

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Receptindex

Måltidsplanering

Den ultimata korvstroganoffen

Gröna våfflor

Mexikansk risgratäng på pintoböner

Krämig pastasallad med ajvarröra, nötter & avokado

Grönsaker & rotfrukter

Pasta med zucchinisås

Krämig potatissallad med tempeh

Rödbetsbiffar

Palak paneer med spenat

Kålpudding med vitkål

Stuvad blomkål

Pasta med broccolipesto & stekt grönkål

Nötter & frön

Tacofärs på blandade nötter & frön i salladsblad

Quinoasallad med spenat, rostade rödbetor & tahinidressing

Rökiga valnötsbiffar

Gnocchi med pesto på solrosfrön

Baljväxter

Saffrans & kikärtsgryta med vitlöksaioli

Rökig mexikansk chiligryta

Linsbiffar

Vegansk aioli & rostade kikärter

Quesadillas i mackgrill med svarta bönor

Rustik linssoppa

Vegokött

Quorn currygryta

Kimchiris med marinerad tofu

Viltgryta med tempeh & karl Johan svamp

Shakshuka

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Scrambled tofu

Måltidsplanering

Isas ultimata korvstroganoff

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

2 förpackningar valfria vegokorvar (gärna kryddiga), skivade
1 gul lök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, rivna
2 msk tomatpuré, brynt
500 ml havre-eller sojagrädde
2 dl vatten
3 msk chilisås
1 msk ketchup
1 msk ekologisk buljongpulver
1 tsk kinesisk soja
1 tsk chiliflingor
1 msk torkad oregano
1-2 msk maizena
Rapsolja för stekning
Salt och peppar

Tillbehör

Ris

Redskap

Sauteuse eller traktörpanna + stekspade
Skärbräda + kniv
Kastrull (för riskokningen)
Zestjärn
Måttenheter



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Gör så här

1. Skär ner korven i mindre bitar och bryn den gyllenbrun i en djup stekpanna med smör eller olja. Lyft ur pannan och lägg åt sidan.
2. Skiva löken och riv vitlöken. Rör ner i stekpannan och fräs löken tills den är mjuk. Rör ner tomatpurén och bryn den någon minut på medelhög värme under omrörning.
3. Tillsätt den växtbaserade grädden, vatten, buljong, ketchup, chilisås, soja, chiliflingor, oregano och låt koka upp. Låt grytan småputtra i 10 minuter.
4. Red såsen genom att röra ut maizena i lite kallt vatten och sedan häll ner i grytan. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera till ris och gärna en grönsallad.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Mexikansk risgratäng med svarta bönor

Tillagningstid: 40 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

3 dl basmatiris
1 burk svarta bönor
2 stora tomater, finhackade
1 rödlök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, rivna
1 tsk spiskumminpulver
1 tsk korianderpulver
2 tsk torkad oregano
7 dl vatten
1 tsk vegetabilisk fond
1 lime, saften
Salt & peppar
1 kruka koriander, grovhackad

Tillbehör

Avokado, skivor
Chilimajonnäs

Redskap

Djup ugnform
Skärbräda + kniv
Sleeve
Zestjärn
Måttenheter

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda alla ingredienser i en ugnform & smaka av med salt & peppar.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

3. Gratinera i ugnen i 30 minuter. Rör om efter halva tiden med en sleeve.
4. Toppa med koriander & servera till en klick chilimajonnäs eller annan valfri sås samt avokado om du har hemma.

Gröna våfflor

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 10 våfflor

Ingredienser

Basreceptet

- 2 dl vetemjöl (byt ut hälften mot rågmjöl eller fullkornsmjöl om du vill)
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl smält smör
- 2 dl havremjök
- 2 dl iskallt vatten (gärna mineralvatten)

Kryddsättning

- 1/2 dl näringsjäst (för ostig smak)
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 krm gurkmeja
- 1 tsk grillkrydda
- 1 krm svartpeppar
- 1 tsk salt

Förslag på grönt att tillsätta

- 1/2 purjolök, strimlad
- 1 morot eller potatis, riven (gör våfflan mer saftig)
- 1 stor näve spenat
- Salt & peppar, efter smak
- Olja, för stekning

Redskap

- Våffeljärn
- Bunke
- Rivjärn

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Uppläggningsfat
Måttenheter

Gör så här

1. Blanda alla torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt kryddorna och blanda väl.
2. Tillsätt det gröna som du vill blanda i din smet & därefter smör & mjölk. Blanda till en tjock smet och smaka av med salt & peppar.
3. Värm ett våffeljärn till maxtemperatur.
4. Pensla järnets båda sidor med olja & lägg ut en rejält klick smet & grädda gyllenbruna. Våfflan brukar vara färdig när det inte sipprar ut ånga från järnet.

