

FIRA EN GRÖNARE JUL MED HÄLSANS KÖK



Hälsans Kök
SINCE 1969



” När jag har skapat mina gröna julrecept har jag utgått från traditionella smaker och säsongsbetonade råvaror men i ny tappning. Att göra ett julbord med vegetariska rätter är varken tråkigt eller svårt, tvärtom är det gott och enkelt! Med mina vegetariska julbordsalternativ och min julbordsstyling hoppas jag kunna utmana andra att ta ett litet steg mot en mer vegetarisk och klimatsmart jul i år.

Att skapa och dekorera ett julbord ska inte behöva handla om att köpa nytt, det är inte det julen borde handla om i alla fall. Därför vill jag inte bara laga fantastisk vegetarisk julmat utan även inspirera och utmana andra människor att utgå från vad de redan har hemma. Jag har rensat i mina skåp och mitt skafferi, letat runt i släktingars och vänners trädgårdar och i skogen där vi bor och utifrån det skapat mitt gröna julbord. Förutom matglädje är det återbruk, hållbarhet och upcycling som är fokus på mitt julbord!

PS. Längst bak kan du läsa mer om mitt gröna tänk kring dekorationerna som du ser på receptbilderna. DS.

*Maria Strömberg från
bloggen Made by Mary*

Maria Strömbergs blogg hittar du på www.madebymaryblogg.blogg.se.

4 SMÅ PORTIONER
UGN 200°

INGREDIENSER

1 pkt Tärningar à la Bacon från Hälsans Kök
1 msk rapsolja till stekning

GRATINERAD RÖDKÅL:

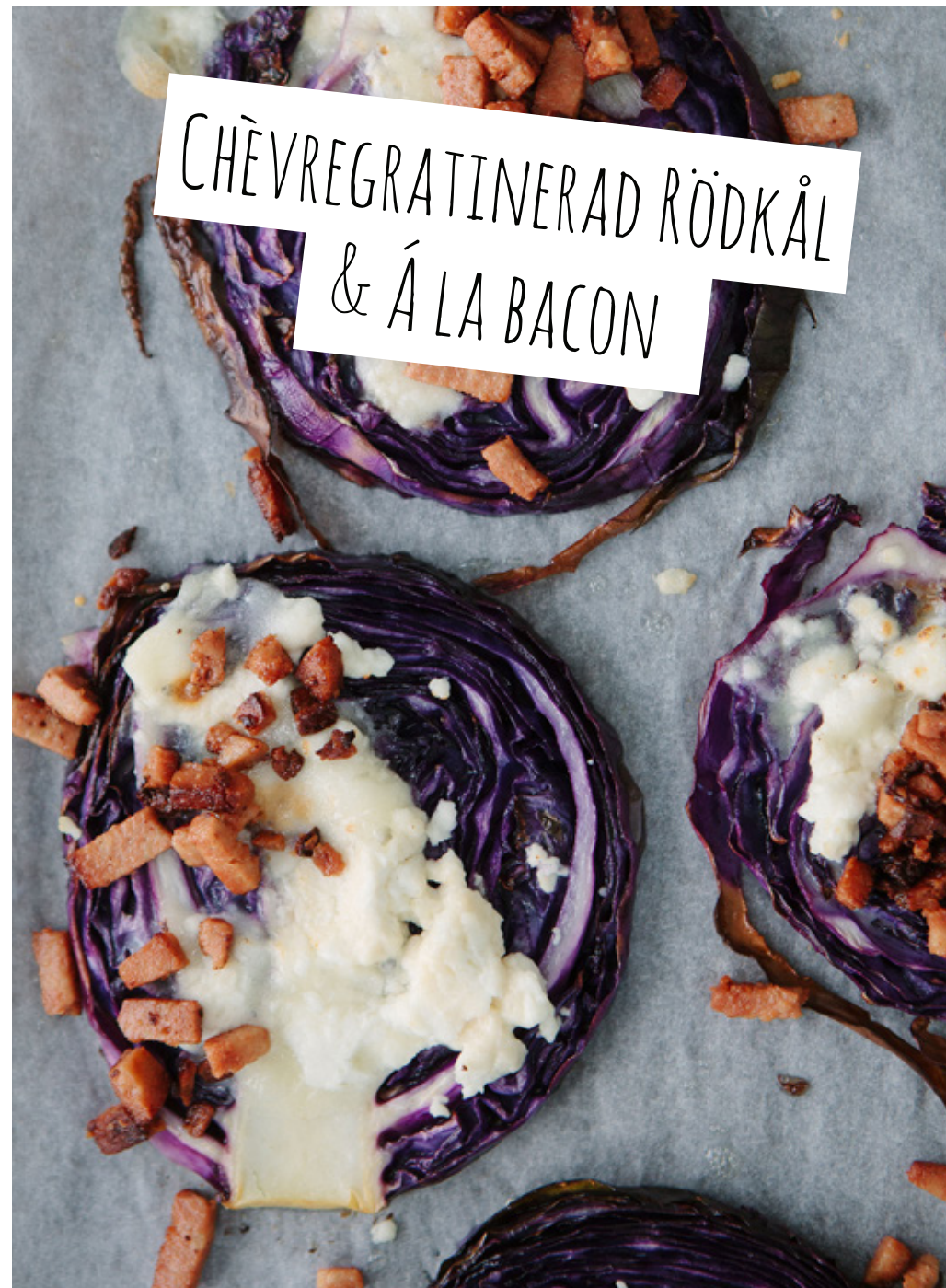
1 litet rödkålshuvud
olivolja till pensling
150 gram chèvre
flytande honung


GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200 grader (eller 180 grader varmluft för att grädda fler plåtar samtidigt).

Skär rödkålen i centimeterstora skivor, placera på bakplåtspappersklädd plåt och pensla rikligt med olivolja. Rosta mitt i ugnen i ca 20 minuter, eller tills rödkålen mjuknat och kanterna fått färg. Ta ut rödkålen ur ugnen, smula chèvre och ringla över lite honung. Gratiner ytterligare 5 minuter.

Stek á la bacontärningarna i rapsolja tills de fått en gyllenbrun och krispig yta, låt dem rinna av om det behövs.
Strö á la bacontärningarna över rödkålen. Servera!





HONUNGSGLASERAD FÄNKÅL MED KRYDDNEJLIKA OCH FALAFEL

4 PORTIONER
UGN 180°

INGREDIENSER

1 pkt Falafel från Hälsans Kök

HONUNGSGLASERAD FÄNKÅL:

2 stora fänkålsknölar
3 msk smör
2 msk rapsolja
en nypa ekologiskt havssalt
3 msk ekologisk blomsterhonung
1 krm mald kryddnejlika

CRÈME FRAICHE-SÅS:

1 dl crème fraiche
2 msk valfri grädde
1 nypa ekologiskt havssalt
1/2 tsk flytande honung

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 180 grader (eller 160 grader varmluftsugn), pensla botten av en ugnsfast form med rapsolja och tillaga falafelbullarna mitt i ugnen i ca 10-12 minuter.

Skär bort dillen och de yttersta kvistarna på fänkålen och skär sedan fänkålen i 4 skivor per fänkålshuvud. Stek dem gyllenbruna på medellåg värme i smör och olja, stek i omgångar och håll varma under folie.

Plocka upp fänkålen från stekpannan och håll ner honung och mald kryddnejlika i stekpannan, klicka i en matsked smör om stekpannan känns torr. Rör omkring honungen så den löses upp i smöret och lägg sedan tillbaka fänkålen. Låt dem steka någon minut på varje sidan i glaseringen.

Lägg fänkålen på ett fat och servera tillsammans med falafel, fänkålsdill och crème fraiche.

