

Klimatsmart vardag.



Gröna veckan – antar du utmaningen?

Anta utmaningen ”Gröna veckan” och laga vegetarisk middag under sju dagar. Här finns recept som räcker för fyra personer, och en inköpslista med alla ingredienser du behöver. Mindre kött och mer grönt på tallriken är bra både för klimatet och hälsan.

För ett bättre klimat

Klimatsmart vardag drivs av Örebro kommun och syftet är att på olika sätt underlätta för örebroarna att skapa en hållbar livsstil. Läs mer på orebro.se/klimatsmartvardag

Veckans middagar

Måndag: Broccolipasta med ärtskott

Tisdag: Blomkålssallad med curry och getost

Onsdag: Nudlar med japansk omelett

Torsdag: Frittata med spenat, fetaost och paprika

Fredag: Flygande Jacob med äpple och banan

Lördag: Asiatisk burgare

Söndag: Rödbetsoppa med krispig halloumi

Recept från ReceptSkaparna.

Inköpslista

Frukt och grönt

250 g broccoli
5 gula lökar
1 förpackning ärtskott
1 blomkålshuvud
200 g rucola
1 citron
4 tomater
200 g färsk spenat
2 röda paprikor
1 lime
1 kruka mynta
6 st. potatisar
1 salladskruka
1 rödlök
1 knippe salladslök
1 röd chili
2 äpplen
2 bananer
350 g rödbetor
Ev. klyftpotatis eller pommes frites till burgaren

Vegoprodukter

300 g quornstrimlor

Mejeri

2 dl crème fraîche
300 g fetaost
150 g getost
1 dl kvarg
3 dl grädde
1 halloumiost
11 ägg

Specerier

500 g pasta
2 dl hirs
4 hamburgerbröd
2 dl couscous
1 förpackning äggnudlar
1 burk böngroddar
1 påse salta jordnötter
ris till 4 portioner
1 burk kokosmjölk (400 ml)
röd currypasta

Kolla att du har detta hemma:

grönsaksbuljongtärning
japansk soja
salt och svartpeppar
olja eller smör till stekning
curry
mjölk
ströbröd
flingsalt
flytande honung
socker
vitlök
tomatpuré

Broccolipasta med ärtskott

Broccoli är den vegetariska matens signum – den fungerar till allt!

Tillagningstid ca 25 min

4 portioner

Ingredienser

500 g pasta

250 g broccoli

2 dl crème fraîche

1 gul lök

1 grönsaksbuljongtärning

1 tsk japansk soja

salt och svartpeppar

olja och/eller smör till stekning

1 förpackning ärtskott

Gör såhär:

1. Börja med att koka upp vatten och koka pastan enligt anvisningar på förpackningen.
2. Koka upp en mindre kastrull med välsaltat vatten. Ansa och skölj broccolin. Dela ner den i mindre bitar och förkoka i 2 minuter. Häll av vattnet och ta upp broccolin.
3. Hacka löken fint och hetta upp samma kastrull med smör eller olja. Fräs löken och smula ner buljongen. Tillför den förkokta broccolin och låt fräsa i någon minut. Tillför sedan crème fraîche och soja. Låt allt koka ihop i ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar
4. Skölj ärtskotten och servera tillsammans med den nykokta pastan och den krämiga broccolisåsen.

Blomkålssallad med curry och fetaost

En blomkål som är perfekt tillagad smälter i munnen, och tillsammans med curry får den en spännande karaktär.

Tillagningstid ca 30 min

4 portioner

Ingredienser

1 blomkålshuvud

2 dl couscous

1 grönsaksbuljongtärning

1 gul lök

olja till stekning

½ tsk curry

salt och svartpeppar

200 g rucola

ca 1 msk olivolja

saften av ½ citron

2 tomater

150 g getost

några kvistar färsk timjan

Gör så här:

1. Börja med att koka couscousen enligt anvisningar på förpackningen, men tillför en smulad buljongtärning i vattnet.
2. Hacka löken fint och stek den mjuk i en stekpanna med olja.
3. Dela upp blomkålen till mindre buketter och skölj dem. Stek blomkålen tillsammans med lök. Krydda med curry, salt och peppar. Stek tills det mjuknat och låt svalna något.
4. Dela tomater och blanda med hackad getost och rucola. Ringa över pressad citron och olivolja. Blanda i blomkålen, löken och couscousen. Toppa med repad timjan.

Nudlar med japansk omelett

Japansk omelett tillagas i ugnen med soja som smaksättning, vilket gör att det blir en stor skillnad från vår vanliga omelett.

Tillagningstid ca 35 min

4 portioner

Ingredienser

4 ägg

1 ½ msk japansk soja

1 tsk socker

2 msk vatten

1 förpackning äggnudlar

1 knippe salladslök

2 vitlöksklyftor

1 röd chili

1 burk böngroddar

olja till stekning

1 dl vatten

salt

1 påse saltade jordnötter

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Vispa ihop ägg, vatten, soja och socker. Häll smeten i en liten smord ugnsfast form. Tillaga mitt i ugnen i ca 15 minuter.
3. Koka under tiden nudlarna enligt anvisningar på förpackningen. Häll sedan av vattnet från nudlarna.
4. Skölj och hacka salladslöken fint. Hacka även chilin fint, och beroende på hettan tar du med fröna eller inte. Hetta upp en stekpanna med olja och fräs löken och chilin i olja. Pressa i vitlök.
5. Häll av vattnet från böngroddarna och tillför dem i stekpannan. Låt dem fräsa en stund och blanda sedan i nudlarna. Tillsätt 1 dl vatten och salta. Låt allt puttra i några minuter.
6. Skär den färdiga omeletten i strimlor och servera tillsammans med nudelsalladen. Toppa med jordnöterna.

