

BULGUR MED KIKÄRTOR OCH FETA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

bulgur 3 dl
grönsaksbuljongtärning 1 st
fetaost 150-200 g
matlagingsyoghurt 2 dl
svartpeppar ½ krm
paprikor 3 olika färger
vitlöksklyftor 2 st
smör 2 tsk
kikärtor 1 burk
färsk spenat 1 påse (150 g)
salt ½ tsk
svartpeppar 1 krm

Anvisningar tillagning

1. Koka bulgur i 6 dl vatten och med buljongtärning ca 10 min. Låt dra i 5 minuter.
2. Mosa fetaost, blanda med yoghurt och peppar till en sås.
3. Skär paprikan i bitar. Hacka vitlöken. Fräs i stekpanna några minuter. Rör ner fräset i bulguren.
4. Värm kikärtorna i stekpannan och vänd i spenaten någon minut. Blanda ner allt i bulgurn. Salta och peppra. Servera med såsen.

BULGURSALLAD MED SQUASH

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

bulgur (okokt) 4 dl

svartpeppar 1 krm

squash 1 st

kidneybönor 1 burk (400 gram)

olivolja 1 msk

tomater 4 st

fetaost 200 g

vitvinsvinäger 1-2 msk

Anvisningar tillagning

1. Koka bulgur enl anvisningarna på paketet
2. Skölj och tärna squashen smått. Fräs squashen i olivolja några minuter.
3. Spola hastigt av bönorna med kallt vatten och låt rinna av. Skölj och tärna tomaterna. Skär fetaosten i kuber.
4. Blanda samman alla ingredienserna och krydda med salt, peppar och gärna vitvinsvinäger.

DANIELS LASAGNE

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

gula lökar 2 st
rotselleri ca 200 g
morot 1 st
krossade tomater 1 burk
tomatpuré 1 msk
grönsaksbuljongtärning 1 st
oregano 1 tsk
basilika 1 tsk
vitpeppar ½ kryddmått
Keso naturell, 500g
mjölk ½ dl
lasagneplattor ca 9-10 st
riven ost 1 dl
margarin 2 msk

Anvisningar tillagning

Skala lökarna, rotselleri och moroten. Hacka löken, strimla rotsakerna fint. Fräs alltsammans i 2 msk margarin.

Tillsätt 1 burk krossade tomater, tomatpuré, buljongtärning samt oregano, basilika och vitpeppar - smaka av.

Rör ut 500 g keso med ½ dl mjölk.

Varva i en lättsmord ugnsäker form: Först tomatås, sedan lasagneplattor, keso, tomatås, plattor och sist keso. Strö över 1 dl riven ost.

Sätt in formen i 225 grader i ca 30 minuter.

DHAL (INDISK LINSGRYTA)

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

olja 1½ msk
vitlösklyftor 3-4 st, pressade
gurkmeja 2 tsk
grön chili, 1 liten (eller chilipulver)
koriander, malen 2 tsk
spiskummin, malen 1 tsk
gul lök, 2 medelstora
röda linser 200 g
grönsaksbuljongtärning 1 st
tomatpuré 1 msk
råsocker (el strösocker) ½ tsk
salt
peppar
råris

Anvisningar tillagning

Hacka löken och kärna ut och finhacka chilin (eller använd chilipulver).

Hetta upp oljan och fräs vitlöken och kryddorna ca 30 sekunder.

Tillsätt löken och fräs utan att den börjar bli brun.

Tillsätt linserna, 7 dl vatten och buljongtärningen. Sjud tills linserna fallit sönder helt (det ska bli en gröt) ca 20-30 minuter.

Rör ned tomatpurén och smaksätt med salt, peppar och råsocker. Servera med råris.

EMMAS PIZZA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

jäst 25 g

matolja 2 msk

salt ½ tsk

vetemjöl 6-7 dl

iMat (el matlagningsgrädde) 1½ dl

tomatpuré ½ dl

gul lök 1 st

tomater 3 st

fetaost 150-200 g

oliver

paprika 1 st

oregano

ev riven ost

Anvisningar tillagning

Pizzadegen:

Smula jästen i en bunke och rör ut den med 2½ dl ljummet vatten. Tillsätt olja, salt och mjöl och arbeta ihop till en deg. Jäs degen övertäckt medan du gör såsen och hacka pålägget.

Såsen:

Blanda havregrädde med hackad lök, tomatpuré och svartpeppar.

