

FRUKT- OCH GRÖNSAKSSVARV



Kreativa receptidéer



SILVERCREST®

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	02
Sallader	06
Huvudrätter.	11
Snacks	29
Sötsaker	31
Sökordsregister	33
Bildcopyright	34

INLEDNING

Med **SILVERCREST** frukt- och grönsakssvarv kan du snabbt trola fram läcker morotsspaghetti, äppelstrimlor, rödbetsspiraler och mycket mer som kan användas till nyttiga och vackra rätter, snacks och sallader.

Det här recepthäftet innehåller instruktioner, tips och exempel på recept så att du kan få ut det mesta av frukt- och grönsakssvarven!

Förkortningar

cm = centimeter
msk = matsked
g = gram
knvsd = knivsudd

l = liter
ml = milliliter
pk. = paket
tsk = tesked



Symboler

Du kan snabbt se om receptet är vegetariskt, veganskt eller om det innehåller fisk eller kött, eftersom recepten är märkta med följande symboler:



vegetarisk



vegansk



innehåller fisk



innehåller kött

Vilka frukter och grönsaker kan skäras med frukt- och grönsakssvarven?

Allra bäst går det med grönsaker och frukter med avlång form och en diameter på ca 3 - 6 cm, till exempel tjocka morötter eller rättikor.

Frukt och grönsaker med större diameter eller rund form, till exempel pumpa, måste eventuellt skäras i bitar innan de bearbetas.

Konsistensen bör vara så fast som möjligt - på så vis går det lättare att bearbeta frukt och grönsaker med frukt- och grönsakssvarven.

Kom ihåg att redan i butiken välja fasta exemplar av grönsaker och frukter med halvmjukt, saftigt fruktkött, till exempel zucchini eller gurka. Mjuka frukter och grönsaker som till exempel bananer och auberginer är inte lämpliga att bearbetas med frukt- och grönsakssvarven. Då bildas inga spiraler - frukten resp. grönsaken mosas bara.

Grönsaker med bladrik konstruktion, t ex rödkål eller lök, kan inte formas till långa nudlar, men kan skäras i tunna strimlor med frukt- och grönsakssvarven.

Ihåliga grönsaker och frukter som till exempel paprika eller med kärnor som är utspridda i fruktköttet, till exempel meloner, är inte lämpliga för frukt- och grönsakssvarven. Undantaget är päron och äpplen, eftersom kärnhuset blir kvar efter bearbetningen och eventuellt bara kan sorteras bort ur spiralerna tillsammans med kärnorna. Butternutpumpa är trots kärnorna lämplig, eftersom de endast sitter i mitten av pumpan. Den delen kan man helt enkelt skära bort.

Vilken spiralkniv ska jag välja?

Följande tabell är en översikt som hjälper dig välja den bästa spiralkniven för olika frukter eller grönsaker. Eftersom varje enskild frukt eller grönsak är unik på grund av hur mogen eller gammal den är osv. kan det hända att uppgifterna i tabellen inte stämmer helt. Komplettera värdena i tabellen med dina egna erfarenheter.

Livsmedel	Spiralkniv		
	ca 3 mm (spaghetti)	ca 9 mm (tagliatelle)	ca 50 mm (bred bandspaghetti, chips etc.)
Morötter	•	•	•
Zucchini	•	•	•
Rotselleri	•	•	•
Potatis	•	•	•
Sötpotatis	•	•	•
Kålrabbi	•	•	•
Rödbeta	•	•	•
Slanggurka		•	•
Broccoli (stjälkar)	•	•	
Rödkål/vitkål			•
Pumpa	•	•	•
Kålrot	•	•	•
Rättika		•	•
Äpple		•	•
Päron		•	•

Förbereda grönsaker och frukt

Skölj och torka av frukt och grönsaker. Ta samtidigt bort alla blad, blom- och stjälkfästen. Ju slätare livsmedlets yta är, desto jämnare blir resultatet.

Livsmedel med tjocka skal som t ex kålrabbi och pumpa måste skalas först.

Skär upp frukten eller grönsakerna i bitar som passar i påfyllningsröret innan du bearbetar dem. Den optimala diametern är 3–6 cm. Då är bitarna tillräckligt små för att gå ner i påfyllningsröret och stora nog för att kunna fästas ordentligt på påmataren.

Skär av livsmedlets övre eller nedre ände rakt, så att det kan fixeras på påmataren.

Tips och knep

För att få jämna och långa strimlor bör du se till att grönsaken eller frukten alltid fixeras på påmataren och placeras så lodrätt som möjligt i påfyllningsröret.

För långa spiraler trycker du frukten eller grönsaken genom påfyllningsröret med så jämnt och lätt tryck som möjligt.

Om du vill göra korta strimlor lättar du på trycket ibland.

Hur hårt du måste trycka för att skapa perfekta spiraler varierar beroende på livsmedlet. Tryck lätt i början och sedan långsamt hårdare tills du är nöjd med resultatet.

💡 Bilderna i detta recepthäfte är endast exempel och kan avvika något från ditt resultat beroende på typ av ingredienser och tillredning.