4-6 PORTIONER
UGN 175°

INGREDIENSER

SOPPA:

4-5 stora rödbetor (700 gram skalade)
2-3 msk olivolja
1/2 tsk flingsalt
1 tsk torkad timjan
4 schalottenlökar
1 vitlöksklyfta
smör till stekning
7 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
salt

CRÈME FRAICHE-SÅS:

1 dl crème fraiche
2 msk valfri grädde
1 nypa ekologiskt havssalt
1/2 tsk flytande honung

CHILIFRÄST COCKTAILKORV:

1 pkt tinad Cocktailkorv från
Hälsans Kök
1/2 tsk mald chili
smör

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 175 grader. Skala rödbetorna och skär dem i mindre bitar. Lägg dem på en plåt och ringla över olivolja, strö salt och torkad timjan över rödbetorna och rosta dem sedan mjuka mitt i ugnen i 60 minuter eller tills de är mjuka.

Finhacka under tiden schalottenlök och vitlök. Fräs dem mjuka och glansiga i smör på medelvärme i en stor kastrull. När rödbetorna är mjuka; mixa sönder dem tillsammans med grönsaksbuljongen och häll ner i kastrullen. Låt koka upp, smaka av med salt och drag åt sidan och låt stå och vila under lock.

Skiva cocktailkorven 0,5-centimeters tunna skivor och fräs i smör tillsammans med mald chili. Låt dem fräsa tills de fått en fin gyllenbrun yta. Blanda slutligen ingredienserna till såsen. Skopa upp soppan i skålar, toppa med chilifräst cocktailkorv och en klick crèmefraichesås. Dekorera med färsk timjan.

ROSTAD RÖDBETSSOPPA MED CHILIFRÄST COCKTAILKORV & CRÈME FRAICHE





TOSCANSKA BIFFAR MED PICKLAD CHILI

4 SMÅ PORTIONER
UGN 180°

INGREDIENSER

2 paket (4 st) Toscana biffar från
Hälsans Kök
olivolja till pensling

PICKLAD CHILI:

10 st chilifrukt av valfri färg och styrka
1,5 dl vatten
1/2 dl vitvinsvinäger
0,75 dl strösocker
1 msk finhackad bladpersilja

CRÈME FRAICHE-SÅS:

1 dl crème fraiche
2 msk valfri grädde
1 nypa ekologiskt havssalt
1/2 tsk flytande honung

GÖR SÅ HÄR:

Dela chilifrukterna på längden och skär bort kärnorna. Blanda vatten, vinäger och strösocker och låt koka upp till en lag. Lägg ner chilin och låt småputtra i 2-3 minuter. Dra från plattan, rör ner persilja och häll sedan upp i väl rengjord burk. När chilin svalnat till rumstemperatur, ställ in i kylskåp till servering.

Sätt ugnen på 180 grader (160 grader varmluftsgn). Pensla biffarna med olivolja och tillaga mitt i ugnen i ca 18-20 minuter.

Servera de toscanska biffarna med picklad chili och len crèmefraichesås.

4 PORTIONER
UGN 225°

INGREDIENSER

SENAPSPANERADE SOJAFILÉER:

4 Grillade Filéer från Hälsans Kök
1 stort ägg
1/2 msk grovkornig senap
2 dl panko
1/4 tsk salt

SENAPS- OCH HONUNGSSÅS:

2 dl gräddfil
2 tsk stark & grovkornig senap
2 tsk honung

SALTROSTAD POTATIS:

900 gram mindre delikatesspotatis av fast sort
2-3 msk olivolja
2 msk flingsalt

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225 grader (200 grader varmluft). Tvätta potatisen och blanda med salt och olivolja. Fördela i en ugnsfast form eller plåt och rosta i ugnen ca 30 minuter eller tills potatisarna är mjuka och har en fin krispig yta.

Vispa ägg och senap i en djup tallrik, häll upp panko i en skål/tallrik. Vänd de frysta filéerna i äggsmeten och vänd sedan i pankon. Stek gyllenbruna några minuter på varje sida, salta filéerna när det är någon minut kvar av stektiden.

Rör ihop ingredienserna till såsen, ställ kallt fram till servering.