Tips

Ett annat sätt att göra din våffla matigare är att riva ner potatis eller annat grönt som behöver rensas ut i kylskåpet. Ju mer du adderar rotfrukter och grönsaker i smeten desto tjockare blir smeten så se till att tillsätta lite mer vätska vid behov.

Serveringstips

Toppa sedan dina våfflor med sådant som du råkar ha hemma i kylen. Här kommer några versioner jag brukar toppa med

- **Våffla** med avokadoskivor, svarta bönor, picklad rödlök och chilimajonnäs.
- **Våffla** med ruccola, ärtpesto & en tomat sallad
- **Våffla** med kimchi, marinerade tofubitar, srirashasås & hackad salladslök
- **Våffla** med gräddfil, tångkaviar, belugalinser & hackad gräslök
- **Våffla** med rostade kikärter, saffransaioli, stekt grönkål & rostade tomater

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Krämig pastasallad med ajvarröra, nötter & avokado

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

1/2 förpackning pennepasta av fullkorn
2 tomater, finhackade
1 liten rödlök, fint skivad
100 gram ruccola eller babyspenat
2 avokados, tärnade
2 dl ekologiska cashewnötter

Sås

250 gram crème fraiche (om du väljer mejerifritt alternativ så köp Plantis naturella soygurt)
1 liten vitlöksklyfta, riven
2 msk ajvar relish
1/3 citron, saften
Salt & peppar, efter smak

Redskap

Stor salladsskål
Stor kastrull
Skärbräda + kniv
Zestjärn
Måttenheter

Gör så här

1. Koka pastan al dente enligt förpackningen.
2. Skala & hacka grönsakerna och rör ner i en stor salladsskål.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

3. Mixa ingredienserna till såsen i en skål och blanda sedan med pastan i salladsskålen.
4. Toppa med nötter & smaka av med salt & peppar.

Grönsaker & rotfrukter

Pasta med zucchinisås

Tillagningstid: 40 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

2 stora zucchinis, halverade

1 dl olivolja av finare märke

1 stor vitlöksklyfta, riven

1,5 dl pecorino, riven eller 1 dl riven vegoost alt 1 dl b-jäst

½ stor citron, saft & zest

Flingsalt & svartpeppar

Olivolja, för ugnsbakningen

Tillbehör

Rostade solroskärnor

Spagetti

Redskap

Skärbräda + kniv

Ugnsplåt + 1 ark bakplåtspapper

Mixerbunke

Stavmixer

Zestjärn

Måttenheter

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Placera zucchini-halvorna på ugnsplåten med snittytan ner.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

3. Ringla över lite olivolja och rosta i mitten av ugnen i cirka 30 minuter tills zucchinin är mjuk och har fått färg.
4. Mixa i en bunke med övriga ingredienser. Smaka av med salt & peppar.

Krämig potatissallad med tempeh

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

- 1 kg färskpotatis eller liten delikatesspotatis, skrubgade och hela
- 1 rödlök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 4 dl Planti Greek style soygurt
- 1 dl vegansk majonnäs (min favorit är Hellman's Vego Mayo)
- 2 msk dijonsenap
- 3 msk kapris (små) + 1 msk spad
- Salt & peppar, efter smak
- 600 gram tinad tempeh bitar eller filéer (Tips: Icas Tempeh av kikärter & gröna ärtor)
- 1 dl japansk soja eller tamari
- Olja, för stekning

Redskap

- 1 stor kastrull
- Skärbräda + kniv

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Stor salladsskål

Zestjärn

Liten bunke

Stekpanna + stekspade

Måttenheter

Tillbehör

Tomatsallad

Gör så här

1. Tina tempehn och lägg ner den i en bunke. Häll över sojan och massera in den i tempehn försiktigt med händerna.
2. Koka potatisen hela i saltat vatten tills den är mjuk, cirka 15-20 min.
*Potatisen brukar flyta upp till ytan när den är klar. Låt sedan svalna en stund efter att du har silat bort vattnet.
3. Blanda under tiden ingredienserna till den krämiga potatissalladen i en salladsskål. Smaka av med salt och peppar.
4. Stek tempehn i rikligt med olja tills den har fått lite frasig stekyta.
5. Halvera potatisen och blanda ner i salladen.
6. Servera potatissalladen till tempehn och en frisk tomatsallad.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Rödbetsbiffar