Pålägg: skivade tomater, tärnad fetaost, skivad paprika, oliver.

Kavla ut degen och bred på såsen. Strö över pålägget. Krydda med oregano.

Grädda 15-20 minuter på 225-250 grader i mitten av ugnen.

FALAFEL I PITABRÖD

Portioner: 2

Källa: VegoRecept

Ingredienser

falafler ca 12 st

pitabröd 4 st

lätt creme fraiche med smak 1 burk

feferoni

tomater

gurka

rödlök 1 st

oliver

Anvisningar tillagning

Hacka grönsaker och oliver. Tillaga falafelerna i mikrovågsugn eller stekpanna. Värm pitabröden enligt förpackningen.

Fyll pitabröden med tillbehören enligt eget önskemål.

Andra grönsaker kan naturligtvis användas

FETAGRATINERAD GRÖNSAKSLASAGNE

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

lasagneplattor 8-9 st
gula lökar 2 st
vitlöksklyftor 2 st
paprika grön 2 stora
champinjoner 250 g
krossade tomater 1 burk
socker 1 krm
olivolja 2 msk
fetaost 150-200 g
Kelda ostsås

Anvisningar tillagning

Sätt ugnen på 200 °grader.

Skala och grovhacka lök och vitlök. Skär champinjoner i fjärdedelar. Dela och kärna ur paprikan. Skär i fyrkanter, ca 1 x 1 cm.

Hetta upp olivolja i en vid kastrull/traktörpanna. Fräs grönsakerna i ca 5 minuter tills de blivit mjuka. Häll på krossade tomater och socker. Låt koka ihop i ca 10 minuter. Smaksätt med salt och peppar.

Täck botten i en ugnsäker form med ett lager ostlösås. Lägg på ett lager lasagneplattor, täck med ett tunt lager säs. Fördela sedan hälften av grönsaksblandningen över.

Lägg till sist på ett avslutande lager med plattor. Häll över resterande grönsaksblandning och avsluta med att smula över fetaosten.

Ställ in i ugnen på mellersta felsen i 25-30 minuter.

FRANSK VINGRYTA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

gul lök 1 st
smör 1 msk
vitlök 1 klyfta
champinjoner färska 300g
rotselleri 300g
morötter 2 stora
purjolök 1 st
tomatpuré 1 msk
soja 2 msk
dragon torkad 2 tsk
2 dl rödvin eller matlagningsvin
balsamvinäger 1 msk
kidneybönor, 1 burk (400g)
grönsaksfond 1½ msk eller 1 buljontärning
vetemjöl 2 msk
salt 1½ tsk
svartpeppar nymalen 2 krm

Anvisningar tillagning

1. Hacka löken och fräs den glansig i smör i en stor gryta. Pressa i vitlöken och låt den fräsa med.
2. Klyv champinjonerna. Skala och skär rotsellerin i tärningar, skiva morötterna och skär purjolöken i knubbiga bitar, ungefär lika stora som champinjonerna. Lägg grönsakerna i grytan.
3. Tillsätt alla övriga ingredienser utom bönorna och mjölet. Tillsätt 3 dl vatten. Låt grytan puttra i 20 minuter tills grönsakerna är mjuka.
4. Tillsätt bönorna och vispa ut mjölet med ca 1 dl vatten till en klimpfri redning. Rör ner den i grytan och koka 3-5 minuter tills såsen har tjocknat. Smaka av grytan och servera den med pasta, ris eller potatis.

GREKISK PASTASALLAD

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

pasta, 300g (gärna bred)
rödlök 1 st
squash 1 st
tomater 3 st
oliver
lätt creme fraiche 2 dl
oregano 1 tsk torkad el 2 msk färsk
salt ½ tsk
svartpeppar 1 krm
fetaost 200 g
vinäger 1 msk
olivolja 3 msk
oregano färsk hackad 2 msk
salt ½ tsk
svartpeppar ½ krm

Anvisningar tillagning

1. Koka pastan. Skala och grovhacka löken. Skär gurkan i tärningar och tomaterna i bitar.
2. Fräs det i olja i en panna. Rör i oliver, crème fraiche, oregano, salt och peppar. Bryt fetaosten i bitar.
3. Låt pastan rinna av. Blanda pastan med grönsakerna och strö över fetaosten och ev färsk oregano.
4. Rör ihop dressingen och blanda ner i salladen.

