dina händer för att allt ska blandas väl.
2. Forma till järpar och pressa dem runt grillspett.
3. Pensla med olja och grilla så att de får fina ränder på båda sidor.
4. Servera med jordgubbssalsa.

JORDGUBBSSALSA

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Fransk potatissallad med linser

4 portioner  

Få saker är så gott som en fransk linssallad. Bett från dijonsenap, syra från vinäger och en blandning av krispiga grönsaker. Jag vände ner linser i den här för att det är både gott och vackert, men de kan uteslutas.

POTATISSALLAD

1 kg färskpotatis
150 g sockerärter, tunt strimlade
1 grönt äpple, finhackat
1 rödlök, finhackad
1 dl kokta gröna linser, t ex puy-linser (kan uteslutas)
0,5 dl finhackad dill

DRESSING

1 dl olivolja
2 msk rödvinsvinäger
2 msk dijonsenap
2 msk kapris, finhackad
4 cornichons, finhackade
1 msk strösocker
salt
svartpeppar

1. Skrubba potatisen och koka sedan mjuk i lättsaltat vatten. Skölj i kallt vatten så att den svalnar och dela den sedan i mindre bitar.
2. Lägg ner i en skål.
3. Blanda ner sockerärter, äpple, rödlök, linser och dill i skålen.

DRESSING

1. Vispa ihop olivolja, rödvinsvinäger, dijonsenap, kapris, cornichons, strösocker, salt och peppar.
2. Blanda ner dressingen i salladen.

Grön bearnaise

3 dl  

Vem älskar inte en kall bearnaisesås? Här kommer en gröna-re variant som har uppdaterats med finhackade örter.

2 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
2 msk majonnäs, t ex äggfri
1 schalottenlök, finhackad
1 tsk vitvinsvinäger
2 tsk torkad dragon
2 tsk torkad körvel
1 näve persilja, finhackad
1 knippe gräslök, finhackad
salt
svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Grillad citron

Genom att grilla färsk citron blir den karamelliserad och lite söt i smaken. Supergod att pressa över vad än du har grillat och ett vackert tillbehör att duka fram.

2 citroner

1 msk olivolja
Salt
svartpeppar

1. Halvera citronerna
2. Pensla snittyterna med olivolja.
3. Grilla i några minuter så att citronerna får tydliga grillränder. Salta och peppra.

Picklad rödlök

Picklad rödlök är det perfekta söt-syrliga tillbehöret till mycket grillat. Det balanserar upp kryddiga burgare och feta potatissallader på ett utmärkt sätt.

2 rödlökar
1 dl vatten
0,5 dl strösocker
0,5 dl ättika (12 %)

1. Skiva rödlöken hyfsat tunt.
2. Koka upp vatten, socker och ättika i en kastrull. Rör om tills sockret har lösts upp.
3. Lägg rödlöken i en glasburk och häll över lagen. Låt svalna.



Kryddiga grillspett



Jordgubbssalsa

Grön bearnaise

Picklad rödlök



Fransk potatissallad med linser

Vit chokladmoussetårta med jordgubbar

10 bitar  

Den här tårten sammanfattar allt som är sommar. Knäckiga kakor, söta jordgubbar och smältande god vit choklad. En dessert som går smidigt att förbereda dagen innan för att slippa stress och som kommer att älskas av alla.

BISCOFF

400 g Biscoff-kakor

150 g smält smör, t ex mjölkfritt

VIT CHOKLADMousse

250 g färskost

2,5 dl vispgrädde

0,5 dl florsocker

2 tsk vaniljsocker

100 g vit choklad, t ex mjölkfri

DEKORATION

färska jordgubbar

1. Mixa kakorna till smulor i en matberedare.

2. Blanda ner det smälta smöret. Tryck sedan ut smulorna i en springform, 20–24 cm i diameter. Ställ in i kylan så länge.

3. Vispa färskost, vispgrädde, florsocker och vaniljsocker fluffigt med en elvisp.

4. Smält den vita chokladen och vänd ner. Håll ner fluffet i formen och ställ in i kylskåpet i 1 timme.

5. Dekorera med färska jordgubbar och gärna ätbara blommor.



VI TESTAR

FÄRGGLAD
HUMMUSBLOMMA

Det är alltid kul att följa mattrender i sociala medier. Ibland är de enkla men geniala och andra gånger fullkomligt galna. Vi blev så glada när vi började se personer leka med hummus i olika färger att vi var tvungna att testa.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

HUMMUS

1 burk kikärter à 400 g
2 msk tahini
0,5 msk citronsaft
1 nypa spiskummin
1 nypa salt

SPENATHUMMUS

2 nävar spenat

RÖDBETSHUMMUS

150 g kokta rödbetor, i bitar

PAPRIKAHUMMUS

0,5 dl hackad, grillad paprika
(finns på burk)
1 tsk gurkmeja

SERVERING

grönsaker
bröd

1. Mixa sköljda kikärter, tahini, citronsaft, spiskummin och salt till en krämig hummus i en blender eller matberedare.
2. Mixa ner valfri smaksättning. Späd eventuellt med lite vatten.
3. För att göra en hummusblomma tyckte vi att det var enklast att fylla en spritspåse och spritsa ut hummusen.
4. Servera med blandade grönsaker och ett gott bröd.



+ TIPS

Du kan ersätta en sats med hummus med en förpackning (275 g) Hummus Original från Sevan.



♥ VAD TYCKTE VI?

Ett väldigt roligt sätt att servera hummus som garanterat kommer att imponera på gästerna. Lek gärna med andra färger/smaksättningar som soltorkade tomater, sötpotatis och färska örter.

SOMMARENS ENKLASTE FESTTRICK

Duka fram hummus och imponera på gästerna

Sommaren är till för långa kvällar, spontana grillfester och dignande buffébord och inte för att stå i köket i timmar. Med hummus från Sevan är det enkelt att skapa något riktigt gott på bara några minuter. Servera den precis som den är eller ge den en personlig twist med några enkla tillbehör.

Resultatet? Smakrikt, festligt och garanterat uppskattat av gästerna.

När sommaren bjuder på grillkvällar, picknickar och fester i trädgården vill man gärna kunna lägga tiden på gästerna istället för på avancerade förberedelser. Då är hummus en riktig hjälte på buffébordet.

Jag har länge varit ett stort fan av Sevans produkter och älskar att upptäcka råvaror som gör det enkelt att laga riktigt god mat. Sevan är ett svenskt familjeföretag med rötterna i Mellanöstern och en egen hummus- och falafelfabrik i Sigtuna. Sedan 1980-talet har de arbetat för att sprida genuin matkultur från Mellanöstern och göra den till en naturlig del av vardagen, med produkter som är enkla att använda och passar i mängder av rätter.

Deras Hummus Original är ett perfekt exempel. Den är krämig, smakrik och lika god som dipp till grönsaker och chips som till grillade rätter, sallader och på buffébordet. För den som vill göra det extra enkelt är det bara att öppna en förpackning och ställa fram på bordet. Men med några få ingredienser går det också snabbt att förvandla hummusen till något nytt.

Här bjuder jag på två enkla favoriter som passar perfekt till sommarens alla festligheter. En matigare variant med rostad potatis och kryddigt harissasmör som passar fint till grillkvällen och en krämig hummusdipp med saltgurka som snabbt blir kvällens snackis bredvid chipsskålen.

Hummusdipp med gurka



SEVANS HUMMUS

Sevan har förutom sin klassiska Hummus Original även andra varianter smaksatta med bland annat vitlök, saltorkad tomat och kryddig harissa. Produkterna finns att köpa på bland annat ICA, Coop, Hemköp, Willys och City Gross.



Rostad potatis med hummus och harissasmör

4 portioner  

Det här är en läcker rätt som passar till sommarens grillmat. Det heta harissasmöret gör sig så bra ihop med den krämiga hummusen.

ROSTAD POTATIS

800 g potatis
0,5 dl olivolja
1 tsk salt
svartpeppar

HARISSASMÖR

75 g smör, t ex mjölkfritt
1 msk harissapasta från Sevan
4 vitlöksklyftor, tunt skivade
1 msk citronsaft
salt

SERVERING

1 förpackningar Hummus Original à 400 g från Sevan

ROSTAD POTATIS

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Halvera potatisen eller skär i fjärdedelar om de är riktigt stora.
3. Blanda potatisen med olivolja, salt och peppar på en plåt. Rosta i 30–40 minuter eller tills de har fått ordentligt med färg.

HARISSASMÖRET

1. Smält smöret i en medelstor stekpanna på medelvärme.
2. När smöret har smält och börjar bubbla, tillsätt den skivade vitlöken. Stek under omrörning tills vitlöken precis börjar få gyllene färg.
3. Vispa ner harissan och låt steka i cirka 1 minut.
4. Ta pannan från värmen och vispa ner citronsaft och salt tills allt är blandat.

SERVERING

Bred ut ett lager hummus på ett fat eller i en låg skål. Toppa med den rostade potatisen och harissasmöret.

Hummusdipp med salt gurka

4 portioner  

Jag älskar att bryta av den feta och krämiga hummusen med något salt och krispigt... som saltgurka! En supergod dipp tillsammans med chips.

1 förpackning Hummus Original från Sevan à 275 g

1 dl finhackad libanesisk gurka, vildgurka eller cornichons från Sevan

1 salladslök, finhackad

1 msk finhackad dill

1 vitlöksklyfta, riven

SERVERING

salta chips

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Servera med chips.