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

1 kg förkokta rödbetor (vakumförpackade), rivna

6 potatisar, rivna

1 rödlök, finhackad

1 stor vitlöksklyfta, riven

2 msk chiafrön + 6 msk vatten

2 dl vetemjöl

2 tsk rödvinsvinäger

1 tsk oregano, torkad

1 tsk rosmarin, torkad

1 tsk timjan, torkad

Salt & peppar, efter smak

rapsolja, för stekning

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Redskap

Rivjärn

Durkslag eller sil

Bunke

Liten skål

Stekpanna + stekspade

Zestjärn

Måttenheter

Tillbehör

Klyftpotatis eller ris

Tzatziki eller fetaostkräm

Gör så här

1. Riv rödbetor och potatis grovt på ett rivjärn. Placera i en sil eller durkslag och tryck ut så mycket vätska som möjligt med hjälp av knogarna.
2. Mixa chiafröna och vatten och låt stå och sväll i 10 minuter. En geléliknande konsistens bildas efter ett par minuter och ersätter 2 ägg.
3. För över till en bunke och tillsätt övriga ingredienser samt "chia-äggen".
4. Hetta upp en stekpanna med olja och forma till runda biffar. Stek 1-2 minuter på varje sida tills biffarna har fått ett tydligt grillmönster.
5. Servera till ris eller klyftpotatis till valfri sås.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Palak paneer med spenat

Tillagningstid: 45 minuter

Antal personer: 4

Ingredienser

- 1 gul lök, tunt skivad
 - 3 stora vitlöksklyftor, fint skivade
 - 1 msk korianderpulver
 - 1 msk spiskummin pulver
 - 1 msk tikka masala eller tandoori kryddmix
 - 2 tsk salt
 - 2 msk grovkornig senap
 - 1 dl tomatpuré
 - 4 tomater, finhackade
 - 4-5 dl bladspenat, upptinad och urkramad på vätska
 - 1 röd paprika, grovhackad
 - 1 dl vatten
 - 2 dl kokosmjölk
 - 1 kruka koriander, grovhackad
 - 100 gram färsk spenat eller mangold
 - 400 gram halloumi eller samma mängd av växtbaserade substitutet *Fazer Yosa*, små kuber
 - Rapsolja för stekning
- *Vatten under stekning, så att lök och kryddor inte bränns vid

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Tillbehör

Ris

Redskap

Wokpanna eller traktörpanna

Skärbräda + kniv

Slev

Zestjärn

Litet fat för kryddorna

Kastrull (för riskokningen)

Måttenheter

Gör så här

1. Mät upp alla kryddor och lägg upp på ett fat.
2. Hetta upp en djup stekpanna med olja och stek löken på hög värme under konstant omrörning tills den har blivit gyllenbrun. *Tillsätter du ½ tsk bikarbonat så blir löken gyllenbrun mycket snabbare och maillardeffekten kickar igång snabbare. Lägg åt sidan.
3. Blanda i kryddor och vitlök och stek ytterligare ett par minuter. Tillsätt lite vatten så att kryddorna inte bränns vid.
4. Rör ner senap och tomatåuré och fräs 2 minuter under omrörning.
5. Blanda i spenat, tomat, paprika, vatten och stek några minuter under omrörning.
6. Stek osten separat i en stekpanna med olja.
7. Rör ner kokosmjölken och låt koka 6 minuter på medelhög värme. Tillsätt sedan koriander, spenat och paneer. Låt småputtra några minuter till och dra sedan wokpannan från plattan.
8. Servera till ris.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Kålpudding med vitkål

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

Kålen

1 litet vitkålshuvud, strimlad

2 msk sirap

2 tsk salt

Rapsolja, att steka i

Färsen

500 gram vegofärs

1 gul lök, grovhackad

2 msk japansk soja

2 dl valfri grädde

1 msk schalottenlökfond

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

1 tsk salt

½ tsk svartpeppar

Rapsolja, att steka i

Tillbehör

Kokt potatis eller en sallad

Lingonsylt

Redskap

Ugnsform

Skärbräda + kniv

Djup stekpanna + stekspade

Måttenheter

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skölj vitkålen och skala bort eventuellt det yttersta lagret om det är fult.
Halvera huvudet och avlägsna stammen. Strimla fint och bryn några minuter i olja i en stor stekpanna i omgångar. Fördela sirapen jämnt och fortsätt stek under omrörning 2 minuter. För över till en gratängform och salta.
3. Stek löken i samma stekpanna 2-3 minuter. Tillsätt vegofärsen och stek några minuter till under omrörning.
4. Rör ner övriga ingredienser och låt puttra i någon minut till.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

5. Blanda kål och fårs i ugnformen och smaka av med mer salt och peppar.
6. Grädda i mitten av ugnen cirka 40 minuter och koka under tiden potatisen