Dressing:

1 msk vinäger
3 msk olivolja
2 msk hackad färsk oregano
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar

GREKISKA GRÖNSAKER

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

potatis 400g
squash 400g
gul lök ½ st
vitlök 1-2 klyftor
krossade tomater 1 burk
olivolja 2 msk
salt 1 tsk
svartpeppar 1 krm
fetaost 100-200g
svarta oliver 10-12 st
citron ½ st

Anvisningar tillagning

Sätt ugnen på 225 grader.

1. Skala och tärna potatisen. Skiva squashen i 1/2 cm tjocka skivor om den är liten. Dela skivorna om den är stor. Skiva löken.

2. Blanda grönsakerna och vitlöken i en ugnsäker form. Häll över tomaterna, olivoljan, salta och peppra.

Blanda och ställ formen i mitten av ugnen.

3. Ugnstek grönsakerna ca 40 minuter eller tills potatisen är mjuk.

4. Tärna fetaosten, lägg den och oliverna på de heta grönsakerna. Pressa över citron.

HET PASTA MED BROCCOLI OCH OLIVER

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

vegebitar el quornbitar 300 g
pasta 300 g
broccoli fryst 350 g
vitlösklyftor 2 st
olja 1 msk
matlagningsgrädde (el iMat) 2½ dl
ajvar relish 3/4 dl
svarta oliver ½-1 dl

Anvisningar tillagning

Koka broccolin. Koka pasta i en separat kastrull. Blanda ihop när de är klara.

Stek vegebitarna enligt anvisningen på förpackningen.

Skala och hacka vitlöken och fräs den en kort stund med vegebitarna.

Tillsätt grädde, ajvar relish, och oliver. Låt koka någon minut.

Servera såsen med pasta och broccoli.

INDISK BLOMKÅLSCURRY MED CASHEWNÖTTER

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

gula lökar 2 st
vitlösklyftor 2 st
ingefära, riven färsk 1 tsk
spiskummin 1 tsk
koriander 1 tsk
gurkmeja 1 tsk
chilipeppar 1 tsk
muskot ½ tsk
salt 1 tsk
krossade tomater 1 burk
cashewnötter 100 g
blomkålshuvud 1 st
potatisar 6 st
ris

Anvisningar tillagning

1. Hacka löken och fräs den glansig i olja i en rymlig panna.
2. Tillsätt pressad vitlök och alla kryddorna och fräs ytterligare.
3. Häll i tomatkross, 2-3 dl vatten och nötterna malda med mandelkvarn. Låt puttra.
4. Skär potatisen i sockerbitstora kuber. Ansa blomkålen och skär i bitar.
5. Koka potatisen 15 minuter och blomkålen 8 minuter var för sig och blanda med såsen.
6. Servera med kokt ris.

KRÄMIG FÄRSRISOTTO

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

ris långkornigt 3 dl

purjolök 1 st

paprika 2 st, gärna olika färger

quornfärs 300 g

olja 1 msk

salt 1 tsk

peppar 1 krm

lätt creme fraiche m paprika och chili 1 burk

persilja

Anvisningar tillagning

Koka riset i lättsaltat vatten enligt förpackningens anvisning.

Skölj, ansa och strimla purjolöken. Skölj, kärna ur och tärna paprikorna. Fräs purjo, paprika och quornfärs i olja tills färsen är genomstekt. Krydda med salt och peppar.

Vänd ner det färdigkokta riset och creme fraichen. Klipp gärna över lite persilja.

Servera den krämiga risotton med sallad och bröd.

KRÄMIG PASTA MED BÖNOR

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

pasta ca 300 g
gul lök 1 st
olja 1 msk
broccoli fryst 300 g
lätt creme fraiche 2 dl
grönsaksbuljongtärning 1 st + 2 dl vatten
svarta bönor 1 burk
senap fransk 1-2 msk
dragon hackad 1 msk
salt ½ tsk
svartpeppar 1-2 krm

Anvisningar tillagning

Koka pastan.

Skala och hacka löken. Fräs löken i oljan. Tillsätt broccolin och låt fräsa med någon minut. Tillsätt creme fraiche och håll på buljongen. Låt puttra cirka 5 minuter.

Blanda i bönorna. Smaka av röran med senap, dragon, salt och peppar. Blanda ner pastan i bönröran och servera med riven parmesanost och sallad.

