

VEGO

VÄRMANDE GRYTOR
TA TILLVARA
BRÖD & SÖTT
VIRAL LÖKPASTA
POTATISENS COMEBACK

COMFORT FOOD

*Röd curry med
krispig tofu*



NR 3
2026

Trygg mat i oroliga tider

Du håller i höstnumret av VEGO, det tredje sedan vår comeback. Just det här numret känns faktiskt lite extra speciellt eftersom det nu är tillbaka som en fysisk papperstidning! Den finns inte att köpa ute i butik, åtminstone inte än, utan går ut exklusivt till prenumeranter.

Varför papper? Därför att jag har saknat det lika mycket som ni. Jag älskar allt det digitala har gett oss, men det finns något väldigt särskilt med en tidning man kan hålla i handen. Att slå sig ner i soffan, bläddra långsamt, vika ett hörn vid ett recept man vill laga och låta tidningen ligga kvar på köksbordet. Det finns en trygghet i det och en bris av nostalgi.

Och därför känns det extra passande att temat för just det här numret är *comfort food*. De senaste åren har det pratats mycket om att köttet har fått en renässans. En förklaring som ofta återkommer är att vi i oroliga tider söker oss till sådant som känns bekant och tryggt. När världen präglas av krig, klimatkris, inflation och allmän osäkerhet söker många sig tillbaka till maten de växte upp med. Här i Sverige betyder det ofta klassisk, köttrik husmanskost.

Men comfort food är så mycket större än så! Över hela världen finns mat med exakt samma funktion: mat som värmer, lugnar och omfamnar. En gryta som fått puttra länge. En skål ris som ångar. Pasta, potatis, bröd, soppor, piroger och söta bakverk. Rätter som ger den där sköna

känslan i magen och får allting att kännas lite bättre för en stund.

Och väldigt mycket av den maten är vegetarisk eller växtbaserad. Det är det vi vill visa med det här numret. Att comfort food inte handlar om kött. Det handlar om känslan maten ger oss.

Och kanske minst lika mycket om det som händer runt omkring den. För en stor del av tryggheten vi söker i mat finns också i att äta tillsammans. Att laga något åt någon man tycker om, samla vänner runt ett bord, prata länge och ta en portion till. Den sociala delen av maten är, åtminstone för mig, en minst lika viktig del av comfort food som själva rätten.

Så det här är ett nummer fyllt av mat att sjunka ner i men också mat att dela med andra.

Jag har jobbat så hårt för att få ihop det här numret och är superstolt. Det är så kul att få dela det med dig. Har du synpunkter, idéer eller allmän pepp kan du alltid mejla mig på mattias@vegomagasinet.se.

Vem vet, det här kanske är början på en ny era för VEGO?

Mattias Kristiansson
chefredaktör VEGO

Jag med en kamera i handen och mat på tallriken... som alltid!



På min födelsedag åt jag en föröndade god bananpaj med kolasås och glass på Rosetta's i Stockholm.



På min önskelista finns mer vegetarisk hot pot. Här på restaurang Peony i Johanneshov.



Två boktips på temat. Cozy Vegan av Liz Douglas med växtbaserad comfort food samt Pierogi av Zuza Zak, fylld med polska piroger.

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

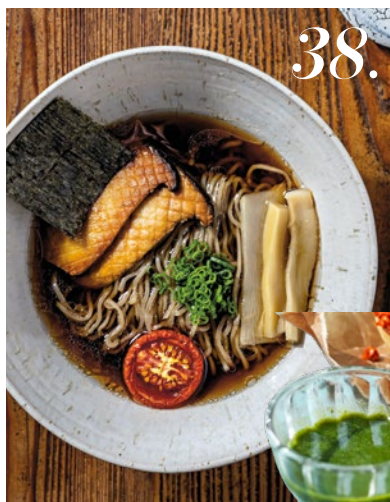
HEMSIDA
www.vegomagasinet.se

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)



38.



60.



6.



20.



25.

52.



16.

INNEHÅLL VEGO #3 2026

- 2. Ledare
- 3. Fråga VEGO & innehåll
- 4. Vegonytt
- 5. Viral succé – lökpasta
- 6. Comfort food från världen
- 10. Nyhet: Rösti med kantareller
- 11. Omfamnande måsten
- 12. Slavisk comfort food
- 16. Ris med Filip Poon
- 20. Fyll skafferiet med smaker
- 25. Comeback: Bakad potatis
- 28. Enkel svampgryta
- 30. Snacks x 3
- 32. Koreansk comfort food
- 34. Rätt på 5 ingredienser
- 36. Österrikisk klassiker
- 38. Ramenkärlek
- 41. Grytor + focaccia
- 46. Paj
- 48. Drycker
- 52. Indiska favoriter
- 57. Vego från världen
- 58. Mackor x 2
- 60. Glutenfri bakning
- 64. Söta bakverk

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.

Vegonytt

Vi spanar in några av de senaste vegonyheter-
na i butik. Smarta vardagsfavoriter, nya smaker
och produkter värda att hålla utkik efter.

KLASSISK FALAFEL TILL FRYSDISKEN

Sevan lanserar Falafel
Traditional, en ny fryst
falafel med 83 procent
kikärter. Den tillverkas i
Sigtuna och har en mild,
klassisk smak som passar
fint med hummus, grön-
saker och olika såser.



*Preppa frysen och
du har middagen klar
utan krångel*

*Lika bra till
"köttbullar" som tacos*



NY FORMBAR FÄRS FRÅN OUMPH!

Oumph! lanserar en ny formbar
färs i 400-gramsförpackning.
Färsen är sojabaserad och kan
formas till exempelvis burgare
och biffar, men också stekas som
vanlig färs till tacos, lasagne eller
bolognese. Kostar 37,76 kr/400 g.



*Perfekt i en
stroganoff!*

KLASSISK MIDDAGSKORV I VEGOTAPPNING

Farmers & Chefs Middagskorv är
gjord på solros- och ärtprotein. Den
har klassiska kryddor, en fyllig smak
och en saftig konsistens. Korven
passar fint till klassiker som stroga-
noff, stekt till potatismos, men också
i klassiska korvgrytor, pastarätter
och annan enkel vardagsmat.



BBQ-TOFU MED STING

Yipins Smokey BBQ-tofu kom-
mer i färdigskurna kuber och
är marinerad i en rökig BBQ-
sås med chipotle och hickory.
God att steka, grilla eller köra i
airfryer och passar fint i tacos,
bowls, burgare och wok.
Kostar 34,90 kr/200 g.

*Middag klar på 10
minuter!*



RÖKIG FAVORIT I STÖRRE FORMAT

Yipins alspänsrökta tofu kommer
nu i större förpackning. Tofun är
ekologisk och röks med svenskt
alspån i Vallentuna. Passar bra i
exempelvis carbonara, stroga-
noff eller på mackan.
Kostar 49,90 kr/460 g.



MAKLOUBEH KRYDD- MIX

En kryddmix från Garant för
makloubeh, den klassiska
mellanösternrätten där ris och
grönsaker tillagas tillsammans
och vänds upp på ett fat vid
servering. Blandningen ger
riset en varm, aromatisk och
fyllig smak.

*Favoriten nu i större
förpackning*

*Genväg till godaste
Mellanösternmaten*

Fransk lökpasta

Varje nummer testar vi ett viralt recept från sociala medier. Den krämiga pastasåsen med karamelliserad lök finns i flera varianter. Både mer klassisk fransk som här eller med t ex en asiatisk twist med soja och chiliolja. Vi älskade den här! Som en fransk löksoppa i pastaform.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Krämig fransk lökpasta

4 PORTIONER 

2 msk smör, t ex mjölkfritt
4 gula lökar, tunt skivade
4 vitlöksklyftor, tunt skivade
1 dl vitt vin
2,5 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
2 dl riven parmesanost, t ex växtbaserad

1 dl finhackad persilja
1 tsk salt
1 tsk svartpeppar

320 g pasta, t ex penne eller snäckor

- ① Fräs den gula löken i smöret tills den mjuknar och börjar få färg.
- ② Rör ner vitlöken och fortsätt att fräsa tills all lök har blivit ordentligt karamelliserad och mörk i färgen.
- ③ Häll på vinet och låt koka in nästan helt.
- ④ Häll på grädde, parmesanost och krydda med persilja, salt och peppar.
- ⑤ Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
- ⑥ Vänd ner pastan i såsen.





Polska pierogi med potatis

Comfort food Världen runt

Comfort food talar olika språk, men känslan är densamma: värme, trygghet och mat man vill återvända till. Vi reser från Indien och Västafrika till Polen, Kina och Italien i jakt på rätter som tröstar, mättar och gör vardagen lite godare.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Polska piroger med potatis och karamelliserad lök

4 PORTIONER

Polska piroger finns i så många varianter med både olika fyllningar, former och tillbehör. Det här är en klassiker med potatis, stekt lök och färskost som värmer extra härligt en ruskig höstdag.

DEG

- 1,25 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjöl
- 1,25 dl vatten
- 0,5 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
- 6 dl vetemjöl

POTATIS- OCH LÖKFYLLNING

- 4 gula lökar, finhackade
- 500 g mjölig potatis, kokt
- 150 g färskost, t ex mjölkfri
- 2 tsk salt
- svartpeppar

SERVERING

- hälften av den stekta löken
- 2 salladslökar, tunt skivade
- smält smör, t ex mjölkfritt crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad

DEG

- ① Rör ihop mjölk, vatten, yoghurt och nästan allt

vetemjöl i en bunke. Vänd ut degen på ett mjölat bakkbord och börja knåda. Tillsätt mer mjöl om den känns för klabbig. Fortsätt knåda i 5–10 minuter tills du har en slät, mjuk deg.

② Kavla ut degen hyfsat tunt. Ta ut rundlar, ca 8 cm i diameter, med ett kakmått eller glas.

③ Ta 1–2 matskedar fyllning och lägg i mitten av en deggrundel. Vik över kanten och nyp ihop så att du får en liten pirog. Du behöver inte vara superförsiktig, degen är väldigt elastisk. Nyp ihop kanten väl så att fyllningen inte kommer ut.

POTATIS- OCH LÖKFYLLNING

- ① Stek den finhackade löken i lite smör så att den karamelliseras och får ordentligt med färg. Spara hälften till servering.
- ② Koka potatisen mjuk. Pressa ner den i en skål eller mosa sönder med en gaffel. Blanda lök, potatis, färskost, salt och peppar väl. Klart!

TILLAGA PIROGERNA

- ① Koka upp generöst med saltat vatten i en kastrull.
- ② Droppa ner ett gäng piroger i taget och låt sjuda tills de flyter upp till ytan. Låt sedan koka 1–2 minuter till.
- ③ Du kan låta dem rinna av

och sedan steka dem i lite smör så att de får fint med färg.

④ Servera dem med smält smör, stekt lök, crème fraîche och salladslök.

Citronpasta

4 PORTIONER

Den här krämiga pastan har en twist... den får sin krämighet från blötlagda cashewnötter! Så härlig konsistens med friskhet och syra från citron.

- 3 dl cashewnötter
- 1 dl riven parmesanost, t ex växtbaserad

- 2 msk olivolja
- 2 dl vatten
- 2 citroner, rivet skal och saft
- 0,5 tsk gurkmeja
- 1 tsk salt

① Blötlägg cashewnötterna i minst 6 timmar eller över natten. Häll av vattnet och låt rinna av.

② Häll ner cashewnötterna i en höghastighetsblender tillsammans med resterande ingredienser och mixa till en slät sås.

③ Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda såsen med pastan och servera med extra parmesanost.





Congee med sojastekt svamp

Khichdi – indisk förkyl- ningsmedicin

4 PORTIONER  

Den här risrätten med linser äts över hela Indien, inte minst när man är förkyld eller har ont i magen. För många är det även den första rätt de får efter bröstmjölken.

- 1 dl basmatiris
- 1 dl röda linser
- 1 msk neutral olja
- 0,5 tsk hel spiskummin
- 1 lök, finhackad
- 1 msk riven färsk ingefära

- 1 tomat, finhackad
- 0,5 tsk chilipulver
- 0,5 tsk gurkmeja
- 10 dl vatten
- 1 tsk salt

- ① Skölj basmatiris och röda linser och låt rinna av.
- ② Hetta upp oljan i en gryta och fräs spiskummin tills den får fint med färg.
- ③ Rör ner lök och ingefära. Låt fräsa med tills löken mjuknar. Krydda med chilipulver och gurkmeja.
- ④ Rör ner tomaten och låt fräsa med tills den mjuknar något och mörknar i färgen. Häll på ris, linser, vatten och salt. Koka upp och låt sjuda i ca 30 minuter eller tills allt har mjuknat.

MAFÉ – VÄSTAFRIKANSK JORDNÖTSGRYTA

4 PORTIONER 

- 1 gul lök, finhackad
- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 msk finhackad ingefära
- 2 msk rapsolja
- 2 msk tomatpuré
- 1 burk krossade tomater à 400 ml
- 1 scotch habanerochili
- 1,5 dl jordnötssmör
- 6 dl vatten
- 400 g sötpotatis
- 2 morötter
- 1 tsk salt
- svartpeppar

SERVERING

- kokt ris
- hackade jordnötter

- ① Fräs lök, vitlök och ingefära i oljan i några minuter tills allt mjuknar.
- ② Rör ner tomatpurén och låt den fräsa med i någon minut. Tillsätt sedan de krossade tomaterna, jordnötssmöret och vatten. Stick några hål i den hela chilin och lägg ner i grytan.
- ③ Koka upp och låt puttra på medan du skalar sötpotatis och morot och skär i bitar.
- ④ Lägg ner i grytan och låt sjuda utan lock i 20 minuter eller tills sötpotatisen är mjuk. Rör om då och då. Smaka av med salt och peppar. Ta upp chilin.
- ⑤ Servera med kokt ris och hackade jordnötter.

Congee med stekt svamp – Risgröt

2 PORTIONER  

Congee är det engelska namnet på den gröt som i Kina kallas för zhou och som finns i olika varianter runt om i Östasien. Congee är lika gott som en helande frukost som en enkel lunch.

- 1 tsk sesamolja
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 tsk riven ingefära
- 0,75 dl långkornigt vitt ris
- 1 liter vatten
- salt

SOJASTEKT SVAMP

- 2,5 dl skivade champinjoner
- olja att steka i
- 2 msk ljus sojasås

SERVERING

- ljus sojasås
- sesamolja
- chiliolja
- skivad salladslök

- ① Hetta upp sesamoljan i en kastrull och fräs vitlök och ingefära i cirka 1 minut. Det ska inte få färg.
- ② Häll på ris och vatten. Koka upp och låt sjuda på låg värme i ca 1 timme. Ju längre du sjuder den desto krämigare blir din congee.
- ③ Stek svampen under tiden i lite olja så att den släpper sin vätska och får fint med färg.
- ④ Häll på sojasåsen och vänd runt. Låt den koka in i svampen.
- ⑤ Fördela congeen i skålar och toppa med sojastekt svamp, extra sojasås, sesamolja, chiliolja och skivad salladslök.

