

Soppor

Recepten är lagom för 4-5 personer

Kryddsoppa

2 dl gröna/bruna linser
1 liter vatten
2 buljongtärningar
1 msk olja
1 grön chili
2 tsk spiskummin
2 tsk koriander
2 krm kardemumma
2 krm chilipeppar
2 tsk tomatpure
1 msk färsk hackad ingefära
2 vitlöksklyftor

Stek vitlöken och kryddorna i olja. Tillsätt vatten ,
buljong och linser. Låt koka till linserna är mjuka, ungefär en kvart.

Curry och potatissoppa

1 lök
1 vitlöksklyftor
2 tsk curry
1 msk olja
1 liter vatten
1 buljongtärning
4 potatisar
200 g röda linser
salt & peppar

Stek lök, vitlök och curry i olja. Tillsätt vatten, buljong,
tärnad potatis och linserna. Låt koka tills potatisen och linserna är klara. Salta och peppra.

Kaossoppa/gryta

Om du utesluter vattnet blir det jättegott som gryta också.

1 lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk curry
1 burk krossade tomater (400g)
2 potatisar
2 dl kokta kikärter
1 dl vitkål
1 stor morot
2 dl majs
(5 dl vatten)
1 buljongtärning
1 burk kokosmjölk

Stek lök, vitlök och curry i olja. Tärna potatis och morot och hacka vitkålen. Lägg i tillsammans
med tomaterna, vattnet och buljong. Låt koka tills potatisen är mjuk. Tillsätt kikärter, majs och
kokosmjölk.

Potatis & purjolökssoppa

1 stor purjolök
6 potatisar
1 liter vatten
2 buljongtärningar
½ dl sojagrädde eller 1 dl soja mjölk
½ tsk vitpeppar
dill eller gräslök

Blanda vatten, buljong, potatis och purjolök. Låt koka tills potatisen är riktigt mjuk. Vispa i sojagrädden eller sojamjölken, smaka av med vitpeppar och eventuell lite salt. Strö över klippt dill eller gräslök.

Grytor och såser

Recepten är lagom för 4-5 personer

Kikärtsgryta med kanel

2 lökar
5 vitlöksklyftor
2 msk olja
1 msk spiskummin
1 msk koriander
1 tsk gurkmeja
1 tsk paprikapulver
½ tsk kardemumma
1 tsk kanel
200g kokta kikärter
2 msk citron
5 tomater
vatten
salt

Stek lök ,vitlök och kryddor i olja. Tillsätt hackade tomater, pressad citron, kokta kikärter och vatten.

Sofiagryta

2 gula lökar
3 morötter
5 potatisar
100 g palsternacka
2 dl svarta kärnfria oliver
1 tsk oregano
2 tsk paprikapulver
1 tsk chilipulver
1 buljongtärning
2 dl vatten

Dela alla grönsakerna (utom oliverna) i ganska stora bitar. Koka i vattnet, med buljong och kryddor. Tillsätt oliverna hela när grytan är färdig. Jag tycker det är godast med couscous till.

Wookade grönsaker

I wook kan man ta vilka grönsaker som helst, så släng i det du gillar.

Förslag:

2 gula lökar
 2 vitlöksklyftor
 1 squash
 1 stor morot
 2 paprikor
 en bit vitkål (ca 100g)
 1 tsk curry
 ½ tsk spiskummin
 ½ tsk koriander
 ½ tsk chilipeppar
 1 msk hackad färsk ingefära
 2 msk olja

Stek först lök, vitlök och kryddor i olja. Strimla alla grönsaker och lägg i. Låt steka i några minuter så det är klara men inte riktigt mjuka.

Svampsås

5 dl champinjoner (eller annan svamp)
 2 msk mjölkfritt margarin
 2 vitlöksklyftor
 5 dl sojamjolk
 3 msk vetemjöl
 ½ buljongtärning
 salt & peppar

Hacka svampen och stek tillsammans med vitlöken häll på sojamjölken och lägg i buljongtärningen. Gör en toppredning genom att blanda mjölet och en skvätt vatten i en redningskopp eller en burk med lock. Skaka tills klumparna försvinner. Vispa ner redningen. Fortsätta röra för att undvika klumpar, när såsen är tillräckligt varm sväller den. Smaka av med salt och vitpeppar.

Jordnötssås

5 dl sojamjolk
 3 msk vetemjöl
 3 msk jordnötssmör
 1 tsk curry
 ½ buljongtärning

Häll på sojamjölken och lägg i buljongtärningen. Gör en toppredning genom att blanda mjölet och en skvätt vatten i en redningskopp eller en burk med lock. Skaka tills klumparna försvinner. Vispa ner redningen, Blanda i jordnötssmör och curry. Fortsätta röra för att undvika klumpar, när såsen är tillräckligt varm sväller den. Smaka av med salt och vitpeppar.

