

FIRA EN GRÖNARE JUL MED HÄLSANS KÖK

Hälsans Kök

Recepten är beräknade för 4 personer om man äter maten som ensam för- eller huvudrätt. På en buffé eller på ett julbord räcker de givetvis till fler.



Len grönkålssoppa med tärningar à la bacon & rökig lök

INGREDIENSER

Grönkålssoppa

1 gul lök
300 gram hackad, fryst grönkål
3 dl vatten
1 buljongtärning
1 ½ dl grädde
vitpeppar och örtsalt

Rökigt tillbehör

1 röd lök
1 dl Hälsans Köks tärningar à la bacon
½ tsk liquid smoke
Salt
Olja att steka i

GÖR SÅ HÄR: Hacka löken fint och fräs i olja. När

den börjar mjukna, tillsätt grönkål, vatten och buljong. Låt koka fem minuter. Tillsätt grädde, smaka av med salt och peppar. Skär rödlöken i smala klyftor. Stek i lite olja, tillsätt tärningar à la bacon efter någon minut. Salta. Stek på hög värme, så det blir färg på både lök och tärningar. Droppa i liquid smoke mot slutet, rör om och dra ifrån värmen. Servera till soppan.



Bruschetta med spenatbiff & fetaoströra

INGREDIENSER

4 bitar baguette/ciabatta
Olivolja
En halv klyfta vitlök
2 Hälsans Kök paprika- och ost eller spenat- och ostbiffar

Fetaoströra

75 gram fetaost
100 gram färskost
2 soltorkade tomater
1 msk olivolja
Anchochilipulver
Svartpeppar
Lite solrosfrön att strö över

GÖR SÅ HÄR: Sätt ugnen på 225 grader. Droppa olivolja på brödets snittyta,

gnid sedan in med vitlöksklyftan. Rosta i några minuter i ugnen tills de fått fin färg.

Strimla de soltorkade tomaterna fint. Mosa ihop dem med fetaost, färskost och olivolja. Smaka av med anchochili och svartpeppar. Röran ska vara lite het! Stek biffarna i olja i några minuter på varje sida. Dela varje biff i fyra strimlor. Lägg upp på det rostade brödet och toppa med fetaoströran samt några solrosfrön.



Goda piroger av frasig filodeg med krämig fyllning & syrliga lingon

INGREDIENSER

4 ark filodeg (ca 40*25 cm per ark)
3-4 msk smält smör
Fyllning
1 gul lök
100 gram färska champinjoner
100 gram/ 2 dl Hälsans Köks färs
1 ½ tsk fond
Lite soja, salt och kryddpeppar
1 dl crème fraîche
1 ½ dl frysta lingon
2 msk hackad persilja

GÖR SÅ HÄR: Hacka lök och champinjoner, fräs i matfett tills vattnet gått ur svampen. Tillsätt färs, fond,

crème fraîche, soja och kryddor. Låt koka en stund, röran får inte vara för blöt. Dra ifrån värmen och tillsätt persilja. Pensla halva arket filodeg med smör och vik en gång på längden. Lägg ¼ av fyllningen i mitten av fyrkanten och strö över lite lingon. Pensla smör runtom fyllningen, vik och snurra in kanterna mot mitten. Pirogen ska vara öppen, så att fyllningen syns. Pensla med smör om det blir torrt. Smöret är det som gör pirogen frasig och god. Grädda i 225 grader ca 15–20 min tills pirogerna fått fin färg.



Falafel med fruktig brysselkåls-sallad

INGREDIENSER

400 gram färsk brysselkål
2 saftiga apelsiner
½ granatäpple
½ pressad citron
2 msk olivolja
Salt och svartpeppar
8 st Hälsans Köks falafel
(eller fler så många man vill ha)

allt med citronsaft, olivolja och smaka av med salt och peppar.
Stek falafeln gyllene i olja.

GÖR SÅ HÄR: Ta bort eventuellt fula blad på brysselkålen. Dela på hälften och strimla fint, använd inte stocken. Skala apelsinen med kniv, skär bort allt det vita. Dela i små bitar. Dela granatäpplet och peta ur kärnorna. Blanda ihop



Kålrotslåda med griljerad sojakorv

INGREDIENSER

5 potatisar
350 gram kålrot
1 ½ + ½ dl grädde
½ dl mjölk
6-8 Hälsans Köks sojakorvar
2 msk grovkornig senap
2 msk sirap
½ tsk malen ingefära
Salt, vitpeppar

GÖR SÅ HÄR: Riv potatisen och kålroten grovt. Lagg i smord form. Krydda med salt, vitpeppar och ingefära. Slå över 1 ½ dl grädde samt mjölken, och blanda runt så att kryddor och grädde fördelas jämt.