FLER TILLBEHÖR

Det ä alltid trevligt att duka fram flera tillbehör att välja mellan. Sevan har några favoriter som t ex makdous (fyllda miniauberginer), heta röda jalapeños, färdig baba ganoush och turkiska pickles.



Hota jalapeños



Makdous



Rostad potatis med hummus och harissasmör



Låt örterna ta plats

För kocken och odlaren bakom nya boken Örter – att odla & äta är örter så mycket mer än en krydda på toppen. Med doft, färg och smak i fokus vill hon inspirera fler att använda örter som en självklar råvara i köket och samtidigt upptäcka hur enkelt det är att odla egna favoriter hemma, året runt. RECEPT: TOVE NILSSON FOTO: LENNART WEIBULL

VARFÖR EN BOK OM ÖRTER?

– Jag använder mycket örter i min matlagning och tycker att det är en rolig del i min köksträdgård när jag odlar, där finns det alltid bin, fjärilar och humlor tack vare alla blommor från timjan, oregano och mynta. Att använda örter (både färska och torkade) i matlagning spelar en betydande roll i hela världen och har en lång historia. Tänk själv en bearnaise utan dragon, eller en thailändsk sallad utan koriander eller thaibasilika eller en salsa verde utan örterna. Vad skulle det bli? Jag vill förmedla att man kan använda örter som en råvara när man lagar mat och inte bara som garnityr eller kryddning. Och att det är enkelt att odla själv eller uppmana handlarna att köpa in mer ekoörter istället för knippen från Kenya och västhusen i Spanien.

BERÄTTA LITE OM DIN KÄRLEK TILL ÖRTER?

– Min kärlek till örter är stor. Jag älskar dofter och när man blandar olika örter i en sallad, dressing eller gryta blir det en sån extrem smak- och doftupplevelse. Det är som en bomb i munnen där man känner kryddiga gröna smaker tillsammans med mynta, anis och citrus. Man kan pimpa till vilken rätt som helst med örter. Tänk rostad pumpa tillsammans med vispad ricotta och en god salsa verde, eller rostad spetskål

toppad med brynt smör med dragon och honung eller potatis slungad med yoghurt, salt och massa örter.

OM MAN SOM DU VILL ANLÄGGA SIN EGEN ÖRTAGÅRD VAR TYCKER DU MAN SKA BÖRJA?

– Då tycker jag man ska utgå från vad man vill äta. Lagar du mycket mat med mynta, timjan eller persilja? Vad vill du ha i din örtagård? Den ska användas och skördas inte bara vara där för syns skull. Man ska tänka på vilka örter som är fleråriga och vilka som är ettåriga och anpassa örtagården lite efter det. Man kan så en hel del ettåriga i krukor också vilket kan vara fint.

VILKA TRE ÖRTER TYCKER DU ATT ALLA BORDE HA HEMMA OCH VARFÖR?

– Så svår fråga. Hemskt svår. Jags skulle säga basilika, dill och salvia, det kan man skapa så mycket gott med.

BERÄTTA LITE OM MATEN I BOKEN

– Det är verkligen maten jag själv lagar hemma. Recepten är skapade med inspiration från resor och allt jag jobbat med i alla mina drygt 20 år i branschen. Allt jag gillar. Mycket grönt med egenodlade grönsaker och örtsåser, röror, sallader och bakat med örter.



ÖRTER

Örter – att odla & äta (Natur & kultur) av Tove Nilssons är en bok dedikerad just åt örter. Med 100 recept och handfasta odlingsråd vill hon inspirera fler att använda örter som en självklar råvara i matlagningen. Här samsas köksträdgård, vardagsmat och smakrika örtsåser, sallader, bakverk och grönsaksrätter där örterna får spela huvudrollen.

HUR KAN ÖRTER LYFTA VEGETARISK MATLAGNING PÅ ETT ENKELT SÄTT I VARDAGEN?

– Oj, de kan lyfta allt. Tänk en helgrillad halloumi toppad med honung, timjan och citron. Eller rostade grönsaker med massa salsa verde. Eller en pizza med stracciatella och nyplockade örter på. Eller kokta mjuka bönor med en pesto. Jag kan fortsätta i en oändlighet.

IBLAND KÄNNES DET SOM ATT FOLK ÄR LITE RÄDDA FÖR ATT LEKA MED FÄRSKA ÖRTER. HAR DU NÅGRA LUGNANDE TIPS?

– Ja, var inte rädd. Man kan typ blanda alla örter. Jag gillar den otippade blandningen dill, koriander, thaibasilika och mynta i en thaisallad.

HAR DU NÅGON FAVORITÖRT SOM OFTA GLÖMS BORT MEN FÖRTJÄNAR MER UPPMÄRKSAMHET?

– Dragon. Älskar den. Många använder den bara i bearnaise men den är så god i sylt, i sallader och i en röra.

VAD VILL DU ATT LÄSAREN SKA KÄNNA ELLER FÅ MED SIG EFTER ATT HA LÄST BOKEN?

– Inspiration och enkelhet. Jag försöker alltid göra mina recept så enkla och lättförståeliga som möjligt. Alla ska kunna laga dem och bli nöjda. Jag provlagat recepten 3–4 gånger för att det ska funka för alla.



Den gröna såsen, salsa verde, sauce verte

2 dl  

Kungen av örtsåser, och antagligen den mest använda i världen, vars namn egentligen bara betyder grön sås. Persilja är grunden, men vill du göra en fransk variant använder du dragon och för en mer spansk/mexikansk stil tar du koriander. Genom åren har många varianter av den gröna såsen passerat.

På 80- och 90-talen hade man till exempel isbergssallad som stomme i de svenska restaurangköken. Kanske på grund av att örter var så dyra och för att vi på den tiden inte använde lika mycket örter i matlagning som vi gör idag. Ha gärna en burk salsa verde i kylan att ringla över grönsaksrätter, pizza, bröd, risotto, soppa, pasta och sallad.

3 dl plockade örter, t ex persilja, dragon, koriander eller mynta
1–2 vitlöksklyftor
2 msk kapris
1 msk dijonsenap
1 dl olivolja
1 tsk finrivet citrusskal
3 msk pressad citrussaft eller vitvinsvinäger
salt

1. Mixa eller mortla alla ingredienser. Smaka av med salt och eventuellt mer citrussaft.
2. Förvara i en burk med lock i kylan högst 1 vecka.

Barigoule med fänkål & fregola

4 portioner 

Det sardiska kökets fregola är ett tydligt arv från Nordafrika. Fregola är rostad pärlcous-cous som kokas i soppor, grytor eller risotoliknande rätter. Smaken påminner lite om gott rostat bröd och kan nästan liknas vid att ha rostade krutonger i soppan, men med konsistens som små pastakulor. Otroligt gott. Ni måste testa!

2 färskas kronärtskockor eller kokta kronärtskockshjärtan på burk
0,5 citron
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
3 msk olivolja
1 fänkålshuvud, strimlat
plockad fänkålsdill
250 g blandade tomater, i grova bitar
7 dl grönsaksbuljong
1,5 dl torrt vitt vin
2 lagerblad
2–3 dl fregola
25 g finriven parmesanost, t ex växtbaserad
ev. valfria örter, t ex bladpersilja, dill
salt
svartpeppar

1. Ansa och skär bort blad och hår på kronärtskockorna så att allt hårt försvinner. Koka i saltat vatten med citronhalvan cirka 20–30 minuter tills skockorna är mjuka.
2. Fräs lök och vitlök i 3 msk olja i en gryta tills de får lite färg. Tillsätt fänkål och tomater och stek ett par minuter.
3. Tillsätt buljong, vin och lagerblad. Låt småkoka under lock cirka 20 minuter.
4. Koka fregolan i saltat vatten cirka 10 minuter tills den är al dente. Häll av i durkslag.
5. Halvera kronärtskockorna och lägg i grytan. Smaka av med salt och peppar och koka vidare 10 minuter.
6. Blanda ner fregolan i grytan och toppa med fänkålsdill och eventuellt valfria örter. Ringla över olivolja och toppa med parmesan.



Barigoule med fänkål & fregola



ROSTAD PUMPA MED BABA GANOUSH & CHERMOULA

2–4 portioner  

PUMPA

800 g pumpa, gärna butternut, sweet dumpling, delica eller hokkaido
2 msk olivolja
1 tsk salt
1 tsk färsk eller torkad timjan

BABA GANOUSH

500–600 g aubergine (ca 2)
1 msk + 2 msk olivolja
1–2 vitlöksklyftor, finrivna
2,5 msk tahini
2,5 msk pressad citronsaft
0,5 tsk salt

CHERMOULA

1,5 tsk hel spiskummin
2 tsk hela korianderfrön
1,5 dl hackade örter, t ex bladpersilja och koriander
2 vitlöksklyftor, finhackade
0,5 tsk paprikapulver
ev. 10 saffransstrån alt. 1 liten ynka nypa
1 gul eller röd chili, finhackad
1 dl olivolja
0,5 citron, saften
1 tsk flingsalt

BABA GANOUSH

1. Sätt ugnen på 250 grader varmluft.
2. Halvera auberginen och picka skalet med en gaffel. Lägg på en plåt med bakplåts-papper med snittytan neråt. Ringla över lite olivolja. Rosta mitt i ugnen cirka 30–40 minuter tills skalet är helt svart och köttet mjukt. Ta inte ut den för tidigt, smaken ska verkligen bli rostad.
3. Gröp ur köttet ur auberginen med sked och lägg i en bunke. Blanda med vitlök, tahini, citronsaft och olivolja. Krydda med salt.

