

MUMS!

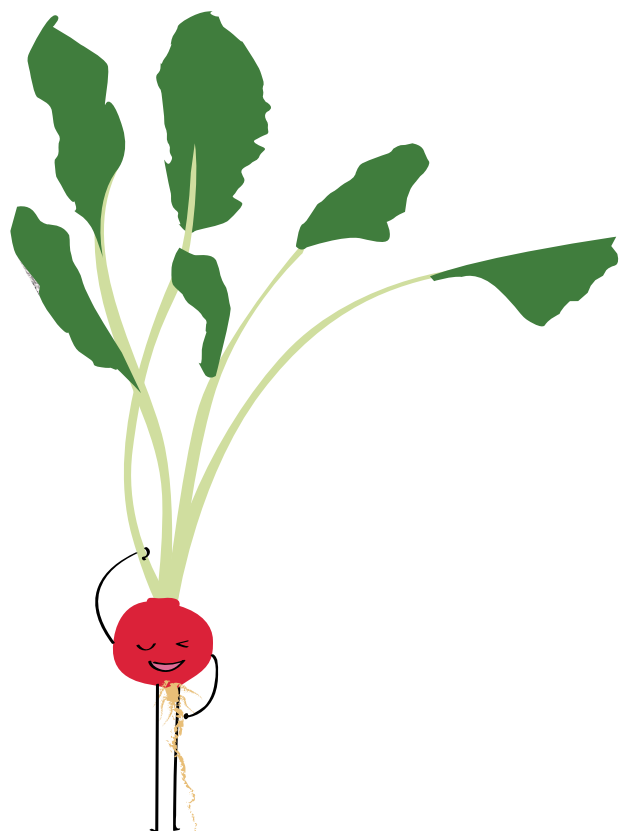
*Vardagssmarta recept för
kräsna smaklökar*





Recept

1. *Lätt pasta fusilli med dillpesto och broccoli*
2. *Tunnbröd av kall kokt potatis*
3. *Katjas nuggetar*
4. *Allt-i-ett-pasta*
5. *Nuggetar med currydipp*
6. *Blomkålsoppa*
7. *Chow Mein*
8. *Vegewok*
9. *Familjen Jordi Lassenius grönkålschips*
10. *Lyxlasagne*
11. *Quinoabiffar*
12. *Grön pasta*
13. *Piña Colada Chia*
14. *Röd pastasås*
15. *Tokgod tomatoppa*
16. *Zucchini- och potatisgratäng*
17. *Juuso's snabba grönsaksoppa*
19. *Stekt gös med palsternackspuré*
20. *Mustig tomat- och linssoppa*
21. *Brösterlår i ugn*
22. *Vegansk mangoyoghurt*
23. *Mumsig morotssallad*
24. *Briljant broccolisallad*



Vad ska jag laga i kväll?

Hur ofta har du inte läst ett recept och tänkt *Det här måste jag komma ihåg!* för att sedan två dagar senare stå villrådig i butiken och inte minnas något?

Du är i gott sällskap. Många är vi föräldrar som kämpar med kvällens meny. Ibland lyckas vi, ibland inte. Ibland känner vi oss som en Michelinkock – tills juryn runt matbordet snörper på munnen. Och ber om knäckebröd.

Förhoppningsvis är den här receptsamlingen till hjälp när juryn ska imponeras. Recepten är barntestade, men den eviga frågan är förstås vilka av recepten som funkar för just din jury. Det finns bara ett sätt att ta reda på det – lycka till!

Stort tack till er som bidragit med recept:
Linda Andberg, Ingemo Enegren, Mikaela Grotenfelt-Enegren, Alex Fager, Clarice Finell, Alexander Gullichsen, Veronica Lassenius/Pablo Jordi, Maria Mehlem, Ben Obstbaum/Tiia Siren och Michaela von Wendt.

Joakim Enegren, redaktör

PS. På Cygnaei Hem & Skolas webbplats hittar du en mobilvänlig version av receptsamlingen – den är perfekt att ha med sig i matbutiken.