Örtsås

5 dl sojamjolk
3 msk vetemjöl
2 msk mjölkfritt margarin
3 vitlöksklyftor
½ buljongtärning
½ dl färska eller frysta
eller 1 ½ msk torkade örtekryddor blandade sorter. T.ex. oregano, basilika, timjan och dragon

Häll på sojamjölken och lägg i buljongtärningen. Gör en toppredning genom att blanda mjölet och en skvätt vatten i en redningskopp eller en burk med lock. Skaka tills klumparna försvinner. Vispa ner redningen. Blanda i örtekryddorna och vitlöken. Fortsätta röra för att undvika klumpar, när såsen är tillräckligt varm sväller den. Smaka av med salt och vitpeppar.

Varmrätter

Recepten är lagom för 4-5 personer

Potatisgratäng

10 potatisar
1 dl purjolök eller 1 gul lök
3 dl sojamjolk
50 g mjölkfritt margarin
2 vitlöksklyftor
1 tsk salt
1 krm vitpeppar

Smält margarinet, och blanda med sojamjolk, vitlök, salt och peppar. Skiva potatis och lök tunt. Lägg i en form och håll över det andra. Ugnen ska vara 200 grader varm, det är klart när potatisen är mjuk. Brukar ta ungefär en halv timma.

Potatisgratäng med saffran och oliver

10 potatisar
1 dl purjolök eller 1 gul lök
3 dl sojamjolk
50 g mjölkfritt smör
2 vitlöksklyftor
1 tsk salt
1 krm vitpeppar
½ tsk timjan
½ påse saffran
1 dl svarta oliver

Smält margarinet, och blanda med sojamjolk, vitlök, timjan, salt och peppar. Skiva potatis, lök och oliver tunt. Lägg i en form och håll över det andra. Ugnen ska vara 200 grader varm, det är klart när potatisen är mjuk. Brukar ta ungefär en halv timma.

Lasagne

Glöm inte kolla så det inte är ägg i lasagneplattorna

Grönsakssås:

3 gula lökar

3 vitlöksklyftor

1 grön paprika

1 riven morot

1 msk vetemjöl

1 burk krossade tomater

1 tsk paprikapulver

1 krm cayenne

vitsås:

4 msk mjölkfritt margarin

5 msk vetemjöl

5 dl sojamjolk

1 tsk salt

1 krm muskot

1 vitlöksklyfta

½ tsk vitpeppar

sesamfrön

Grönsakssåsen: stek alla grönsakerna, pudra över mjölet. Tillsätt tomaterna och kryddor.

Vitsåsen: smält margarinet, tillsätt mjölet och rör tills det blandat sig. Häll i sojamjölken, vispa så det inte blir några klumpar. Tillsätt vitlök och kryddor.

Underst i formen lägger du grönsakssåsen, sedan lasagneplattor, sedan vitsås, plattor, grönsaker, plattor vitsås.

Det är gott (och nyttigt) att strö sesamfrön ovanpå. Ugnen ska vara 200 grader varm. Lasagnen behöver vara inne ungefär en halvtimme för att plattorna ska bli mjuka.

Ugnsbakade grönsaker

2 lökar gula eller röda

5 tomater

1 squash

1 aubergine

2 röda paprikor

8 potatisar

olja

citronsaft

salt & peppar

Skär alla grönsaker i centimetertjocka skivor och lägg i en långpanna. Ringla över olja och lite citronsaft. Salta och peppra. Ugnen ska vara 250 grader varm och det tar ungefär en halvtimme att bli klart.

Pizza

4 st eller en långpanna

Deg:

25g jäst

2 dl ljummet vatten

1 msk olja

½ tsk salt

vetemjöl

Tomatsås:

1 gul lök

3 vitlöksklyftor

1 burk krossade tomater (400g)

2 msk tomatpuré eller ketchup

1 tsk oregano

1 tsk chilipulver eller ½ tsk chilipeppar.

olja

Grönsaker t.ex:

paprika

champinjoner

majs

lök

tomater

oliver

Smula jästen och lös upp den i ljummet vatten. Blanda i oljan och saltet. Arbeta in vetemjölet till en slät deg. Låt jäsa i en halvtimme.

Hacka löken och stek tillsammans med vitlöken i oljan. Blanda i krossade tomater, tomatpurén och kryddorna. Låt puttra i minst tio minuter.

