

FRÖ

KNÄCKE

KNÄCKE

*pumpakärnor,
linfrön,
solroskärnor &
psylliumfrö*

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

FRÖKNÄCKE

12 portioner

Ingredienser

- 0,75 dl pumpakärnor
- 1/2 dl hela linfrön
- 0,75 dl solroskärnor
- 2 tsk ljus psylliumfrö
- 1 1/2 dl majsmjöl
- 1 - 2 krm salt
- 1/2 dl rapsolja
- 2 dl kokande vatten

Sätt ugnen på 160°C.

Blanda alla de torra ingredienserna i en bunke.

Tillsätt olja och kokat vatten, rör om tills smeten blir smidig och geléaktig.

Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper, till en tunn kaka som täcker hela pappret. Ta bort det övre pappret försiktigt med en palette eller liknande och strö lite flingsalt eller kärnor och frön över. Lägg det på en ugnsplåt. Grädda brödet mitt i ugnen i 60–70 min.

Låt det svalna på plåten innan du delar och serverar brödet i bitar.



SMOOTHIE



Smoothies i
olika färg med
varierande sötma
och hetta. Ipsu

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

GUL SMOOTHIE

- 2 mogna bananer
- 2 dl naturell yoghurt
- 1 ¼ dl lättmjölk
- Lite vaniljpulver eller vaniljsocker

BLÅ SMOOTHIE

- 175 g blåbär/hallon
- 1,5 dl tranbärsjuice, utspädd
- 1,5 dl naturell yoghurt
- Lite honung

GRÖN SMOOTHIE

- 50 g färsk babyspenat
- 1 banan
- Riven chili efter smak och hetta
- Riven ingefära efter smak och hetta
- 1,5 dl Havredryck
- 0,5 dl vaniljsås oatly



RÖROR BOB

*Regnbågshommus
med paprika, gröna
ärtor, persilja samt
rödbetor.*

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

REGNBÅGSHOMMUS

8 personer

- 1 liter kokta kikärter
- 1,5 citron, saften
- 2 - 3 tsk salt
- 3 skalade och hackade vitlöksklyftor ca 1,5 dl rapsolja
- ca 1-2 dl vatten
- svart peppar

Lägg alla ingredienserna i en matberedare och mixa ihop allt till en slät röra. Dela upp i 4 skålar.

Lägg den första skålen med hommus i matberedaren. Mixa ner 1,5 dl frysta **gröna ärtor** tills det blir en fin grön färg. Du kan också smaksätta med riven pepparrot.

Lägg ner den andra skålen med hommus i matberedaren tillsammans med 2 st. kokta skalade och delade **rödbetor**, tills du får en vacker lila färg.

Lägg den tredje skålen med hommus i matberedaren. Hacka en röd urkärnad **paprika** (grillad i ugnen i ca 10 min.) i mindre bitar, samt skär en halv röd chilipeppar i skivor. Mixa samman allt till en vacker röd färg.

I den fjärde skålen blandar du kikärterna med 1 krm var av malen spiskummin, malen koriander, curry, paprikapulver, gurkmeja samt 1/4 dl finhackad **persilja**.

Smaka ev. av med mer salt & peppar.

Blir hommusen för tjock så späd med lite vatten.

Lägg upp hommusen från de olika skålarna på ett fat, i ringar eller ränder. Garnera med lite ringlad olivolja över & hackad persilja.



VEGETARISKA

TAPAS

Mums!
Quesadillas
med svart
tacobönröra

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

QUESADILLAS MED SVART TACOBÖNRÖRA

4 personer

8 tortillabröd

Bönröra

- 4 dl kokta svarta bönor
- 2 finrivna vitlöksklyftor
- 2 msk rapsolja
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk oregano
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk chilipulver
- 1 tsk mald koriander
- ett par msk citronsaft
- salt & peppar
- ev. 1 dl vatten
- 4 dl rivna ost
- olja att steka i

Lägg ner bönorna, vitlöken, oljan och citronsaften, i en matberedare och mixa allt till en slät röra. Om röran är för tjock, tillsätt lite vatten. Smaka av med kryddorna, använd de kryddor dina gäster tycker om.