1. Lätt pasta fusilli med dillpesto och broccoli

För fyra personer

Pesto:

1 knippe dill
1 halvt knippe bladpersilja
50 g cashewnötter
100 g riven parmesanost
ca 1 msk citronsaft
4 msk vatten
3 msk olivolja
en nypa salt
en nypa nymald svartpeppar
500 g pasta, gärna fusilli
1 knippe broccoli
0,5 knippe bladpersilja
Riven parmesan att servera

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet.

Hacka cashewnötterna i mindre bitar och gör detsamma med dillknippet och persiljan.

Blanda alla pestoingredienser i en bunke. Kör med stavmixer tills konsistensen är lagom tjock. Tillsätt vatten för att tunna ut vid behov. Peston ska inte bli rinnig utan vara rätt fast i konsistensen.

Skär broccolin i mindre bitar och koka ca 4 minuter i lättsaltat vatten. Blanda peston och pastan och servera broccolin vid sidan om (så inte barnen vägrar äta) med en klick smör. Garnera med ett halvt knippe persilja och riv på en gnutta parmesanost. Parmesanosten kan bytas ut mot pecorino eller t.ex. västerbottenost enligt smak och tycke.



2. Tunnbröd av kall kokt potatis

3-5 kokta potatisar eller överblivet potatismos
2 dl kornmjöl
1 ägg
0,5 tsk salt. Du kan också använda mindre salt i degen och istället strö flingsalt på bröden

Variation: klipp över valfria kryddor innan bröden gräddas.

Gör så här:

Mosa potatisarna eller använd överblivet potatismos. Blanda i kornmjölet, ägget och saltet. Mjöla händerna och forma degen till tunna bröd, placera dem på bakplåtspapper. Nagga bröden med gaffel och grädda i 250 grader tills ytan har bruna fläckar. Slep in bröden i en ren handduk och låt dem mjukna.

Originalreceptet publicerat på Meidänperhe.fi

3. Katjas nuggetar

3 dl vatten
1,5 dl röda linser (kokas till mos, ca 15 min)
kryddsalt
svartpeppar
0,5 rödlök
2 msk jordnötssmör (både sötad och osötad funkar)
1 ägg (kan lämnas bort om du vill ha veganskt, tillsätt då mera jordnötssmör)
1,5 dl skorpsmulor
1,5 dl riven ost

Gör så här:

Blanda ingredienserna, forma till nuggetar, strö sesamfrön på ytan och stek i olja.



4. Allt-i-ett-pasta

En favorit som går att variera mycket - rör i det du tycker om och se receptet som bas. Snabbt, enkelt och ger en härligt krämig pasta.

För 4 personer

1 lök
2 vitlöksklyftor
lite smör/olja
300 g valfri pasta, t.ex. penne
ca 6 dl vatten
2 dl grädde
400 g tomatkross
1 dl röda linser/1 paket cannellinibönor eller motsvarande
ca 1 dl soltorkade tomater
en näve oliver (ifall man vill)
1 ask körsbärstomater (ifall man vill)
salt, peppar
parmesan

Gör så här:

Hacka löken och vitlöken. Fräs några minuter i olja i en stor kastrull eller gryta. Häll i alla övriga ingredienser förutom oliverna och körsbärstomaterna. Koka allt tillsammans utan lock i ca 10 minuter eller tills pastan är al dente, rör om ibland så att pastan inte fastnar i botten. När några minuter koktid återstår, häll ner körsbärstomater och oliver. Salta och peppra. Servera med parmesan.

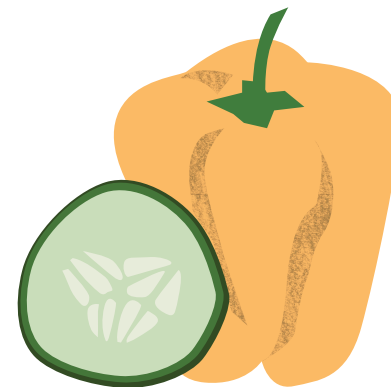
5. Nuggetar med currydipp

1 dl quinoa
0,5 riven lök
2 ägg
2 dl mandelmjöl
1,5 dl ost
kryddor enligt smak
0,5 dl skorpsmulor

Gör så här:

Koka quinoan och blanda i alla ingredienserna. Forma till nuggetar och stek i olja.