Kavla ut degen och lägg först på tomatsås sedan de färska grönsakerna. Det blir ännu godare om du ringlar över olja blandad med pressad vitlök innan de ska in i ugnen. Grädda i ca en kvart på 250 grader.

Linsbiffar

2 dl okokta röda linser

2 morötter

1 gul lök

1 dl solrosfrön

1-2 dl havregryn

1 tsk salt

1 tsk chilipulver

2 tsk oregano

Koka linserna tills de är mjuka, det gör inget om de blir lite överkokta. Riv morötterna och hacka löken, blanda med kokta linser, solrosfrön och kryddor. Blanda i havregryn så det blir en lagom kladdig konsistens. Forma som biffar och stek i olja.

KokoscurryPaj

Pajdeg:

50 g mjölkfritt margarin
1 ½ dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
½ dl sojamjolk
½ tsk salt

Fyllning:

1 gul lök
500 g grönsaker, frysta eller färska
t.ex. morot, broccoli, blomkål, majs eller vad du vill
½ burk kokosmjolk
1 ½ tsk curry
½ tsk salt

Skär smöret i bitar och knåda in övriga ingredienser.

Tryck ut i en pajform och förgrädda 10 minuter på 250 grader.

Stek löken tillsammans med curryn. Blada i alla grönsaker och håll över kokosmjölken.

Lägg fyllningen i det förgräddade pajskalet och ha den i ungen i tjugo minuter på 250 grader.

Tofu & spenat paj

Pajdeg:

50 g mjölkfritt margarin
1 ½ dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
½ dl sojamjolk
½ tsk salt

Fyllning:

100 g Tofu
200 g – 300 g spenat
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
3 msk jordnötssmör
1 msk färsk, hackad ingefära
½ dl vatten

2 tomat
sesamfrön

skär smöret i bitar och knåda in övriga ingredienser.

Tryck ut i en pajform och förgrädda i 10 minuter på 250 grader.

Stek den gula och den vita löken, mosa tofun och blanda i. Lägg i de andra ingredienserna och låt steka en stund.

Lägg i fyllningen i det förgräddade pajskalet, lägg tunt skivade tomat på och strö över sesamfrön. Grädda i en kvart på 250 grader.

Bröd

I bröd kan du lägga i nästan vad som helst, kryddor, grönsaker eller gammal gröt. Det är väldigt roligt, och blir nästan alltid gott. Känner du för att experimentera kan du utgå från ett grundrecept och sedan tillsätta det du vill.

Grundrecept

50 g jäst
1 liter vetemjöl
½ liter grahamsmjöl (eller vetemjöl om du vill ha helt vitt bröd)
6 dl vatten
1 tsk salt
½ dl olja

Smula jästen och lös upp i lite av det fingervarma vattnet (37 grader). Tillsätt olja och salt. Arbeta ner mjölet tills det blir en deg. Låt jäsa en timma under bakduk. Knåda degen och forma antingen två limpor eller ett gäng bullar. Låt jäsa en timma till och grädda sedan på 250 grader tills de fått fin färg.

Fröbröd

50 g jäst
1 liter vetemjöl
½ liter grahamsmjöl (eller vetemjöl om du vill ha helt vitt bröd)
6 dl vatten
1 dl solrosfrön
½ dl sesamfrön
½ dl linfrön
1 tsk salt
½ dl olja

Smula jästen och lös upp i lite av det fingervarma vattnet (37 grader). Tillsätt fröna, olja och salt. Arbeta ner mjölet tills det blir en deg. Låt jäsa en timma under bakduk. Knåda degen och forma antingen två limpor eller ett gäng bullar. Låt jäsa en timma till och grädda sedan på 250 grader tills de fått fin färg.

Olivbröd

50 g jäst
1 liter vetemjöl
½ liter grahamsmjöl (eller vetemjöl om du vill ha helt vitt bröd)
6 dl vatten
1 dl hackade svarta eller gröna oliver
1 tsk salt
½ dl olivolja

Smula jästen och lös upp i lite av det fingervarma vattnet (37 grader). Tillsätt oliverna, olja och salt. Arbeta ner mjölet tills det blir en deg. Låt jäsa en timma under bakduk. Knåda degen och forma antingen två limpor eller ett gäng bullar. Låt jäsa en timma till och grädda sedan på 250 grader tills de fått fin färg.