Stuvad blomkål

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

1 blomkålshuvud, små buketter

3 msk valfritt smör

3 msk vetemjöl

5 dl vanlig eller växtbaserad mjölk

1 salt

Vitpeppar efter smak

1 krm strösocker

Tillbehör

Valfritt stekt vegoprotein

Tomat och rödlökssallad

Redskap

Stor kastrull

Slev

Skärbräda + kniv

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Gör så här

1. Skölj blomkålen och bryt den i små buketter. Skär skaften i mindre bitar. Koka i lättsaltat vatten under cirka 10 minuter.
2. Smält smöret och rör ner mjölet. Ta kastrullen från värmen och rör tills mjölet och smöret har blivit krämigt. Ställ tillbaka kastrullen på plattan och späd med mjölk lite i omgångar och rör om tills blandningen är slät och klumpfri.
3. Tillsätt salt och peppar och låt koka upp. Rör om och tillsätt blomkålen och låt sjuda på svag värme i ungefär 15 minuter. Rör om då och då så att mjölken inte kokar fast.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Pasta med broccolipesto & stekt grönkål

Tillagningstid: 20 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

Pesto

4 ½ dl fryst broccoli, tinad

1 stor näve ruccola

2 vitlösklyftor, hela

1 dl rostade jordnötter

2 msk rödvinsvinäger

1 dl olivolja

1 dl parmesanost eller växtbaserad motsvarighet, riven

Salt och peppar, efter smak

Stek grönkål

1 påse grönkål, sköljd med avlägsnade stjälkar

2 vitlösklyftor, finhackade

Olivolja, för stekning

1 tsk flingsalt

Redskap

Matberedare

Zestjärn

Måttenheter

Stekpanna + stekspade

Skärbräda + kniv

Sil eller durkslag

Tillbehör



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Valfri pasta

Gör så här

Pesto

1. Lägg samtliga ingredienser i en matberedare förutom olja, salt och peppar.
2. Mixa sedan medan du ringlar ner olivoljan.
3. Smaka av med salt och peppar.
4. *Spara någon deciliter av pastavattnet och rör ner i peston för att göra den krämigare.

Grönkål

1. Hetta upp en stekpanna med olivolja och stek grönkålen 2-3 minuter tills den har mjuknat något.
2. Tillsätt vitlöken och fräs ytterligare 2 minuter till grönkålen har fått färg.
3. Smaka av med flingsalt.

Blanda ner peston direkt med pastan och servera med grönkålen.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Nötter & Frön

Tacofärs på blandade nötter & frön

Tillagningstid: Blötläggning 1 timme + 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

Tacofärs

2 dl mandlar
1 dl cashewnötter
1 dl solroskärnor
2 msk färdig tacokryddmix
2 msk tomatpuré
2 msk rapsolja
2 dl vatten

Mangosalsa

250 gram fryst mango, tinad
1 röd chilifrukt, finhackad
1 kruk koriander, grovhackad
1 lime, saften
Salt, efter smak

Redskap

Bunke för blötläggning
1 matberedare
Stekpanna + stekspade
Skärbräda + kniv
1 sked
Bunke
Måttenheter

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Tillbehör

4 gem salladshuvud eller majstortillas
3 avokados, skivade
Färdig chipotlemajonnäs
Picklad lök

Gör så här

Tacofärs

1. Blötlägg nötterna i 1 timme innan du sätter igång med matlagningen.
2. Mixa nötter, frön och tacokrydda grovt i en matberedare.
3. Fräs tomatpurén i oljan och tillsätt sedan nötblandningen. Rör runt och tillsätt vatten. Låt koka på svag värme ca 5 minuter.
4. Servera i salladsblad med avokadoskivor, chipotlemajonnäs

Mangosalsa

1. Mixa alla ingredienserna till mangosalsan i en bunke och smaka av med salt.

Servera i salladsblad eller tortillabröd av majs tillsammans med chilimajonnäs, avokado och picklad rödlök.

Gnocchi i pesto på solrosfrön

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Ingredienser

400 gram gnocchi
200 gram rucola
2 solroskärnor, rostade
3 dl frysta ärtor, tinade
1 vitlöksklyfta, grovhackad
1 dl mild olivolja
2 dl vatten
1 tsk misoopasta
½ citron, saft och zest
Salt och peppar

Redskap

1 stor kastrull
1 stavmixer
1 mixerbunke
1 stekpanna + stekspade
Måttenheter

Gör så här

1. Fyll en kastrull med saltat vatten och låt koka upp.
2. Rosta solroskärnorna utan matfett i en stekpanna tills de har fått färg.
3. Rör ner samtliga ingredienser till peston i mixer bunken och mixa till en slät röra.
4. Koka gnocchin enligt förpackningen.
5. Tossa runt gnocchin med peston och rucolan och servera direkt.

Rätten kan serveras som den är men om du vill tillföra mer protein så kan du tillsätta lite kokta belugalinser, kidneybönor eller något stekt vegoprotein såsom oumph eller tempeh. Att servera gnocchin till rostade tomater i ugn gör den ännu lite godare.