Blanda ihop dippsåsen av t.ex. Oatleys crème fraiche och curry enligt smak. Om curry inte smakar kan du krydda med något annat.



6. Blomkålssoppa

1 blomkål
vitlök enligt smak
3-5 jordärtskockor
3 potatisar
1,5 l vatten
grädde eller havregrädde
peppar och salt

Gör så här:

Skär allt i bitar och fräs i en kastrull, tillsätt vatten och låt koka tills allt är mjukt. Häll bort det mesta vattnet i ett annat kärl, stavmixa grönsakerna och tillsätt vatten och grädde till önskad konsistens. Krydda.



7. Chow Mein

För 4 personer

1 paket äggnudlar
1-2 vitlökar
2 morötter
1 bit färsk ingefära
1 paprika
200 g vitkål
1 mild chili
några vårlökar

180-200 g räkor
1-2 matskedar soja
1-2 matskedar fisksås
lite socker eller sirap
olja till stekning

Ev. lime och koriander

Gör så här:

Koka nudlarna enligt anvisning. Hacka vitlöken, morötterna, paprikan, vitkålen, ingefäran, vårlöken och chilin. Woka ingredienserna i en stor stekpanna eller wokpanna med lite olja. Smaksätt med soja, fisksås och socker/sirap. Tillsätt räkorna och nudlarna. Rör om och värm upp. Pressa limesaft över och dekorera med färsk koriander.

8. *Vegetisk*

För 4 personer

1 paket äggnudlar
2-3 vitlöksklyftor
1 lök
2 morötter
1 mild chili
150 g gröna bönor
400 g svamp (t.ex. champinjoner)
1 påse (färsk) babyspenat (50-100 g)
1 knippe vårlök
ev. sesamfrön
några matskedar soja
1-2 matskedar sirap
1 matsked grönsaksfond
sesamolja till stekning

Gör så här:

Koka nudlarna enligt anvisning. Hacka vårlöken, chilin, vitlöken, morötterna, löken och svamparna. Bönorna kan vid behov kokas några minuter i lättsaltat vatten. Stek alla ingredienser och tillsätt spenaten och bönorna. Tillsätt sojan, sirapen och grönsaksfonden (utspädd). Tillsätt nudlarna och sesamfrön (som kan stekas gyllenbruna i en panna). Stek allt, rör om och servera. Till dekoration kan du spara lite chili och blast av vårlöken.

I det här receptet är mängderna ungefärliga och det går bra att byta ut ingredienser eller lägga till säsongsråvaror.

9. *Familjen Jordi Lassenius grönkålschips*

200 g grönkål
1 msk olivolja
1 tsk chiliflakes
1 tsk salt

Gör så här:

Tvätta och torka grönkålen väl. Det är viktigt att bladen är torra för att de ska bli krispiga. Repa bladen av stammen och riv dem i mindre bitar. Ta en stor skål och blanda olja, chili, salt och grönkålsblad. Massera noggrant in blandningen.

Sprid ut bladen på två plåtar med bakplåtspapper. Baka plåtarna 5-7 min var i 200 grader. Chipsen ska vara torra och ha en mörkare färg, men inte vara mörkbruna.

Låt chipsen svalna och njut.