LASAGNE MED WOKGRÖNSAKER

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

wokgrönsaker 400-500g

krossade tomater 1 burk

hackad basilika 2 msk (färsk el fryst)

salt och peppar

lasagneplattor ca 8-9 st

Keso Naturell 500g

Riven ost, tex Grevé 1 dl

grönsaksbuljongtärning 1 st

Anvisningar tillagning

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda grönsaker, krossade tomater och buljongtärning i en kastrull. Koka på svag värme i ca 5 minuter.

Rör ner basilika och smaka av med salt och peppar.

Varva grönsakerna med lasagneplattor och Keso i en smord ugnsäker form. Avsluta med grönsaksröra och strö över osten.

(Keso, plattor, grönsaker, keso, plattor, grönsaker, ost)

Tillaga i nedre delen av ugnen i ca 30 minuter. Servera med sallad och bröd.

LINSWRAPS MED GUACAMOLE

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

gröna linser, torkade 2½ dl
gul lök hackad 1 st
olja 2 msk
grönsaksbuljongtärning + 1 liter vatten
potatisar 2 st
morötter 2 st
tacosås, medium 1 burk ca 235 g
salt ½ tsk
6-8 vetetortillas

citron pressad 1 msk
salt ½ tsk
lätt creme fraiche 2dl
avokado 1 st
gul lök ½ st

Anvisningar tillagning

1. Fräs linser och lök i lite olja
2. Tillsätt vatten och buljongtärning. Koka upp och lägg i de skalade och tärnade potatisarna. Låt koka ca 30 minuter. Häll av vätskan.
3. Riv morötterna grovt och blanda med linsröran. Tillsätt tacosåsen. Smaka av med salt.
4. Fördela den varma linsröran på tortillas och rulla ihop. Servera med Guacamole.

Guacamole:

Lägg 1/2 gul lök skuren i bitar i matberedare tillsammans med fruktköttet från 1 avokado, 1 msk pressad citron, 1/2 tsk salt o 2 dl lätt creme fraiche. Kör till en smidig sås.

MARINERADE QUORNFILÉER

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

Quornfilér ca 8st

Marinad (eller hemmagjord)

Ris eller bulgur

lätt creme fraiche med smak, 1 burk

Anvisningar tillagning

Lägg Quornfiléerna otinade i en ugnsfast form.
Pensla dem med marinad på alla sidor.

Värm filéerna i mitten av ugnen (200 grader) i 25-30 minuter.

Servera med ris eller bulgur samt creme fraiche.
Ev sallad och bröd.

Egentillverkad marinad:

rapolja ca 3 msk

sojasås ca 1 msk

smaksätt med tex 2 krossade vitlöksklyftor eller chilipulver

Blanda och rör ihop.

MOROTSLASAGNE

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

morötter ca 3 st

färsk champinjoner 250-300g

gul lök 1 st

vitlösklyfta 1 st

krossade tomater 1 burk

buljongtärning 1 st el 1½ msk fond

salt och peppar

Kelda ostsås

lasagneplattor

Anvisningar tillagning

Riv morötterna och skiva svampen, hacka löken, in med dessa i en kastrull med olja.

Stek tills vätskan är borta, släng in krossade tomater, krossad vitlök, buljongtärningen, salt och peppar. Låt puttra i 10 minuter.

Varva med ostsås och lasagneplattor.

Varva:

Först lite ostsås

Plattor

Grönsaksås

Ostsås

Plattor

Grönsaksås

Ostsås

In i ugnen på 200 grader i ca 25-30 minuter.

MOROTSPAJ

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

smör 100 g
vetemjöl 2 1/2 dl
ost 1 dl fint riven (tex Svecia)
vatten 2 msk kallt
gula lökar 2 stycken
morötter 4 stycken
olja 1-2 msk
vitlöksklyftor 2 st
salt 1/2 tsk
citron pressad 1 tsk
ägg 3 st
mjölk 2 dl
salt 1/2 tsk
svartpeppar 1 krm
timjan 1 tsk
ost 1 dl riven (tex Svecia)
cream cheese 150 g (tex Philadelphia)

Anvisningar tillagning

Gör så här

Skär smöret i bitar, blanda mjöl, smör och ost i en matberedare och kör till en grymig massa. Häll i vattnet och forma till en deg.

Klä en pajform med degen och låt vila i frysen ca 10 minuter. Sätt ugnen på 200 grader. Förgrädda pajskalet i 10 minuter.