GRÄDDIG JULGRYTA MED SOJABITAR & FÄRSKA CHAMPINJONER

INGREDIENSER

1 förpackning (300 gram) Soja Bitar från Hälsans Kök
350 gram färska champinjoner
10 små steklökar
3 st vitlöksklyftor
1 tsk färsk rosmarin
1 tsk flingsalt
1 tsk kinesisk soja
1 dl fylligt rödvin
3,5 dl mellangrädde
2 dl crème fraiche
Gärna färsk rosmarin till garnering

4 PORTIONER

GÖR SÅ HÄR:

Skala steklöken, men behåll den hel, finhacka vitlöken och dela champinjonerna i mindre bitar. Stek vitlök och lök ca 10 minuter på medelvärme i en stor kastrull eller gryta. Tillsätt finhackad rosmarin, champinjoner, salt och grytbitar och höj värmen något. Stek i ca 5 minuter och håll sedan på rödvinet. Låt koka i ytterligare 5 minuter.

Rör ner grädde, crème fraiche samt soja och låt grytan sedan koka ihop i 5 minuter.

Finhacka rosmarin och strö över grytan vid servering. Servera grytan till saltrostad potatis.

8 PORTIONER
UGN 200°

INGREDIENSER

PAJSKAL:

250 gram filodeg
ca 70 gram smält smör

ÄGGSTANNING:

3 st stora ägg
4 dl mellangrädde
1 tsk flingsalt
1 krm grovmalen svartpeppar

FYLLNING:

200 gram grönkål
4 schalottenlökar
3 vitlöksklyftor
1 pkt Färs från Hälsans Kök
1 pkt Tärningar á la Bacon från Hälsans Kök
smör och rapsolja till stekning
200 gram cheddarost

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200 grader. Finhacka vitlök och lök och stek dem mjuka och glansiga i smör. Häll ner soja-färsen i löken och stek tills färsen är tinad och mjuk, tillsätt lite mer smör/rapsolja om det blir för torrt i stekpannan. Riv eller skär grönkålen i mindre bitar och lägg ner i stekpannan, vänd runt tills grönkålen blir mörkare och mjuknar. Stek a la bacon i rapsolja tills att de har en fin krispig yta, vänd ner i sojafärsblandningen.

Smält smöret till pajskalet, täck botten på en springform, ca 24 cm i diameter, med bakplåtspapper, smörj sedan formens insida

med smör. Lägg filodegsark omlott i springformen, pensla med smör mellan varje lager. Varva riven ost med färsblandningen i pajskalet, vispa ihop ingredienserna till äggstanningen och häll ner i pajskalet. Grädda pajen mitt i ugnen ca 30 minuter. Låt svalna innan servering.

FILODEGSPAJ MED GRÖNKÅL, CHEDDAROST, SOJAFÄRS & À LA BACON





GLUTENFRIA JULVÖRTSNITTAR MED RÖDBETSSALLAD & SOJABULLAR

INGREDIENSER

1 förpackning Bullar från Hälsans Kök smör till stekning
Romansallad vid servering

GLUTENFRI JULKAVRING:

600 gram filmjök eller yoghurt
200 gram mörk sirap
1 tsk bikarbonat
30 gram nyponskalsmjöl
50 gram mandelmjöl
250 gram bovetemjöl
20 gram fiberhusk
2 tsk salt
1 tsk malen kryddnejlika
1 tsk kardemumma
1 tsk kanel
1 tsk malen pomerans (ca 1 litet skal)
2 msk torkade tranbär

UGN 180°

RÖDBETSSALLAD:

2 stora rödbetor, ca 300 gram
1/2 äpple
1/2 msk ättiksprit
1/2 dl majonnäs
1/2 dl crème fraiche
1 krm salt
1 tsk dijonsenap

GÖR SÅ HÄR:

Baka brödet minst 1 dag i förväg så att det får vila innan du skär i det.

BRÖD

Sätt ugnen på 180 grader. Blanda samman alla torra ingredienser inklusive tranbär, blanda väl. Rör sedan ner sirap och filmjök och rör till en jämn smet. Häll smeten i en smord brödform och strö över bovetemjöl. Grädda brödet längst ner i ugnen i ca 45-50 minuter. Låt sedan svalna helt under bakduk, på galler. Låt brödet vila i formen till nästa dag.