10. Lyxlasagne

4-6 personer

3-4 vitlösklyftor

1 purjo

1 stort knippe sparris

450 g eller 3 påsar fryst spenat

2 påsar riven ost

2 burkar crème fraiche

2,5 dl röd mjölk

1 buljongtärning

1 knippe dill

500-600 g kallrökt forell

lasagneplattor

olja

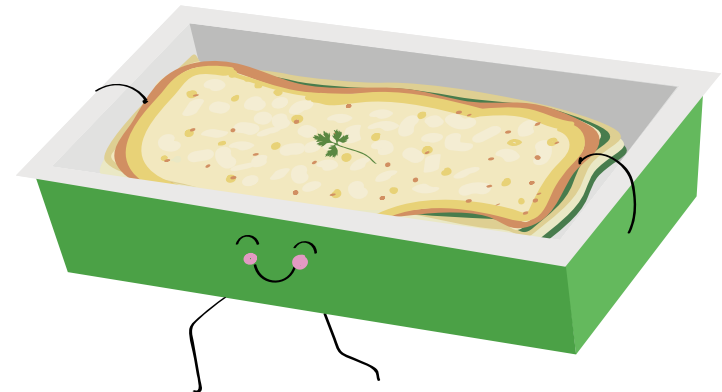
nymalen svartpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader och tina spenaten. Hacka vitlöken, strimla purjon och skär sparrisen i ca 2-3 cm långa bitar. Stek vitlöken, purjon, den tinade spenaten och sparrisen i olja. Sätt en påse riven ost, dillen, crème fraichen, mjölken, grönsaksbuljongen och svartpeppar i en skål. Använd stavmixer och mixa till en slät sås.

Smörj en ugnsfast form. Lägg lasagneplattor i botten och tillsätt sedan 1/3 av sparrisblandningen, 1/3 av dillsåsen och 1/3 av forellen på lasagneplattorna. Lägg ett nytt lager av lasagneplattor och 1/3 av ingredienserna, sista lagret lasagneplattor och 1/3 av ingredienserna. Häll en påse ost över. Grädda i ugn i 20 min.

Receptet är en variant av ett recept från Keittiökaveri/Sannan Ruokakassi.



11. Quinoabiffar

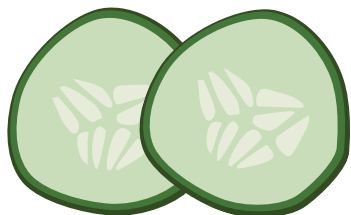
För 4 personer

2,5 dl quinoa
2 msk grönsaksfond
2 ägg
ca 200 g fetaost
1 dl havregryn eller 0,5 dl skorpsmulor
3 msk crème fraîche
1 finhackad lök
finstrimlad basilika
peppar

Gör så här:

Koka quinoan och buljongen enligt anvisningarna på paketet. Blanda ägg och havregryn/skorpsmulor och låt det svälla ungefär tio minuter. Rör ner quinoa, smulad fetaost, finhackad lök och finstrimlad basilika och blanda till en smet. Forma ca 10 biffar och stek i olja i stekpannan några minuter per sida så att biffarna får en fin färg.

Tsatsiki är gott att servera till.



12. Grön pasta

För fyra personer

2-3 dl grädde
vitlök
400 g ärter (2 fryspåsar går bra)
1 kruka basilika
1 tesked salt
1 tesked nymalen svartpeppar
1 matsked citronsaft
1 matsked rivet citronskal
400-500 g färsk pasta

Gör så här:

Stek vitlöken i olja, flytta över den till en kastrull. Tillsätt grädden och en påse ärter. Klipp ner drygt halva krukans basilika och använd stavmixer för att göra såsen slätare. Tillsätt salt, svartpeppar, citronsaft och citronskal.

Koka under tiden färskpastan. Sätt rikligt med salt i vattnet. Spara 1 dl vatten innan du häller av pastavattnet. Värm upp såsen på nytt, tillsätt pastan, en påse ärter, 1 dl pastakokvatten. Rör om och dekorera med basilika.

I det här receptet är mängderna ungefärliga och det går bra att byta ut ingredienser eller lägga till säsongsråvaror.

13. Piña Colada Chia

Den perfekta puddingen för frukost eller efterrätt.

1 portion

1 dl kokosmjölk
0,5 dl ananasjuice
3 msk chiafrön
3 msk färsk ananas skuren i små bitar
1 tsk kokosflingor

Chiapuddingen görs kvällen före så att chiafröna hinner svälla ordentligt. Använd glas eller glasburkar med lock.

Gör så här:

Rör ner kokosmjölk och chiafrön i varje burk eller glas och låt blandningen svälla i ca 5-10 minuter. Rör sedan ner ananasjuicen och 2 msk färska ananasbitar i varje portion. Täck över glaset/stäng locken och låt stå i kylskåpet över natten.

Före servering toppa med 1 msk färsk ananas i bitar och till sist 1 tsk kokosflingor i varje glas eller burk.