Bred ut röran på ett tortilla bröd, strö över den rivna osten, lägg ett bröd över och tryck ihop "mackan". Stek på medelvärme, skär bröden i tårtbitar, när de är nystekta.

Servera till mellanmål eller till soppa. Man kan göra bönröran på olika sorters bönor.



VEGETARISK

PIZZA

*Smaskig
Kikärtspizza
med rucicola*

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

KIKÄRTSPIZZA

Pizzadeg:

- 4 dl kikärtsmjöl
- 3 dl vatten
- 1 msk oliv eller rapsolja
- 1 krm salt

Tomatsås:

- 1 burk passerade tomater
- 2 vitlöksklyftor
- 1/2 liten, mycket finhackad lök
- 1 msk olivolja
- ev. 1/2 dl grönsaksbuljong
- 1/2 tsk honung eller socker
- 1 tsk oregano
- salt & peppar

Fyllning:

- 1- 1,5 dl creme fraiche, blandat med 2-3 tsk sambal olek, (kan uteslutas)
- 2 dl riven ost
- 100 gr färska champinjoner, skivade
- 2 tomater skivade

Gör en vanlig pizzasås, skala och finhacka lök och vitlöken, fräs dem i olivolja, blanda ner de passerade tomaterna, oregano, honung och salt. Låt såsen puttra ihop ca. 10 min, späd med buljong om såsen blir för tjock. Värm ugnen till 225 grader.

Blanda kikärtsmjölet med vattnet och smaksätt smeten med lite salt och olivolja. Det blir en lös rinnig smet. Låt den svälla ca 10 min. Häll ut smeten på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda pizzen mitt i ugnen i ca 7-8 minuter. Tag ut den och låt svalna lite. Bred ut den kryddade creme fraichen över pizzabotten, sen tomatsåsen. Strö över den rivna osten, lägg på de skivade champinjonerna och de skivade tomaterna. Strö över rikligt med oregano. Grädda pizzen i ytterligare ca 10 min. Skär upp den i bitar och servera med lite ruccola eller annan sallad på toppen. På sommaren är det gott med "ogräs" nate- våtarv, eller målla.



VEGETARISKA BIFFAR BILLEV

Röda
linsplättar,
serveras med
en god sallad

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

RÖDA LINSPLÄTTAR

- 2,5 dl röda torkade linser, blötlagda i ca 8 tim.
- 1,5 dl kokosmjölk
- 1 dl vatten
- 1 finhackad gullök
- 1 riven vitlöksklyfta
- 1/2 dl kikärtsmjöl (eller bovetemjöl, eller vetemjöl)
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk oregano
- salt och peppar

Häll av blötläggingsvattnet och skölj linserna. Mixa ihop linserna, kokosmjölken och vatten i en matberedare till en jämn smet, mixa ner lök och vitlök, mjölet, bakpulver och kryddorna.

Låt gärna smeten svälla en stund, några timmar är ok, om smeten blir för tjock späd med mer vatten.

Hetta upp lite olja i en stekpanna, klicka ut till plättar och stek dem gyllenbruna.



VEGETARISKA BIFFAR BIFFAR



Krispiga
kikärtsbiffar
med gröna ärtor

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

KIKÄRTBIFFAR MED GRÖNA ÄRTOR

4 personer

- 4 dl kokta kikärter
- 2 dl frysta gröna ärtor
- 1-2 ägg, vill du ha biffarna veganska tar du ett par msk raps/kokosolja istället
- 2 rivna vitlöksklyftor
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk mald koriander
- 1 dl hackad persilja
- Ev. ½ dl kikärts eller maizenamjöl att binda med om smeten blir för lös
- salt & peppar

Du kan själv ändra kryddningen till de kryddor du vet att dina gäster tycker om.