Västafrikansk jordnötsgryta



Indisk Kichidi

Rösti

*med kantareller
och parmesan*

Vi fyller ständigt på vår hemsida med nya recept. En ny favorit är vår rösti uppdaterad med stekta kantareller och parmesan. Allt toppas med en salt och god kantarellkräm med ännu mer parmesan.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Rösti med kantareller

4 PORTIONER  

RÖSTI MED KANTARELLER

150 g kantareller
smör att steka i, t ex mjölkfritt
1 kg potatis
2 schalottenlökar, finhackade
1 dl riven parmesanost,
t ex växtbaserad
salt
svartpeppar

KANTARELLKRÄM

100 g kantareller
1 msk smör, t ex mjölkfritt

2 dl crème fraîche, t ex havre- eller
sojabaserad
1 schalottenlök, finhackad
1 dl riven parmesanost,
t ex växtbaserad
1 msk persilja, finhackad
salt
svartpeppar

RÖSTI MED KANTARELLER

① Stek kantarellerna i en torr stekpanna tills de har släppt all sin vätska.
② Rör ner en klick smör och låt fräsa på tills kantarellerna har fått fint med färg.
③ Häll över på en skärbräda och hacka kantarellerna fint.
④ Riv potatisen grovt på ett rivjärn. Krama ur så mycket vätska du kan.
⑤ Lägg ner i en skål tillsammans med schalottenlök och parmesanost.
⑥ Blanda ner kantarellblandningen, persilja, salt och peppar.
⑦ Hetta upp smör i en stekpanna. Klicka ut små "plättar" av potatisröra och stek gyllene på båda sidor.

KANTARELLKRÄM

① Stek kantarellerna i en torr stekpanna tills de har släppt all sin vätska.
② Tillsätt smöret och låt fräsa på tills kantarellerna har fått fint med färg.
③ Häll över på en tallrik och låt svalna.
④ Mixa kantarellblandningen med crème fraîche, schalottenlök, parmesanost, persilja, salt och peppar till en hyfsat slät kräm.

SERVERING

Toppa röstin med kantarellkrämen och gärna lite extra stekta kantareller.



HELHETSHÄLSA

Upptäck AlgOmega3®

*Skona havens fiskbestånd - välj omega3 från alger**



*AlgOmega3® är ett vegetabiliskt alternativ till omega3 från fisk. Algerna odlas på land och AlgOmega3® har därmed ingen påverkan på fiskbestånden. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Bar Bez

– slavisk comfort food
mitt i Göteborg



*Blinier med
svampfyllning*

Pierogi, blini, schnitzel, rödbetor och gräddfil. Hos Bar Bez Mleczny i Göteborg står den slaviska maten i centrum, men... allt är växtbaserat. Bakom restaurangen finns Pascal och Katrin, som efter flera år med food truck till slut fick möjlighet att skapa det de egentligen hade velat från början: en egen restaurang där deras polska och ryska matminnen får ta plats.

FOTO & INTERVJU: MATTIAS KRISTIANSSON

Att öppna en restaurang med slavisk mat var kanske inte det mest självklara valet. Just därför kändes det också rätt.

– Vi ville dela med oss av det vi själva älskar. Det är vårt arv. Vi hade förstås kunnat laga vilken mat som helst, men vad hade varit poängen med det? säger Pascal.

Han växte upp i Tyskland i en polsk familj, med polsk mat som en självklar del av vardagen. Hemma fanns familjens återkommande rätter och smaker som följde med från generation till generation. En av fyllningarna till restaurangens pierogi bygger fortfarande på ett recept från hans mamma. Samtidigt skrattar Pascal åt att han själv länge var en ganska dålig kock. Det förändrades när han blev vegan för ungefär åtta år sedan.

– Då började jag gå runt på Willys och köpa saker jag aldrig hade lagat med tidigare. Vad är det här? Vad gör man med det? Jag började tänka på mat på ett helt annat sätt, använda kryddor mer och experimentera. Plötsligt förändrades hela min matlagning.

Katrin kommer från Ryssland och har en lång bakgrund inom restaurangbranschen. Under omkring tio år arbetade hon på en välkänd restaurang i Sankt Petersburg. Inte i köket, påpekar hon, utan ute bland gästerna.

– Jag var den som såg till att alla hade det bra och berättade om maten. Jag kan laga mat, men jag föredrar att inte göra det. Jag gillar servicedelen.

– Hela Ryssland tror att de äter sparris, men de äter tofu!

Även hennes uppväxt präglades av grönsaker, odling och matlagning hemma. Det är något de båda återkommer till: hur självklar relationen till rotfrukter, kål, tomater och andra grönsaker är i många slaviska hem. När Pascal och Katrin träffades var han redan vegan, medan Katrin var vegetarian. Ett år senare blev även hon vegan. Mat, restaurangbesök och nyfikenheten på nya smaker blev tidigt ett gemensamt intresse.

PIEROGI BLEV STARTEN

Drömmen var egentligen en restaurang, men de bestämde sig för att börja lite mindre och öppnade en food truck. I efterhand konstaterar de att den inte alls blev den enkla testverksamhet de hade föreställt sig.

– En food truck är nästan som att driva en restaurang, fast ingen vill äta från den när det är kallt. Samtidigt förväntar sig folk att maten ska vara väldigt billig. Har man rimliga priser ser de inte alltid värdet i det man gör.

Pierogi blev deras signaturrett. De små fyllda degknytena finns i olika former i stora delar av Östeuropa, men för Pascal är de framför allt intimt förknippade med Polen. Den mest klassiska fyllningen är potatis och vit ost, en syrlig färskost som är vanlig i Östeuropa. Hos Bar Bez är förstås allt veganskt.

FAKTA: BAR BEZ

VAD? En helt växtbaserad restaurang med mat från framför allt Polen, Ryssland och Ukraina.

VAR: Kungsgatan 10, Göteborg.

HEMSIDA: barbezmlieczny.com.

INSTAGRAM: @bar.bez.mleczny



Katrin och Pascal

”Jag hade aldrig i mitt liv trott att pierogi skulle betraktas som exotisk mat.”

Pierogin kokas och serveras sedan, beroende på var man befinner sig, med exempelvis stekt lök, gräddfil eller bacon. Katrin skrattar åt den nästan gränslösa kärleken till gräddfil i det ryska köket.

– Tittar du på ryska recept känns det ibland som att gräddfil och majonnäs är huvudingredienserna.

Att pierogi i Sverige skulle uppfattas som något närmast exotiskt hade de där emot aldrig räknat med. Men kanske är det just det som har gjort konceptet så uppskattat. Smakerna känns bekanta samtidigt som rätterna är tillräckligt annorlunda för många svenska gäster. Pascal beskriver maten som comfort food: rejäl, krämig, varm och generös.

BAR BEZ MLECZNY

På menyn på Bar Bez blandas framför allt polska, ryska och ukrainska influenser. Namnet flötar med de polska mjölkbarerna, Bar Mleczny, men utan mjölken (bez betyder utan). Blini, pannkakorna som är vanliga i Ryssland, var en rätt Katrin absolut ville ha med. Varmrätterna lutar mer åt det polska köket, medan resten av menyn rör sig friare mellan länderna. Klassikerna får ibland en egen twist, men utgångspunkten är alltid maten de själva känner igen.

Det finns också rätter med historier som knappast går att hitta på. En av salladerna bygger på en rätt Katrin åt under hela sin uppväxt och trodde innehöll sparris. Först efter att ha flyttat till Europa insåg hon hur sparris faktiskt ser ut. Det hon ätit hela tiden var tofuskinn.

– Hela Ryssland tror att de äter sparris, men de äter tofu!

På Bar Bez görs deras version av salladen med tofuskinn, marinerade morötter, gurka, paprika, kryddor och sesam. En annan nostalgisk rätt är deras ”no crab salad”, inspirerad av sallader med crabsticks från Katrins barndom. Här

används veganska räkor och kala namak för att ge den karaktäristiska smaken av ägg.

När restaurangen öppnade kom till en början framför allt veganer som redan kände till dem från food trucken och olika veganmarknader. Men ganska snabbt förändrades publiken. I dag består en stor del av gästerna av allätare, inte minst människor som arbetar i området och kommer förbi på lunch. Det är precis så Pascal och Katrin vill ha det.

– Vi försöker utgå från att det är god mat. Sedan råkar den vara vegansk.

De delar en frustration som många veganer känner igen: föreställningen om att växtbaserad mat automatiskt måste vara nyttig, glutenfri eller bestå av sallad.

– Jag vill inte att allt ska vara hälso-samt. Jag vill ha potatismos! Veganerna vill också ha potatis, krämiga såser och comfort food, säger Katrin.

För dem är det viktigare att få någon som aldrig tänkt på slavisk mat, eller vegansk mat, att bli nyfiken och komma tillbaka. Och det verkar fungera. Något de uppskattar allra mest är gäster som börjar berätta sina egna historier. Restaurangen är liten, vilket gör mötena personliga. Någon har en polsk mormor, någon känner igen en rätt från barndomen och någon annan upptäcker smakerna för allra första gången.

Pascal gillar framför allt ögonblicket när en idé de diskuterat till slut står färdig på bordet.

– Att se en rätt komma till liv och sedan servera den till människor är fantastiskt. Och de bästa kvällarna är när allting bara fungerar.

Samtidigt är ambitionerna större än den lilla lokalen. Att hålla kvaliteten hög och få ihop en restaurang med begränsat antal händer är den största utmaningen. Trots det pratar de redan om nästa steg.

– Vi vill öppna ett ställe till. Ett större. Det är visionen.

De numera legendariska polska pierogierna som startade allt. Här med en kryddig vegofärsfyllning, serverade med växtbaserad gräddfil och salladslök.





En klassisk, krispigt panerad seitanschnitzel med potatismos och gurksallad.



Salladen som alla i Ryssland tror är gjord med sparris, men det är faktiskt tofuskinn.

RIS

med Filip Poon



Äntligen en bok för alla som älskar ris! Med fokus på de asiatiska köken så utforskar Filip Poon risets nästan oändliga användningsområden i rätter både för vardag och fest.

RECEPT: FILIP POON FOTO: PETTER BÄCKLUND

Mapo tofu – tofu med het chilisås

4 PORTIONER  

Mapo tofu är en av de där rätterna som verkligen visar hur kul det är att äta med hela munnen. Het, mjuk, krispig och full av smak på samma gång. Den lena tofun i den kryddiga, oljiga chilisåsen tillsammans med den smakrika färsen ... alltså, det är omöjligt att inte ta en sked till. Det här är en riktig klassiker i Kina av en anledning.

0,5 dl rapsolja
1,5 msk krossade sichuanpepparkorn
3 msk finhackad ingefära
3 msk finhackad vitlök (ca 8 vitlöksklyftor)
300 g vegofärs
2 msk bönsås (black bean-sås eller hoisinsås)
2 msk soja
2 dl grönsaksbuljong
0,5 tsk strösocker
0,5 tsk sesamolja
1,5 tsk majsstärkelse utrörd i 2 tsk vatten
4 msk chiliolja
400–600 g vanlig eller fast tofu, skuren i 3 × 3 cm stora bitar
2 salladslökar, strimlade salt

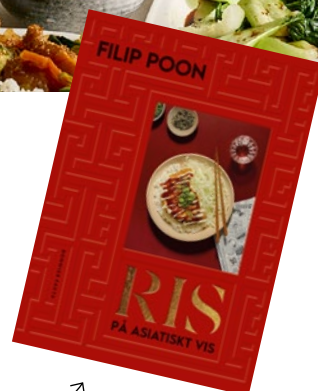
TILL SERVERING

4 portioner jasminris

- ① Hetta upp rapsolja i en wok- eller stekpanna på medelvärme. Lägg i sichuanpepparn och fräs i cirka 30 sekunder. Tillsätt ingefära och vitlök och fräs i cirka 1 minut.
- ② Hög värmen till hög och lägg i vegofärsen. Salta lätt. Hacka färsen i mindre bitar med stekspade och stek tills den är genomstekt, i cirka 4–5 minuter.
- ③ Tillsätt bönsås, soja, buljong, socker och sesamolja. Låt puttra i några minuter på medelhög värme.
- ④ Rör ner majsstärkelseblandningen i pannan och rör tills såsen tjocknar något. Blir det för tjockt kan du späda med mer buljong eller vatten. Blanda ner chilioljan i pannan och salta. Tillsätt tofun och låt allting puttra i 3–5 minuter. Toppa med salladslöken och gärna lite extra sichuanpepparkorn.
- ⑤ Servera med nykokt jasminris. Njut!



I Ris på asiatiskt vis (Bonnier Fakta) låter Filip Poon riset stå i centrum och bjuder på över 50 recept från olika delar av Asien. Boken guidar också genom olika rissorter, asiatiska smaksättare och hur du får till perfekt ris varje gång.



VARFÖR VILLE DU GÖRA EN HEL BOK OM JUST RIS?

– För att det är så många som inte vet hur man kokar bra ris. Och att det finns så himla många pasta- eller potatiskokböcker, men knappt några riskokböcker. Ris har dessutom alltid varit en stor del av mitt liv. Jag är halvkinnes, växte upp med ris och min farmor jobbade som risplockare i Hongkong. Jag ville ge riset huvudrollen istället för att bara se det som ett tillbehör.

VAD ÄLSKAR DU MED RIS?

– Hur mångsidigt det är! Det kan vara fluffigt, klibbigt,

krispigt, stekt, sött eller salt. Det finns så otroligt mycket att upptäcka.

VANLIGASTE MISS- TAGET NÄR VI KOKAR RIS?

– För mycket vatten och för mycket pillande. På med locket och låt riset göra sitt!

VAD GILLAR DU MED ASIENS SÄTT ATT AN- VÄNDA RIS?

– Att riset ofta är själva utgångspunkten. Fried rice, donburi, bibimbap, biryani, onigiri. Samma råvara blir helt olika rätter.



Thai green curry med tofu & jasminris

4 PORTIONER  

Det här är comfort food på thailändskt vis – värmande, fräscht och helt oemotståndligt gott! Det är som att få en varm kram!

CURRY

- 200 g fast tofu, skuren i tärningar
- 400 ml kokosmjölk
- 2 msk grön currypasta
- 1 aubergine, skuren i mindre tärningar
- 100 g sockerärter
- 1 röd paprika, strimlad
- 1 näve bambuskott
- 2–3 kaffirlimeblad, rivna i bitar
- 2 dl grönsaksbuljong
- 2 msk soja
- 1 tsk palmsocker (eller brunt socker)
- 2 små gröna chilifrukt, skivade (kan uteslutas)
- 1 näve thaibasilikaolja, till stekning

SERVERING

- 4 portioner jasminris
- limeklyftor

- ① Hetta upp lite olja i en panna och stek tofun tills den är gyllenbrun på alla sidor. Ta upp och ställ åt sidan så länge.
- ② Häll kokosmjölken i samma panna och rör ner currypastan. Tillsätt aubergine, sockerärter, paprika, bambuskott och kaffirlimeblad. Häll i buljong och låt sjuda i 5 minuter.
- ③ Tillsätt soja, palmsocker och eventuellt skivade chilifrukt för mer hetta. Låt koka i ytterligare 3 minuter.
- ④ Lägg tillbaka tofun och låt den bli varm.
- ⑤ Rör ner thaibasilika precis innan servering och rör om försiktigt. Servera genast med nykokt jasminris och en limeklyfta för extra fräschör.

Thai sticky rice med mango

4 PORTIONER  

Thai sticky rice med mango är en magisk kombination av krämigt kokosris och söt, saftig mango. Det är en klassisk thailändsk efterrätt, enkel men otroligt god! Gör du den på traditionellt vis ska riset blötläggas i flera timmar, gärna över natten, och sedan även ångas. Men i detta recept har jag skyndat på processen en aning och gjort det lite lättare att få till efterrätten hemma i köket. Vill du byta ut det klubbiga riset? Då funkar sushiris också.