Quinoasallad med spenat, rostade rödbetor & tahinidressing

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

500 gram rödbetor, kokta, skalade och klyftade alt. färdigkokta rödbetor

1 msk olivolja

1/2 tsk flingsalt

3 dl ljus quinoa, okokt + 6 dl vatten + 1/2 svampbuljong + 1/2 tsk salt

1 påse bladspenat eller grönkål

1 rödlök, skalad och skivad

200 gram körsbärstomater, halverade

Salt & peppar, efter smak

Tahini & senapsdressing

1,2 dl färdig tahini-pasta

2 msk olivolja

2 msk citronsaft

2 msk äppelcidervinäger

1/2 msk agave

1 1/2 msk tamarisoja

2 tsk dijonsenap

1 liten vitlöksklyfta, riven

4-6 msk vatten

Salt & peppar

Valfri topping

1 dl pumpafrön, rostade (eller exempelvis cashewnötter, solroskärnor)

Redskap

Skärbräda+kniv

Ugnsplåt + bakplåtspapper eller använd färdigkokta rödbetor

Kastrull

Salladsskål

Måttenheter

Zestjärn

Gör så här



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

1. Sätt ugnen på 200 grader. Skala och skär rödbetorna i mindre klyftor och placera ut på en ugnform med bakplåtspapper. Ringla över olivolja och flingsalt. Rosta i mitten av ugnen i 20-25 minuter,
2. Koka under tiden quinoan enligt förpackningen. Ställ åt sidan för att svalna. Blanda en salladsskål med övriga ingredienser och blanda ner quinoan.
3. Mixa sedan samman alla ingredienser till dressingen i en blender eller med stavmixer.
4. Rör ner rödbetsklyftorna och ringla över dressingen.

Tips:

Gör dubbla satsen tahinidressing och tappa upp i en glasburk som du förvarar i kylan i upp till en sju dagar. Servera till en annan sallad senare i veckan eller som dipp till grönsaksstavar.

Valnötsbiffar

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 1 sats (cirka 12 biffar)



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Ingredienser

5 dl champinjoner, tunt skivade
1 liten gul lök, finhackad
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk torkad timjan
4 dl valnötter
1 dl vetemjöl
4 tsk tamari
4 msk tomatpuré, brynt
2 tsk lökpulver
1 tsk spiskummin, mald
1 tsk senap
2 tsk rökt paprika
Salt och peppar
Rapsolja för stekning

Tillbehör

Ris, quinoa, matvete & en yoghurtröra

Redskap

Skärbräda + kniv
Stekpanna+ stekspade
Matberedare eller bunke+stavmixer
Måttenheter

Gör så här

1. Skala och finhacka lök och vitlök. Ta bort foten från champinjonerna och skiva dem tunt.
2. Hetta upp en stekpanna utan matfett och stek champinjonerna så de får svettas ordentligt så att all vätska avdunstar. Tillsätt rapsolja, lök, vitlök, timjan

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

och stek ytterligare 3 minuter. Rör ner tomatpurén för att låta den brynas i någon minut.

3. Mixa svampen och löken i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer tillsammans med valnötter, mjöl, tamari, lökpulver, spiskummin, senap, paprikapulver, salt och peppar.
4. Forma små biffar av smeten och stek i olja 2-3 på varje sida tills de är gyllenbruna. OBS. stek inte för många biffar per gång i stekpannan.

Baljväxter

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Saffrans & kikärtsgryta med vitlöksaioli

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

1 gul lök, finhackad

4 vitlösklyftor, rivna

1 fänkålsstånd

8 små färskpotatisar, halverade

2 tomater, grovhackade

3 dl vitt vin (om du inte har vin så ersätt med samma mängd vatten)

2 tsk lantbuljong

1 msk schalottenlökfond

1 paket saffran

4 dl vatten

2 burkar kikärtor

½ citron, saften

Salt & peppar, efter smak

Olivolja, för att steka i

Tillbehör

Aioli

Surdegsbröd

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Redskap

Skärbräda +kniv

Gryta

Slev

Durkslag

Zestjärn

Måttenheter

Gör så här

1. Hetta upp en gryta med olivolja och fräs löken 4 minuter. Tillsätt potatis & fräs ytterligare 3 minuter. Rör i vitlök och fänkål och stek 2 minuter.
2. Tillsätt tomater, vitt vin, fond, buljong och saffran. Låt koka upp & låt koka ett par minuter. Tillsätt vatten & låt småputtra under lock i 15 min. *Efter halva tiden kan du tillsätta kikärtorna.
3. Smaka av med salt & peppar.
4. Servera med en stor klick aioli som får smälta ner i soppa och en bit bröd.