Skala och skiva löken, tvätta och riv morötterna grovt. Fräs lök och morötter i oljan i ca 10 minuter, pressa i vitlöken och salta. Tillsätt citronsaften.

Vispa ihop ägg och mjölk med kryddorna. Lägg morotsblandningen i pajskalet, strö över osten, häll på äggstanningen och klicka på cream cheese. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 25 minuter.

Servera gärna med en bönsallad.

MOROTSPASTA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

morötter 400 g, grovt rivna
gul lök 100 g, finhackad
vitlösklyftor 3 st, pressade
olivolja 2 msk
krossade tomater ca 3dl
tomatpuré 2 msk
oregano
basilika
lätt creme fraiche 2 dl
pasta ca 300 g
kidneybönor 1 burk

Anvisningar tillagning

Fräs morötter, lök och vitlök i olja i en stor kastrull.

Tillsätt tomater, tomatpuré, kryddor och crème fraiche. Låt såsen koka i 15 minuter. Lägg i bönorna.

Servera med kokt pasta.

NORDAFRIKANSK AUBERGINEGRYTA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

aubergine 1 st
gul lök 1 st
grönsaksbuljongtärning + 3 dl vatten
tomatpuré 2 msk
vitlök 1 klyfta
spiskummin 1 tsk
lite cayennepeppar el sambal olek
couscous 3 dl
lätt creme fraiche 2 dl

Anvisningar tillagning

Hacka lök och vitlök, skär auberginen i bitar. Fräs i lite olja, häll på vatten, buljongtärning, tomatpuré, spiskummin och cayennepeppar. Låt puttra någon minut.

Koka couscous enligt anvisningar på paketet. Blanda i en matsked smör eller olja.

Servera grytan med couscous och lätt creme fraiche.

Vill man göra den matigare kan man ha i tex quornfärs, eller bönor.

PASTA MED ÖRTGRÖNSAKER

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

pasta 300 g

paprika röd 1 st

champinjoner färska 200 g

squash 1 st

purjolök 1 st

smör

salt 1 tsk

svartpeppar

creme fraiche m franska örter 2 dl

valnötter hackade

Anvisningar tillagning

Koka pastan.

Skär paprika, champinjoner och squash i bitar.
Strimla purjolöken.

Fräs svamp och grönsaker i smör i en stekpanna.
Krydda med salt och peppar. Rör ner creme
fraiche och låt det koka ihop i någon minut. Strö
över nötterna.

Blanda med kokt pasta.

POTATIS- OCH KIKÄRTSGRYTA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

Potatis 300 g

kikärtor 2 burkar á 400 g

rödlökar 2 st

vitlök 2-3 klyftor

rapsoolja ½ dl

garam masala 2 tsk

chilipulver ca 1 tsk

passerade tomater 400-500 g

gurkmeja 1-2 tsk

ingefära färsk finriven 2 tsk

ris

Anvisningar tillagning

1. Koka potatisen mjuk. Låt den ånga av. Skala och skär den i 2-3 cm stora bitar/tärningar.

2. Skölj kikärtorna under rinnande vatten. Låt rinna av väl. Skala och hacka rödlök och vitlök.

3. Hetta upp oljan i en stor stekpanna/wok. Fräs garam masala och chilipulver en kort stund. Tillsätt rödlök och vitlök. Fräs i några minuter.

4. Tillsätt passerade tomater, gurkmeja, ingefära samt potatis och kikärtor. Koka upp och sjud i 5 minuter. Smaka av med salt.

5. Servera med kokt ris.

POTATISGRATÄNG

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

potatis, ca 1 kg

gula lökar, 2 st

vitlök 2 klyftor

salt 1½ tsk

svartpeppar ½ tsk

mjölk 1,5dl

matlagningsgrädde 2,5 dl

Anvisningar tillagning

Skiva potatisen och löken. Hacka eller pressa vitlöken

Varva i en form. Salta och peppra. Häll på mjölk och grädde.

Tillaga i nedre delen av ugnen, 225 grader, i ca 45 minuter.

Vegan?

Byt matlagningsgrädde mot havregrädde (Oatly iMat). Byt mjölk mot havremjölk (Oatly el Solhavre).