STICKY RICE

- 3 dl klubbigt ris (glutinous rice), eller sushiris
- 400 ml kokosmjölk
- 4 dl vatten
- 3 msk strösocker
- 1 nypa salt

KOKOSGRÄDDE

- 2 dl kokosgrädde
- 2 msk strösocker
- 0,5 tsk majsstärkelse utrörd i 1 msk vatten

SERVERING

- 2 mogna mangofrukt, skivade
- 1 msk rostade kokosflingor
- färsk mynta (kan uteslutas)

- ① Skölj riset i kallt vatten tills vattnet är klart. Blötlägg i minst 10 minuter, men gärna över natten.
- ② Sila av vattnet och lägg riset i en kastrull. Tillsätt kokosmjölk, vatten, socker och salt och koka upp. Sänk till medelvärme och låt koka i cirka 10 minuter. Rör om med jämna mellanrum så att riset inte bränner fast, tillsätt extra vatten om det skulle behövas. Sätt lock på och sänk värmen till låg. Låt stå i cirka 20 minuter. Stäng sedan av värmen.
- ③ Värm under tiden kokosgrädden och sockret i en kastrull. Tillsätt majsstärkelsen och låt såsen tjockna lite. Ta av från värmen och låt svalna.
- ④ Blanda såsen med riset tills det blir riktigt krämigt. Lägg upp riset på tallrikar och toppa med färsk mango. Strö över rostade kokosflingor och garnera eventuellt med ett myntablad.



Fyll skafferiet med smak



Fermentera, pickla, sylta, torka och frys. I sin nya bok *Skafferiet fullt! – Metoder och 70 recept för vardag och kris* vill Jenny Neikell, mer känd som Surtanten, göra det enklare att ta hand om grönsaker när de är som allra bäst. Men boken handlar lika mycket om smak och kunskap som om beredskap.

RECEPT & FOTO: JENNY NEIKELL

Det här är Jennys sjätte bok, och även om fermentering fortfarande har en självklar plats är perspektivet bredare den här gången.

– Det som gör den speciell är att nästan 60 procent av recepten är fermenterade, men resten handlar om andra sätt att ta tillvara grönsaker. Pickling, syltning, chutneys, ketchup, torkning och frysning. Och så finns det ett litet fokus på beredskap.

Tanken är att återerövra en kunskap som en gång var självklar. Jenny minns sin mormors matkällare, fylld med inlagda grönsaker, syltad frukt, potatis och äpplen. Skafferiet fylldes under sommaren och hösten och äts ur under vintern och våren. I takt med att butikerna började erbjuda allt året runt försvann mycket av behovet, och därmed också kunskapen.

Jenny ser flera orsaker till förändringen: nya och enklare sätt att köpa mat, förändrade livsmönster och att kallskafferier och matkällare byggdes bort. Varför lägga in sin egen gurka när det redan stod en färdig burk i butiken? Men nu börjar intresset komma tillbaka.

Och för Jenny är den främsta anledningen väldigt enkel: det blir godare.

– Det går inte att jämföra en köpt konserverburk med något man har gjort själv. Det blir helt andra smaker.

Man behöver inte heller odla själv. Att köpa lokalt och i säsong fungerar lika bra. Grönsaker smakar dessutom bäst när de är nyskördade, och det är just då man bör passa på att förlänga deras liv genom olika konserveringsmetoder. Från rädsla till nyfikenhet. Många är samtidigt rädda för att börja. Rätt burk, rätt salt, bakterier, hållbarhet – plötsligt känns det som ett helt vetenskapsprojekt.

Det är just den tröskeln Jenny vill sänka.

– Folk gör det ofta större än det behöver vara. I mina böcker försöker jag ta läsaren i handen och förklara exakt vad man ska göra och varför. Följer man stegen ska man kunna känna sig trygg.

Bakom metoderna finns förstas mikrobiologi, och i boken går Jenny pedagogiskt igenom jäst, mögel, bakterier, pH, syre, temperatur och andra faktorer som avgör vad som händer med maten. Poängen är inte att skrämma, utan att förstå varför metoderna fungerar.



Skafferiet fullt! – Metoder och 70 recept för vardag och kris (Norstedts) av Jenny Neikell, även känd som Surtanten samlar metoder för bland annat fermentering, pickling, syltning, torkning och frysning, med fokus på att ta tillvara grönsaker i säsong och bygga upp ett smakrikt skafferier för både vardag och hemberedskap.



←
Bladkål med moröt

Fermentering är fortfarande den metod Jenny talar allra varmast om. Där handlar konserveringen inte om att döda mikroorganismer utan om att samarbeta med dem.

– Det är något häftigt med en metod som människor har använt i tusentals år utan att egentligen förstå exakt varför den fungerade. Vid fermentering stimulerar man bakterierna i stället för att försöka ta död på dem.

En av bokens överraskningar blev fermenterad aubergine, tänkt som en slags halvfärdig bas till baba ganoush mitt i vintern. Resultatet blev betydligt bättre än Jenny hade vågat hoppas. Alla experiment lyckas dock inte. En fermenterad chilisås inspirerad av mexikansk mole med kryddor och choklad åkte raka vägen i soporna. – Den var så jävla äcklig. Det fanns inte ens ett embryo till något som kunde bli bra.

För nybörjaren rekommenderar hon däremot något betydligt säkrare: rotfrukter eller huvudkål. De innehåller gott om socker som mjölksyrabakterierna kan leva på och är därför relativt enkla att lyckas med. Ännu lättare är pickling. Ett av Jennys egna tips är sojapicklad selleri, som hon beskriver som så god att den går att äta direkt med sked.

Boken innehåller 70 grundrecept, men med alla varianter och förslag på hur råvaror kan bytas ut blir möjligheterna betydligt fler. Här finns allt från fermenterade rödbetor och kimchi till marmelader, currygurka, sambal och grönsaksbuljong. Den senare är också ett sätt att ge nytt liv åt de lite trötta grönsakerna längst bak i kylan.

Beredskap finns med som en röd tråd, men Jenny vill inte att boken ska uppfattas som alarmistisk. Det man lägger in, fermenterar eller torkar kommer med största sannolikhet att ätas en helt vanlig tisdag. Det är också själva poängen: beredskap som samtidigt gör vardagsmaten roligare. Som Jenny själv uttrycker det i intervjun:

– Det är kanske inte grönsakerna som håller dig vid liv i en kris. Men de håller livsglädjen vid liv.

”Det är kanske inte grönsakerna som håller dig vid liv i en kris. Men de håller livsglädjen vid liv.”

Smörgåszucchini

CA 1 KG, AVRUNNEN VIKT  

Det här receptet är för oss som är lite halvkassa på att odla in-läggninggurka, men excellerar i zucchiniodlandets konst. Här ska du unna dig att använda riktigt små zucchini, de har fast kärnhus och håller ihop bra. Hoppa inte över saltningen, den hjälper till att dra ut vätska ur zucchini så att den blir fastare i konsistensen.

1 kg zucchini, max 15 cm långa
100 g havssalt (1 dl)
1 kg kallt vatten (1 liter)

LAG

1 chilifrukt
6 dillkronor (eller 1 msk dillfrö)
300 g ättiksprit, 12 % (3 dl)
600 g strösocker (6 ¾ dl)
900 g kallt vatten (9 dl)
1 msk gult senapsfrö

- ① Skölj zucchini och skär bort ändarna. Skär tunna skivor, ca 4 mm.
- ② Blanda salt och 1 kilo vatten i en bunke och lägg ner zucchiniskivorna, rör om och låt stå i ca 2 timmar i rumstemperatur.
- ③ Häll över allt i ett durkslag, spola lite med kallt vatten för att få bort en del av saltet och pressa försiktigt ut överskottsvattnet.
- ④ Ta fram en eller flera rena burkar med skruvlock. Värm ugnen till 120 grader. Skölj burkarna och locken och låt dem stå i ugnen i minst 20 minuter.
- ⑤ Skölj och finhacka chilifrukten, skölj dillkronorna. Blanda alla ingredienser till lagen, utom dill, i en kastrull och låt koka upp.
- ⑥ Ta ut de varma burkarna och locken ur ugnen. Lägg ner dillkronorna i lagen och rör om så de täcks av lag. Vänta i 10 sekunder, ta sedan upp dem med en tång och fördela dem i burkarna. Lägg ner hälften av zucchini i den kokande lagen och låt ligga i ca 30 sekunder.

- ⑦ Ta ut burkar (och lock) ur ugnen precis innan de ska fyllas, så att de håller värmen.
- ⑧ Ta upp zucchini med hålslev och lägg i burkarna. Fyll en burk i taget. Låt lagen koka upp igen och fyll burkarna med kokhet lag ända upp. Fukta en bit hushållspapper och torka försiktigt bort eventuellt spill på överkanten av burkarna, annars griper inte locken ordentligt.
- ⑨ Skruva på locken, vänd burkarna upp och ner och låt stå i 5 minuter. Sätt tillbaka oanvända burkar och lock i ugnen så att de blir varma igen. Upprepa proceduren med resten av zucchini.
- ⑩ Vänd tillbaka burkarna och låt svalna till rumstemperatur. Därefter kan burkarna sköljas i ljummet vatten för att få bort eventuellt spill på utsidan. Kontrollera att vakuum har bildats och förvara burkarna svalt och mörkt.



Bladkål med morot

CA 1 KG  

Många av oss står med stora mängder grön- eller svartkål under hösten, och undrar hur vi ska hinna äta upp allt innan frosten eller viltet slår till.

Fermentering är ett utmärkt sätt, men alla sorters bladkål behöver enligt min mening en grönsakskompis i burken för att bli goda. Fermenterad på egen hand blir bladkålen för kraftig i smaken, och ofta inte tillräckligt sur.

Blanda förslagsvis med hälften vitkål, eller prova det här smarriga receptet som ger lite sötma från moroten. Låt gärna den här burken mogna i kylen i minst en månad innan du smakar, det vinner den på.

450 g grönkål, svartkål eller liknande
300 g morot
150 g gul lök
15 g vitlök (3 klyftor)
15 g havssalt (1 msk)
1 dl kallt vatten (100 g)

- ① Skölj bladkålen och skär bort mittnerverna om de är grova. Grovhacka bladen. Skala och grovriv morötterna. Skala och finhacka löken och vitlöken.
- ② Lägg alla grönsaker i en bunke och strö över saltet. Knåda tills det vätskar sig.
- ③ Tillsätt vattnet. Eftersom kålen inte innehåller så mycket vätska brukar det behövas lite extra och vattnet är medräknat när det gäller saltmängden.
- ④ Tryck ner blandningen i en 1-litersburk med gummiring och bygellås. Se till att grönsakerna packas tätt. Toppa med vätskan som finns kvar i bunken men lämna några cm till kanten på burken.
- ⑤ Gör pastricket, se tipsruta. Låt sedan burken stå på en tallrik i rumstemperatur i 14 dagar och låt därefter bladkålen mogna i kylskåp i ytterligare minst 14 dagar.

Chimichurri

CA 500 G, AVRUNNEN VIKT  

Chimichurri är en argentinsk, kryddstark röra som används som marinad eller sås till grillat. Här picklar vi den så att du kan njuta av sommarens smaker även mitt i vintern, utan att tvingas köpa anemiska krukkryddor från matbutiken.

Du bestämmer själv proportionerna på kryddorna. Är du som jag, och älskar koriander, tar du mer av den och mindre av persiljan, eller vice versa.

Vid servering: sila av det mesta av vätskan och rör ner några matskedar god olivolja i bladblandningen. Smaka av med salt och peppar och rör ner i en matig sallad, servera till grillat eller ringla över ugnstostade grönsaker. Chimichurri kan även användas till att smaksätta majonnäs.

300 g spenat
100 g färsk koriander
100 g färsk persilja
20 g färsk oregano eller
1 msk torkad
25 g vitlök (5 klyftor)
2 röda chilifruktar eller
10 g färsk chili (1 msk finhackad)

LAG

450 g rödvinvinäger (4,5 dl)
450 g kallt vatten (4,5 dl)
0,5 ekologisk (skrubbad) citron,
finriven zest och saft
8 g havssalt (0,5 msk)

SERVERING

2–3 msk olivolja
salt
svartpeppar

- ① Ta fram en eller flera rena burkar med skruvlock. Värm ugnen till 120 grader.
- ② Skölj burkarna och locken och låt dem stå i ugnen i minst 20 minuter.
- ③ Skölj spenaten och de färska kryddorna. Grovhacka bladen och finhacka stjälkarna. Skala vitlöken och finhacka den och chilin.
- ④ Häll alla ingredienser till lagen i en kastrull och låt koka upp. Rör ner vitlöken och de hackade bladen i den kokande lagen. Lägg på ett lock. Låt ligga i 1 minut och rör om en gång under tiden.
- ⑤ Ta ut burkar (och lock) ur ugnen precis innan de ska fyllas, så att de håller värmen.
- ⑥ Ta upp bladblandningen med hälslev och lägg i burkarna, fyll en burk i taget. Låt lagen koka upp igen och fyll burkarna med kokhet lag ända upp. Fukta en bit hushållspapper och torka försiktigt bort eventuellt spill på över-

kanten av burken, annars griper inte locket ordentligt. Skruva på locket, vänd burken upp och ner och låt stå i 5 minuter.

⑦ Sätt tillbaka oanvända burkar och lock i ugnen så att de blir varma igen. Upprepa proceduren om du använder fler burkar.

⑧ Vänd tillbaka burkarna och låt svalna till rumstemperatur. Därefter kan burkarna sköljas i ljummet vatten för att få bort eventuellt spill på utsidan. Kontrollera att vakuum har bildats och förvara burkarna svalt och mörkt.

Pastricket

STEG 1: Veckla ut en ny fryspåse och placera den med sin botten ovanpå grönsakerna i burken.

STEG 3: Pressa eller sug ut luften ur påsen (annars blir den som en ballong och burken går inte att stänga) och slå en hård knut högt uppe på påsen. Nu kan påsen flyta ut och täcka alla grönsakerna.

STEG 2: Fyll påsen med kallt kranvatten tills det står nästan upp till kanten på burken, lämna 1 cm eller så.

STEG 4: Se till att hela påsen är inne i burken och stäng locket. Låt burken stå på en tallrik i rumstemperatur enligt det aktuella receptet.



Torkade tomater

Riktigt torra tomater kan förvaras i burkar med lock i flera år. Blötlägg dem innan användning eller tillsätt direkt i soppor, grytor och såser, där de blir små smakbomber. Till det här receptet rekommenderar jag att du använder en torkugn, eftersom den torkar så snabbt att mögel inte hinner bildas.

- ① Skölj tomater (blandade färger, storlekar och mognadsgrad går bra) och torka dem.
- ② Skär stora tomater i ca 5 mm tjocka skivor och dela mindre tomater på mitten eller i kvartar. Om tomaterna känns vattniga och har stora kärnhus kan man gröpa ur och kasta kärnorna så torkar tomaterna snabbare.
- ③ Lägg bitarna på torkolla med snittytan uppåt. Strö över lite salt.
- ④ Torka i torkugn på ca 45 grader i 8–12 timmar. Vänd gärna tomaterna efter drygt halva tiden för att underlätta jämn torkning och förhindra att de fastnar i torkollan. Tomaterna ska vara sega och helt torra, kör dem längre vid behov.
- ⑤ Låt kallna helt och förvara sedan i burkar med tättslutande lock.





Årets comeback: Bakad potatis

Jepp, den gamla klassikern är tillbaka, men nu med nya och roligare toppingar. Hämta inspiration från världens alla hörn och gör den gamla knölen till en uppdaterad och glänsande version. Bakad potatis är här för att stanna!

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Bakad potatis

4 ST  

Du kan baka potatis i både ugn och om du har ont om tid i micron. Jag gillar att pensla dem med lite olja också för att de ska få ett extra krispigt skal.

4 bakpotatisar

UGN

- ① Sätt ugnen på 225 grader.
- ② Skölj, borsta och torka potatisarna.
- ③ Prick ett gäng hål i potatisen med en gaffel. Ställ i en ugnform eller på en plåt och baka i ugnen i 50–60 minuter eller tills de är mjuka.

MIKRO

- ① Skölj, borsta och torka potatisarna.
- ② Prick ett gäng hål i potatisen med en gaffel.
- ③ Ställ in en potatis i taget i mikron och sätt på full effekt i 10–14 minuter. Känn efter så att den är mjuk.