Curry & majsbröd

50 g jäst
1 liter vetemjöl
½ liter grahamsmjöl (eller vetemjöl om du vill ha helt vitt bröd)
6 dl vatten
2 dl majs-korn
2 tsk curry
1 tsk salt
½ dl olja

Smula jästen och lös upp i lite av det fingervarma vattnet (37 grader). Tillsätt majs, curry, olja och salt. Arbeta ner mjölet tills det blir en deg. Låt jäsa en timma under bakduk. Knåda degen och forma antingen två limpor eller ett gäng bullar. Låt jäsa en timma till och grädda sedan på 250 grader tills de fått fin färg.

Morotsbröd

50 g jäst
1 liter vetemjöl
½ liter grahamsmjöl (eller vetemjöl om du vill ha helt vitt bröd)
6 dl vatten
4 dl rivna morötter
2 tsk oregano
1 tsk salt
½ dl olja

Smula jästen och lös upp i lite av det fingervarma vattnet (37 grader). Tillsätt morot, oregano, olja och salt. Arbeta ner mjölet tills det blir en deg. Låt jäsa en timma under bakduk. Knåda degen och forma antingen två limpor eller ett gäng bullar. Låt jäsa en timma till och grädda sedan på 250 grader tills de fått fin färg.

Smått & gott

Pannkakor

6-8 stycken

2 dl vetemjöl
2 msk sojamjöl eller potatismjöl
4 dl sojamjolk
½ tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 krm salt

Blanda alla ingredienser och vispa tills det inte är några klumpar. Stek i mjölkfritt margarin.

Marinerade bönor

Ett himla bra och gott sätt att få i sig bönor på om man inte känner för att ha dem i grytor.

5 dl kokta bönor, vilken sort som helst
1 dl olivolja
½ dl pressad citron eller 2 msk vinäger
2 vitlöksklyftor
1 tsk chilipulver eller ½ tsk chilipeppar
salt
1 msk torkade eller 3 msk färska/frysta blandade örter kryddor t.ex. oregano basilika timjan och rosmarin.

Det är bara att blanda

Pizzabullar

Deg:

1 pkt jäst
5 dl sojamjolk
125 g mjölkfritt margarin
1 msk socker
1 tsk salt
vetemjöl

Fyllning:

3 gula lökar
2 burkar krossade tomater
3 vitlöksklyftor
1 tsk salt
2 tsk oregano
1 tsk chilipulver (eller ½ chilipeppar)
3 dl svarta oliver, hackade

Smält margarin och blanda med sojamjölken, låt blandningen bli fingervarm (37 grader). Smula jästen och lös upp den i lite av den varma mjölken. Tillsätt resten av blandningen, socker och salt.

Arbeta in vetemjöllet och låt jäsa i en timma Hacka löken och stek tillsammans med vitlöken i oljan. Blanda i krossade tomater, tomatpurén och kryddorna. Låt puttra i minst tio minuter. Dela degen i tre bitar, kavla ut den till rektanglar och lägg på tomatsås och hackade oliver. Rulla ihop och skär varje längd i ca 20 bitar. Låt jäsa i 30 minuter till, grädda sedan på 250 grader tills de får fin färg (10 – 15 minuter).

Samosa

Deg:

2 ½ vetemjöl
1 krm salt
1 krm bakpulver
125g kallt mjölkfritt margarin
3 msk kallt vatten

Blanda mjöl, salt och bakpulver. Skär smöret i bitar och nyp samman det med mjölet till en smulig massa. Gör en grop i massan och tillsätt vattnet. Arbeta snabbt ihop till en deg. Ta mer vatten om det behövs. Låt degen vila i kylskåpet medan du gör fyllningen.

Fyllning:

500g potatis
2 gula lökar
3 gröna chilifruktar
3 msk olja
1 tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
1 tsk senapsfrön
2 msk kokos
salt & peppar

(olja till fritering)

Koka potatisen och tärna den. Stek senapsfrön och finhackad lök i olja. Tillsätt potatis, kokos och alla kryddor. Låt steka i 5 minuter.

Kavla ut degen och skär den i 15 kvadrater. Lägg fyllning på varje platta och tryck ihop kanterna med en gaffel. fritera samosasen eller pensla dem med olja och baka i ugnen.

Tzatziki

3 dl soja sourcreme (typ som Crème Fraiche, fast mjölkfri)
½ dl sojagrädde eller sojamjolk
3 msk citron
2 vitlöksklyftor
½ gurka
salt & peppar

Rör ihop soja sourcreme med grädden (eller mjölken). Tillsätt citronsaft och pressad vitlök. Riv gurkan, krama ur lite vatten och blanda sen i den. Smaka av med salt och peppar.