Du kan lätt göra olika varianter:

1-1,5 dl havre- eller mandelmjölk
3 msk chiafrön
3 msk frysta hallon eller kiwi

Det blir extra gott om du tillsätter:

1 tsk honung
0,5 tsk kanel
0,5 tsk äkta vaniljpulver



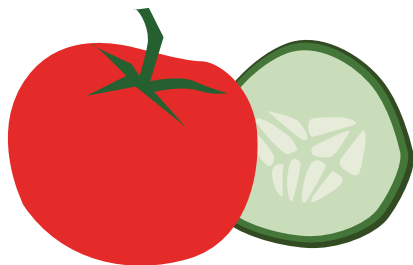
14. Röd pastasås

1 gul lök
vitlök enligt smak
5 morötter
500 g krossad tomat
1 grönsaksbuljongtärning
2 dl crème fraiche
pasta för 4 personer
oregano och basilika
salt och peppar

Gör så här:

Skala och hacka löken och vitlöken, riv morötterna och fräs snabbt i olja. Tillsätt tomaten, buljongen och crème fraichen och örterna och låt koka i ca 15-20 min. Blanda såsen med stavmixer.

Servera med pasta.



15. Tokgod tomatsoppa

För 4 personer

8 stora tomater
2 gula lökar
3 vitlöksklyftor
ca 7 dl vatten
1 morot
0,5-1 dl röda linser
grönsaksbuljong
ett par msk tomatpuré eller ketchup
1 tsk salt
0,5 tsk socker
svartpeppar

Servera med avokado och mozzarella

Gör så här:

Hacka lök och vitlök och fräs i olja i en kastrull så att löken blir mjuk och glansig, löken får inte ta färg. Grovhacka tomater och morötter, häll ner i kastrullen, häll ner vatten, linser och buljongtärning eller fond, salt, socker, peppar och tomatpuré eller ketchup. Låt puttra utan lock ca 15 min. Mixa soppan slät. Smaka av.

Toppa soppan med mozzarella- och avokadobitar som var och en själv får strö ner i sin tallrik.

16. Zucchini- och potatisgratäng

1 zucchini
3-5 potatisar
5 tomater
vitlök
1 lök
200 g riven ost
500 g krossad tomat (med eller utan örter)
4 dl grädde
200 g smältost

Gör så här:

Skiva tomaterna och använd mandolin (eller osthyvel) för att skiva zucchinin och potatisen i riktigt tunna skivor. Fräs den skalade löken och vitlöken i en panna och tillsätt potatisen, stek tills potatisen blir lite mjuk och genomskinlig. Häll olja på botten av en ugnform, varva potatis, zucchini, tomat och krossad tomat. Blanda grädden och smältosten i en kastrull så att osten löser upp sig och häll på de varvade grönsakerna. Strö ut osten på ytan. Grädda i ca 200 grader ungefär en timme eller tills konsistensen påminner om lasagne.

17. Juusos snabba grönsakssoppa

3-5 potatisar
1 påse sopprotfrukter (finns i frysdisk)en)
1 grönsaksbuljongtärning
vatten
grädde (Oatley eller motsvarande)
svartpeppar

Gör så här:

Skala potatisarna och koka alla grönsaker tills de är mjuka. Spara spadet och stavmixa grönsakerna. Tillsätt spad och grädde till önskad konsistens. Peppra enligt smak.



18. Caddes avokadopasta

För fyra personer

1 vitlöksklyfta
1/2 chili (ta ur fröna)
1 lime
2 mogna avokador, det är viktigt att de är mjuka
salt
svartpeppar
en skvätt olivolja
en näve basilika
en näve bladpersilja eller koriander
30 g (1 dl) riven pecorino
30 g (1dl) riven parmesan
400-500 g spagetti eller pasta

Gör så här:

Såsen kan tillredas direkt i serveringsfatet. Hacka vitlöken och chilin och sätt dem i fatet/skålen. Pressa saften ur limen. Dela avokadorna och ta bort kärnan. Skär dem i bitar inne i skalet, gröp sedan ur köttet med en sked ner i fatet. Finhacka örterna och riv osten. Tillsätt salt och peppar, olivoljan, örterna och osten. Blanda om med sked, smaka av. Såsen måste vara tillräckligt salt, annars blir den smaklös.

Koka pastan/spagettin al dente. Koka den i ca 80 % av tiden som anges på förpackningen. Kokvattnet bör vara så salt att det smakar som havsvatten.