Bakad potatis med rostade grönsaker, tahiniyoghurt & grön chiliolja

4 PORTIONER   Uteslut pistagenötterna

Den här potatisen har hämtat inspiration från Mellanöstern med smaker som tahini, färska örter och grön chili.

ROSTADE GRÖNSAKER

- 1 aubergine, tärnad
- 1 zucchini, tärnad
- 1 röd paprika, hackad
- 3 msk olivolja
- salt
- svartpeppar

TAHINIYOGHURT

- 2 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
- 2 msk tahini
- 1 msk citronsaft
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 0,5 tsk salt

GRÖN CHILIOLJA

- 2 gröna chili, finhackade
- 1 dl färsk persilja
- 0,5 dl färsk mynta
- 0,5 tsk malen spiskummin

- 0,5 dl olivolja
- 0,5 dl vatten
- 1 msk citronsaft
- salt

TOPPING

- 0,5 granatäpple, kärnorna
- 2 msk rostade pistagenötter

ROSTADE GRÖNSAKER

- ① Sätt ugnen på 200 grader (varmluft) eller 225 grader över- och undervärme.
- ② Blanda aubergine, zucchini och paprika med olja, salt och peppar på en plåt.
- ③ Rosta i ugnen i 30–40 minuter tills de har fått fint med färg.

TAHINIYOGHURT

Rör ihop yoghurt, tahini, citronsaft, vitlök och salt i en skål. Känns den för tjock är det bara att tillsätta lite vatten.

GRÖN CHILIOLJA

Mixa samtliga ingredienser till en lagom slät chilisås i en blender eller matberedare. Tillsätt mer vatten tills du får rätt konsistens.

SERVERING

- ① Öppna de bakade potatisarna och fluffa insidan med en gaffel.
- ② Skeda över de rostade grönsakerna.
- ③ Klicka på generöst med tahiniyoghurt och avsluta med att ringla över chiliolja. Strö över granatäppelkärnor och rostade pistagenötter. Servera.





Asiatisk skagen med tofu

4 PORTIONER

Den här röran är en blandning av krämig, het, syrlig och krispig. Grunden är en tofuröra med asiatiska smaker som sambal oelek, soja och sesam.

ASIATISK SKAGENRÖRA

200 g tofu, smulad
1 dl majonnäs, t ex äggfri
0,5 dl crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad
1 tsk sambal oelek
1 tsk sesamolja
1 tsk ljus sojasås
2 tsk riven ingefära
1 st vitlöksklyfta, riven
1 st salladslök, finhackad
1 msk finhackad koriander
salt

SERVERING

röd tångcaviar
1 salladslök, tunt skivad
1 röd chili, tunt skivad
svarta sesamfrön
limeklyftor

- ① Smula ner tofun i en skål. Rör ner övriga ingredienser och blanda väl. Smaka av med salt.
- ② Öppna de bakade potatisarna och fluffa insidan med en gaffel.
- ③ Skeda över tofuröran och toppa med röd tångcaviar, salladslök, röd chili och sesamfrön. Servera limeklyftor vid sidan.

Sambal oelek är en het chilipasta du hittar i den asiatiska hyllan. Kan ersättas med srirachasås.



Kantarellröra med smörstekta hasselnötter

4 PORTIONER

En lagom klassisk kantarellröra som får extra fyllig smak från miso och krämigare konsistens av färskost. Det du inte får glömma är de smörstekta hasselnötterna som ger en härlig knaprighet till potatisen.

SVAMPRÖRA

400 g kantareller
1 schalottenlök, finhackad
2 msk smör, t ex mjölkfritt
1 msk ljus misopasta
150 g färskost, t ex mjölkfri
salt
svartpeppar

SMÖRSTEKTA HASSELNÖTTER

4 msk hasselnötter, grovhackade
2 msk smör, t ex mjölkfritt
flingsalt

SERVERING

finhackad gräslök
extra stekta kantareller

SVAMPRÖRA

- ① Stek svampen i en torr stekpanna tills de har släppt sin vätska.
- ② Vänd ner schalottenlök och smör. Låt fräsa med tills allt har fått fint med färg. Spara en tredjedel av kantarellerna till topping.
- ③ Mixa den stekta svampen med misopasta och färskost till en slät kräm. Använd en matberedare eller stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

SMÖRSTEKTA HASSELNÖTTER

Stek hasselnötterna i smöret tills de har blivit gyllenbruna i färgen och doftar underbart. Salta lätt.

SERVERING

- ① Öppna de bakade potatisarna och fluffa insidan med en gaffel.
- ② Skeda över kantarellröran och toppa med extra kantareller, smörstekta hasselnötter och finhackad gräslök.



Grönt, lätt & gott

Att laga vegetariskt behöver varken vara krångligt eller tidskrävande. I Laga vegomat guidar Jessica Frej steg för steg med tydliga bilder och enkla instruktioner. Här bjuder vi på hennes krämiga svampgryta med ris, lättlagad vardagsmat som passar lika bra till middag som i matlådan.

RECEPT: JESSICA FREJ FOTO: LINA E. ADAMO

Svampgryta med ris

4 PORTIONER  

3 dl ris
1 msk salt, till riset
800 g champinjoner
2 gula lökar
4 vitlöksklyftor
smör, att steka i, t ex
mjölkfritt
1 dl tomatpuré
4 tsk mörk soja
3 dl matlagningsgrädde,
t ex havre- eller
sojabaserad



① Koka 3 deciliter ris.



② Häll svamparna i ett durkslag. Skölj dem med kallt vatten.



③ Dela svamparna i bitar.



④ Skala 2 lökar och hacka dem. Skala 4 klyftor vitlök och hacka dem.



⑤ Smält en klick smör i en stor stekpanna.



⑥ Häll i svamparna.



⑦ Stek på medelvärme i 8 minuter tills svamparna krymper och blir ljusbruna.



⑧ Rör ner lök och vitlök i stekpannan och stek i 3 minuter.



⑨ Häll ner 1 deciliter tomatpuré, 4 teskedar soja och 3 deciliter matlagningsgrädde.



⑩ Låt koka i 5 minuter. Servera grytan med riset.



I Laga vegomat (LL-förlaget) visar Jessica Frej hur enkelt och gott det kan vara att laga vegetarisk mat. Boken innehåller lättlagade recept med tydliga steg-för-steg-beskrivningar i både text och bild, tillsammans med smarta tips att ha med sig i köket.

Snacks

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

x3



*Krispiga potatisklyftor
med vitlök och parmesan*



Gurksallad med tahinidressing



Misoglaserad aubergine

Nasu dengaku

4 PORTIONER (V) (S)

Misopasta ger den här auberginen en boost av umami. När du bakar auberginen länge blir den också smältande god i konsistensen. Ett ruskigt gott snack som den är eller så kan du servera den som en hel rätt tillsammans med kokt ris och en gurksallad.

2 auberginer
salt

MISOGLAZE

0,75 dl misopasta
0,5 dl agavesirap
1 msk sesamolja

1 msk risvinäger
2 msk vatten
2 msk sesamfrön

SERVERING

färs koriander
2 salladslökar, tunt skivade
1 röd chili, tunt skivad

- ① Sätt ugnen på 200 grader (varmluft).
- ② Skär auberginerna på längden i två halvor. Skär sedan varje halva i fyra klyftor.
- ③ Salta auberginen med några teskedar salt och låt stå i 30 minuter så att de släpper sin vätska.
- ④ Torka auberginen väl med hushållspapper och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.
- ⑤ Vispa ihop ingredienserna till misoglazen. Tillsätt eventuellt mer vatten om den känns för tjock.
- ⑥ Pensla snittyterna på auberginen med glazen och rosta sedan i 25-30 minuter eller tills den har blivit mjuk och fått fint med färg.
- ⑦ Ta ut och lägg upp på ett fat. Strö över koriander, salladslök och röd chili.

Gurksallad med tahinidressing

4 PORTIONER (V) (S)

Få saker är så uppfriskande som en krispig gurksallad. Här på en spegel av en tahinidressing med asiatiska smaker.

TAHINIDRESSING

1 dl tahini
1 msk sesamolja
1 msk ljus sojasås
2 tsk agavesirap

GURKSALLAD

2 gurkor
1 knippe rädisor, tunt skivade
1 näve färs koriander
0,5 dl hackade jordnötter
chiliolja

- ① Vispa ihop ingredienserna till dressing i en skål. Sprid ut på ett fat.
- ② Fördela gurkanbiter och skivade rädisor över. Strö över koriander och jordnötter. Avsluta med att ringla över chiliolja efter smak.

Krispiga potatis-klyftor med vitlök och parmesan

4 PORTIONER (V) (S)

Vår kanske godaste rostade potatis full av kryddor och extra krispig av riven parmesanost. God som ett tillbehör till mycket men funkar perfekt på egen hand tillsammans med en vitlöks-dressing som dipsås.

KRISPIG POTATIS

4 stora bakpotatisar
3 msk olivolja
1 tsk paprikapulver
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad basilika
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökspulver
2 tsk salt
svartpeppar
1 dl riven parmesanost,
t ex växtbaserad
2 msk majsstärkelse

VITLÖKSDRESSING MED ÖRTER

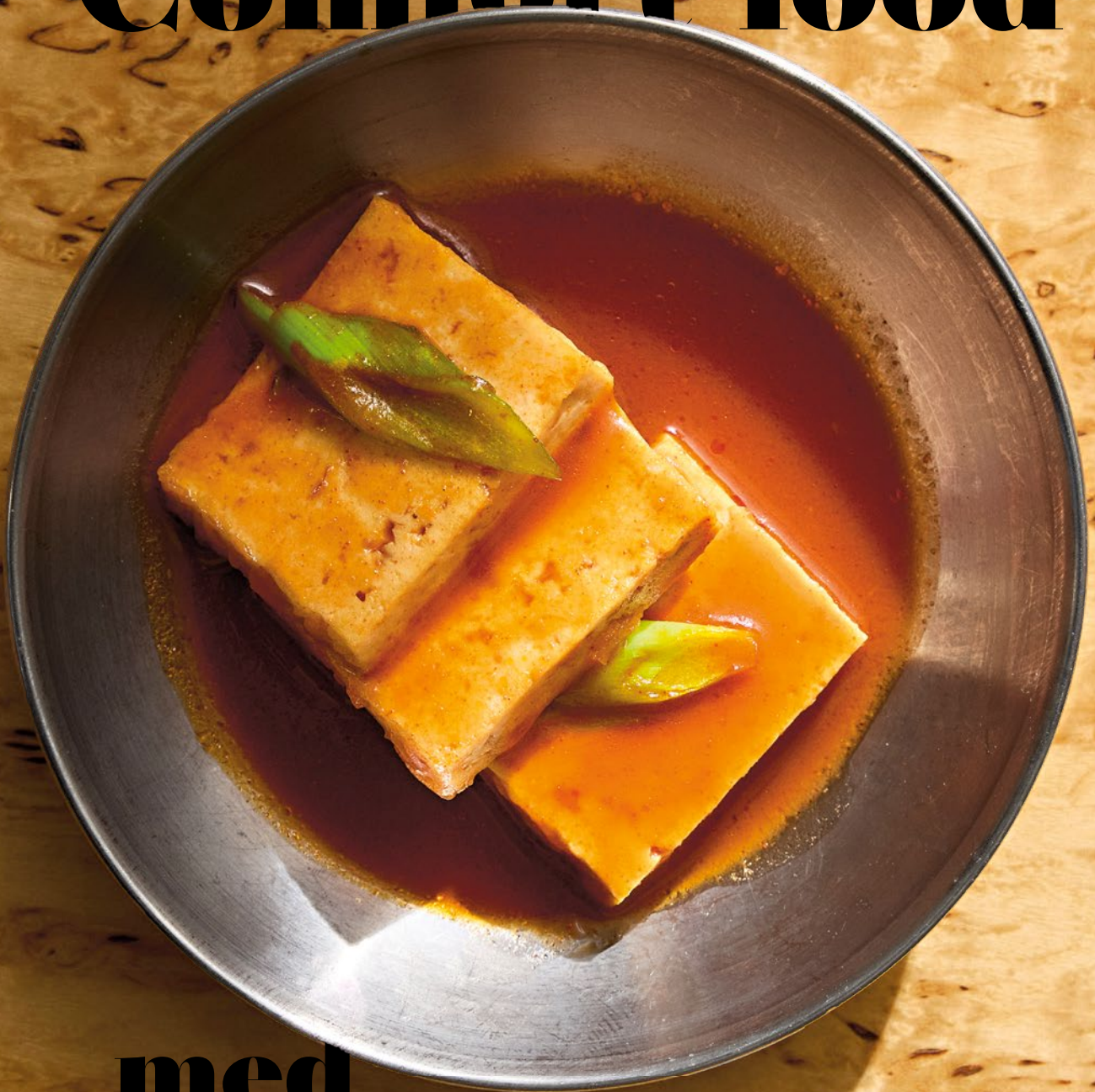
2 dl crème fraîche,
t ex havre- eller soja
2 msk majonnäs,
t ex äggfri
2 vitlöksklyftor, pressade
2 msk finhackad persilja
salt
svartpeppar

- ① Sätt ugnen på 200 grader (varmluft).
- ② Skär potatisen i tjocka klyftor. Blanda med olivoljan i en skål.
- ③ Blanda i en annan skål ihop kryddor, riven parmesanost och majsstärkelse.
- ④ Strö över potatisen och blanda väl.
- ⑤ Sprid ut potatisen på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i ugnen i 40-50 minuter. Vänd på klyftorna efter halva tiden.
- ⑥ Rör ihop ingredienserna till vitlöksdressing i en skål.
- ⑦ Servera den rostade potatisen tillsammans med dressing.



Misoglaserad aubergine

Koreansk Comfort food



med
Ja-Youn Kim

RECEPT: JA-YOUN FOTO: PETTER BÄCKLUND

GEOTJEORI – SNABBKIMCHI

CA 500 G  

Det här är kimchin du gör när du inte vill vänta. Geotjeori är en färsk variant av kimchi som inte behöver fermenteras – bara blanda och njut.

Görs ofta på våren eller sommaren när längtan efter något lätt, syrligt och smaktärligt är som störst.

I Korea är det vanligt att nudelrestauranger som serverar handskuren kalguksu (grovt skurna nudlar i buljong) har sin egen version, ofta stående mitt på bordet i en stor skål för alla att dela. Geotjeori passar lika bra till ris som en riktigt god sallad med sting.

500 g salladskål (ca 0,5 stort huvud)
2 salladslökar
0,5 msk sesamolja
0,5 msk rostade sesamfrön

KRYDDBLANDNING

0,5 msk pressad eller finriven vitlök
0,5 tsk juice från pressad riven ingefära
1,5 msk gochugaru
2 tsk vegetarisk fisksås
0,5 msk strösocker
salt

- ① Dela salladskålen i sjättedelar och skär sen i cirka 5 cm långa, sneda bitar. Formen ska vara lång och smal i diagonal riktning.
- ② Skölj och låt rinna av. Skär salladslöken i sneda långa bitar.
- ③ Blanda alla ingredienser till kryddblandningen i en skål.
- ④ Lägg kålen i en stor bunke.
- ⑤ Tillsätt kryddblandningen och blanda noggrant

med händerna (använd gärna plasthandskar).

- ⑥ Smaka av och salta lite vid behov. Tillsätt sen salladslök och sesamolja och vänd försiktigt. Strö över sesamfrön.
- ⑦ Servera direkt som fräscht tillbehör. Godast inom 1 dygn men håller upp till 1 vecka i kylan.