RÖDBETSSALLAD

Skölj rödbetorna men skala dem inte och låt dem sedan koka i

ca 40-50 minuter eller tills de är mjuka. Skölj dem i kallt vatten så att de svalnar, gnid sedan av skalet med händerna. Tärna rödbetorna i 0,5-1 centimeterstora tärningar och lägg dem i en skål och blanda med ättikspriten.

Blanda majonnäs, crème fraiche, salt och senap i en skål. Rör ihop med de kalla rödbetorna. Skala äpplet och tärna i lika stora bitar som rödbetorna och rör ned dem i rödbetssalladen.

Stek sojabullarna i en stekpanna enligt anvisningar på förpackningen, låt dem sedan svalna. Servera julkavringen med romansallad, rödbetssallad och ljumma sojabullar.

INGREDIENSER

500 gram frysta och tinade hjortron
1/2 dl strösocker

VANILJKRÄM:

2,5 dl fet mjölk (ca 3%)
1/2 vaniljstäng
3/4 dl strösocker
1 msk gram majsstärkelse
(inte maizenaredning)
2 äggulor
20 gram osaltat smör
2-3 tsk hjortronlikör

1 SATS MINIMARÄNGER:

2 stora äggvitor
1 tsk citronsaft
0,75 dl strösocker
1 1/3 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker

KARDEMUMMACRUNCH:

3 dl havregryn
1/3 dl rapsolja
1/4 dl ljus sirap
1/2 msk honung
1/2 msk kardemumma
1/2 tsk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR:

MARÄNG

Blanda äggvita och citronsaft i en rostfri bunke, vispa på medelhastighet tills äggvitan är vit och skummig. Tillsätt därefter lite socker i taget tills allt är invispat. Öka hastigheten och vispa ytterligare någon minut tills marängen är tjock och glansig.

Sikta ner florsocker och vaniljsocker och vänd ihop marängsmeten. Fyll en spritspåse och spritsa ut små minimaränger på bakplåtspappersklädd plåt. Grädda marängerna mitt i ugnen på 130 grader varmluft i 4 minuter. Sänk sedan värmen till 90 grader varmluft och låt gräddas ytterligare 45 minuter. Stäng av ugnen och låt sedan marängerna stå kvar och torka i 20-30 minuter. Låt svalna helt på plåten.

KARDEMUMMACRUNCH

Blanda alla ingredienserna i en skål och fördela sedan på bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i ugnen på 160 grader i ca 20-30 minuter, rör om då och då. Låt svalna på plåten.

VANILJKRÄM

Dela vaniljstängens på mitten och skrapa ur innanmätet. Blanda vaniljstäng, innanmäte och mjölk i en kastrull och låt det koka upp. Blanda äggulor, strösocker och majsstärkelse till en redning. När mjölken kokar, dra den från plattan, fiska snabbt upp vaniljstängens och rör ner redningen. Vispa kraftigt tills smeten tjocknar.

Dra av kastrullen från värmen och vispa ner smöret, skuret i tärningar tillsammans med hjortronlikör. Rör tills allt blandat sig. Låt svalna i rumstemperatur, eller kallt vattenbad, och ställ sedan in i kylskåpet till servering.

SERVERING

Rör hjortron och strösocker, varva sedan kardemummacrunch, vaniljkräm och rörda hjortron i genomskinliga serveringsglas. Toppa med några minimaränger.

HJORTRONTRIFLE MED KARDEMUMMACRUNCH & MINIMARÄNG

4-6 PORTIONER
UGN 130-160°





” Jag har skapat ett matbord av gamla plankor och återbrukat virke som jag fått, det har inte kostat en krona. Istället för adventsljusstakar har jag använt mig av gamla krukor jag har hemma, fyllt dem med chokladnibs upp till drygt hälften så att de blir stabila, och sedan toppat och dekorerat med julkryddor jag hade i skafferiet. Tallriksunderläggen har jag fått från svärfars grannar som jobbar med ved. Kottar och grankvistar har jag plockat från skogen. I dukningen har jag utgått från enkla vita tallrikar som de flesta har hemma i sina skåp.