Rökig mexikansk chiligryta

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Tillagningstid: 15 minuter + 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

1 rödlök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd chilifrukt, finhackad
1 röd paprika, mindre bitar
2 tsk torkad timjan
2 tsk torkad oregano
2 tsk spiskummin pulver
2 tsk korianderpulver
1 tsk kanelpulver
2 msk tomatpuré
1 ½ msk chipotlesalsa
1 burk kikärter, avrunna och sköljda i vatten
1 burk svarta bönor
1 msk sojasås, japansk
1 tsk mörk misopasta
1 ruta mörk choklad
5 dl vatten

Tillbehör

Avokado, skivad
Ris, quinoa eller nachohips

Redskap

Gryta
Durkslag
Skärbräda +kniv
Måttenheter

Gör så här

1. Låt lök, vitlök och chili svettas i en djupbottnad gryta i 2-3 minuter. Tillsätt paprika och stek i ytterligare 1 minut.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

2. Tillsätt kryddor och låt stekas med i ytterligare 2 minuter. Rör ner tomatpuré och chipotle och låt koka ihop i ett par minuter.
3. Sila bort spadet från bönorna i ett durkslag och skölj under rinnande vatten.
4. Tillsätt bönorna, sojasås, misopasta, choklad och vatten. Låt koka upp och sänk sedan temperaturen till medellåg värme.
5. Låt småputtra i 30 minuter, varav de sista 10 minutrarna utan lock. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera till ris, quinoa eller nachochips & avokadoskivor.

Linsbiffar

Tillagningstid: 45 minuter

Antal: 10-15 stycken



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Ingredienser

4 dl gröna linser, torkade
1 buljongtärning
2 små gula lökar, grovhackade
2 tsk kinesisk soja
1 dl vetemjöl
2 msk mjölk
1 nypa salt & peppar
Smör för stekning

Tillbehör

Kokt potatis & lingonsylt

Redskap

Skärbräda+ kniv
Kastrull
Potatisstöt
Bunke
Stekpanna
Uppläggningsfat
Måttenheter

Gör så här

1. Skölj linserna under rinnande vatten i ett durkslag eller sil. Häll över linserna till en kastrull och fyll på med vatten tills linserna är täckta en bra bit. Tillsätt en halv buljongtärning och låt koka upp. Koka linserna på låg värme under 30 minuter.
2. För över de färdig kokta linserna till en bunke. Smula ner resten av buljongtärningen och mosa linserna grovt med en potatisstöt. Tillsätt soja, mjöl, mjölk och lök. Salta & peppra och blanda väl.
3. Hetta upp en stekpanna med smör och klicka ut medelstora biffar. Stek tills de är gyllenbruna på båda sidorna. *Börja med att test-steka en biff för att se om den håller ihop.
4. Servera till kokt potatis uppskuren & lingonsylt.
* Linsbiffarna går även bra att servera till spagetti & ketchup som brukar bli en favorit hos barnen!

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Tips

Gör dubbla satsen och frys ner biffarna som blir över så du snabbt kan trola fram en måltid någon kväll då tiden inte räcker till.

Vegansk aioli + rostade kikärter

Vegansk aioli

Tillagningstid: 10 min



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Volym: cirka 3 dl

Ingredienser

½ dl kikärtsspad
3 tsk rödvin- eller vitvinsvinäger
1 vitlöksklyfta, riven
2,5 dl rapsolja
1 nypa salt & peppar

Redskap

1 avlång smal mixerbunke
1 mixerstav
Zestjärn
1 sked
Måttenheter

Gör så här

1. Öppna en burk/tetrapack kikärter och håll ut kikärtorna i en sil medan du tappar upp spadet i en skål.
2. Skala och riv vitlöksklyftan och rör ner i en smal avlång plastbunke tillsammans med kikärtsspad & vinäger. Mixa med en stavmixer tills du får ett vitt skum.
3. Droppa ner rapsoljan lite i taget medan du mixar konstant. Efter att ungefär hälften av rapsolja är tillsatt kommer du märka att konsistensen blir mer fluffig.
4. Smaka av med salt & peppar.

*Se till att din bunke och stavmixer är snustorra!

Rostade currykikärter

Rostade kikärter

1 burk kikärter
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
1 msk olivolja



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

1 krm paprikapulver eller chiliflakes
1 nypa salt & peppar

Redskap

1 ugnsplåt + bakplåtspapper
Zestjärn

Gör så här

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Öppna en burk med kikärter och skölj under rinnande vatten i ett durkslag. Torka kikärtorna med hushållspapper och gnugga bort skal som sitter löst. Skala och skiva vitlöksklyftorna tunt. För över till i en skål och blanda i resten av ingredienserna.
3. Placera ett bakplåtspapper på en långpanna och strö ut kikärtorna. Rosta i mitten av ugnen i cirka 15-20 minuter.