DUBU JORIM – SOJABRÄSERAD TOFU

2 PORTIONER  

En klassisk koreansk rätt där tofu först steks och sen får sjuda i en smakrik sojasås. Resultatet blir en tofu som är lätt fast på ytan men mjuk inuti och full av smak. Det här är en av mina favoritbanchan. Skär tofun med skeden och lägg den över riset tillsammans med lite av såsen. Då behövs egentligen inget annat.

400 g fast tofu
0,5 gul lök
1 msk neutral olja
salt

SOJASÅS

3 msk ljus soja
1 msk gochugaru
0,5 msk strösocker
1 msk matsul alt. mirin
1 tsk pressad eller finriven vitlök
0,5 msk sesamolja
2 msk finskivad salladslök
2 dl vatten

- ① Skär tofun i 1 cm tjocka skivor. Strö över lite salt och låt vila cirka 10 minuter i rumstemperatur. Torka sen av med hushållspapper, det gör att tofun lättare suger upp såsen. Skiva löken.
- ② Blanda ingredienserna till sojasåsen i en skål.

- ③ Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek tofuskivorna på medelvärme tills ena sidan fått färg. Vänd och stek den andra sidan.

- ④ Lägg i löken och stek kort.

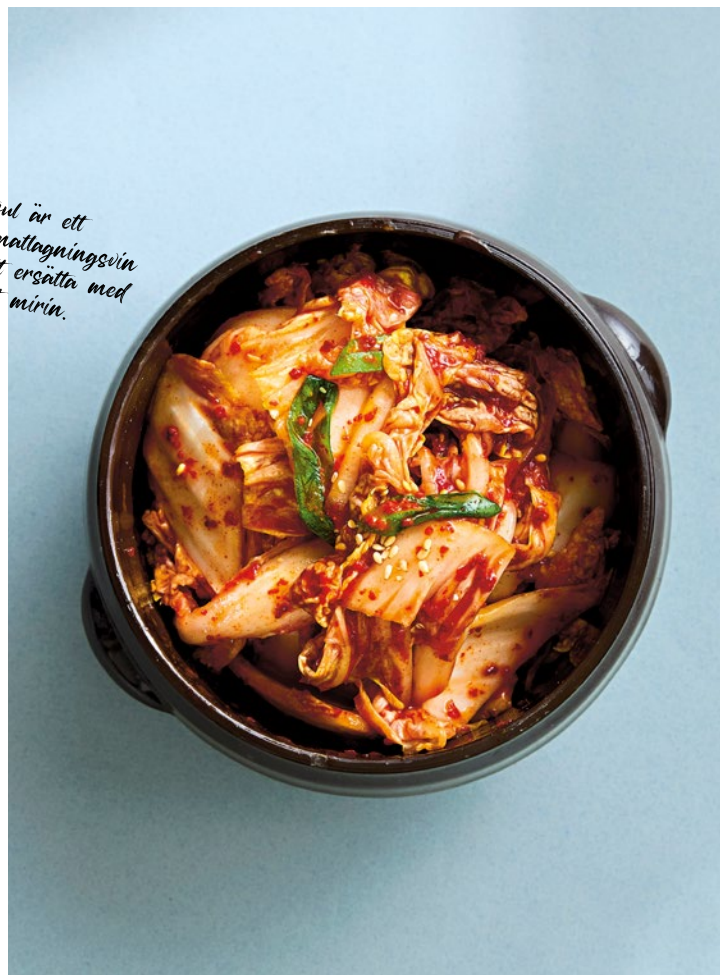
- ⑤ Häll över sojasåsen och koka cirka 5 minuter på hög värme.

- ⑥ Ös såsen över tofuskivorna flera gånger med en sked så att smakerna verkligen går in i tofun. Servera varm eller ljummen, gärna med nykokt kortkornigt ris.



I Koreansk comfort food (Natur & Kultur) bjuder Ja-Youn Kim på smaker från det koreanska hemmaköket: grytor, banchan, koreansk barbecue, ris- och nudelrätter, vardagsfavoriter och förstås kimchi.

Matsul är ett koreanskt matlagningsvin som går att ersätta med risvinet mirin.



5

INGREDIENSER

Tortellini med svamp

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON





1.

Skiva 150 g champinjoner och fräs i lite olja tills de har släppt sin vätska och fått fint med färg.

2.

Häll på 1,5 dl grädde, 2 msk finhackad persilja och 1 dl riven parmesanost. Låt puttra ihop i 2 minuter.

3.

Smaka av med salt och peppar.

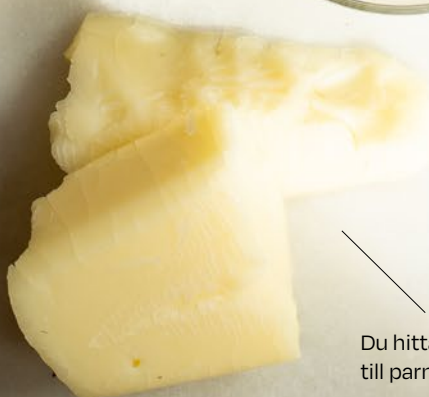
Det finns växtbaserad tortellini och tortelloni i kyldisken, bland annat från Garant.



För en växtbaserad rätt, testa havre- eller sojagrädde.

4.

Koka tortellinin enligt anvisningarna på förpackningen. Vänd ner i svampsåsen och servera.



Du hittar växtbaserade alternativ till parmesanost i kyldisken.



Räcker till 2 portioner.



Går utmärkt att frysa!

..En bit av Österrike

På Skeppsbron i Gamla stan i Stockholm ligger Alpis, Sveriges första restaurang med äkta österrikisk leberkåse. Bakom stället står Gabriel Lehner som lämnade ett jobb som polis i Österrike för att introducera stockholmarna för en av hemlandets mest älskade snabbmatsklassiker. Självklart finns det även en helt vegansk version.

INTERVJU & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Leberkåse. Namnet är kanske inte det mest lättsålda i Sverige. Direktöversatt betyder det ungefär "leverost", vilket har fått mer än en förbipasserande att tveka utanför Alpis lokal.

– Problemet är att folk tror att det är lever och ost. Många vet inte alls vad leberkåse är, säger Gabriel Lehner.

I själva verket är det snarare något mitt emellan en finmald korv och en köttfärslimpa, som bakas i form och skärs i tjocka skivor. Gabriel jämför smaken och känslan lite med falukorv, men i Österrike är leberkåse en självklar del av vardagen. Den säljs på bensinstationer, i mataffärer, på snabbmatsställen och över disk, ofta inklämd i ett frasigt semmelbröd och serverad med senap. Och det är precis den känslan Gabriel vill återskapa på Alpis.

Menyn är kaxigt kort. Leberkåsen kommer i olika smaker, serveras i det klassiska semmelbrödet med toppings som inlagd gurka, pepparrot och stark senap från Österrike. Ja, allt importeras faktiskt från Österrike, även brödet.

– Mjölkkvaliteten är annorlunda här, så jag köper bara brödet från Österrike. För mig är det viktigt att det blir rätt. Om jag säljer något måste det vara högsta kvalitet.

Gabriels relation till Sverige började långt innan Alps. Hans farfar köpte ett sommarställe i Norrtälje 1999 och Gabriel har tillbringat somrar här sedan han var liten. Sverige blev natur, skärgård och semester och till slut en plats han började fundera på att faktiskt bo på.

Hemma i Österrike arbetade han som polis i sju år. Leberkäse var en naturlig del av vardagen, inte minst under arbetsdagarna. Samtidigt fanns maträtten redan i familjen: hans farfars bror brukade sälja leberkäse under en återkommande Oktoberfest.

När Gabriel bestämde sig för att flytta till Sverige ville han göra något helt annat.
– Jag visste inte riktigt vad jag skulle göra här, men jag hittade inget jobb som kändes kul att göra de kommande trettio åren.

I stället började tanken på leberkäse att växa fram. När han tog kontakt med österrikiska producenter visade det sig att de redan hade varit nyfikna på den skandinaviska marknaden, men saknat en väg in. Gabriel såg sin chans. Den 28 juni öppnade Alps. Enligt Gabriel är det det enda stället i Skandinavien som är helt fokuserat på leberkäse serverad på det klassiska österrikiska sättet: som en macka.

För Gabriel var det viktigt att den lilla menyn också skulle innehålla ett helt växtbaserat alternativ.
– Fler och fler äter veganskt och jag ville att det skulle vara ett ställe för alla.

Han är själv köttätare och erkänner att han tidigare haft svårt för många kötersättningar. Just därför var ribban hög när den veganska leberkäsens togs



fram. Den veganska leberkäsens görs på bland annat ärtprotein, rödbeta, blomkål, källvatten från Wien och kryddor. Resultatet serveras på samma okomplicerade sätt som originalet.

Och trots att stockholmarna fortfarande behöver lära sig vad det svåruttalade namnet egentligen innebär är reaktionerna från dem som vågat testa, enligt Gabriel, väldigt enkla.
– De tycker att det är jättegott!

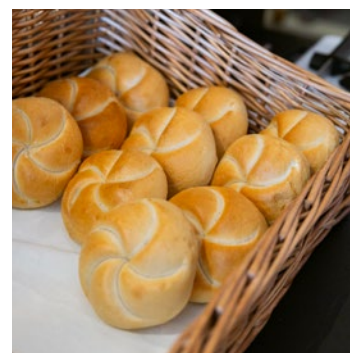
Just nu driver han Alps i princip på egen hand och arbetsveckorna kan bli närmast absurda. Men idéerna fortsätter ändå. Kanske kommer menyn så småningom att kompletteras med potatissallad

och surkål. Men först behöver Gabriel bara lösa en viktig detalj: Han måste prata med sin farmor och få recepten.

Leberkäse är som en blandning av köttfärslimpa och falukorv.



De serveras i klassiska semmelbröd, även de importerade från Österrike.



ALPIS

VAD? Österrikisk restaurang som serverar äkta leberkäse.

VAR? Skeppsbron 6 i Stockholm.

VEGAN? Det finns veganska alternativ som varieras varje dag (klassisk, ost och ost med chili är några av smakerna).

INSTAGRAM: @alpis.se



vegetarisk Shoyu ramen

Få har nördlat in sig på ramen som Martin Bäckius och nu har han äntligen släppt en bok! Den är verkligen gedigen och djupgående. Ett måste för ramenälskaren OCH han har tagit fram ett vegetariskt ramenrecept som vi är så glada att få dela med oss av.

RECEPT: MARTIN BÄCKIUS FOTO: JONAS CRAMBY

Det här har varit den ramen jag tyckt var det absolut svåraste att få till bra. En sann utmaning för en ramenkok – vegetarisk ramen. Nåt man slängde ihop vid sidan av "den riktiga" ramen. I början var det, om jag ska vara ärlig, mest en kompromiss. En buljong som fick duga. En topping som kändes okej. Det fanns något där, men det levde inte. Men jag kunde inte släppa det. Jag började vrida på perspektivet. Inte "hur gör jag det här utan fläsk eller kyckling?" utan "vad kan svamp

och grönsaker göra som fläsk och kyckling aldrig kan?" Då började det hända saker. När du släpper behovet av att imitera öppnar sig en ny värld. Smaker som får ta tid. Lök som karamelliserar långsamt tills den blir djup, söt och nästan bitter. Fermenterade element som bygger lager på lager av umami. Svampar i alla former jag kunde hitta. Jag testade, jämförde, ratade och förfinade tills jag hittade det som bär en buljong hela vägen.



Ramen – the broth book av Martin Bäckius (Natur & Kultur) är en djupgående guide till ramen där Martin går igenom allt från buljong, tare och aromatiska oljor till nudlar och topping.

I PORTION

3–3,5 dl smörad svampbuljong, se recept
2 msk shoyu tare, se recept
1 msk rostad schalottenlöksolja, se recept
120 g Tokyo style-nudlar, se recept

TOPPING

0,5 tomat
2–3 skivor stekt kejsarhatt, se recept
4–5 bitar menma (fermenterade bambuskott)
0,5 msk finskivad salladslök
ca 4 x 6 cm nori

- ① Baka tomaten med snittytan uppåt i ugn på 120 grader varmluft cirka 1 timme tills den är semitorkad och välrostad.
- ② Värm buljongen i en kastrull så den är precis under kokpunkten. Håll varmt vatten i ramenskaalen för uppvärmning.
- ③ När skålen är ordentligt varm håller du ur vattnet och tillsätter istället shoyu tare och schalottenlöksolja.
- ④ Koka nudlarna 60 sekunder i en nudelkorg i en stor kastrull med vatten.
- ⑤ Under tiden du kokar nudlarna håller du buljongen i skålen. Smaka av så du är nöjd med smaken på buljongen.
- ⑥ Skaka av nudlarna ordentligt medan de fortfarande är kvar i korgen och lägg dem i skålen. Vik dem fint.
- ⑦ Toppa med rostad tomat, kejsarhatt, menma, salladslök och nori.

Smörad svampbuljong

CA 2 LITER (6 PORTIONER)

Hårt stekta champinjoner och shiitake bidrar till en otroligt god svampig smak som är nästintill köttig. När du rör i smöret får buljongen en lyxig och blank

textur som påminner om nåt som har kokat med mycket gelatin. Svingött, svinlätt, svinkul fast utan gris.

500 g champinjoner
3 liter vatten
100 g torkad shiitake
0,5 gul lök
1 hel vitlök, halverad på mitten
100 g smör, t ex mjölkfritt

- ① Stek champinjoner på hårt i en torr kastrull på hög värme. De ska få färg innan de börjar släppa vätska. Stek 5–6 minuter och tillsätt sen 3 liter vatten och shiitake. Låt sjuda 3–4 timmar under lock.
- ② Tillsätt lök och vitlök de sista 45 minuterna.
- ③ Sila av.
- ④ Tärna smöret och låt ligga i frysen minst 10 minuter före montering.
- ⑤ Håll soppan varm men inte kokande. Tillsätt smöret, lite i taget, under omrörning. Soppan ska bli blank och tjockna lite. Låt inte buljongen koka efter att du tillsatt smöret.
- ⑥ Håller 5 dagar i kylan och 3 månader i frysen.

Shoyu tare

CA 4 DL (10 PORTIONER)

150 ml (1,5 dl)
koikuchi-soja, gärna Yamasa eller annan ljus japansk soja
125 ml (1,25 dl)
usukuchi-soja alt.
koikuchi

65 ml (0,6 dl) saishikomi-soja alt. koikuchi
20 ml (1,3 msk) mirin
30 ml (2 msk) sake
10 g (1,25 tsk) MSG
25 g (1,5 msk) salt

- ① Värm alla ingredienser i en kastrull till 80–85 grader och håll värmen 15 minuter. Jag upplever att du får ut mer av sojans aromatik när du värmer upp den först.
- ② Kyl snabbt, täck och låt den helst vila 1 vecka i kylan. Den är bra efter 1 dygn, men otrolig efter 1 vecka. Håller 3 månader i kylan.

Rostad schalottenlöksolja

2 DL (6 PORTIONER)

Den djupa och söta oljan är en av de oljor jag använder mest regelbundet för ramen, men den funkade som prick- en över i:et till så gott som vad som helst.

2,5 dl rapsolja
100 g skalad schalottenlök
50 g salladslök, vita delen
25 g skalad ingefära
25 g skalad vitlök

- ① Hacka allting fint.
- ② Håll oljan kall i en kastrull och värm sakta upp den. Rör om regelbundet och tillaga över lång tid på låg värme.

③ När det börjar lukta lätt rostat och gott är det bra. Den ska se djupt karamelliserad ut men inte bränd.

④ Spara lökmixen och ha som topping på chashu eller nåt annat gott. Håller 1 månad i kylan.

Stekt kejsarhatt

6 PORTIONER

En köttig och god vegetarisk ersättning till chashu med härligt tuggmotstånd och sälta från marinaden.