PUMPA

1. Sänk värmen till 225 grader varmluft. Kärna ur och skär pumpan i klyftor. Lägg på en plåt och blanda med olivoljan. Strö över salt och timjan.
2. Rosta mitt i ugnen cirka 40 minuter tills pumpan är rejält bakad och har fått fin karamelliserad färg på både skal och kött.

CHERMOULA

1. Rosta spiskummin och korianderfrön i en torr het stekpanna. Mortla till ett grovt pulver.
2. Blanda med örter, vitlök, paprikapulver, saffran, chili, olivolja och citronsaft. Smaka av med salt. Förvara i en burk med lock i kylan högst 1 vecka.



SERVERING

Servera baba ganoushen på ett fat toppad med ljummen pumpa. Ringla över chermoula.

5 Middag på INGREDIENSER

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Kryddigt ris med linser



STEG 1.

Skiva 1 gul lök och fräs i olja tills den mjuknar och får ordentligt med färg.

STEG 2.

Häll ner 2 burkar gröna linser (sköljda), 1 msk garam masala, 1 tsk gurkmeja, 1 tsk salt, 3 dl basmatiris och 6 dl vatten.

STEG 3.

Koka upp och låt puttra under lock i 12 minuter.

STEG 4.

Servera med en klick yoghurt. Receptet räcker till 2 portioner.



OM

Det här receptet är inspirerat av den klassiska Mellanöstern-rätten Mujadara. Den görs på linser, ris, lök och kryddor. Du kan ersätta linserna med kikärtor.



FATTA



SPADEN



Karoline Jönsson



Boel Nordgren

Vad kan vi lära av de kvinnor som höll hushållen med mat under 1900-talets kristider? I Fatta spaden! har Boel Nordgren och Karoline Jönsson grävt i den svenska bered-skapsodlingens historia och hittat kunskap som är minst lika relevant i dag.

FOTO: KAROLINE JÖNSSON

När matpriser stiger, leveranskedjor sviktar och beredskap åter diskuteras på allvar växer också intresset för att odla sin egen mat. Men mycket av den kunskap som lyfts fram som framtidslösningar i dag var självklar för bara några generationer sedan. I boken Fatta spaden har historikern Boel Nordgren och matprofilen Karoline Jönsson fördjupat sig i den svenska kristidsodlingen. Genom gamla odlingsråd, recept och historiska källor visar de hur köksträdgården kunde vara avgörande för hushållens överlevnad – och varför erfarenheterna fortfarande är relevanta.

För Karoline Jönsson började intresset för kristidsodling i den egna trädgården. Hon hade länge odlat för husbehov, men de senaste årens pandemi, stigande matpriser och osäkra omvärldsläge fick henne att se odlingen i ett nytt ljus.

– Jag har också sett det som en allmän trygghet att veta att vi kommer kunna ha god, ekologisk mat på bordet, säger hon.

För Boel tog intresset sin början i historien. Under arbetet med boken *Trädgårdsmästare* upptäckte hon hur flera kvinnliga trädgårdspionjärer gav ut böcker om odling och matlagning under första världskrigets dyrtid.*

– När jag började kolla lite mer på detta förstod jag att det fanns en hel rad skrifter av det slaget, och jag blev sugen på att studera dem lite närmare, säger hon.

Snart stod det klart att berättelsen inte bara handlade om odling utan också om hur råvarorna togs till vara.

– Jag insåg dock snart att jag behövde få med en ”matmänniska”, för det kändes helt orimligt att bara skriva om odlingen och utelämna tillvaratagandet och matlagningen.

Arbetet med boken har gett dem flera nya perspektiv på odling. Bland de historiska metoder som fortfarande känns relevanta lyfter Karoline fram det som kallades gurklister. Metoden gick ut på att gräva ur en odlingsbädd, fylla den med stallgödsel och sedan lägga tillbaka jorden ovanpå. Resultatet blev en upphöjd odlingsås med varmare jord, något som gurkorna trivdes utmärkt i.

Boel fascinerar i stället av äldre samodlingar där olika grödor hjälpte varandra.

– En metod som jag länge tänkt att jag ska prova är att odla bondbönor och gräart tillsammans,



FATTA SPADEN

I Fatta spaden! (Bokförlaget Arena) utforskar Boel Nordgren och Karoline Jönsson hur svenska hushåll odlade, lagade och tog tillvara på maten under 1900-talets kristider. Med hjälp av historiska källor, praktiska odlingsråd och moderna recept visar de hur äldre tiders kunskap kan inspirera dagens odlare.

där de stadiga bondbönorna stöttar de vekare ärterna.

När de tittade närmare på vilka grödor som var viktigast under kristiderna återkom samma namn gång på gång. Potatisen hade en särställning.

– Potatisen! Den höll den värsta svälten borta under båda världskrigen, säger Karoline.

Därutöver odlades stora mängder ärter, bönor, morötter, lök, kålrot, vitkål, grönkål och jordärtskockor. Boel påpekar att även pumpan fick en allt viktigare roll.

– Under andra världskriget hade även pumporna blivit en beredskapsväxt.

Arbetet med historiska recept och odlingsråd bjöd också på flera överraskningar. Karoline fastnade särskilt för synen på tomater i början av 1900-talet.

– Då tyckte man att tomater hörde till det söta köket och kunde serveras skivade, och sockrade med grädde eller som garnityr på tårta.

Samtidigt förvånades hon över att pumpan inte hade en större plats i den tidiga kristidsodlingen.

Boel blev i stället överraskad av hur svåra de historiska recepten var att använda i praktiken.

– Mitt försök blev inte så lyckat, och jag är jätteglad att Karoline lyckats göra recepten användbara för en nutidsmänniska.

Även deras egna odlingsvanor har förändrats under arbetets gång. Karoline har fått upp ögonen för baljväxter och framför allt kålrabbi, som hon beskriver som en underskattad gröda med stor potential. Boel har i sin tur blivit betydligt mer förtjust i purjolök.

– Det är ju smidigt att den kan stå kvar i landet länge på vintern. Alla sådana växter gillar man.

Samtalet leder snart in på hur synen på odling har förändrats under de senaste hundra åren. Förr var köksträdgården i första hand en fråga om försörjning. I dag är den för många en hobby.

– Då låg fokus på sådant som gav mycket mat, till exempel potatis och kålrötter. I dag fokuserar vi kanske oftare på det lite lyxiga, som att ha många olika sorters tomater eller få färska jordgubbar och sockerärter, säger Boel.

Karoline menar att våra förändrade matvanor också påverkar vad vi väljer att odla.

– I dag äter vi mycket av vår skörd rå, medan grönsaker nästan uteslutande äts tillagade under det tidiga 1900-talet.

Om det finns en lärdom som de båda särskilt vill lyfta från den historiska hushållsodlingen handlar den om respekt för maten. Förr tog man till vara betydligt mer av varje gröda än vad vi gör i dag.

– Ofta såg man till hela grödan och tillagade allt som gick att äta. Det kunde vara att koka stammen av kålväxterna och äta mängen av denna eller att använda blast i olika stuvningar, säger Karoline.

Boel ser också en viktig påminnelse i den kreativitet som präglade dåtidens hushåll.

– I framtiden kan vi nog inte räkna med att ha tillgång till all världens råvaror året om i affärerna. Då får man fokusera mer på det som är tillgängligt i säsong eller det man lyckas bevara över vintern.

Under kristiderna var det framför allt kvinnor som bar ansvaret för odlingen och matförsörjningen i hemmen. En kunskap som länge togs för given men som blev avgörande när samhället sattes under press.

– Under världskrigen insåg man vikten av denna kunskap och helt plötsligt värderades denna insats på ett helt nytt sätt, säger Karoline.

För den som själv vill börja odla i dag är råden enkla. Satsa på grödor som ger mycket tillbaka och odla sådant du faktiskt tycker om att äta. Men framför allt handlar det om att våga börja.

– Bara fatta spaden och odla! Det är coolt, viktigt, vackert och alldeles ljuvligt att odla sin egen mat, säger Karoline.

Boel nickar instämmande och hoppas samtidigt att fler ska upptäcka de kunskaper som fortfarande finns kvar i äldre generationer.

– Man kan fundera på om man själv har någon äldre släkting att inspireras av, kanske en farmor eller mormor som lagade någon god vegetarisk rätt.

Pressgurka

4 portioner

Sallad innebar under första hälften av 1900-talet nästan uteslutande en blandning av tillagade grönsaker eller rotfrukter, antingen kokta eller inlagda i ättikslag, och ibland med majonnäs eller vispad grädde i. Pressgurka var tidens gurksallad och passar utmärkt till all mat som äts med potatis och brunsås. Det här receptet kommer ursprungligen från Kajsas kokbok (1936) av Karin Fransén och Astrid Knudsen.

200 g färsk gurka

0,25 tsk salt

0,5 dl ättika (12 %)

minst 1 dl vatten (dosera efter smak)

1 knivsudd vitpeppar

2–3 msk strösocker

2 msk finhackad persilja

1. Tvätta gurkorna och skär dem i tunna skivor. Lägg gurkskivorna i en salladsskål och strö över saltet. Blanda ättika, vatten, vitpeppar och strösocker till en lag och smaka av (mer vatten kan tillsättas om man vill ha en mildare smak på gurkorna).
2. Rör tills sockret har lösts upp och håll sedan lagen över gurkorna, samt blanda i den finhackade persiljan. Låt gärna stå i kylskåp åtminstone en timme innan servering. Håller sig minst en vecka i kylskåpet.