Quesadillas i mackgrill med svarta bönor

Tillagningstid: 20 minuter

Antal: 4 personer



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Ingredienser

8 majstortillas
2 burkar/tetrapack svarta bönor
200 riven valfri ost
1 kruka koriander, finhackad
Rapsolja, att spraya i mackgrillen

Förslag på tillbehör

Picklad rödlök
Guacamole
Chilimajonnäs
Gräddfil
Tomatsallad

Redskap

Mackgrill eller våffeljärn
Skärbräda + kniv
1 gaffel
Måttenheter

Gör så här

1. Hetta upp en mackgrill, maxtemperatur.
2. Ta en tortilla och fyll den med bönor. Mosa en del av dem direkt på tortillan med hjälp av en gaffel.
3. Strö över riven ost och lite koriander. Vik tortillabrödet på mitten.
4. Spraya olja på järnet och grilla din quesadilla tills den har fått en krispig yta och osten har smält.

Rustik linssoppa

Tillagningstid: 25 minuter

Antal: 4 personer

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Ingredienser

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, rivna
2 dl torkade gröna linser
10 små färskpotatisar, kvartade
1 burk krossade tomater
1 msk mörk balsamvinäger
500 gram vatten
1/2 msk lantbuljong
1 kruka basilika, grovhackad
½ liten citron, saften
Salt & peppar, efter smak
olivolja, att steka i

Tillbehör

Aioli eller creme fraiche
Bröd

Redskap

Stor kastrull
Skärbräda + kniv
Soppslev
Stavmixer
Måttenheter

Gör så här

1. Hetta upp en kastrull med olivolja och fräs löken i 3 minuter. Tillsätt vitlöken och stek ytterligare 2 minuter.
2. Tillsätt potatisen och fräs 3 minuter till.
3. Rör ner linser, krossade tomater, balsamvinäger, vatten och buljong.
4. Låt puttra under lock i 15-20 minuter. Pressa i citronsaften och basilikan några minuter innan soppan är klar. Salta & peppra.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

5. Servera soppa som den är eller semi-mixa den med hjälp av en stavmixer.
6. Servera gärna till en klick creme fraiche eller aioli.

Vegokött

Curry quorn gryta

Tillagningstid: 30 minuter



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Portioner: 4 personer

Ingredienser

350 gram quornbitar
1 msk currypulver
1 lime, saft och zest
1 gul lök, finhackad
1 stor vitlöksklyfta, riven
1 morot, skivad på kortsidan
1 förpackning oatly imat (250g)
2 msk tomatpuré
½ färsk röd chili, finhackad
1 tsk äppelcidervinäger
1 tsk dijonsenap
Salt & peppar, efter smak
Rapsolja, för stekning

Redskap

Skärbräda +kniv
En tallrik
Gryta
Måttenheter

Gör så här

1. Tina quornbitarna och blanda med curry och fräs i olja 3 minuter. Lägg åt sidan på ett fat och pressa över limejuicen.
2. Hetta upp grytan igen med olja och stek lök och vitlök 3 minuter, tillsätt morot och stek ytterligare 1 minut.
3. Slå på havregrädde, rör ner tomatpuré & lägg tillbaka quornbitarna. Koka upp och låt puttra under lock 15 minuter.
4. Tillsätt chili, lime zest och äppelcidervinäger de sista 5 minuterna.
5. Smaka av med salt och peppar.

Kimchiris med marinerad tofu



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Tillagningstid: 30 minuter

Portioner: 4 personer

Ingredienser

3 dl jasminris, okokt
1/2 burk kimchi, grovhackad
3 stycken salladslökar, finhackade
2 avokados, urkärnade och halverade
2 nävar ekologiska cashewnötter
3 dl rödkål, strimlad + 2 dl vitvinsvinäger
1 block fast tofu (220-250 gram)
rapsoolja, för stekning

Marinad till tofun:

1 dl tamari
1/2 lime, juicen
1/2 tsk sesamolja
Salt & peppar

Redskap

Skärbräda + kniv
Kastrull för riset
Bunke
Wokpanna
Plastpåse
Måttenheter
Uppläggningsfat

Gör så här

1. Blanda ingredienserna till marinaden i en plastpåse. Skär tofun i 3x2 cm stora bitar och lägg sedan ner i plastpåsen med marinaden- och låt marineras minst 30 minuter i kylan.

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

2. Skölj och strimla rödkålen. Lägg ner den i en liten bunke och slå över vinägern. Låt den stå och dra i kylan medan du förbereder de andra momenten.
3. Koka riset enligt förpackningen och låt sedan svalna.
4. Hetta upp en wokpanna med rapsolja och tillsätt riset igen. Rör ner kimchi och lite av vätskan och rör om regelbundet så att riset inte steker fast. Salta och för sedan över riset till en större skål eller djupt fat.
5. Pressa över lime och garnera med salladslök, cashewnötter och skivad avokado. Ta upp tofun från sin marinad och lägg ut över kimchiriset.
6. Servera med snabbpicklad rödkål.