4 kejsarhattar
1 dl ljus soja
1 dl mirin
1 dl vatten
rapsolja
salt

- ① Skär varje kejsarhatt i 3–4 skivor. Skär ett diamantmönster i varje kejsarhattskiva genom att först skära diagonala snitt i en riktning och sen snitt i motsatt diagonal riktning.
- ② Blanda soja, mirin och vatten i en skål och låt marinera svampen över natten i kylan. Torka av svampen så gott det går.
- ③ Värm en stekpanna med olja och stek svamparna på medelvärme under press (annars blir de ojämnt stekta) tills de är välstekta och fått fin färg. Salta lätt och servera direkt.



Tokyo style nudlar

5 PORTIONER 

De bästa nudlarna jag nånsin gjort var några av de första jag gjorde. De fick perfekt spänst, elasticitet och motstånd och bar med sig buljongen underbart utan att tappa struktur och textur. Jag fattar än idag inte riktigt hur jag gjorde.

495 g vetemjöl
5 g salt
5 g kansui
190 g vatten
ev 5 g vitalt vetegluten
potatismjöl alt. majsstärkelse

① Lös salt och kansui i vattnet och rör tills vattnet är klart och genomskinligt. Det tar lite längre tid än du tror.

② Lägg mjöl och eventuellt vetegluten i degblandarens bunke och tillsätt vattenblandningen långsamt på låg hastighet. Målet är att du ska hydrera mjölet så mycket du kan med så lite vätska som möjligt. Kör 2–3 minuter tills allt är jämnt hydrerat och blivit till en smulig deg, det påminner nästan om blöt sand.

③ Lägg den smuliga degen i en plastpåse 2 timmar i rumstemperatur. Degen behöver vila lite extra för att hydreringen ska bli så jämn som möjligt.

④ Platta ut degen genom att kavla över påsen några gånger, alternativt ställ dig på påsen och trampa försiktigt, utan att göra sönder den, till en platt deg. Om du använder din kroppsvikt rekommenderar jag 2 plastpåsar runtom. Låt sen vila 30 minuter i rumstemperatur.

⑤ Dela degen i 3 delar och kör genom pastamaskin. Börja på bredaste inställningen för att sen ta det näst bredaste läget. Vik degen på hälften och kör igenom på bredaste läget. Ta det näst bredaste läget och kör igenom degen några gånger tills den är slät och jämn. Rulla ihop och lägg i en plastpåse för att vila i ytterligare 30 minuter i rumstemperatur.

⑥ Kör degen genom valfri nudel-/spaghettivals till 1,2–1,4 mm tjocklek, men även 1–1,5 mm funkar för den här typen av nudlar. Pudra potatismjöl över nudlarna så de inte klumpar ihop.

⑦ Portionera i nystan à 120–130 g och låt helst vila övertäckta i kylan 1–2 dygn men det går att tillaga dem direkt.

⑧ Koka nudlarna 60 sekunder i nudelkorg i en stor kastrull med vatten. Skaka av dem ordentligt medan de fortfarande är kvar i korgen.

G R Y T O R



Det finns få saker som slår en riktigt bra gryta. En kastrull, massor av smak och mat som bara blir godare ju längre den får stå och puttra. Här har vi samlat värmande favoriter från olika delar av världen: kryddiga, krämiga, mustiga och perfekta när man vill ha något riktigt omfamnande.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Saffransgryta med fänkål

4 PORTIONER



En gulglimrande gryta med fänkål, apelsin och saffran. God med bara focaccia men även god till pasta eller pressad potatis.

2 gula lökar, tunt skivade
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 fänkålsstånd, tunt skivat
2 msk olivolja
1 tsk mald spiskummin
1 tsk paprikapulver
0,5 g saffran
2,5 dl grädde, t ex havre-
eller sojagrädde
2 dl vatten
1 apelsin, rivet skal och
saft
1 grönsaksbuljongtärning
2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
2 dl gröna oliver
1 tsk salt
svartpeppar

SERVERING

aioli
fänkålsfocaccia med
citron, se recept

- ① Fräs gul lök, vitlök och fänkål i olivoljan tills allt har mjuknat och börjar få fint med färg.
- ② Krydda med spiskummin, paprikapulver och saffran. Låt fräsa med i en minut.
- ③ Häll på grädde, vatten, apelsinskal och saft samt buljongtärningen. Koka upp och låt puttra på i 15 minuter.
- ④ Rör ner kikärter och oliver. Smaka av med salt och peppar.
- ⑤ Servera med en klick aioli och fänkålsfocaccia.

Baked beans





Baked beans

4 PORTIONER  

Den här rätten sköter sig helt av sig själv. Du bara blandar samtliga ingredienser i en gryta och låter den puttra på i ugnen tills det är klart.

- 3 burkar vita bönor à 400 g
- 1 gul lök, finhackad
- 1 burk krossade tomater à 400 ml
- 1 dl vatten
- 2 lagerblad
- 2 tsk dijonsenap
- 3 st kryddnejlikor
- 2 msk farinsocker
- 2 msk mörk sirap
- 1 tsk salt
- svartpeppar

SERVERING

yoghurt, t ex havre- eller sojabaserad
chili cheese-focaccia, se recept

- ① Sätt ugnen på 200 grader.
- ② Skölj bönorna och låt rinna av. Häll ner i en ugns-säker gryta och blanda med övriga ingredienser.
- ③ Sätt på locket och ställ in i ugnen i 1,5 timme. Rör om efter halva tiden.
- ④ Servera med en klick yoghurt och chili cheese-focaccia.

Auberginegryta med tomat

4 PORTIONER  

En enkel och mustig gryta med aubergine och Mellan-östern-smaker. Supergod att skeda över en bädd av hummus och servera med vår focaccia smaksatt med kryddblandningen za'atar.

- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 3 auberginer à 200 g, tärnade
- 0,5 dl olivolja

- 1,5 tsk mald spiskummin
- 1,5 tsk paprikapulver
- 0,5 tsk mald kanel
- 2 burkar krossade tomater à 400 ml
- 1 tsk salt
- svartpeppar

ÖRTYOGHURT

- 2 dl tjock yoghurt, t ex havre- eller sojabaserad
- 0,5 dl granatäppelkärnor
- 2 msk finhackad mynta
- 2 msk finhackad persilja
- 0,25 gurka, finhackad
- salt
- svartpeppar

SERVERING

hummus
örttyoghurt
za'atar-focaccia

AUBERGINEGRYTA

- ① Fräs gul lök, vitlök och aubergine i oljan tills allt har fått ordentligt med färg. Det tar 10-15 minuter.
- ② Rör ner kryddorna och krossade tomater. Låt puttra under lock i 10-15 minuter eller tills auberginen är mjuk. Smaka av med salt och peppar.

ÖRTYOGHURT

Rör ihop samtliga ingredienser i en skål. Smaka av med salt och peppar.

SERVERING

Servera grytan tillsammans med hummus, örttyoghurt och za'atar-focaccia.



Ribollita

6 PORTIONER (V) (V)

En klassisk toskansk grönsaksgryta med bönor som kan göras på de grönsaker du har hemma eller är sugen på. Ja, det här är faktiskt en perfekt kylskåpsrensargryta. Servera med rosmarin-focaccia och en enkel parmesankräm.

- 0,5 dl olivolja
- 3 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 1 stor purjolök, finhackad
- 3 stora selleristjälkar, finhackade
- 4 morötter, finhackade
- 1 butternutpumpa, skalad och tärnad
- 1 majrova, skalad och tärnad
- 1,5 liter vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 tsk torkad rosmarin
- 1 tsk torkad timjan
- 1 tsk torkad oregano
- 150 g svartkål
- 2 burkar vita bönor à 400 g
- 2 tjocka skivor bröd, tärnat
- salt

PARMESANKRÄM

- 2 dl crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad

- 2 dl riven parmesanost,
- t ex växtbaserad
- svartpeppar

SERVERING

- parmesankräm
- rosmarin-focaccia

- ① Hetta upp oljan i en gryta och fräs vitlök, purjolök, selleri, morot, pumpa och majrova tills allt mjuknar. Det ska bara få lite färg.
- ② Häll på vatten, buljongtärningar och kryddor. Vattnet ska precis täcka grönsakerna.
- ③ Koka upp och låt puttra på under lock i ca 25 minuter.
- ④ Dra av bladen från svartkålen och hacka grovt. Vänd ner tillsammans med vita bönor och det tärnade brödet. Låt puttra på i ytterligare 10 minuter.
- ⑤ Servera med parmesankräm och rosmarin-focaccia.

PARMESANKRÄM

- Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.





Focaccia

I BRÖD 

Varje god gryta behöver ett gott bröd. Focaccia är ett bröd som kräver lite arbete och kan varieras på många olika sätt. Här kan du utgå från vårt grundrecept och sedan toppa med olika toppings beroende på vilken gryta du lagar.

500 g vetemjöl special
2 tsk salt
2 tsk torrjäst
4,5 dl fingervarmt vatten
olivolja

Topping

ROSMARIN OCH FLINGSALT

2 kvistar rosmarin
2 tsk flingsalt

CHILI CHEESE

3 dl riven ost, t ex växtbaserad
2 jalapeños, tunt skivade

ZA'ATAR

4 msk olivolja
3 msk za'atar

FÄNKÅL OCH CITRON

olivolja
1 fänkålsstånd, tunt skivat
0,5 citron, tunt skivad

- ① Blanda mjöl, salt och torrjäst i en bunke.
- ② Häll ner vattnet och rör om tills du har en kletig deg. Överarbeta inte.
- ③ Olja in degen med lite olivolja. Plasta sedan in bunken och ställ in den i kylan i 18-24 timmar.
- ④ Olja generöst en plåt eller ugnsform. Vänd ner degen i plåten/formen. Tänk dig att degen har fyra kanter. Börja med att vika in ovan- och nedankanten mot mitten. Vik sedan in sidorna. Vänd på degen så att skarven pekar nedåt.
- ⑤ Låt degen stå och jäsa i mellan 2-4 timmar. Den ska dubbla i storlek och få stora luftbubblor.
- ⑥ Ringla över generöst med olivolja och strö över valfri topping. Tryck försiktigt ner små fördjupningar i degen med dina fingertoppar.
- ⑦ Sätt ugnen på 220 grader (varmluft).
- ⑧ Grädda focaccian i ca 30 minuter eller tills den har fått fint med färg.

PAU



med rökt tofu och tångcaviar

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Vegetarisk paj med rökt tofu och tangcaviar

6 PORTIONER 

Den här pajen får en havsinspirerad smak av rökt tofu, citron, dill och tangcaviar. Den är god både varm och kall. Den är även lika god som en enkel lunch eller middag som på en buffé.

PAJDEG

- 150 g smör, t ex mjölkfritt
- 3,5 dl vetemjöl
- 2 msk kallt vatten
- 0,5 tsk salt

FYLLNING

- 250 g rökt fast tofu, fint tärnad
- 3 salladslökar, tunt skivade
- 1 dl finhackad dill

TOFUSTANNING

- 200 g tofu, tärnad
- 2,5 dl grädde
- 2 dl riven smakrik ost, t ex växtbaserad
- 1 citron, rivet skal och saft
- 1 tsk salt
- svartpeppar

GURKSALLAD

- 1 gurka, skivad
- 0,5 rödlök, tunt skivad
- 1 msk citronsaft
- salt
- svartpeppar

DEKORATION

- citronskivor

PAJSKAL

- ① Sätt ugnen på 200 grader.
- ② Tärna smöret och nyp ihop tillsammans med mjöl och salt till en smulig deg. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en pajform, cirka 28 cm i diameter. Nagga botten och låt stå i kylskåpet i 30 minuter.
- ③ Förgrädda pajskalet i cirka 15 minuter. Jag gillar att trycka ner ett ark aluminiumfolie och fylla på med torkade ärtor eller ris för att kanterna inte ska rasa in.

FYLLNING

- ① Blanda tofu, salladslök och dill i en skål.

TOFUSTANNING

- ① Mixa tofu, grädde, ost, citronskal och citronsaft, salt och peppar till en slät smet i en blender eller matberedare.
- ② Blanda "tofustanningen" med den rökta tofumixen. Håll ner allt i det förgräddade pajskalet.

- ③ Grädda pajen i 40-50 minuter eller tills den har fått fint med färg.
- ④ Ta ut och låt svalna något.
- ⑤ Blanda gurka, rödlök och citronsaft med salt och peppar. Servera till den nygräddade pajen.

Inspireerad av

Legendarisk choklad

Det här receptet är inspirerat av den legendariska varma chokladen på café Angelina i Paris. Ett underbart ställe med över 100 år på nacken och det var en favorit hos bland annat Coco Chanel och Audrey Hepburn. www.salon-de-the.angelina-paris.fr



Vår lyxigaste VARMA CHOKLAD

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Vår bästa tips för att lyckas!

INTE FÖR VARM

Servera inte chokladen rykande het. Chokladsmaken kommer fram tydligare om du låter den svalna någon minut först.

SALT

En nypa salt lyfter chokladsmaken och ger den djup. Allt som behövs är en nypa.

SMAKSÄTT

Lite kanel, kardemumma, apelsinskal, chili eller en droppe pepparmynta kan vara god variation. Eller lite espresso eller starkt kaffe.



CHOKLADEN

En varm choklad blir aldrig godare än chokladen du använder. Speciellt i en lyxig variant som den här. Vi gillar en mörk choklad, runt 70% kakaohalt och lägg gärna några extra kronor på den. Du kommer inte att ångra dig.



LYXIG VARM CHOKLAD

4 SMÅ KOPPAR  

3,5 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
1 dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
1 msk florsocker
200 g mörk choklad av bra kvalitet, hackad
1 nypa salt

SERVERING

vispad grädde, t ex havre- eller sojabaserad

- ① Värm på mjölk, grädde och florsocker så att det nästan kokar.
- ② Ta kastrullen från plattan och vänd ner chokladen och en nypa salt. Rör runt så att den smälter helt.
- ③ Servera genast i små koppar tillsammans med vispad grädde.

Drycker

Bubbligt, friskt, sött och fylligt. Vi har samlat några av höstens mest spännande drycker för både vardag och fest.



SVENSK ISCIDER

Brännland Iscider Apple Ice 2024 är söt men frisk, med tydlig äppelkaraktär och toner av aprikos, honung, mandarin och mandelmassa. Servera väl kyld till dessert eller lagrad vegansk ost. 179 kr/375 ml.



OKTOBERFEST I GLASET

Paulaner Oktoberfest är en tysk ljus lager med maltig smak och toner av knäckebröd, honung, örter och citrusskal. 25,90 kr/500 ml.



SAKE MED FRUKTIGT DJUP

Jinyu Junmai Ginjo är en japansk sake med lätt sötma och toner av päron, mandelblommor, jasmiris och litchi. God väl kyld till japanska rätter eller som aperitif. 112 kr/300 ml.



HALLON MÖTER MYNTA

Lustgårdens Hallon Mynta är en söt svensk cider med tydlig hallonsmak och frisk mynta. Servera kall som sällskapsdryck eller till salta snacks. 13,90 kr/330 ml.



RÖTT UTAN ALKOHOL

Chavin Pinot Noir är ett alkoholfritt franskt rött med kryddiga toner av jordgubbar, körsbär, nougat, choklad och nejlika. Ett fint alternativ till småplock, buffé och vegetariska rätter. 79 kr/750 ml.



GINGER MULE UTAN ALKOHOL

Sir James 101 Ginger Mule är en alkoholfri tolkning av Moscow Mule med kryddig ingefära, frisk lime och en lätt sötma. Servera väl kyld eller över is, gärna med en skiva lime. 22,50 kr/250 ml.



ALKOHOLFRITT MED FÄNKÅL

Apolinaire No6 kombinerar svensk ekologisk äppelmust med svarta vinbär, lime och fänkålsfrö. Syrligt, friskt och med en lätt lakritston. 36 kr/250 ml.