PRIMÖRER MED BÖNOR OCH OST

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

nypotatis ca 700 g

morötter ca 300 g

purjolök 1 st

olivolja eller smör 1 msk

buljongtärning 1 st

salt och peppar

kidneybönor 1 burk

riven ost 1 påse

fetaost

lätt creme fraiche

Anvisningar tillagning

Maträtt som lagas på sommaren med primörer.

Sätt ugnen på 225 grader. Koka upp 5-6 dl vatten med buljongtärningen. Borsta och skiva potatisen. Ansa morötterna. Strimla purjon.

Koka potatisskivorna och morötterna knappt färdiga i buljongen. Låt dem rinna av. Lägg löken i en ugnsfast form med matfettet. Rör om, salta och peppra lätt. Ställ in i ugnen ca 10 min.

Skölj bönorna och låt dem rinna av. Lägg potatisen, morötterna och bönorna över löken. Strö över osten. Gratinera tills osten fått lite färg, 8 - 10 minuter.

Servera gärna med tzatziki eller en röra på fetsost och lätt creme fraiche.

PYTT I PANNA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

tofu 300 gr

sojakorvar ca 5 st

quornbullar ca 8 st

potatis

gul lök 1 st

squash 1 st

Anvisningar tillagning

Skala potatisen och koka den.

Tina sojakorvarna och quornbullar i mikrovågsugn.

Fräs lök och squash i en stekpanna tills dom är mjuka. Tärna korvar, quornbullar, potatis och tofu. Lägg i allt i stekpannan.

Krydda och låt fräsa några minuter.

kryddor: tex kockens piffi, eller starkt paprika pulver och örtsalt

Kan serveras med tex ägg, rödbetor eller chilisås.

QUORNGRYTA MED BÖNOR

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

gula lökar 2 st

vitlösklyfta 1 st pressad

matolja 2 tsk

quornbitar 300 g

krossade tomater m basilika 1 burk

bönor (tex svarta el kidney) 400 g

tomatpuré 1 msk

ris eller quinoa

Anvisningar tillagning

Hacka löken. Fräs den med vitlöken i olja.
Lägg i quornbitar och låt dem brynas.

Häll i tomaterna och tillsätt bönorna. Rör i
tomatpuré, salt och peppar. Låt allt sjuda på svag
värme under lock 10 minuter.

Servera med ris eller quinoa

QUORNGRYTA MED COUSCOUS

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

quornbitar 300 g
paprika gul 1 st
vitlösklyftor, några st
creme fraiche 1 burk
curry ca 3 tsk
chilipulver ca 1 tsk
couscous 3-4 dl
buljongtärning
blomkål

Anvisningar tillagning

Skala och hacka löken fint. Hacka paprikan i tärningar. Stek löken och paprikan mjuk i lite olja i en gryta. Lägg i quornbitar och Creme Fraiche. Låt puttra och krydda med curry och chili.

Tillred couscousen enligt anvisningar på förpackningen, med buljongtärningen löst i vattnet. Blanda i lite tinad blomkål samt kidneybönor i couscosen.

Servera grytan till couscousen och gärna med en sallad till.

ROSTAD SÖTPOTATIS OCH FETAOSTCREME

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

sötpotatisar 4 st
spiskummin 1/4 tsk
chilipeppar ½ tsk
salt ½ tsk
olivolja 1 msk
fetaost 200 g
lätt cremefraiche 2 dl

Anvisningar tillagning

Skala och skölj sötpotatisen, dela i fyra avlånga klyftor.
Lägg i ugnsfast form och pudra över kryddblandningen och vänd samman med olja.
Rosta i ugn på 200 grader i ca 20 minuter. Känn med sticka så att potatisen är mjuk.

Mosa fetaosten och blanda med creme fraiche.

ROSTADE ROTFRUKTER MED QUINOA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

morötter 3 st
palsternackor 3 st
olja 1-2 msk
quinoa 2 dl
kindeybönor 1 burk
rödlök 1 st
citron ½ st (kan uteslutas)
olivoja 2 msk
spansk peppar ½ st
salt 1 tsk
svartpeppar 1 kryddmått
fetaost 200 g
lätt creme fraiche 1 burk

Anvisningar tillagning

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skär morötter och palsternackor i ganska små bitar. Palsternackorna något mindre än morötterna.
Vänd rotfrukterna i olja i en ugsäker form.
Grädda mitt i ugnen 15-20 minuter tills bitarna är mjuka. Rör om efter halva tiden. Ta ut grönsakerna och låt dem svalna något.
3. Koka quinoan efter paketets anvisning.
4. Blanda ihop rotfrukter, quinoa, bönor, klyftad lök, pressad citron, olivolja, hackad och urkärnad spansk peppar.
5. Serveras med fetaoströra (mosa fetosten och blanda med creme fraiche).