Ta till vara ca 1 dl av kokvattnet, häll sedan pastan i ett durkslag. Häll lite av kokvattnet i såsen, rör om med sked, blanda sedan i pastan.

Riv på lite ost och mal svartpeppar, servera genast!

*Lästips: **Safka - bättre vardagsmat** av Alexander och Hanna Gullichsen.*



19. Stekt gös med palsternackspuré

För fyra personer

4 gösfiléer
salt
2 msk färskpressad citronsaft
peppar
smör

Gör så här:

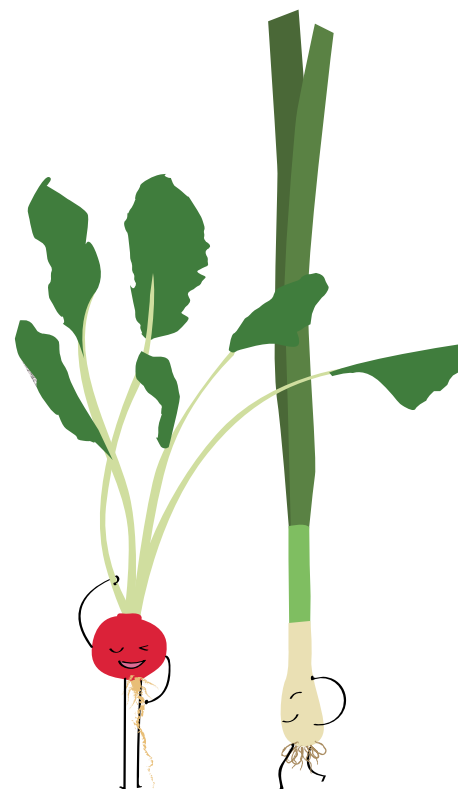
Byxa fisken (d.v.s. gör ett v-snitt på var sida av ryggraden och skär bort benen)
Krydda filéerna med salt. Värm en stekpanna, tillsätt rikligt med smör. Stek fisken på båda sidorna, ca 2 min per sida, så att filéerna får en fin färg. Pressa i citronsaft, smaka av med peppar.

Palsternackspuré

400 g skalad och skuren palsternacka (blomkål går också bra)
2 klyftor vitlök
1 dl grädde
ca 2,5 dl vatten
4 kvistar färsk timjan
2 msk smör
salt
peppar

Gör så här:

Skala och skär palsternackan (alternativt blomkålen) och vitlöken i bitar. Ta fram en kastrull, sätt i smör. Bryn palsternackan och vitlöken tills de fått lite färg. Häll i vatten och grädde, tillsätt timjankvistarna, koka tills palsternackan mjuknat. Plocka ur timjankvistarna, mixa med stavmixer, sätt i en klick smör, smaka av med salt och peppar.



20. Mustig tomat- och linssoppa

För 10 portioner

2 gula lökar
3 morötter
2-3 vitlöksklyftor
2 msk rapsolja
1 liten förpackning tomatpuré
2 pkt krossade tomater
någon tsk grönsaksbuljongpulver eller 2
tärningar grönsaksbuljong
ca 200 g röda linser
5-7 dl vatten
2 tsk spiskummin
salt och peppar
(1 tsk citronjuice)
(1 tsk chilipulver)

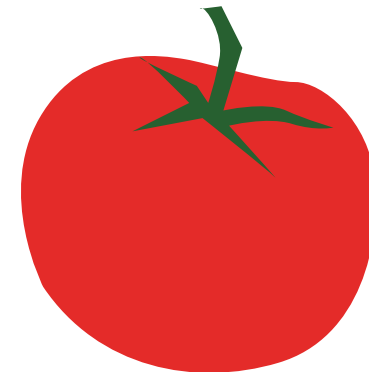
Gör så här:

Hacka löken och vitlöken. Tärna moroten. Fräs allt i en kastrull tillsammans med rapsoljan tills löken börjar bli lätt genomsiktig. Sätt i någon tesked buljongpulver (eller smula ner ett par buljongtärningar) häll i vattnet och rör om. Tillsätt sedan tomatpurén och de krossade tomaterna och låt koka upp.