Skiva korven på snedden och lägg över rotsaksrivet. Blanda senap, sirap och resten av grädden. Slå detta över korven, se till att blandningen sprids jämt över formen. Grädda i 200 grader tills rotsakerna är mjuka, cirka 40 minuter.



Ljummen sallad med saffrans- & vitlöksmarinerade sojabitar

INGREDIENSER

3 potatisar
4 morötter
3 palsternackor
½ påse Hälsans Kök sojabitar

Marinad/vinegrette

3 msk vinäger
4 msk olivolja
2 tsk dijonsenap
1 knivsudd saffran
1 vitlöksklyfta
1 msk honung
Salt och svartpeppar

Gremolata

1 citron
1 knippe frusen persilja
2 vitlöksklyftor
1 rödlök

GÖR SÅ HÄR: Blanda olja, vinäger, salt, peppar, saffran, senap, honung, samt pressad vitlök. Marinera sojabitarna i hälften. Skala och dela rotsakerna i smala, avlånga bitar. Sprid ut på oljad plåt och salta. Baka i ugn i 20 min i 225 graders värme. Ta ut plåten, tillsätt sojabitarna. Rör om och baka i ytterligare 20 min eller tills det fått fin färg. Låt rotsaker-na svalna, tillsätt resten av vinegretten. Finhacka skalet av citronen och vitlöksklyftorna. Hacka persiljan och skiva rödlöken tunt. Blanda ihop och strö över rotsakerna.



Bullar med grönmögelostsås, päron & valnötter

INGREDIENSER

2 dl vatten
2 tsk fond (exempelvis med smak av brynt schalotten-lök)
1 dl grädde
1 ½ msk idealmjöl
1 päron
150 gram grönmögelost, ex Kvibille gräddädel
12 – 15 Hälsans Köks bullar
Salt och peppar

Eventuellt lite valnötter till servering.

GÖR SÅ HÄR: Stek bullarna i lite smör eller olja i en stekpanna. Lägg åt sidan. Gör såsen: Koka upp vat-

ten, fond och grädde. Red av med mjölet och smaka av med salt och peppar, men tänk på att osten är salt. Skala päronet och skär det i bitar. Tillsätt hälften av osten till såsen och låt bullarna och päronet puttra med i såsen på låg värme i tio minuter. Strö över resten av osten innan servering.

Rätten går även utmärkt att laga i ugn; lägg päron och bullar i en ugnsfast form, håll över såsen och strö över all ost. Gratinera i 225 graders värme i 20 minuter. Servera med kokt potatis.



Rödbetssallad med sojanuggets

INGREDIENSER

4 kalla, kokta potatisar
4 kalla, kokta rödbetor
1 syrligt äpple
1 liten rödlök
4 msk majonnäs
4 msk fil, gräddfil eller yoghurt
2 tsk dijonsenap (eller annan senap)
2 msk hackad dill (frusen går utmärkt)
Salt och peppar
Hälsans Köks sojanuggets efter behag och aptit

GÖR SÅ HÄR: Skär rödbetor, potatis och äpple i bitar. Hacka löken fint. Blanda med övriga ingredienser

och smaka av med salt och peppar. Låt gärna stå en stund i kylan, så smakerna kommer fram bättre. Stek sojanuggets gyllene i lite olja och ät till salladen av osten innan servering.

Rätten går även utmärkt att laga i ugn; lägg päron och bullar i en ugnsfast form, håll över såsen och strö över all ost. Gratinera i 225 graders värme i 20 minuter. Servera med kokt potatis.



Trifle på pepparkaka med apelsin, rostade nötter & citronkräm

INGREDIENSER

Citronkräm
200 gram naturell färskost
1 ½ dl fet yoghurt
¾ dl florsocker
Skal av en ekologisk citron
Lite vaniljsocker eller vaniljpulver
4 bitar mjuk kaka eller 10-15 hårda pepparkakor
1 ½ dl valnötter
2 apelsiner

GÖR SÅ HÄR: Vispa ihop alla ingredienser till citronkrämen. Skär apelsinen i små bitar och grovhacka valnötterna.

Bryt kakorna i bitar. Varva

kräm, nötter, apelsin och kakbitar i portionsglas. Avsluta med några kaksmulor och lite hackade nötter.

Gör du trifeln med hårda kakor är den godast att servera ganska omgående, medan en med mjuka kakor gärna kan spendera natten i kylan.