Höstig viltgryta med svamp

Tillagningstid: 40 minuter

Antal: 4 personer



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Ingredienser

250 gram Tempeh, tinad (gärna av märket A20 Tempeh Husman)
1 gul lök, finhackad
20 gram torkad Karl-Johansvamp
250 gram skogschampinjoner, skivade
1 dl portvin
250 gram valfri grädde
1 msk fond, brynt schalottenlök
1 msk misopasta
1 msk sojasås
1 tsk svartvinbärsgelé
1 tsk enbär, torkade
1 tsk rosmarin, torkad
Salt & peppar, efter smak
Smör, för stekning
1 kruk persilja, finhackad

Tillbehör

Kokt potatis & rårörda lingon

Redskap

Skärbräda + kniv
Gjutjärnsgröta
Måttenheter

Gör så här

1. Blötlägg den torkade svampen i hett vatten i en skål under 15 minuter.
2. Stek tempeh bitarna i rikligt med smör tills de har fått lite färg och en frasig yta. Lägg över i en skål och stek sedan löken 6-7 minuter tills den nästan har blivit brynt. För över löken till samma skål som tempehn.

Recept

Kickstarta med vegetariskt

www.greenisadream.se

3. Hetta upp en stor gjutjärnsgryta och tillsätt champinjonerna tills vätska börjar utsöndras & sedan absorberas. Tillsätt en klick smör och stek ytterligare 30 sekunder tillsammans med karl-johan svampen.
4. Tillsätt tempeh, lök, portvin och låt vinet koka in någon minut.
5. Tillsätt grädde, fond, miso, soja, svartvinbärsgeleé & kryddor. Låt småputtra under lock i 15 minuter. Smaka av med salt & peppar.
6. Garnera grytan med persilja.
7. Servera till rårörda lingon och kokt potatis.

Shakshuka med kikärter & tofu

Klassisk vegetarisk rätt från Israel som funkar till alla dagens måltider, frukost, lunch och middag!



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Tillagningstid: 30 minuter

Antal: 4 personer

Ingredienser

1 gul lökar, finhackade
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk spiskumminpulver
½ msk korianderpulver
½ röd chili, finhackad
1 msk tomatpuré
2 burkar krossade tomater
1 dl vatten
½ msk harissa
2 burkar kikärter
1 kruka koriander, grovhackad
Salt & peppar, efter smak
Olivolja, att steka i

Tofu Ägg (alternativt 4 hela ägg)

250 gram silkestofu
1 tsk kala namak salt
1 msk potatismjöl

Tillbehör

pitabröd

Redskap

Stor bred traktörpanna
Skärbräda + kniv
Stavmixer + bunke
Måttenheter

Gör så här

1. Stek löken i en traktörpanna i tre minuter och tillsätt sedan vitlöken som får steka med ytterligare två minuter. Tillsätt de torra kryddorna, chilin och låt de

Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

fräsa med 30 sekunder under medelhög värme. Bryn sedan tomatpurén i 30 sekunder.

2. Tillsätt övriga ingredienser och hälften av koriandern. Låt koka upp. Låt sedan småputtra under lock i 15 minuter.
3. Gör några gropar och knäck sedan ner äggen i varje hål alternativt ringla ner lite av tofu-äggen. Låt sedan grytan koka i 6-7 minuter tills att äggen/tofun hinner fixera sig i sina hål.

4. **Tofu-ägg**

Mixa silkestofu i en mixerbunke och tillsätt kala namak salt för att ge röran en äggsmak. Mixa sedan ner potatismjölet.

Scrambled tofu

Tillagningstid: 15 minuter

Antal: 4 personer



Recept

Kickstarta med vegetariskt
www.greenisadream.se

Ingredienser

2 paket naturell fast tofu, smulad
2 medelstora gula lökar, tunt skivade
1 tsk lantbuljong
1-2 tsk kala namak salt
3 msk b-jästflingor
1 nypa gurkmeja, för färgen
2 ½ dl havregrädde
Svartpeppar, efter smak
Rapsolja för stekning

Gör så här

1. Låt tofun rinna av så mycket som möjligt och smula den så smått du kan med fingrarna eller med en gaffel.
2. Skiva löken och stek i olja tills den har fått färg..
3. Rör ner tofun och låt den brynas lite, men var försiktig så den inte bränner fast. Tillsätt buljong, gurkmeja, kala namak, b-jäst och havregrädden. Låt puttra i 5-10 minuter.
4. Smaka av med färskmalen svartpeppar.
5. Servera som frukost eller brunch-rätt.