RÖD BÖNGRYTA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

kidneybönor 2 burkar

fetaost 200g

morot 1 stor

rödlök 2 st

paprikor röda 2 st

chilipeppar röd 1 bit

olivolja 2 msk

krossade tomater 1 burk

salt

basilika

quinoa, bulgur eller ris

Anvisningar tillagning

Hacka löken och skär moroten i små bitar. Strimla paprikorna och chilipepparn. Skär bort frön och mellanväggar.

Hetta upp oljan och fräs lök, morot, paprika och chili lätt.

Häll på tomater och bönor. Späd eventuellt med lite vatten. Salta och peppra. Låt puttra under lock i 10 minuter.

Rör i lite finhackad basilika. Smula över fetaost.

Servera med ris, quinoa, eller bulgur.

SALLAD MED BÖNOR OCH FETAOST

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

cannelliniböner 1 burk

borlottiböner 1 burk

rödvinsvinäger 1½ msk

vitlösklyfta 1 krossad

olivolja 4 msk

hackad persilja 2 msk

fetaost 200 g, tärnad

rödlök 1 st

cocktailtomater 250 g

blandade salladsblad eller huvudsallat 130 g

Anvisningar tillagning

Rör samman vinäger, olja och vitlök. Blanda i böner och persilja och låt stå en stund.

Dela cocktailtomaterna på mitten. Hacka löken. Blanda i löken och tomathalvorna samt resten av ingredienserna.

SIMONS KIKÄRTSOPPA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

kikärtor 1 burk
1 gul lök
potatisar 3 st
morötter el blomkål 150 g
olivolja 2 msk
rosmarin ½ msk
passerade tomater 1 burk
grönsaksfond 1½ msk
salt 2 krm
svartpeppar 1 krm
tunna spagettibitar 50 g
basilika 1 tsk

Anvisningar tillagning

Blanda halva burken kikärtor med 2 dl vatten, mixa.

Hacka lök, tärna potatis. Fräs lök. Lägg alla ingredienser samt 1 liter vatten i en kastrull utom spaghetti och resterande kikärtor.

Koka 8-10 minuter.

Lägg i pasta och kikärtor. Koka 5 minuter eller tills pastan är mjuk.

SMULPAJ MED SQUASH OCH OLIVER

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

gul lök 2 st
smör el margarin 2 msk
squash 1-2 st, ca 700 g
oliver svarta 2-3 dl
kapris 2 msk
persilja hackad 1 dl
salt 1 tsk
vetemjöl 1½ dl
riven ost, stark tex västerbotten 1 dl
smör el margarin 100 g

Anvisningar tillagning

Skär oliverna i bitar. Hacka lök och squash.

Fräs löken i en stor stekpanna eller kastrull tills den är mjuk, inte brun.

Tillsätt squash, oliver, kapris och persilja. Rör om och smaka av med salt. Låt blandningen fräsa ca 5 min eller tills squashen är nästan mjuk.

Lägg blandningen i en smord ugnsäker form. Sätt ugnen på 225 grader.

Blanda mjöl, ost och margarin till en smulig massa. Strö den över fyllningen.

Grädda pajen i mitten av ugnen 25-30 minuter tills pajen fått fin färg.

SPAGETTI MED QUORNFÄRS

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

gula lökar 1-2 st

margarin eller smör 1 msk

Quornfärs 300g

krossade tomater m vitlök 1 burk

timjan 1 tsk

basilika 1 tsk

salt och peppar

spagetti

Anvisningar tillagning

Skala och hacka löken. Fräs lök och Quornfärs under omrörning.

Tillsätt tomater, buljontärning, ca 1 dl vatten samt kryddor.

Koka under lock på svag värme ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

SQUASH- OCH FETAOSTSÅS TILL PASTA

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

champinjoner färska 200 g
purjolök 1 st
squash 200 g
buljongtärning 1 st
fetaost 200 g
matlagningsgrädde eller iMat 2½ dl
matolja
pasta

Anvisningar tillagning

Finstrimla purjolöken.

Rensa, skölj och dela ev större champinjoner.