Frittata med spenat, fetaost och paprika

Frittata kommer från det italienska köket och är baserad på ägg. Det är en perfekt maträtt när man vill rensa kylskåpet på rester, eftersom den är lätt att göra av lite av varje.

Tillagningstid ca 30 min

4 portioner

Ingredienser

200 g färsk spenat

150 g fetaost

salt och svartpeppar

6 ägg

olja till stekning

2 röda paprikor

4 st. kokta potatisar

1 gul lök

1 dl mjölk

½ kruka sallad

Gör såhär:

1. Koka potatisen i saltat vatten. Sätt ugnen på 175 °C.
2. Skala och hacka löken fint. Skölj paprikorna och skär i strimlor. Skiva den kokta potatisen.
3. Hetta upp en stekpanna (gärna en som går att ha i ugnen) och fräs spenaten tillsammans med lök och paprika. Salta och peppra.
4. Knäck äggen och vispa samman med mjölk. Smula i fetaosten.
5. Tillaga frittatan antingen i stekpannan eller i en ugnform. Häll upp spenatblandningen i formen och lägg i den skivade potatisen. Häll över äggblandningen och grädda i ugnen i 15–20 minuter.
6. Hacka och skölj salladen noga och servera tillsammans med frittatan.

Flygande Jacob med äpple och banan

Flygande Jacob är en klassisk rätt från 1970-talet. Denna gång gör vi en ny variant av rätten med quorn och äpple.

Tillagningstid ca 30 min

4 portioner

Ingredienser

300 g quornstrimlor

smör till stekning

3 dl grädde

2 msk tomatpuré

1 msk japansk soja

salt och svartpeppar

2 äpplen

2 bananer

ris för 4 portioner

Gör såhär:

1. Ta fram quornstrimlorna så de tinar något.
2. Koka riset enligt anvisningar på förpackningen.
3. Hetta upp en stekpanna med rikligt med smör och stek quornstrimlorna tillsammans med tomatpurén. Salta och peppra. Tillför grädde och soja när strimlorna har tinat. Låt allt koka upp och sedan puttra på svagare värme.
4. Skölj äpplena och kärna ur dem. Skär dem i tunna klyftor och tillför i grytan precis innan servering. Det går naturligtvis att ha dem vid sidan av också.
5. Skala bananerna och skär dem i skivor.
6. Servera flygande Jacob tillsammans med ris och frukten.

Asiatisk Burgare

Den vegetariska burgaren blir allt mer populär – nyttigt och gott!

Tillagningstid ca 45 min

4 portioner

Ingredienser

2 dl hirs

1 dl kvarg

1 ägg

1 dl ströbröd

1 liten gul lök

150 g fetaost

1½ tsk röd currypasta

saften av ½ lime

salt och svartpeppar

smör och/eller olja till stekning

½ dl olivolja

Salt (gärna flingsalt)

en skvätt flytande honung

1 dl mynta, finhackad

4 hamburgerbröd

½ kruka sallad

2 tomater

1 rödlök

ev. potatisklyftor eller pommes frites

Gör såhär:

1. Börja med dressingen genom att finhacka mynta och blanda tillsammans med olivolja, flingsalt och honung.
2. Koka hirsens enligt anvisning på förpackningen. Låt kallna. Blanda den kalla kokta hirsens med kvarg, ägg och ströbröd.
3. Skala och finhacka den gula löken, och tärna fetaosten. Blanda med den kokta hirsens, currypasta och limesaft. Rör till en jämn smet och smaka av med salt och peppar.
4. Forma till biffar som är ca 2 cm tjocka. Hetta upp en stekpanna med smör eller olja och stek biffarna i ca 4 minuter på varje sida, eller tills de fått fin färg.
5. Skriva tomater och rödlök fint. Bryt salladen och skölj noga. Lägg ihop burgaren med sallad i botten, sedan hirsbiffen, tomatskivor och rödlök. Toppa med myntadressing. Servera eventuellt med potatisklyftor eller pommes frites.

Rödbetsoppa med krispig halloumiost

En färgglad soppa med söta smaker från kokosmjölk och rödbetor, som bryts av fint med sältan från den krispiga osten.

Tillagningstid ca 35 min

4 portioner

Ingredienser

350 g rödbetor

2 potatisar

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

1 burk kokosmjölk (400 ml)

5 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

½ lime

1 halloumiost

smör och/eller olja till stekning

Gör såhär:

1. Skala potatis och rödbetor och riv på den grova sidan av rivjärnet eller hacka till små tärningar. Skala och hacka lök och vitlök och stek dem mjuka i en stor kastrull tillsammans med smör och/eller olja. Häll de rivna rotfrukterna i kastrullen och fräs tillsammans med löken i någon minut.
2. Tillsätt kokosmjölk, vatten, buljongtärning och saften från limen. Låt koka under lock i ca 10 minuter.
3. Ta av kastrullen från värmen och mixa soppan slät med en stavmixer. Låt koka upp på nytt och smaka av med salt.
4. Skär halloumiosten i kuber. Hetta upp en stekpanna med smör och/eller olja och stek halloumikuberna tills de fått fin färg och krispig yta.
5. Servera soppan varm och toppa med osten.