FRISKT FRÅN BALATON

Rebellion Furmint är ett ungerskt vitt vin med frisk smak av gula äpplen, päron, persika, mandelblommor och citrus. 49 kr/250 ml.

VÄRLDENS GODASTE

Röd curry med krispig tofu



Krämig, het och full av smak. Den här röda curryn får sällskap av krispigt stekt tofu, jasminris, lime, chili och koriander. En enkel men generös rätt där den fylliga kokossåsen möter sälta, syra och karamelliserade kanter på allra bästa sätt.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Röd curry med krispig tofu

4 PORTIONER

KRISPIG TOFU

- 400 g fast tofu
- 2 msk rapsolja
- 1 msk tomatpuré
- 2 msk ljus sojasås
- 1 msk mörk sojasås
- 1 msk vegansk fisksås
- 1 msk lönnsirap
- 2 vitlöksklyftor, rivna

RÖD CURRYSÅS

- 2 msk tomatpuré
- 2 msk röd currypasta
- 1 burk kokosmjölk à 400 ml
- 2 dl vatten
- 2 tsk vegansk fisksås
- 2 limeblad, strimlade (kan uteslutas)
- 1 lime, saften
- salt

SERVERING

- kokt jasminris
- färsk koriander
- tunt skivad röd chili
- jordnötter
- krispig chiliolja

KRISPIG TOFU

- ① Smula tofun och stek sedan i oljan på hög värme så att den får fint med färg. Det kan ta en liten stund.
- ② Rör ner resterande ingredienser och blanda väl. Låt puttra in i tofun sen är det klart.

RÖD CURRYSÅS

- ① Fräs tomatpuré och röd currypasta i lite olja i ca 1 minut.
- ② Rör ner resterande ingredienser och blanda väl. Koka upp och låt puttra i några minuter så att smakerna utvecklas. Smaka av med limesaft och salt.

SERVERING

Servera den krispiga tofun med röd currysås, kokt jasminris, koriander, extra röd chili, jordnötter och krispig chiliolja.

Röd currypasta ger maximalt med smak på nolltid. Finns i den asiatiska hyllan, men ännu godare är om du letar i kyldisken på asiatiska butiker.



Vegansk fisksås ger samma umamiboost som "vanlig" fisksås. Finns i välsorterade asiatiska butiker och på nätet.



Färska/frysta limeblad ger en härlig fräschör om du hittar dem. Annars kan du utesluta dem.



Kokosmjölk gör skillnad! En favorit är den krämiga kokosgrädden från Savoy.



Många har redan upptäckt den krispiga chilioljan från Lao Gan Ma, annars är den ett måste att testa.



Indisk comfort food

Få kan göra mat så värmande och omfamnande som indier. Från friterad street food till mättande grönsaksröror. Här har vi samlat några favoriter du bara måste testa.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



Vada pav formas till bollar, doppas i smet, och friteras frasiga. De läggs sedan mellan bröd så att du själv kan pressa ihop dem vid servering.

Friterad potatisburgare

– Vada pav

4 PORTIONER   Servera med glutenfritt bröd

Få kan comfort food som indier. Det här är ett perfekt exempel där kolhydrater kombineras med kolhydrater i en friterad, krispig, potatisburgare. Kryddig potatis, het vitlökschutney och fet fritersmet som möter fräsch grön chutney. Helt omöjligt att inte älska!

VADA

- 1 msk neutral olja
- 0,5 tsk bruna senapsfrön
- 1 liten näve curryblad
- 4 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 msk riven färsk ingefära
- 1 grön chilifrukt, finhackad
- 400 g potatis, kokt och mosad
- 2 msk finhackad koriander
- 0,5 tsk gurkmeja
- en nypa hing/asaoetida, kan utelutas
- 0,5 tsk salt

FRITYRSMET

- 2,5 dl kikärtsmjöl
- 0,25 tsk gurkmeja
- 0,25 tsk chilipulver
- 0,5 tsk salt
- 2 dl vatten

ca 1 liter neutral olja att friteras i

SERVERING

- hamburgerbröd
- grön chutney
- vitlöschutney

VADA

- ① Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs senapsfröna tills de börjar poppa. Vänd ner currybladen och låt fräsa med i 30 sekunder.
- ② Rör ner vitlök, ingefära och chili. Låt fräsa med tills vitlöken mjuknar något.
- ③ Mosa potatisen med en gaffel och vänd ner tillsammans med koriander, gurkmeja, hing/asaoetida och salt. Skrapa över allt på en tallrik och låt svalna något.
- ④ Rulla potatisröran till fyra runda bollar.

FRITYRSMET

- ① Blanda ihop kikärtsmjöl, gurkmeja, chilipulver och salt i en skål.
- ② Vispa ner lite vatten i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Den ska vara ganska lös.
- ③ Hetta upp oljan i en hög stekpanna eller gryta. Sikta på 180 grader.
- ④ Vänd potatisbollarna i smeten och droppa sedan ner dem i oljan. Friteras tills de är gyllene runt om.

SERVERING

- ① Rosta brödet i en stekpanna eller brödrost. Bred vitlöschutney på underdelen och grön chutney på ovan delen.
- ② Fyll med den friterade vadan. Pressa ihop "burgaren" och ät.



Hari chutney

– Grön chutney

CA 2 DL  

- 2 dl färsk koriander
- 2 dl färsk mynta
- 1 msk riven färsk ingefära
- 1-2 gröna chilifrukt, finhackade
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 lime, saften
- 0,5 tsk mald spiskummin
- 0,5 tsk salt
- 1-1,5 dl vatten

Mixa samtliga ingredienser till en slät sås i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Mixa ner lite vatten i taget tills du får en bra konsistens.

Vitlökschutney

I DL  

- 2 tsk neutral olja
- 10 vitlöksklyftor, finhackade
- 0,5 dl kokosflingor
- 2 tsk kashmirchilipulver eller annat mildt chilipulver
- 0,5 tsk salt

1. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs vitlöken tills den mjuknar något och börjar få färg.
2. Rör ner kokosflingorna och låt rostas tills de får lite färg. Låt svalna.
3. Mixa till en grynnig chutney tillsammans med chili och salt.

Pav är ett indiskt fluffigt bröd, inte helt olikt hamburgerbröd, som brukar serveras till vada pav (sida 53) och grönsaksröran bhaji.



Grönsaksröra med bröd

– Pav bhaji

4 PORTIONER   Servera med gluten-fritt bröd

Pav bhaji är en sådan där rätt som ser ut som vad den är, en blandning av mosade grönsaker och kryddor. Det här är comfort food deluxe och en väldigt populär street food-rätt i Mumbai, där den serveras med bröd (pav), rödlök och koriander. Den har en naturligt brun färg, men en del ställen färgar den starkare röd med livsmedelsfärg, vilket vi tycker är helt onödigt.

5 potatisar, 500 g
4 tomater, hackade (eller 4 dl
krossade tomater)
1 dl gröna ärtor
1 tsk salt

MASALA

50 g smör, t ex mjölkfritt
1 lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk kashmirchilipulver eller annat
milt chilipulver
0,5 tsk gurkmeja
0,5 tsk torkade bockhornsklöverblad,
kan uteslutas
2 msk finhackad koriander
0,5 citron, saften
1 tsk garam masala
salt efter smak
1 dl vatten

SERVERING

hamburgerbröd
smör att steka i, t ex mjölkfritt
1 rödlök, tunt skivad
färsk koriander

- ① Tärna potatisen och blanda med tomater, ärtor, vatten och salt i en kast-rull. Koka upp och låt sjuda under lock i 10–15 minuter eller tills potatisen är riktigt mjuk.
- ② Mosa sönder allt med en potatisstöt eller mixa med en stavmixer. Det ska bli en lagom slät röra. Skrapa över i en skål så länge.
- ③ Torka ur pannan och smält smöret. Rör ner lök, vitlök och ingefära. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
- ④ Krydda med kashmirchilipulver, gurkmeja och bockhornsklöverblad.

Låt fräsa med i 1–2 minuter.

- ⑤ Rör ner grönsaksröran och 1 dl vattnet.

Krydda med citronsaft, garam masala, en klick smör och salt efter smak. Låt puttra ihop till en tjock röra.

- ⑥ Stek pav, brödet, i lite smör. Servera bhajin tillsammans med pav, rödlök och koriander.

Frasiga potatisbullar

– Aloo tikki chaat

4 PORTIONER  

Vi som älskar potatis har självklart de här krispiga potatisbullarna som en av våra favoriter. Många täcker verkligen de stekta potatisbullarna helt med yoghurt, men du kan även ringla över den. Det här är för övrigt ett toppensätt att använda gårdagens kokta potatis på. För dig som undrar så betyder aloo potatis och tikki betyder puckformad, så enkelt översatt blir det potatisbulle.

400 g mjölig potatis
1 grön chilifrukt, finhackad
2 tsk finhackad ingefära
0,5 dl kikärtsmjöl
0,5 tsk chilipulver
0,5 tsk mald spiskummin
0,5 tsk gurkmeja
0,5 tsk chaat masala
0,5 tsk mangopulver, kan uteslutas
0,5 tsk salt
neutral olja att steka i

SERVERING

1,5 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
grön chutney, se recept
tamarindchutney
chilipulver
granatäppelkärnor
färsk koriander

- ① Koka potatisen mjuk eller tillaga i mikron några minuter på full effekt. Skala och mosa sönder med en gaffel.
- ② Häll ner resterande ingredienser och blanda väl, enklast tycker jag är att använda händerna. Forma till små biffar.
- ③ Hetta upp ett generöst lager olja i en stekpanna. Stek potatisbullarna gyllene på båda sidor och låt sedan rinna av på en kökshandduk eller hus-hållspapper.
- ④ Lägg upp 2–3 potatisbullar på en tallrik. Skeda över yoghurten. Ringla över grön chutney och tamarindchutney.
- ⑤ Strö över chili, granatäppelkärnor och färsk koriander.



En grön chutney är väldigt vanlig i det indiska köket och kan göras på antingen endast koriander, endast mynta eller en blandning av båda.



SARSON KA SAAG – Gröna bladgrönsaker

4 PORTIONER  

För många i Punjab är det här en omfamnande lyx att njuta av. Saag betyder bladgrönsaker och sarson är en specifik bladgrönsak som i Sverige går under namnen sareptasenap eller salladssenap. Den har en lätt bitterhet men om du inte odlar den själv kan du enkelt ersätta den med spenat, mangold eller grönkål. Vissa tillagar den här rätten i flera timmar på låg värme, men här har vi valt en snabbare variant. Sarson ka saag serveras traditionellt med majsbrödet makki roti.

500 g gröna blad, t ex
spenat, mangold eller
grönkål
2 dl vatten
0,5 tsk gurkmeja
0,5 tsk salt
2 msk majsmjöl eller
kikärtsmjöl

TADKA

2 msk neutral olja
1 lök, finhackad
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk finhackad färsk
ingefära
1 grön chilifrukt, finhackad
en nypa hing/asafetida,
kan uteslutas

0,5 tsk chilipulver
1 dl vatten
0,5 tsk salt

SERVERING

makki roti, majsroti

- ① Skölj bladen och hacka sedan grovt. Lägg ner i en kastrull tillsammans med vatten, gurkmeja och salt. Låt puttra på under lock i 10 minuter eller tills bladen blivit riktigt mjuka. Hur länge beror lite på vilken bladgrönsak du använder.
- ② Häll ner spenatkoket i en blender tillsammans med majsmjöl eller kikärtsmjöl. Mixa till en slät sås. Du kan även använda dig av en stavmixer.
- ③ Häll tillbaka spenatpurén i kastrullen och låt puttra i ytterligare 10 minuter.
- ④ Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs sedan lök, vitlök, ingefära, hing/asafetida och chili tills löken mjuknar.
- ⑤ Häll på spenatpuré och vatten och låt puttra ihop i några minuter.
- ⑥ Smaka av med salt och servera sedan med makki roti.

I Indien säger man hing, men vanligast utanför Indien är namnet asafetida, vilket är namnet på örten den utvinns från. Ta en nypa (inte mer) och du kommer få den typiska indiska smaken på dina rätter.



MAKKI KI ROTI

– Majsroti

6 BRÖD  

Det här majsbrödet äts traditionellt tillsammans med saag. Eftersom degen inte innehåller gluten så blir den inte lika elastisk och mjuk, men de behöver inte heller vara så himla perfekta i formen när du plattar ut dem.



På gatorna i Indien, inte minst i Punjabregionen, hittar du friterade godsaker som samosas och kachori. Street food-klassiker som är försvinnande goda att äta som snacks rykande heta.

5 dl majsmjöl
0,5 tsk ajovanfrön, kan
uteslutas
3 dl varmt vatten
0,5 tsk salt

- ① Blanda majsmjöl, ajovanfrön, vatten och salt i en skål. Arbeta ihop till en deg och knåda väl i 5 minuter.
- ② Dela degen i 6 delar. Rulla till bollar och platta sedan ut med händerna så tunt det går. Fukta händerna så fort degen börjar bli för klabbig och arbeta lugnt ut degen till en tunn platta.
- ③ Hetta upp en stekpanna och stek bröden i lite olja tills de blir gyllene på båda sidor, ungefär 30 sekunder per sida.

Världen

Nytt, gott och grönt. Här samlar vi några av de senaste snackisarna, lanseringarna och spaningarna från den gröna världen.



CHOKLAD SOM RESER VÄRLDEN RUNT

Khourys serie Love Letters hämtar inspiration från olika städer och platser. Doha kombinerar kaffe, kardemumma och dadlar i mandelmjölchoklad, medan Oaxaca bygger på majs, kanel och kakao. Alltid fantastiskt och alltid växtbaserat. www.khourys.co.

MEJERIJÄTTE SATSAR VÄXTBASERAT

Tyska Bauer Group, en av landets större mejerikoncerner, har öppnat en egen anläggning för växtbaserad mjölk och yoghurt. Tidigare köpte företaget in basingredienser externt, men ökad efterfrågan har fått Bauer att ta hem produktionen.



VÄXTBASERAD LAX TILL WHOLE FOODS

Oshi fortsätter sin amerikanska expansion. Företagets växtbaserade laxfiléer ska börja säljas hos Whole Foods Market i december 2026. Gjord på soja, mycoprotein och alger.



NOSTALGIN KAN STÅ I VÄGEN

Det är inte alltid smaken av kött i sig som gör det svårt att ändra matvanor. Ny forskning pekar på att minnen, traditioner och gemenskap kring vissa maträtter kan vara ett viktigt hinder för att gå över till mer växtbaserad kost. Studien visar samtidigt att de nostalgiska känslorna ofta handlar mer om själva upplevelsen än om den animaliska maten. phair.psychopen.eu.



SEMESTER PÅ VEGOVIS

VeggieHotels samlar vegetariska och veganska hotell, B&B:s och pensionat i fler än 60 länder. Gemensamt för boendena är att det inte serveras kött eller fisk, och det går även att filtrera på allt från strandhotell och yoga till ekologiskt och 100 procent veganskt. Som t ex Goji Hotels på Rhodos (bilden) www.veggie-hotels.com.

TOFU TAR FÖRSTAPLATSEN

Tofu hamnade högst när 20 vanliga proteinkällor jämfördes utifrån näring, pris och miljöpåverkan. Studien vägde bland annat in utsläpp, mark- och vattenanvändning samt näringsinnehåll. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 2026.



OSTBUTIK UTAN MJÖLK

Brittiska La Fauxmagerie satsar helt på hantverksmässig växtbaserad ost. Sortimentet innehåller bland annat blåmögelstil, camembert och ostbrickor, framställda med traditionella fermenteringsmetoder. lafauxmagerie.co.uk.