Skär squashen i små tärningar.

Stek champinjoner, purjolök och squash i lite olja en stund. Häll i matlagningsgrädde och smula ner en buljongtärning. Låt koka ihop.

Smula i fetaosten och rör om tills den smält nästan helt.

Servera genast till pasta.

SQUASHSOPPA MED LINSER

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

squash 300 g
purjolök 1 st
potatis 4 st
margarin 1 msk
curry 1-2 tsk
grönsaksbuljongtärning 1 st
krossade tomater 1 burk
salt 1 tsk
gräslök
röda linser (okokta) 1dl

Anvisningar tillagning

Skär squashen i tunna skivor. Strimla och skölj purjolöken väl. Skala och skiva potatisen.

Smält margarinet i en gryta, strö över curry och fräs någon minut.

Lägg i squash, purjolök, linser och potatis och rör om. Häll på en liter vatten och buljongtärning, samt krossade tomater.

Koka soppan i ca 15 minuter eller tills grönsakerna är mjuka.

Vispa soppan till en puré med mixerstav eller matberedare.

Smaka av med salt. Servera med klippt gräslök och bröd.

TEXASWRAPS

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

tortillasbröd 6-8 st
quornfärs 300 g
vitlöksklyfta hackad 1 st
sambal oelek 1 tsk
tomatpuré 1 msk
creme fraiche 1 burk
kindeyböner 1 burk
avokado 1 st
tomater 2 st
matlagningsyoghurt 2 dl
salt 1 tsk
isbergsallad ½ huvud
gul lök 1 st liten, hackad
tacokrydda

Anvisningar tillagning

Fräs löken i lite smör utan att få färg. Tillsätt quornfärs och stek i några minuter. Rör ner sambal oelek, tomatpuré och creme fraiche och låt koka cirka 5 minuter. Rör ner bönorna och smaka av med salt.

Dela avokadon och tag ur kärnan. Gröp ur. Lägg i en skål.

Hacka tomaterna i små bitar och strimla isbergsalladen. Lägg i en skål.

Fördela ut fyllningen (färs, avokado och sallad) på bröden. Ringla över matlagningsyoghurten.

VEGETARISK STROGANOFF

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

sojakorvar 6-8 st
morötter 3 st (ganska små)
gul lök 1 stor
smör eller margarin
tomatpuré 2-3 msk
havregrädde (iMat) 2 dl
mjölk el havremjök
svartpeppar
salt
ris

Anvisningar tillagning

Koka riset. Koka de skivade morötterna.

Skiva korven och hacka löken.
Stek korv och lök.

Tillsätt tomatpuré. Späd med mjölk och grädde,
mer än 2 dl blir det. Släng i de kokta morötterna.

Krydda. Koka några minuter.

Istället för havregrädde kan man använda vanlig
matlagingsgrädde.

VEGETARISKA TACOS

Portioner: 2

Källa: VegoRecept

Ingredienser

tacoskal

paprika 1 st

gurka

oliver

tomater 2 st

salsa

ost

vegetarisk tacomix 1 påse

kikärtor (el andra bönor) 1 burk

krossade tomater 1 burk

Anvisningar tillagning

Hacka grönsakerna och oliverna och lägg i skålar eller på fat.

Värm skalen enligt förpackningen.

Tillaga tacomixen enl anvisningarna på påsen. Blanda i en burk kikärtor eller andra bönor.

Lägg en ostskiva i botten på varje skal och fyll sedan med tacomix och grönsaker enligt eget önskemål.

VEGOKÖTTBULLAR MED POTATIS OCH SÅS

Portioner: 4

Källa: VegoRecept

Ingredienser

Vegoköttbullar
potatis
smör 2 msk
vetemjöl 2 msk
soja 1 msk
tomatpuré 2 msk
ev grädde 3 msk
grönsaksbuljongtärning ½ st
salt ½ tsk
svartpeppar nymalen 1 krm
vatten 4 dl

Anvisningar tillagning

Stek vegobullarna enl anvisningar på paketet.

Koka potatisen.

Gör sås:

2 msk smör
2 msk vetemjöl
1 msk soja
2 msk tomatpure
ev 3 msk grädde
1/2 grönsaksbuljongtärning
4 dl vatten
1/2 tsk salt
1 krm nymalen svartpeppar

Vispa ihop all ingredienserna i en kastrull och koka upp under vispning. Koka 3-4 minuter.