Kör kikärtorna i matberedaren, blanda ner de gröna ärtorna och mixa lite till.

Blanda ner samtliga ingredienser och smaka av med kryddorna. Forma till ganska platta biffar. Provstek biffarna. Stek i rapsolja, på medelvärme.

Grönsaksbiffar blir lättare brända än vanliga "köttbullar" men de behöver steka ett tag för att inte bli för mosiga inuti, och få en krispig yta plättar och stek dem gyllenbruna.



VEGETARISKA BIFFAR

Hirsburgare
med fetaost,
spenat &
timjan

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

HIRSBURGARE med fetaost spenat och timjan

4 portioner

- 5 dl kokt hirs
- 1 ägg
- 1 gul lök hackad
- 1 riven vitlöksklyfta
- 200g fryst spenat
- 0,5 dl maizena eller kikärtsmjöl
- 150 gr fetaost
- 2 tsk timjan eller oregano
- Salt och peppar
- Rapsolja att steka i

Lägg ner lök och vitlök i matberedare tillsammans med spenaten.

Lägg ner hirsens och mixa snabbt till en smet. Blanda ner ägget, smulad fetaost och maizena i smeten. Blanda. Smaka av med salt och peppar.

Forma till bollar och platta ut dem, stek i medelstark värme i olja.



TA REDA PÅ ALLT

Broccolismul
med äpple och
kåpräs

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

BROCCOLISMUL MED ÄPPLE OCH KAPRIS

4 personer

- 2 stånd färsk broccoli
- 1 dm purjolök
- 2 röda äpplen
- ett par msk kapris
- saft från en halv citron
- ett par msk raps eller olja
- salt & peppar

Ansa broccolin, ta bort fula delar på stammen, men använd den också.

Dela broccolin i mindre bitar och mixa till fina smulor/tris i matberedare.

Hacka purjolöken fint, skär äpplet (oskalat) i mindre tärningar, ca 1 x 1 cm.

Blanda allt med broccolismulet, rör ner kapris, citronsaft och olja.

Smaka av med salt & peppar.



TA REDA PÅ ALLT

*Blomkåls-
tabboule med
röda linser*

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

BLOMKÅLSTABBOULE MED RÖDA LINSER

4 portioner

- 1 blomkålshuvud
- 1 knippa färsk persilja
- 2 salladslökar
- 2 tomater
- 2 dl blötlagda röda linser
- Rapsolja
- Saft av en halv citron
- Färsk basilika
- Salt och peppar

Ansa och dela

blomkålshuvudet, även stammen.

Kör bitarna i matberedaren till ris.

Hacka lök och persilja fint, skär tomaterna i kuber.

Blanda samman allt, pressa över citron och häll på olja över salladen.

Smaka av med salt och peppar.



BÖNOR, GRODDAR & GRYN

*Groddade
mungbönor*

De vegetariska recepten som vi använder i skolan kan du ladda ner på
www.nora.se/skolmaten/vegetariskt



NORA
KOMMUN

GRODDNING AV MUNGBÖNOR

Mungbönor

- 1 l torkade mungbönor
- 4 l vatten

Skölj de torkade mungbönorna i rinnande vatten. Om du vill kan du hälla kokande vatten hastigt över bönorna, sen skölja av dem direkt i kallt vatten, på så sätt tar du bort ev. bakterier.

Häll ner bönorna i en stor bunke och häll över ca 3-4 l. vatten. Låt bunken stå i rumstemperatur över natten.

Dagen efter häller du av vattnet, skölj bönorna och lägg över dem i ett "hålrat bleck".

Skölj bönorna minst ett par ggr/dag i kallt vatten. Ställ blecket att rinna av med en handduk över.

Upprepa sköljningarna varje dag i ca 4 dagar tills det växt ut små svansar (groddar) på bönorna.