Lökbollar

4 portioner  

I det här receptet har vi tillsatt ärt- eller kikärtsmjöl för att förbättra konsistensen på bollarna och samtidigt tillföra mer protein. Det går självklart att utesluta, men bollarna blir då mosiga i konsistensen i stället för fasta. Kikärtsmjöl ger godare smak än ärtmjöl men är betydligt svårare att producera inom landet och inhemsk livsmedelsproduktion är viktig i kristid.

Originalreceptet finns i Thora Holms Kristidsrecept från 1943.

2 gula lökar (totalt 200 g)
1 dl potatismos
1 dl ärt- eller kikärtsmjöl
1 msk paprikapulver
salt, svartpeppar och vitpeppar
olja till stekning

1. Finhacka löken och fräs den i olja tills den är mjuk och har fått fin färg.
2. Blanda med övriga ingredienser och forma sedan små bollar.
3. Stek i olja tills de är gyllenbruna runt om.



TIPS!

Ärtmjöl kan du göra själv av egenodlade ärtor. Har du tillgång till en krydd- eller kaffekvarn går det ofta bra att mala de torkade ärtorna i den. Men testa dig fram försiktigt så att inte din maskin går sönder.





Rabarberkräm

6 portioner  

Ingeborg Schager metoden 1918:
»Rabarbern skalas ej, klyves endast i flera delar samt skäres i 3 cm långa bitar, vilka läggas glest på en torkolla eller en långpanna klädd med tjockt rent papper.

Rabarbern torkas först vid svaga värme och sedan starkare. Vid användning av torkad rabarber bör denna läggas i vatten minst ett par timmar, innan den kokas.

Hemma hos Boels mormor Elsa och hennes sambos mormor Edla puttrade väldigt ofta en gryta med kräm på spisen. Den gjordes av det som fanns i trädgården eller förrådet för tillfället, så innehållet varierade mycket.

Karolines pappa har också berättat att det om höstarna ofta serverades äppelkräm med gräddmjölk till arbetarna som jobbade ute på fälten med skörden. Det var enkelt att göra mycket av när träden gav rikligt med frukt. Här följer ett förslag på hur man kan göra kräm, baserat på ett recept i Iduns kokbok från 1911.

5 rabarberstjälkar (700 g)
2,5 dl strösocker (går att minska om du önskar en mindre söt kräm)
0,5 liter vatten
1,5 msk potatismjöl (eller mer om du önskar tjockare kräm)

SERVERING

grädde eller mjölk, t ex havre- eller sojabaserad

1. Tvätta och ansa rabarbern och skär i 2 cm långa bitar.
2. Häll sockret och vattnet i en kastrull och koka ihop till en klar lag.
3. Lägg i rabarbern och låt koka tills den är mjuk men ej faller sönder.
4. Rör ut potatismjölet i någon matsked kallt vatten och häll i krämen. Låt koka upp och ta sedan från värmen. Strö lite socker över för att undvika att det bildas skinn.
5. Servera med grädde eller mjölk.

Sallad

*med
Danyel Couet*

*Sallad kan vara både
mättande, smakrik och
full av variation. Här
bjuder Danyel
Couet på tre vege-
tariska recept där
grönsakerna står
i centrum.*

RECEPT: DANYEL COUET
FOTO: STEFAN ANDERSSON





Fänkålssallad med apelsin

4 portioner (🍴🥄)

Den här salladen är väldigt god som förrätt. Här har vi återigen samma råvara i olika versioner. En grönsak smakar ju annorlunda när den är tillagad än när den är rå och tillför då olika saker till salladen.

- 3 apelsiner
- salt
- olivolja
- 5 fänkål
- 1 msk fänkålsfrön
- 4 stjärnanis
- 2 dl vitt vin
- 1 tsk chiliflakes
- 1 gurka
- svartpeppar
- 1 knippe färsk koriander

SALLAD

1. Skala apelsinerna med potatisskalare och strimla skalet fint. Lägg ner strimlorna i en kastrull med kokande, lättsaltat vatten i någon minut. Plocka upp, lägg i en liten skål och täck med olivolja.
2. Halvera 4 av fänkållarna och lägg dem i en traktörpanna eller bred kastrull med lite olivolja. Strö över fänkålsfrön och stjärnanis och stek på låg värme utan att det får färg i cirka 5 minuter.
3. Häll på vinet, chiliflakes och saften från 1 apelsin. Fyll på med vatten så att det täcker precis. Sjud på låg värme under lock tills fänkållen är mjuk rakt igenom, cirka 20 minuter.
4. Ta från värmen, låt svalna lite och ställ sedan in hela pannan i kylan så att fänkållen får svalna i lagen.
5. Skiva den sista fänkållen så tunt som möjligt på längden, helst med mandolin. Fyll en bunke med kallt vatten och isbitar och lägg ner fänkållen i isvattnet. Låt ligga i cirka 5–10 minuter.

6. Filéa de 2 resterande apelsinerna. Skala gurkan, dela den på längden och skär i tunna skivor.

7. Plocka upp den kokta fänkållen, skär den i klyftor och krydda med salt och peppar.

Plocka upp den råa fänkållen och slunga den i salladsslunga eller låt den rinna av ordentligt i ett durkslag.

8. Lägg upp den kokta fänkållen, fördela apelsinfiléer, gurkskivor och rå fänkål över. Slå över lite av lagen, ringla över olivolja, salt och peppar. Avsluta med apelsinstrimlor och korianderblad.

Grekisk bönsallad med feta

4 portioner (🍴🥄)

FETAOSTKRÄM

300 g fetaost, t ex växtbaserad
1 dl crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad
1 vitlöksklyfta, pressad eller riven
2 msk olivolja
1 msk citronsaft
salt

SALLAD

1 dl torkade, stora vita bönor, ca 400 g kokta
200 g vaxbönor
200 g skärbönor
20 skidor bondbönor
50 g sockerärtor
1 knippe sparris
1 broccolihuvud
3 blad grönkål
0,5 spetskål
200 g gröna ärtor, färska eller tinade
50 g räddiskrasse (eller kryddkrasse)
50 g vitlöksgroddar (eller skölja alfagrodor)
olivolja
1 citron
salt
svartpeppar

150 g fetaost, t ex växtbaserad

FETAOSTKRÄM

Mixa alla ingredienserna helt slätt. Smaka av med salt om det behövs.

SALLAD

1. Om du använder torkade vita bönor: blötlägg dem i rikligt med vatten och låt stå över natten. Skölj sedan av och koka tills de är mjuka, det kan ta mellan 20–60 minuter. Häll av vattnet.
2. Koka vaxbönorna och skär-bönor i 3–4 minuter och skär sedan bort ändarna.
3. Plocka bondbönorna, förväll dem hastigt i 30 sekunder och skala dem.
4. Skär sockerärtor i tunna strimlor. Skala sparris och skär i bitar. Plocka ner broccolin i små buketter. Plocka grönkål och hacka den i småbitar.
5. Hacka spetskål i små bitar.
8. Lägg ner sparris, broccoli, grönkål och spetskål i kokande vatten och koka cirka 1 minut. Du kan också koka dem separat.
6. Fyll en bunke med kallt vatten och isbitar och lägg direkt ner alla grönsakerna i isvattnet när de kokat färdigt. När de kylts ner, plocka upp och låt rinna av i ett durkslag
7. Skala citronen med potatisskalare och strimla skalet fint. Lägg ner strimlorna i en kastrull med kokande, lättsaltat vatten i någon minut. Plocka upp, lägg i en liten skål och täck med olivolja.
8. Lägg alla bönor och allt grönt i en skål, även ärtor, räddiskrasse och groddar, och vänd runt allt i olivolja, citronsaft, salt och peppar.
9. Lägg fetaostkräm i botten på ett fat eller flera skålar och lägg salladen ovanpå.
10. Riv över fetaost och lägg på citronstrimlorna.



Tofusallad med yuzu och sesam

4 portioner  

Den här salladen passar både som förrätt, som tillbehör eller att bara äta som den är, som en lätt lunch till exempel. Yuzun gör den nästan godisgod.

SESAMDRESSING

4 msk majonnäs, t ex äggfri
1 tsk sesamolja
1 tsk ljus sojasås
2 tsk risvinäger

SALLAD

1 blomkål
1 broccoli
1 msk olivolja
0,5 msk sesamolja
2 msk yzusaft
salt
svartpeppar

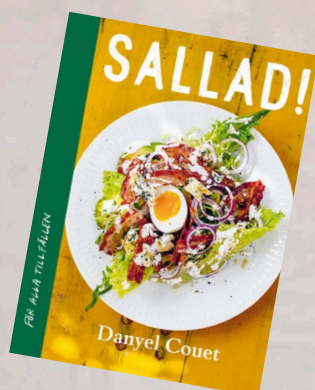
1 knippe färsk koriander
1 knippe färsk mynta
300–400 g silkestofu
2 msk rostade sesamfrön
chiliflakes

SESAMDRESSING

Vispa ihop alla ingredienserna.

SALLAD

1. Hyvla blomkål och broccoli tunt.
2. Blanda olivolja, sesamolja, yzusaft, salt och peppar i en bunke och vänd runt blomkål och broccoli i såsen.
3. Plocka ner bladen från koriander och mynta i bunken och rör om.
4. Skär tofu i små tärningar.
5. Lägg upp grönsakerna, lägg på tofu och ringla över sesamdressing, sesamfrön och lite chiliflakes.



SALLAD!

Sallad kan vara både mättande, varierad och full av smak. I den här inspirerande kokboken delar Danyel Couet med sig av kreativa salladsrecept och smarta grunder som gör det enkelt att laga goda vegetariska sallader året om.