KORV MED MER TUGG

Juicy Marbles har lanserat Butcher-Minced Bangers, en växtbaserad korv gjord genom att grovhacka företagets egna "whole cuts" och fett. Resultatet ska ge en grövre struktur med synliga fettbitar snarare än klassisk hotdogkonsistens. Korven säljs till att börja med exklusivt hos brittiska Ocado.



PARISISKT SÖTT

Hos Damyel i Paris hittar du både vegansk choklad och macarons. Ett tips för den som vill fylla resväskan med något sött från Paris. www.damyel.com.



Tofu twist

Jag älskar tofu eftersom du kan göra så mycket med den. Här har jag två mackor, en salt och en söt, båda med tofu. På den ena en scrambled tofu med curry och rostade grönsaker, på den andra en söt tofukräm smaksatt med mandelsmör. Perfekt till färsk frukt eller stekta plommon.

RECEPT & FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Toast med currytofu, grönsaker och fetaostkräm

4 PORTIONER   Använd glutenfritt bröd

Det här är en klassisk tofu scramble som jag har smaksatt med gul curry. Jag älskar rostade grönsaker till, inte minst med en fetaostkräm på toppen. En röra som är god varm som kall och även perfekt tillsammans med rostade rotfrukter.

4 skivor surdegsbröd
olivolja att steka i

CURRYTOFU

1 gul lök, finhackad
1 msk rapsolja
400 g tofu, smulad
1,5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk gul curry
1 tomat, finhackad
0,5 dl riven parmesanost, t ex växtbaserad
1 tsk salt
svartpeppar

ROSTADE GRÖNSAKER

150 g champinjoner
4 tomater, halverade

1 msk rapsolja
salt
svartpeppar

FETAOSTKRÄM

200 g yoghurt, t ex havre- eller sojayoghurt
200 g fetaost, t ex växtbaserad

CURRYTOFU

- ① Fräs den gula löken i rapsolja tills den mjuknar och blir lätt transparent.
- ② Rör ner smulad tofu, grädde och curry. Låt koka ihop tills grädden nästan har kokat in helt. Du ska ha fått en krämig röra.
- ③ Rör ner den hackade tomaten och riven ost. Smaka av med salt och peppar.

ROSTADE GRÖNSAKER

- ① Sätt ugnen på 225 grader.
- ② Halvera champinjoner och blanda med tomater och rapsolja på en plåt. Salta och peppra.
- ③ Rosta i ugnen i 10–15 minuter. Allt ska få fint med färg.

FETAOSTKRÄM

Mixa fetaost och yoghurt till en slät kräm i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.

SERVERING

- ① Stek brödsnivorna i olivolja så att de får fint med färg på båda sidor.
- ② Toppa med currytofun, rostade grönsaker och fetaostkräm.



Lyxiga fattiga riddare med mandeltofu och plommon

4 PORTIONER

Många vet inte att man kan mixa tofu till en kräm. Den blir superlen i konsistensen och går att smaksätta på så många sätt. Här sötade jag den med lönnsirap och mixade ner mandelsmör för en god mandelsmak. God som pålägg, till pannkakor eller på krispiga fattiga riddare med lönnsirapsstekta plommon.

FATTIGA RIDDARE

- 4 brödsvisor
- 2 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjolk
- 1 msk vetemjöl
- 2 tsk strösocker
- 1 nypa vaniljpulver

MANDELTOFU

- 200 g tofu
- 2 msk grädde, t ex havre- eller sojagrädde
- 2 msk mandelsmör
- 2 msk lönnsirap
- 0,5 tsk vaniljessens

STEKTA PLOMMON

- 4 plommon
- 1 msk smör, t ex mjölkfritt
- 1 msk lönnsirap

SERVERING

- lönnsirap
- mandelsmör
- 2 msk hackade mandlar

FATTIGA RIDDARE

- ① Skär av kanterna på brödet.
- ② Vispa ihop mjölk, vetemjöl, strösocker och vaniljpulver i en djup tallrik.
- ③ Hetta upp lite smör i en stekpanna.
- ④ Vänd bröden i mjölken och pressa ut lite av vätskan. Stek sedan gyllene på båda sidor i stekpannan.

MANDELTOFU

Mixa samtliga ingredienser till en slät kräm i en blender eller matberedare.

STEKTA PLOMMON

- ① Skär plommonen i klyftor.
- ② Stek klyftorna i smöret så att de får fint med färg.
- ③ Häll på lönnsirapen och vänd runt.

SERVERING

Servera dina fattiga riddare med mandeltofu, stekta plommon, extra lönnsirap, mandelsmör och hackade mandlar.

Ersätt plommon med nektariner, persikor, äpplen eller päron



Servera med valfritt nötsmör



Baka utan gluten

Glutenfritt behöver varken vara krångligt eller kräva en lång lista specialprodukter. I Laga & baka glutenfritt visar Lina Wallentinson hur bönor, linser, grönsaker och andra naturligt glutenfria råvaror kan bli allt från enkla vardagsmiddagar till matbröd, plockmat och sötsaker.

RECEPT: LINA WALLENTINSON FOTO: LENNART WEIBULL



Zucchinifrallor med bovete

20 FRALLOR  

Det här är verkligen ett kanonrecept på glutenfria frallor. Jag har fått det av det lilla glutenfria Keabageriet i Bromma utanför Stockholm och är dem evigt tacksam för det. Det är svårt att få till den där segfluffiga känslan när det kommer till glutenfritt, men här finns den faktiskt!

6 dl glutenfria havregryn (210 g)
5 dl kallt vatten
0,5 paket jäst (25 g)
2 dl potatismjöl (150 g)
1 dl bovetemjöl (50 g)
1,5 tsk salt
1,5 msk fiberhusk
100 g finrivna zucchini (eller pumpa, rödbeta eller annan rotfrukt)
vallmofrön eller havregryn, glutenfria, att strö över

① Mixa havregrynen slätt med vattnet med en mixerstav. Tillsätt jästen och mixa igen så att jästen löses upp.

② Häll havrevätskan i en bunke. Tillsätt potatismjöl, bovetemjöl och salt och vispa till en slät smet.

③ Tillsätt fiberhusken under fortsatt vispning tills smeten är helt slät. Blandar ner den finrivna zucchini.

④ Låt jäsa övertäckt i 2-3 timmar eller tills degen har jäst upp ordentligt (eller kalljäs över natten i kylskåp).

⑤ Ta försiktigt ut degen på en bänk mjölad med bovetemjöl, knåda inte. Dela till cirka 20 bitar och forma försiktigt till avlånga frallor. Undvik att arbeta degen, så behålls luftigheten som bildats under jäsningen.

⑥ Sätt ugnen på 225 grader.

⑦ Lägg frallorna på två bakkpappersklädda plåtar.

⑧ Grädda en plåt i taget i mitten av ugnen i 20-25 minuter.

Laga & Baka Glutenfritt (Bonnier fakta) är en kokbok fylld med glutenfria recept på vardagsmat, plockmat, bröd och sötsaker, med stort fokus på naturligt glutenfria råvaror som bönor, linser och grönsaker.

Besök bageriet!

Eller grädda båda plåtarna samtidigt på varmluft, sänk i så fall temperaturen till 200 grader.

⑨ Låt svalna på galler. Förvara frallorna i frysen så håller de sig saftiga.



MALVAS GLUTENFRIA BAGERI

Lina driver även ett glutenfritt bageri på Vikingagatan i Stockholm där disken fylls med nybakat bröd, bullar och fika. Det här är ett bageri oavsett om man äter glutenfritt av nödvändighet eller bara för att det är gott.

Adress: Vikingagatan 3, Stockholm
Instagram: @malvasglutenfriabageri



Frukostmuffins med havre & durra

30 MUFFINS  

Med bakpulver istället för jäst går de här muffinsen snabbt att baka.

- 1 förp kokta vita bönor (380 g, avrunnen vikt ca 230 g)
- 6 dl yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
- 4 dl glutenfria havregryn (140 g)
- 2 dl durra- eller rismjöl (100 g)
- 4 msk fiberhusk
- 4 tsk bakpulver
- 2 tsk salt
- 100 g kallt smör t ex mjölkfritt
- havregryn, glutenfria, att strö över

- ① Sätt ugnen på 225 grader.
- ② Häll av spadet, skölj och låt bönorna rinna av väl.
- ③ Mixa bönorna släta med yoghurten.
- ④ Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt smöret i bitar och nyp ihop till en smulig deg. Rör ner bönyoghurten, vispa snabbt ihop till en lös deg.
- ⑤ Låt degen svälla cirka 5 minuter. Forma till 30 bullar och lägg dem i små muffinsformar eller direkt på två bakplåtspappersklädda plåtar. Strö över lite havregryn.
- ⑥ Grädda i mitten av ugnen i cirka 20 minuter. Låt svalna på galler.

Potatistortilla

12 BRÖD  

Godare tortillabröd får man leta efter om du frågar mig. Degen på riven potatis och bovetemjöl är smidig att hantera och går att kavla riktigt tunt. Se bara till att ha mycket mjöl på bänken.

- 600 g kall kokt riven potatis
- 4,5 dl bovetemjöl (225 g)
- 1 tsk salt

- ① Blanda alla ingredienser i en bunke till en deg. Låt vila i cirka 10 minuter.
- ② Rulla degen till en längd och dela i 12 bitar. Forma bitarna till bollar.
- ③ Kavla ut varje boll till en tunn tortilla, cirka 15

centimeter i diameter, på väl mjölad bänk.

- ④ Grädda bröden i en stekpanna på medel- till hög värme i ett par minuter på varje sida.

- ⑤ Förvara bröden insvepta i en handduk på en tallrik. De är godast att äta direkt.







När hösten kommer finns det inget härligare än att vara inne och baka. Förutom att äta det man bakat såklart! Här har jag samlat tre favoriter: En äppeltårta extra allt, en kladdkaka med päron när du får oväntat besök och en fransk mandelkaka som många fortfarande har kvar att upptäcka.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: SIMON BAJADA

ÄPPEL- TÅRTA MED GRÄDD- FROSTING

12 BITAR

Det här är höstens tårta nummer ett! Den består av saftiga äppelbottnar, en söt äppelkompott och en lätt syrlig gräddfrosting med färskost. Den är så himla god, speciellt om den görs på härliga svenska äpplen.

ÄPPELKAKA

- 75 g smör, rumstempererat, t ex mjölkfritt
- 0,75 dl muscovadosocker
- 2,5 dl strösocker
- 4,5 dl vetemjöl
- 1,5 tsk bakpulver
- 1,5 tsk bikarbonat
- 1,5 tsk mald kardemumma
- 1 tsk mald kanel
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 nypa salt
- 3 dl mjölk, t ex havre- eller soja-mjöl
- 1,5 dl äppelmos
- 2 äpplen, rivna



ÄPPELKOMPOTT

- 500 g äpplen
- 0,5 dl aprikosmarmelad
- 1 stjärnanis
- 1 liten kanelstång

- 0,25 tsk mald kardemumma
- 0,75 dl strösocker
- 1 msk smör, t ex mjölkfritt

GRÄDDFROSTING

- 200 g färskost, t ex havre- eller sojabaserad
- 1 dl florsocker
- 2 tsk vaniljsocker
- 2,5 dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad

DEKORATION

- 2 dl valnötter, hackade
- torkade äppelskivor

- ① Sätt ugnen på 175 grader.
- ② Smöra och mjöla tre springformar, 20 cm i diameter.
- ③ Vispa smör, muscovadosocker och socker krämigt.
- ④ Sikta ner mjöl, bakpulver, bikarbonat, kardemumma, kanel, vaniljsocker och salt i en annan bunke.
- ⑤ Rör ner mjölblandning, mjölk och äppelmos lite i taget i smeten. Vispa ihop till en slät smet utan klumpar. Avsluta med att vända ner rivet äpple.
- ⑥ Fördela smeten i formarna och grädda i 40–50 minuter. Testa med en sticka, de ska vara torra i mitten. Ta ut och låt svalna helt.

ÄPPELKOMPOTT

- ① Skala och kärna ur äpplena. Skär i mindre bitar och låt puttra i en kastrull under lock i ca 20 minuter, eller tills de har blivit mjuka.
- ② Pressa aprikosmarmeladen genom en sil ner i kastrullen och blanda med äpplena. Tillsätt kryddorna, socker och smör. Hög värmen något och låt allt puttra under omrörning tills det blivit ett tjockt mos. Håll över i en skål och låt svalna helt.

GRÄDDFROSTING

- ① Vispa ihop färskost, florsocker och vaniljsocker i en bunke.
- ② Vispa grädden fast och fluffig i en annan bunke.
- ③ Vänd ner en klick grädde i färskostsmeten för att lätta upp den. Vänd sedan ner resten av grädden.
- ④ Fyll en spritspåse med grädden.

MONTERA TÅRTAN

- ① Lägg en tårtbotten på ett tårtfat.
- ② Spritsa en kant med gräddfrosting. Fyll på med hälften av äppelkompotten.
- ③ Lägg på nästa botten och upprepa.
- ④ Täck hela tårtan med grädde. Spritsa gärna en kant på ovansidan av tårtan.
- ⑤ Tryck fast hackade valnötter runt om botten av tårtan. Dekorera med äppelskivor runt om.



KLADDKAKA MED PÄRON

4 PORTIONER 

Det här är den bästa desserten att göra när du får oväntat besök eftersom du kan ha de flesta av ingredienserna hemma i skafferiet. Superkladdig och alltid omtyckt.

2 burkar konserverade
päronhalvor à 415 g
2 dl vetemjöl
0,5 dl kakao
1,5 dl strösocker
150 g smör, rumstempererat,
t ex mjölkfritt
1,5 tsk bakpulver
1,5 dl mjölk, t ex soja-,
mandel- eller havremjölk
2 tsk vaniljsocker

SERVERING

vaniljglass, t ex havre- eller
sojabaserad

- ① Sätt ugnen på 200 grader.
- ② Häll av sirapen från päronen och lägg dem med snittytan ner i en gratängform. De ska täcka botten så du behöver inte en jättestor form.
- ③ Vispa ihop mjöl, kakao, socker, smör, bakpulver, mjölk och vaniljsocker. Jag brukar bara använda en ballongvisp, men elvisp går också bra, det viktiga är att du får en hyfsat slät smet.
- ④ Klicka ut smeten över päronen och jämna till så gott det går. Det behöver inte vara perfekt på något sätt.
- ⑤ Grädda i 30 minuter. Kakan ska vara lite rinnig i mitten, det är hela poängen.
- ⑥ Servera med glass.



FINANCIERS

20 ST

Det här är franska mandelkakor som kallas finansiärer eftersom de påminner om gyllene guldtackor. De har en mild mandelsmak, ser väldigt vackra ut och går att toppa med lite vad du gillar. Mandelflagor är klassiskt, men bär är också trevligt.

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
3 dl florsocker

0,5 dl rapsolja
1,5 dl vetemjöl
2 dl mandelmjöl
1 bittermandel, riven
1 tsk bakpulver
1 nypa salt

TOPPING

1 dl mandelflagor
färska blåbär
färska hallon

① Sätt ugnen på 200 grader.

② Blanda yoghurt och florsocker i en bunke.

③ Rör ner olja, mjöl, mandelmjöl, bittermandel, bakpulver och salt.

④ Olja finansiärformar eller små muffinsformar. Fyll formarna till $\frac{3}{4}$ med smet. Strö över mandelflagorna eller pilla ner några blåbär eller hallon.

⑤ Grädda i 25 minuter eller tills de har fått fint med färg.



Psst... finansiärer eller financiers på franska bakas i speciella, avlånga formar. Det går även jättebra att baka dem i muffins- eller mazarinformar.



FALAFEL PÅ MELLANÖSTERNVIS



Längtar du efter en genuin falafel från Mellanöstern?

Vår falafel är gjord på hela 83 procent kikärter.

Det ger en perfekt konsistens och en härligt ljus färg.