Guacamole

2 avocado
1 vitlöksklyfta (eller mer)
2 msk citron
1 krm chilipeppar, eller några droppar tabasco
salt & vitpeppar

Kör alltihop i en mixer eller matberedare och smaka av med salt och vitpeppar.

Olivpålägg

2 dl kärnfria svarta oliver
1 dl mandel
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja

Kör alltihop i en mixer eller matberedare.

Hummus

5 dl kokta kikärtor
1 msk citron
2 msk sesampasta (tahini)
1 tsk salt
1 dl olja
1 tsk paprikapulver
1 tsk chilipulver eller ½ tsk chilipeppar

Kör alltihop i en mixer eller matberedare och smaka av med salt och citron.

Langos

4 stycken

25 g jäst
3 dl ljummet vatten
1 stor kokt kall potatis
7 dl vetemjöl
1 tsk salt
(1 dl mjöl till utbakningen)
(olja till friteringen)

Smula jästen och smält den i det fingervarma vattnet (37 grader).

Riv den kokta potatisen och blanda den med mjölet och salt.

Rör ner det i vattnet och arbeta till en ganska lös deg. Jäs i 40 minuter.

Dela degen i fyra delar, platta ut den och låt jäsa i 10 minuter till.

Friterar tills bröden för en ljusbrun färg. Ät med vegan-tzatsiki, guacamole, vitlöksolja eller kanel och socker.

Efterrätter

Sockerkaka

3 dl vetemjöl
2 dl socker
2 tsk bakpulver
3 tsk vaniljsocker
1 krm salt
50 g mjölkfritt margarin
2 dl sojamjolk
ev. rivet skal från 1 citron

Smält margarinet och blanda med sojamjölken. Rör ner alla övriga ingredienser, vispa tills det inte är några klumpar kvar. Smöra och lägg ströbröd i en form. Grädda kakan i 20-30 minuter i 250 graders värme.

Chokladkaka

2 dl vetemjöl
2 dl socker
4 msk kakao
2 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
2 dl nötter eller mandel
150 g mjölkfritt margarin
1 dl sojamjolk

Smält margarinet och blanda med sojamjölken. Rör ner alla övriga ingredienser, vispa tills det inte är några klumpar kvar. Smöra och lägg ströbröd i en form. Grädda kakan i 20-30 minuter i 250 graders värme.

Kanelbullar

Runt 60 stycken

150g mjölkfritt margarin
5 dl sojamjolk
50g jäst
1 ½ dl socker
1 tsk salt
2 tsk kardemumma
1 ½ liter vetemjöl

Smält margarinet och blanda med sojamjölken, låt blandningen bli fingervarm (37 grader). Smula jästen och lös upp den i lite av den varma mjölkblandningen. Tillsätt resten av blandningen, socker, salt och kardemumma.

Arbeta in vetemjölet och låt jäsa i en timma. Dela degen i tre bitar, kavla ut den till rektanglar och bred på mjölkfritt margarin, kanel och socker. Rulla ihop och skär varje längd i ca 20 bitar. Låt jäsa i 30 minuter till, grädda sedan på 250 grader tills de får fin färg (5 - 8 minuter).

Morotskaka

100 g mjölkfritt margarin
 2 ½ dl socker
 300 g rivna morötter (2-3 stycken)
 3 msk vatten
 3 dl vetemjöl
 3 msk sojamjöl eller potatismjöl
 2 tsk bakpulver
 2 tsk kanel
 1 tsk kardemumma

Smält margarinet och blanda med sojamjölken. Rör ner alla övriga ingredienser, vispa tills det inte är några mjölkklumpar kvar. Smöra och lägg ströbröd i en form. Grädda kakan i 20-30 minuter i 250 graders värme.

Tårta

Bottnar:

4 dl vetemjöl
 3 dl socker
 3 tsk bakpulver
 3 tsk vaniljsocker
 2 ½ dl sojamjöl
 50 g mjölkfritt margarin

Smält margarinet och blanda med sojamjölken. Rör ner alla övriga ingredienser, vispa tills det inte är några klumpar kvar. Smöra och lägg ströbröd i en rund form. Grädda kakan i 20-30 minuter i 250 graders värme.

Avocadogrädde:

2 avocado
 1 dl florsocker
 saft från en citron

Mixa alla ingredienser till ett skum, blanda i mer florsocker om det blir för löst.

Fyllning:

Till vaniljsås kan du använda vanligt pulver, fast koka den på sojamjöl istället.
 Använd sylt eller färska/frysta bär t.ex. hallon, jordgubbar eller blåbär

Skär kakan i tre bottnar och lägg fyllning emellan. Bred på avocadogrädden och dekorera med nått fint, typ bär.