LAGA ÄT NJUT

God mat behöver varken vara komplicerad eller tidskrävande. I sin nya bok vill Anja Olaus Jelinek hjälpa oss att släppa prestationskraven i köket och hitta tillbaka till matglädjen. Med fokus på enkla råvaror, balans i smakerna och mindre stress visar hon hur vegetarisk mat kan vara lika mycket njutning som vardaglig enkelhet. RECEPT: ANJA OLAUS JELINEK FOTO: MALVA STAAF

DIN BOK KRETSAR MYCKET KRING ENKELHET OCH NJUTNING. VAD BETYDER "GOD MAT" FÖR DIG IDAG?

– Det betyder mat som min kropp och sinnestämning är sugen på. Vilket innebär allt från en enkel pasta eller hamburgare till en finare måltid med flera rätter. Det betyder även mat som rent tidsmässigt passar med vart jag är i livet. Att laga en måltid som tar tid när tid inte finns skapar oftast mer stress än njutning.

MÅNGA KÄNNER STRESS KRING ATT BJUDA PÅ MAT. VAD HOPPAS DU ATT MÄNNISKOR TAR MED SIG FRÅN BOKEN?

– Jag hoppas människor tar med sig modet att släppa prestation och därmed stressen. De flesta uppskattar gesten att bli bjuden på mat mer än själva maten. Och det går att slänga



ihop jättegod mat på lite tid och med enkla medel. Jag tror att folks prestation och ängslighet kring vad andra tycker tar över alldeles för mycket.

VILKEN VEGETARISK RÄTT I BOKEN ÄR DU SJÄLV MEST STOLT ÖVER?

– Avokadotartar. Receptet var inte med i boken vid inlämning av manus. Jag lagade den hos mina svärföräldrar och alla häpnades över hur god den var. Jag ringde min förläggare och skrek: "Ett recept till MÅSTE vara med i boken". Och den är så enkel att göra vegansk.

DU SKRIVER MYCKET OM BALANS MELLAN SYRA, FETT, SÄLTA OCH SÖTMA. HUR SKA MAN TÄNKA?

– Om man lär sig balansera dessa smaker lyfter man fram råvarornas smaker, vilket gör att maten inte behöver så mycket mer. Enkelt funkar det så här: är det för salt, eller är det salt men inte smakar så mycket mer, talar om något

bara smakar syrligt tillsätter du tillsätter du lite salt eller mer fett så balanseras smakerna. Mer tips finns i boken.

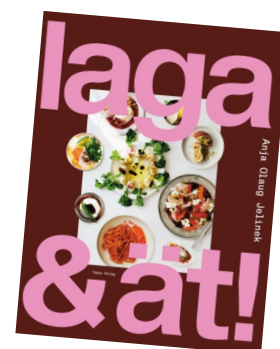
FINNS DET NÅGON INGREDIENS DU TYCKER ÄR UNDERSKATTAD I VEGETARISK MATLAGNING?

– Här återgår jag till balansen. Mitt tips är att alltid jobba med salt och syra. Salt är vi bekanta med men syra tycker jag alla ska införa mer av. Gärna en "svagare" syra som citronsaft. Då riskerar man inte att överdosera så att maten bara smakar vinäger. En liten skvätt citronsaft på de flesta råvaror framhäver smakerna på ett enastående bra sätt.

MÅNGA FÖRKNIPPAR VEGETARISK MAT MED "HÄLSA" SNARARE ÄN NJUTNING. VAD TÄNKER DU OM DET?

– Skitsnack! Alltså inte din fråga men att vegetarisk mat förknippas med hälsa tycker jag är dumheter. Jag antar att människor tänker att det är mycket mer grönsaker i vege-

tarisk mat vilket det inte alls behöver vara. En sådan inställning skapar bara ännu mer hets kring "att vara hälsosam" och att kroppen ska se ut på ett speciellt sätt. Har man ett holistiskt perspektiv, alltså att må bra innebär mindre stress, rörelse, mat kroppen behöver osv är maten bara en del. Jag vill få bort allt som förknippar mat med hetsen kring hälsa. Känner man att kroppen inte mår bra äter man kanske för lite eller för mycket av något som skapar obalans. Det kan vara att man äter för mycket grönsaker, för lite fett, för mycket protein, för mycket fett osv. En varierad kost är alltid bäst och i det inkluderar jag bakverk och chips för det mår sinnet bra av. Så får man helt enkelt känna efter vad ens kropp mår bra av och lyssna på den.



LAGA & ÄT

Anja Olaus Jelineks nya kokbok Laga & ät! – enkel och god mat att dela (Tukan Förlag) innehåller över 60 recept som kombinerar enkelhet med njutning. Med fokus på lättlagad mat som kan anpassas efter tid, ork och ambitionsnivå vill hon inspirera till mindre stress i köket och mer matglädje.

FÖRENKLA

Häll upp soppan i ett serveringskärn och blanda i stället vindruvor med pistage ötter i en skål bredvid.

Ajo verde

4 portioner 

Har du ätit Ajo Blanco? En spansk krämig mandelsoppa med massor av vitlök. Det är en av mina absoluta favoritsoppor. Men vad händer om du i stället tar fram den lilla pistagen och gör en liknande soppa? Jo, himlens portar öppnar sig. Den lille gröna pistagen har egenskaper utöver det vanliga, som superkrafter. Den gör en soppa lyxig, vilket i min värld är en bedrift.

AJO VERDE

150 g skalade naturella pistagenötter
2 vitlöksklyftor
1 dl god olivolja
3 msk vitvinsvinäger
2 dl vatten
1 gul lök
300 g potatis
1 msk olja att steka i
4 dl grönsaksbuljong
100 g färsk spenat
flingsalt
svartpeppar

SERVERING

skivade vindruvor
hela pistagenötter

1. Mixa pistagenötter och vitlök. Fortsätt mixa medan du häller ner olja i en tunn stråle. Mixa ner vitvinsvinäger och vatten tills du får en kräm.
2. Grovhacka löken. Skölj och skala potatisen. Hacka potatisen i mindre bitar. Värm en tjockbottnad gryta på medelvärme med olja. Lägg ner lök, potatis och stek på medelvärme tills de svettats lite, i cirka 5 minuter.

Häll på buljong, låt koka upp, sänk värmen till medelvärme och låt soppan sjuda tills potatisen är mjuk.

3. Mixa soppan helt slät tillsammans med pistagekrämen och spenat. Smaka av med flingsalt och nymalen svartpeppar.

4. Skölj och skiva vindruvor. Häll upp soppan i skålar och toppa med vindruvor och pistagenötter.

Spaghetti med ginsås

4 portioner 

Jag tänker alltid att detta är mat jag skulle vilja bli serverad på en bjudmiddag för det är bland det godaste jag vet. Därför kändes det självklart att ha med den i boken. Den är också så snygg.

GINSÅS

2 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
en nypa chiliflakes
1 dl tomatpuré
1 dl gin
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1,5 dl riven parmesan, t ex växtbaserad
1 citron, zest
1 msk smör, t ex mjölkfritt
nymalen svartpeppar

SERVERING

4 portioner spaghetti eller linguine (cirka 80–90 g per person)

1. Finhacka schalottenlök och vitlök.
2. Värm en panna med en klick smör. Stek lök och vitlök mjuka i smöret.
3. Hög värmen och tillsätt chiliflakes och tomatpuré. Låt purén brännas i pannan, detta tar fram smakerna.
4. Häll på gin och låt reduceras under omrörning. Ginen ska koka bort helt. Häll på grädde och finriven parmesan. Rör runt tills du får en krämig sås.
5. Avsluta med citronzest, en klick smör och nymalen svartpeppar. Smaka av om såsen behöver lite flingsalt. Tomatpurén är salt så oftast behövs knappt något extra.
6. Sänk värmen till lägsta så att såsen behåller värmen.
7. Koka pastan i välsaltat vatten enligt instruktioner. Spara 1 dl pastavatten innan du häller av den. Häll av pastan och släng ner i såsen tillsammans med pastavattnet. Rör runt tills allt blir krämigt.
8. Lägg upp på tallrikar och toppa med lite citronzest.



AVANCERAT

Gör din egen pasta och imponera på gästerna.

TIPS

FÖRENKLA

Om du känner att det blir för avancerat att karamellisera grapefrukten så skippar du det. Chilla och ha det gött i stället. Det blir gott ändå. Du kan skära grapefrukten i mindre bitar och servera som ett alternativ.

FRYST PANNACOTTA

Har du haft pannacotta i frysen låter du den tina först i 1–2 timmar innan du serverar den.



Pistagepannacotta med karamelliserad grapefrukt

8 portioner

Pannacotta är en så rolig dessert eftersom den är enkel, och resultatet blir en krämig efterrätt med intensiv smak av den smaksättning du väljer att ha. Här får du alltså en variant med intensiv smak av pistage, och vem skulle inte tycka om det? Det är som att äta ren pistagekräm fast med en konsistens som inte fastnar i gommen. Dröm!

PISTAGEPANNACOTTA

0,5 tsk agar agar
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
0,5 dl strösocker
200 g pistagekräm
1 stor nypa vaniljpulver

KARAMELLISERAD GRAPEFRUKT

1 grapefrukt
2 dl strösocker

1. Vispa ihop grädde och agar i en kastrull.
2. Koka upp under omrörning och låt sjuda i 1–2 minuter så att

agar agarn aktiveras.