Skölj linserna och lägg dem i soppan. Sänk värmen och låt soppan puttra lätt i minst femton minuter eller tills linserna är mjuka. Smaka av med lite spiskummin, paprikapulver, salt, peppar och kanske lite chili och citronjuice.

Servera med en klick turkisk yoghurt.

Tips: Ifall det blir soppa över kan du tillsätta mer tomatpuré och örtekryddor och servera den som en spagettisås följande dag.



21. Broilerlår i ugn

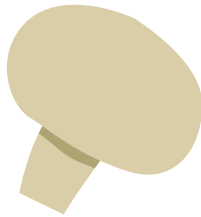
4-5 broilerlår, inte marinerade (alternativt bröstfiléer)
2-3 citroner eller limefrukter
4 dl grädde
ca 1,5 dl söt chilisås
svartpeppar
vitlök

Mängden chilisås, svartpeppar och vitlök får anpassas efter matgästernas smakerfarenhet.

Gör så här:

Ta bort skinnet från broilerlårarna, marinera dem i saften från citronerna eller limefrukterna i ca 1 timme. Tillred såsen under tiden. Blanda chilisåsen med grädden, svartpepparn och vitlöken. Lägg lårbenen i en ugnform (inte med marinaden) och häll över såsen. Ugnsgörda i 180-200 grader en dryg timme.

Servera med kokt potatis.



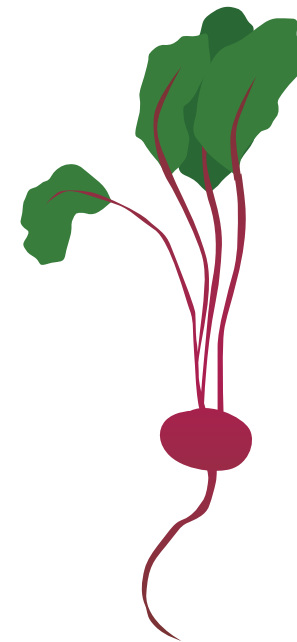
22. Vegansk mangoyoghurt

1 portion

0,75-1 dl kokosmjölk
1/2 färsk mango
1/2 banan
ca 7 cashewnötter
några isbitar
(vatten)

Gör så här:

Sätt alla ingredienser i en blender och mixa tills du har en slät kräm. Häll upp krämen i en skål. Garnera med chiafrön och kokosflarn.



23. Mumsig morötssallad

6 morötter
1 chili
2 små vitlöksklyftor
en nypa salt
Saft från en halv citron
Ett knippe koriander

Gör så här:

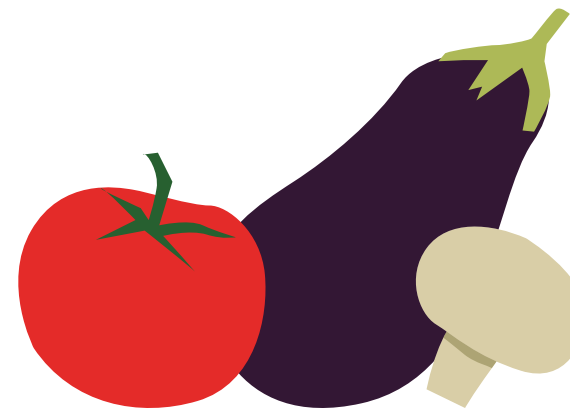
Riv morötterna, skär chilin och vitlöken i tunna skivor. Blanda ihop allt och krydda med salt, citronsaft och koriander.

24. Brillant broccolisallad

1 broccoli
1 rödlök
50 g pekannötter
100 g russin
2 msk majonnäs
en nypa salt och svartpeppar

Gör så här:

Skär broccolin i små bitar. Finhacka rödlöken. Hacka pekannötterna. Blanda ihop allt.



Grafik och kreativ vision:
Veronica Lassenius/Pikkukala.com
Ombrytning: Ant Simons/Webbhuset
Tryck: WhyPrint (stort tack till Micke Ylinen!)
Kaffeleverantör: Kaffa Roastery/Svante Hampf
Ansvarig utgivare: Joakim Enegren/Enegren Content Ab

Cygnæi Hem och Skola 2019 r.f.