3. Sänk värmen och vispa ner socker, pistagekräm och vaniljpulver tills smeten är slät.
4. Häll upp i portionsformar eller dessertglas.
5. Låt svalna och ställ sedan i kylskåp tills pannacottan i 4–6 timmar.
6. Jag använde en silikonform som jag fryser. Sedan tar jag ut pannacottan ur formen och låter den tina på serveringsfaten i rumstemperatur i 1–2 timmar för att den ska behålla sin form.

KARAMELLISERAD GRAPEFRUKT

1. Skär grapefrukten i skivor. Smält socker i en stekpanna på medelvärme.
2. Rör runt i sockret under tiden. När sockret har smält och det får en gyllene färg lägger du ner grapefruktskivorna. Vänd efter några minuter. Lägg sedan på bakplåtspapper för att låta svalna helt. Ta ut pistagepannacottan från kylan och toppa med grapefrukt. Servera!

JORDGUBBSDRÖM MED FLÄDER & ROSÉ

Det här är sommarens drink om du frågar oss! En twist på favoriten Hugo Spritz men med smak av svensk sommar i form av fläder och jordgubbar. En perfekt drink att servera på ljumma kvällar.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

JORDGUBBSDRÖM MED FLÄDER & ROSÉ

1 drink  

4 jordgubbar
5 cl fläderlikör
20 cl mousserat rosévin
2 cl sodavatten

SERVERING

is
färska jordgubbar
myntablad

1. Dela jordgubbarna och muddla dem lätt i ett stort vinglas.
2. Fyll glaset med is.
3. Häll i fläderlikör och toppa med mousserande rosévin samt sodavatten.
4. Rör försiktigt om.
5. Garnera med färska jordgubbar och mynta.

TIPS

Du kan ersätta rosévinet mot vitt vin. För en alkoholfri drink kan du ersätta fläderlikör med koncentrerad flädersaft och vinet med ett alkoholfritt alternativ.



DRYCKER

SÖTT & PÄRLANDE

Pizzolato Vino Frizzante Moscato är ett lätt pärlande vin med blommiga toner, druvsötma och fruktig karaktär. Ett trevligt val till sommarens desserter eller som aperitif.
59 kr/200 ml.

SKÅL UTAN ALKOHOL

Codorníu Zero Sparkling White är ett alkoholfritt mousserande vin med frisk syra, citrus och fina bubblor. Ett enkelt sätt att höja känslan vid både vardag och fest.
69 kr/750 ml.

PORTUGAL PÅ BURK

Adega de Monção Alvarinho bjuder på frisk syra och toner av gröna äpplen, päron och citrus. Ett smidigt vin på burk som passar lika bra till sallader som till grillade grönsaker.
49 kr/250 ml.

FRUKTIG FAVORIT

Omnipollo Pomona är en smakrik öl med generös fruktighet och uppfriskande karaktär. Ett kul val för dig som gillar öl med lite extra personlighet.
34,90 kr/330 ml.

GRAPEFRUKTKICK

I Dugges Golden Grapefruit möts frisk grapefrukt och behaglig beska i en somrig kombination. Servera väl kyld som törstsläckare eller till kryddig mat.
24,90 kr/330 ml.

ROSA BUBBLOR

Chavin Sparkling Rosé Organic är ett ekologiskt och alkoholfritt bubbel med toner av röda bär och citrus. Friskt, festligt och perfekt när alla ska kunna vara med och skåla. 29 kr/250 ml.

VÄRLDENS GODASTE

SATAYSPETT

Satay är en av Sydostasiens mest älskade rätter. Grillade spett med mycket smak, ofta serverade med en krämig jordnötssås. Rätten har sitt ursprung i Indonesien men finns i många varianter runt om i regionen, där kryddor som chili, koriander och curry ger den sin karakteristiska hetta och djup. Här kommer vår vegetariska twist på klassikern. RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Satayspett

4 portioner

De här spetten görs på tofu som du mixar till en färs och kryddar upp med citrongräs, röd curry och vitlök. De blir krispiga och härliga på utsidan när du steker eller grillar dem.

TOFUSPETT

400 g fast tofu
2 schalottenlökar, finhackade
1 msk riven ingefära
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 stjälk citrongräs, finhackat
2 dl kokt ris
2 dl rismjöl
1 msk röd currypasta
1 tsk gurkmeja
1 tsk salt
1 msk kokossocker eller råsocker
2 msk olja

TOFUSPETT

- Smula ner tofun i en mätbäredare. Håll ner resterande ingredienser. Pulsera några gånger så att allt går ihop till en "färs". Låt stå och vila i 15 minuter.
- Forma färsen till avlånga järpar och trä eventuellt upp på grillspett.
- Stek i olja så att de får fint med färg på båda sidor.



GURKSALLAD

En krispig och fräsch gurksallad är perfekt för att balansera upp den feta jordnötssåsen och kryddliga spetten.

0,5 dl vitvinsvinäger
0,5 dl strösocker
0,75 dl vatten
1 nypa salt
1 st gurka, tunt skivad
2 st schalottenlökar, tunt skivade
2 msk riven ingefära
1 st röd chili, tunt skivad
1 msk finhackad koriander

1. Koka upp vitvinsvinäger, strösocker, vatten och salt i en kastrull.
2. Rör tills sockret har löst och häll sedan över allt i en skål och låt svalna.
3. Blanda lagen med de övriga ingredienserna i en skål. Låt stå i minst 10 minuter innan servering.

LIMEKLYFTOR & KORIANDE

För en fräsch touch, servera färsk koriander och limeklyftor till.

JORDNÖTSSÅS

Du kan göra jordnötssås på många sätt. Vi gillar fylligeten av kokosmjölk, syra från lime och maximalt med smaker från röd curry.

Jordnötssås
1 schalottenlök, finhackad
1 msk röd currypasta
4 dl kokosmjölk
1 dl jordnötssmör
2 dl vatten
1 lime, saften
1 msk kokossocker eller råsocker
1 tsk salt
1 dl jordnötter, finhackade

SATAYSÅS

1. Fräs löken i lite olja så att den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner resterande ingredienser, förutom de hackade jordnötterna, och koka upp. Låt puttra på under ständig omrörning i ca 5 minuter.
3. Hacka jordnötterna och vänd ner i såsen. Späd eventuellt med vatten om såsen känns för tjock.

JORDNÖTTER

Servera hackade jordnötter till för extra crunch.

KOKOS RIS

Det är alltid gott att servera kokosris till. För 4 portioner tar du 3 dl jasminris och kokar med 2 dl kokosmjölk och 4 dl vatten i ca 15 minuter.



Leon lagar mat som stärker

– och nördar ner sig i varför den fungerar

Som retreatkock, matkreatör och utbildad livsmedelsvetare vill Leon hjälpa människor att känna sig tryggare i köket. Med säsongens råvaror, växtbaserad mat och kunskap om matkemi visar han hur god mat och hållbara val kan gå hand i hand.

RECEPT: LEON AYMAN HANNA FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

För Leon är mat mycket mer än recept. Det handlar om säsonger, råvaror, näring och om att förstå vad som faktiskt händer i kastrullen. Med rötter i både nordisk och mellanöstern matkultur, och med utbildning i Frankrike, har han skapat ett eget uttryck där växtbaserad mat, matkemi och hållbarhet möts.

– Jag är en blandning av nordisk matkultur, Mellanöstern och Frankrike. Jag är upp-vuxen här i Norden med en stark koppling till naturen, samtidigt som det är mammas matlagning som har format mig. Och så kommer många av teknikerna från tiden i Frankrike, säger han.

Intresset för mat började hemma i köket. Hans mamma, som ensam tog hand om tre söner, hade inte alltid tid att laga de långkok och avancerade rätter som den arabis-ka matkulturen ofta kräver.

– Jag var en ganska kaxig tonåring som ifrågasatte varför hon gjorde på vissa sätt. Till slut tröttnade hon och sa: ”Gör det bättre själv.” Det blev ett totalt misslyckande. Efter det blev vi ett team i köket.

Sedan dess har Leon tillbringat många timmar med att lära sig allt från grundläggande matlagning till avancerad livsmedelskemi. I dag arbetar han som frilansande matkreatör, konceptutvecklare och retreatkock.

Just rollen som retreatkock kom nästan av en slump.

– Jag såg en öppning på ett retreat. Det var veganskt och glutenfritt, och eftersom jag själv äter mest växtbaserat kändes det inte alls begränsande. Tvärtom blev det ett kreativt utlopp.

På retreats lagar han mat som ska ge energi till deltagarna, som ofta ägnar dagarna åt yoga och annan fysisk aktivitet. Menyn hämtar inspiration från hela världen.

– En dag kan det vara Mellanöstern med hummus, baba ganoush och tabbouleh. En annan dag kinesisk mapo tofu eller en italiensk soppa med vita bönor. Maten ska vara god, men också stärka kroppen.

Oavsett vilket kök han inspireras av finns en princip som alltid styr: säsongen.



FÖLJ
LEON

Glöm inte att följa Leon på
instagram @gastrologiska

– Det krävs väldigt mycket för att jag ska köpa melon eller tomater mitt i vintern. Dels av miljöskäl, men också för att de sällan smakar som de ska. Jag tycker att frukt och grönsaker förtjänar att visas upp när de är som bäst.

Under vinterhalvåret innebär det mycket rotfrukter, svamp och lagringsgrödor. Här möter nordiska råvaror ofta franska tekniker och smaker från Mellanöstern.

Matnörderiet växte fram naturligt. Med en bakgrund inom livsmedelsvetenskap och näringslära fascinerar Leon av samspelet mellan råvaror, kemi och smak.

– När jag lärde mig teknikerna och förstod grunderna i kemi blev jag mycket mer självsäker i köket. Det är den känslan jag vill ge vidare.

Det är också grunden för hans växande närvaro i sociala medier. Där fokuserar han mindre på snabba recept och mer på att förklara varför olika metoder fungerar.

– Min kanal handlar mycket om matkemi. Hur man får ett visst resultat och vad man ska tänka på. Jag vill att folk ska bli kunniga och känna sig trygga i köket.

När samtalet kommer in på hälsa återkommer han till samma budskap som i matlagningen: enkelhet och variation.

– Ät mer grönsaker, mer baljväxter och mer fibrer. Och hitta ett sätt att äta som är hållbart för dig över tid.

Baljväxter är en särskild favorit.

– De är fantastiska både för hälsan och för odlingen. De innehåller mycket mineraler och hjälper dessutom till att gödsla jorden naturligt. Vi borde äta mycket mer svenska baljväxter.

För Leon handlar framtidens mat inte om uppoffringar eller regler. Det handlar om kunskap, nyfikenhet och att ta vara på det som finns runt omkring oss.

– När maten är både vacker, näringsrik och god blir det mycket lättare att göra bra val, varje dag.

Aglie e olio på kikärter

2-4 portioner  

4 vitlöksklyftor
10 kvistar persilja
1 nypa torkad chili
4 msk olivolja
1 dl torrt vitt vin, kan uteslutas
2 paket kikärter à 400 g
0,5 citron, saften
salt

1. Hacka vitlök och persiljeblad fint men spara stjälkarna på persiljan.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs vitlök, persiljestjälkar och chilin utan att det får färg.
3. Häll på vinet och låt reduceras ner nästan helt.
4. Häll i båda paketen kikärter tillsammans med sitt spad och låt spadet reducera till en trögflytande sås.
5. Häll i citronsaften och låt reducera lite tills du får rätt konsistens igen.
6. Rör ner den hackade persiljan och rör runt. Smaka av med salt.
7. Servera direkt med såsen som har bildats.

Inkokta grönsaker med beurre blanc

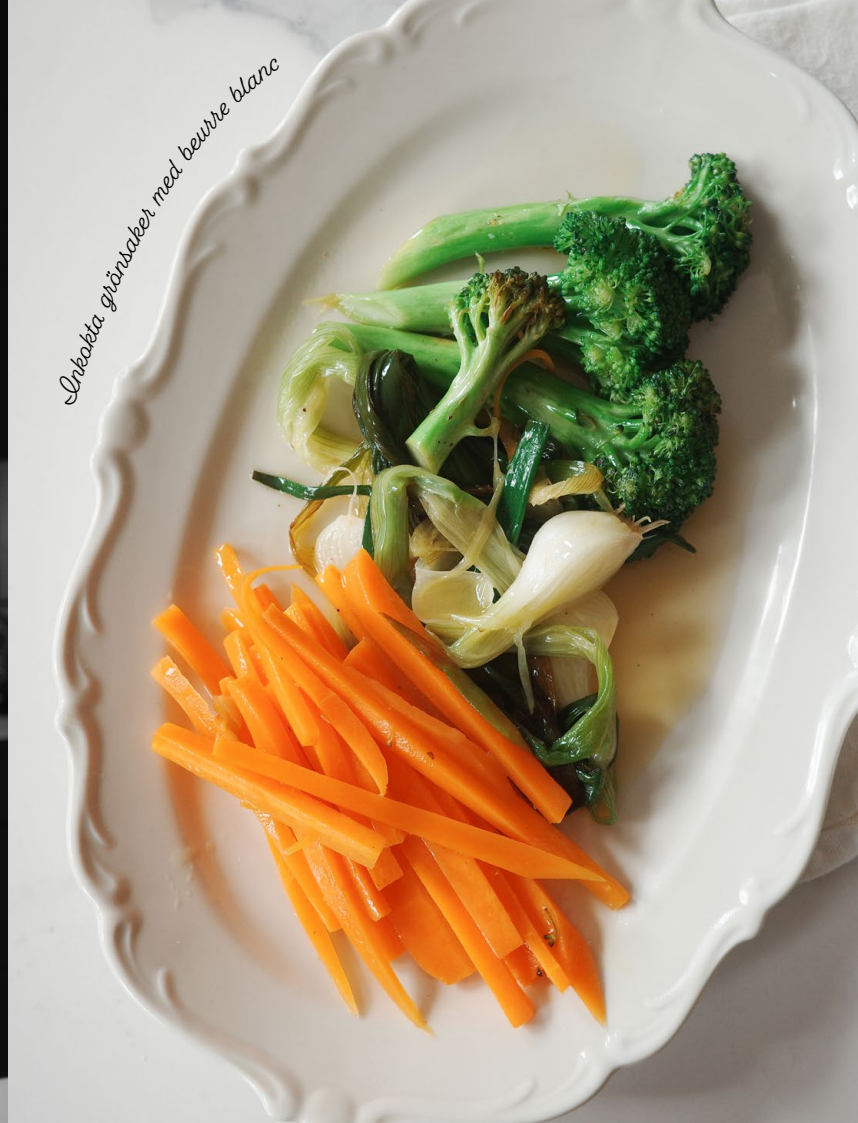
2 portioner  

1 msk olivolja + 1 msk smör, t ex mjölkfritt
3 salladslökar, delade på längden
1 broccoli, i buketter
1 morot, i tunna stavar
1 dl vitt torrt vin
3 msk smör till sås (kylskåpskallt), t ex mjölkfritt
salt
svartpeppar

1. Hetta upp olivolja och smör i en stekpanna på medelvärme.
2. Fräs alla grönsaker utspridd på pannan utan att de får färg och salta jämnt.
3. Häll i vinet och på med ett lock direkt. Sänk värmen och låt småputtra i ungefär fem minuter.
4. Ta av locket, vänd på lökarna och broccolibitarna. Låt vinet reduceras tills ungefär 2 msk återstår. Lyft av pannan från värmen.
5. Lägg över alla grönsaker med en pincett eller hålslev på ett fat.
6. Lägg tre matskedar av det kylskåpskalla smöret på olika ställen i pannan och rör runt så att de sakta inkorporeras i vinet. Smaka av med salt och peppar och lägg i mer smör ifall du märker att såsen är för lös.
7. Häll såsen över grönsakerna.



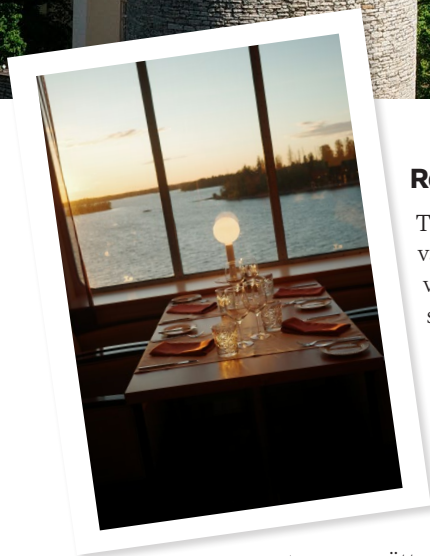
Aglio e olio på kikärter



Stekta grönsaker med beurre blanc

WEEKEND I TALLINN

Med de bästa restaurangerna, kaféerna och kultuupplevelerna!



Resa till Tallinn

Tallinn är Estlands huvudstad och ligger vackert vid Östersjöns kust. Stadsen välbevarade medeltida stadskärna finns sedan 1997 med på Unescos världsarvslista men Tallinn är långt ifrån bara historia. Här samsas kullerstensgränder och gamla stadsmurar med modern arkitektur, trendiga restauranger och kreativa stadsdelar.

Ett av de smidigaste och trevligaste sätten att ta sig hit är med färja från Värthamnen i Stockholm. Tallink Silja Line har flera avgångar i veckan och erbjuder hytter i olika prisklasser, från enklare alternativ till mer påkostade varianter.

Det jag gillar allra mest med att resa till Tallinn med färja är att själva resan blir en del av upplevelsen. Ombord finns restauranger, barer, shopping och underhållning, så det är lätt att hitta något att göra oavsett om du reser med familjen, vänner eller på egen hand.

Som matälskare uppskattar jag särskilt restaurangutbudet. Det finns flera vegetariska och veganska alternativ ombord, och

på vår resa åt vi middag på Chef's Kitchen. Där serverades bland annat den omtalade igelkottstaggsvampen, med sin köttiga konsistens, tillsammans med dinkelotto och vitlöksskum. Ombord finns restauranger för alla smaker: från buffé och bistroamat till mer ambitiösa middagsupplevelser.

Efter middagen slog vi oss ner i en av båtens alla barer för en drink innan vi avrundade kvällen med underhållningen ombord.

När det sedan är dags att sova finns hytter för de flesta budgetar och behov. Nästa morgon vaknar du utvilad med Tallinn runt hörnet. Innan ankomst hinner du njuta av en frukost ombord eller plocka ihop något enklare från Fast Lane och sedan är det dags att kliva i land och börja upptäcka staden.

DAG 1

Vi kom fram runt 11.00 i Tallinn och tog en kort promenad från hamnen till vårt hotell, Tallink City Hotel. Ett fantastiskt fyrstjärnigt hotell som du kan välja som en del av ett paket när du bokar din resa med Tallink Silja.

GAMLA STAN

Det härliga med Tallinn är att staden har



FAKTARUTA TALLINN

HUR TAR MAN SIG DIT?

Enklast är att ta färjan med Tallink Silja Line från Stockholm-Tallinn.
www.tallink.com

PLANERA DIN RESA

Enklast är att gå in på Visit Tallinn och Visit Estonia för alla sevärdheter, guider och happenings.
www.visittallinn.ee
www.visitestonia.com

TALLINN CARD

Ladda ner Tallinn Card på din mobil och få tillgång till över 50 museum och attraktioner, gratis resor i kollektivtrafiken och massor med rabatter.





HYTTEN PÅ
BALTIC QUEEN.

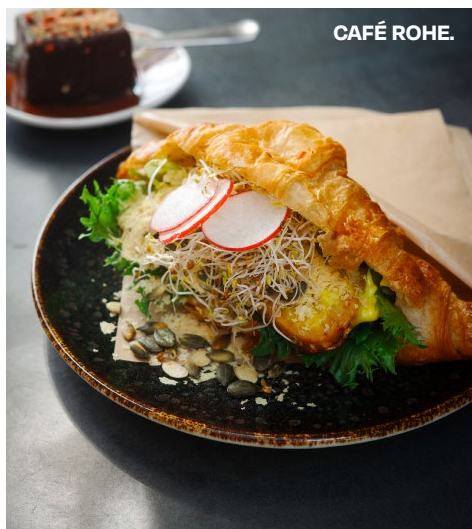


CHEF'S KITCHEN.

allt man kan önska. Det många förälskar sig i är Tallinns medeltida stadskärna, deras Gamla stan. Här kantas kullerstensgatorna av vackra gamla hus och inte minst fantastiskt dekorerade portar och dörrar. Här hittar du trevliga kaféer och mysiga restauranger. Slå dig ner på *Rådhusorget* för något gott att dricka, känn historiens vingslag när du promenerar genom *Katarinapassagen* eller spana in unikt hantverk i *Masters Courtyard*.

LUNCH PÅ ROHE

Rohe är ett helveganskt café som ligger precis utanför Gamla stan, nära marknaden Balti Jaama Turg. Här kan du som jag njuta av en fylld croissant med tempeh eller äta något matigare som soppa, burgare eller sallader. Missa inte deras goda bakverk.
Rohe khovik
Oleme avatud iga päev 9-21
www.rohekhovik.ee.



CAFÉ ROHE.

MIDDAG PÅ VEGAN RESTORAN V

Det här är ett måste för dig som gillar vegomat. Tallinns äldsta vegorestaurang bjuder inte bara på en mysig lokal och supertrevlig personal utan också på fantastisk mat. Här blandas influenser från hela världen i en meny som ständigt förändras. Missa inte deras rödbetscarpaccio med cashewost och pesto. Magisk! Vi delade även på en plockbricka med olika såser, friterad blomkål som var fantastiskt fräsigt och en koreanskinspirerad nudelrätt med panerad schnitzel. Hade vi haft plats för dessert hade vi självklart tagit det också. Oavsett är det här ett ställe du inte vill missa.

Vegan Restoran V
Rataskaevu tn 12
www.veganrestoran.ee.

TA EN ÖL!

Põhjala är ett bryggeri och ett riktigt trevligt ölställe i området Kalamaja. Här kan du välja bland 24 ölsorter för alla smaker och komplettera med något från snacksmenyn, där det finns flera veganska och vegetariska alternativ.
Põhjala Brewery & Tap Room
Peetri tn 5.
www.pohjalabeer.com.

Rödbetscarpaccio
på Vegan Restoran V.



RÅDHUSTORGET I GAMLA STAN.



En av alla
vackra portar i
Gamla stan.

Masters
Courtyard.



PÕHJALA BREWERY.



BLOMSTERMARKNAD

MUST PUUDEL

DAG 2

Vi promnerade in till Gamla stan och tog vägen via Viruporten. Missa inte den dignande blomstermarknaden precis innan med de mest generösa buketter du kan tänka dig.

BRUNCH PÅ MUST PUUDEL

Det här caféet har något för alla, med gott om vegetariska och veganska alternativ. Här serveras frukost, brunch och à la carte. Vi åt en god scrambled tofu med soltorkade tomater som gav en perfekt start på dagen. *Must Puudel*
Kuninga tn 4.
www.mustpuudel.ee.

MED UTSIKT ÖVER STAN

Tallinn har flera utsiktsplatser för att se ut över stan. Vi tog trapporna upp till Kohtuotsa utsiktsplats där vi fick en fantastisk vy över hustaken. På vägen ner in till stan igen passerade vi den vackra Alexander Nevskij-katedralen.

LUNCH PÅ MICHELIN-NIVÅ

Tallinn är en riktig stad för gourmander. Här finns två restauranger med Michelin-stjärna och hela 43 krogar som rekommenderas i Michelin-guiden. En av de är Restoran Pull. Det är en köttrestaurang som hade förvånansvärt bra vegokäk. Till förrätt åt vi en len bondböns-"hummus" med krispiga rotfruktschips. Det följdes av friterad kronärtskocka och en magisk tempeh rätt med tempeh tillverkad i Estland. Efterrätten var ett vit chokladfluff med rökta plommon som var så udda men perfekt på samma gång.

Restoran Pull

Rotermanni 2 Kuninga tn 4.
www.resto.pull.ee.

KULTUR, KONST OCH COOLT

Området Telliskivi Creative City är ett gammalt industriområde som nu blivit ett centrum för gallerier, studior, design, musik, caféer, pubar, restauranger och klubbar. Här kan du strosa runt och upptäcka lite av varje, inte minst populära Fotografiska. Precis som i Sverige visas fotografi från hela världen, men också från estniska fotografer.

FÖRSTKLASSIG MAT

Uppe på Fotografiskas tak ligger även restaurangen. En upplevelse i toppklass. Börja med en drink på takterrassen och njut av den svindlande utsikten över staden. Drinkarna hämtar inspiration från den estniska naturen och följer säsongerna. Fortsätt sedan in i restaurangen där innovativa rätter med



FOTOGRAFISKA

Kul butik vi hittade i Telliskivi Creative City.



det gröna i fokus står på menyn. Även här blandas estniska influenser med smaker från resten av världen, samtidigt som grönsakerna får ta huvudrollen. Vi åt bland annat en ruskigt god sparrisrätt med rabarber och ajo blanco. Ett extra plus för den fantastiska servicen. *Fotografiska Tallinn*
Telliskivi tn 60a-8
www.tallinn.fotografiska.com/en/restaurants/fotografiska-restaurant



RESTORAN PULL



FOTOGRAFISKAS RESTAURANG



DAG 3

FRUKOST PÅ KRINGEL

Sista dagen började jag med en promenad till det helveganska caféet Kringel. Här serveras frukost hela dagen, tillsammans med goda mackor, sallader och både varma och kalla rätter. Jag var

främst här för bakverken och kunde förstås inte motstå en av deras populära bullar.

Kringel Cafe

Koidu 101

www.kringelkohvik.ee.



BALTI JAAMA TURG.

MAXAD MARKNAD

Balti Jaama Turg är ett måste av flera anledningar. Här finns mängder av frukt- och grönsaksstånd som är en ren fröjd att strosa runt bland. Dessutom hittar du delikatessbutiker och en hel våning med second hand och antikt för dig som gillar att fynda. För mig som älskar mat är det dock alla caféer, restauranger och matställen som lockar allra mest.

Balti Jaama Turg

Kopli tn 1

www.astri.ee/bjt.

VEGANSK FAST FOOD

Alla man frågar om vegokäk i Tallinn nämner Veg Machine. Ett litet ställe med en imponerande meny med burgare, loaded fries med kimchi, burritos, nuggets och bakverk. Kom hit hungrig!

Veg Machine

www.vegmachine.ee



POPKONST PÅ SCHEMAT

Om du gillar konst har Tallinn mycket att erbjuda. I det coola området Rotermann hittar du, förutom modebutiker, barer och restauranger, även popkonstmuseet PoCo. Här visas verk av bland andra Warhol, Banksy, Damien Hirst, Lichtenstein och Basquiat. Självt älskade jag det och tycker att alla borde titta förbi den här färgstarka pärlan.

PoCo Pop And Contemporary Art Museum Rotermanni tn 2.

www.poco.art.



KARU TALU.

FÖR CHOKLADÄLSKAREN

Den lilla chokladbutiken Karu Talu är som att kliva rakt in i en dröm för chokladälskare. Här görs allt för hand av ägaren Ylva och det är utan tvekan bland det godaste vi har ätit. Hon är kanske mest känd för sina fudgeliknande chokladbitar i olika smaker, men här finns också marshmallows och nötter doppade i choklad, chokladtäckta kanelbullar, browniekakor och chocolate chip cookies.

Håll koll på öppettiderna eftersom de bara har öppet någon dag i veckan.

Karu Talu Šokolaad

Voorimehe 4



Resa hem till Stockholm

Båten avgick på kvällen, så vi fick ännu en chans att testa en ny restaurang. Den här gången blev det Alexandra som serverar östeuropeisk mat och bjöd på några av resans allra godaste rätter. Vi började med toast toppad med växtbaserad gräddfil och tångcaviar, fortsatte med magiska potatispieroger (pelmeni) med vinäger och gräddfil och avslutade med en helt vegansk marängbakelse med lavendelkräm och fikon.

Därmed var våra tre fullmatade dagar i Tallinn över. Det må vara en liten stad sett till invånarantalet, men här ryms en imponerande mängd upplevelser. Och inte för inte, när du väl har upptäckt Tallinn är det lätt att nästa gång fortsätta vidare med tåg eller buss till andra delar av Estland.



RESTAURANG ALEXANDRA PÅ BALTIC QUEEN.