SALLADER



Ingredienser för 4 personer

3 msk vit
balsamvinäger (aceto balsamico)
3 msk citronsaft
salt
nymalen peppar
1 tsk medelstark senap
4 msk olivolja
8 cocktailtomater
50 g svarta oliver
500 g zucchini
1 msk olivolja med vitlök
1 msk smör
150 g fårost, feta

ZUCCHINISPAGHETTI i glasburk

Blanda balsamvinäger, citronsaft, salt, peppar, senap och olivolja till en dressing.

Skölj cocktailtomaterna och skär dem i klyftor.

Kärna ur oliverna och skär även dem i klyftor.

Skölj och rensa zucchini och skär den i smala strimlor med spiralkniv 3 mm.

Hetta upp vitlöksoljan och smöret i en stekpanna och fräs zucchini under omrörning i ca 4 minuter så att den fortfarande har tuggmotstånd.

Lyft grönsaksstrimlorna från plattan och varva dem med tomater och oliver i glasburkar. Ringla över dressingen, smula fetaosten och strö den ovanpå.



Tips: Du kan servera zucchiniispaghetten ljummen eller kall.



Ingredienser för 4 personer

1 gurka
2 gröna äpplen
1 avokado
200 g quinoa
80 g ruccola
2 nävar cashewnötter

8 msk olivolja
6 msk osötad
mandelmjöl
1 citron
2 msk agavesirap
2 tsk vallmofrö
salt, peppar

SALLAD MED ÄPPEL- OCH GURKSTRIMLOR

Riv skalet av citronen och pressa den till dressing.

Kör 4 tsk citronsaft och 2 tsk citronskal med olivolja, mandelmjöl och agavesirap med en stavmixer i ca 1 minut.

Blanda ner vallmofrö och krydda med salt och peppar.

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen.

Kärna ur, skala och tärna avokadon.

Rosta cashewnötterna i en stekpanna.

Skölj ruccolan.

Skär långa strimlor av gurkan och äpplet med spiralkniv 9 mm.

Lägg gurkstrimlorna på ett fat och häll över dressing. Strö över quinoa, avokadotärningar och cashewnötter. Lägg några äppelstrimlor på salladen och dekorera den med ruccola.





Ingredienser för 4 personer

- 100 g färsk babyspenat
- 1 vitlöksklyfta
- 150 g kikärter, på burk
- 2 msk jordnötssolja, ljus
- 80 g jordnötter, saltade
- ca 125 ml grädde, salt
- nymalen peppar
- 1 skvätt pressad lime
- 2 stora gurkor

GURKSPIRALER med spenat- och jordnötssås

Skölj spenaten, kör den i en saladsslunga tills den är torr och hacka den fint.

Skala vitlöken.

Häll av spadet från kikärterna, skölj dem och lägg dem i en mixer.

Tillsätt jordnötssoljan, 1-2 msk jordnötter, spenat och vitlök.

Kör allt till en slät smet och häll samtidigt i grädden så att det bildas en krämig sås.

Smaka av såsen med salt, peppar och pressad lime.

Skölj och rensa gurkan och skär den i spiraler med spiralkniv 9 mm. Lägg gurkspiralerna på en tallrik och ringla över såsen.

Garnera gurkspiralerna med jordnötter och servera.



ASIATISK SALLAD MED STRIMLAD GURKA och sesamdressing

Skär spiraler av gurkan och morötterna med spiralkniv 9 mm.

Skala vitlöken och hacka den fint.

Gör en dressing genom att blanda vitlök, risvin, sojasås, sesamolja och honung. Smaka av dressingen med lite chili.

Häll dressingen över grönsaksstrimlorna och låt salladen stå i ca 15 minuter.

Garnera salladen med färsk koriander och servera.



Ingredienser för 4 personer

2 slanggurkor
4 morötter
1 vitlöksklyfta
1 tsk risvin
150 ml sojasås
2 tsk sesamolja
2 tsk honung
koriander
chili

SPENATSALLAD med rödbetsspiraler och blåmögelost

Förbered rödbetorna och skär spiraler av dem med spiralkniv 3 mm.

Skölj spenaten och låt den rinna av väl.

Gör en vinägrett genom att blanda apelsinsaft, olivolja, honung och söt senap och smaka av med salt och peppar.

Arrangera spenaten och rödbetsspiralerna på ett fat.

Smula över lite blåmögelost och ringla över vinägretten.



Tips: Vi rekommenderar en baguette till salladen!



Ingredienser för 4 personer

200 g babyspenat
4 mellanstora rödbetor
saften från 2 apelsiner
2 msk honung
12 msk olivolja
2 tsk söt senap
salt
peppar
blåmögelost
baguette



Ingredienser för 4 personer

2 tsk kumminfrö
salt
peppar
4–5 msk vitvinsvinäger
6 msk ättiksgurkspad
6 msk rapsolja
350 g falukorv med hög
kötthalt
2–3 stora ättiksgurkor
100 g blekselleri, med blad
2 rödlökar (80 g)
1 rättika (ca 500 g)
5 kvistar persilja
100 g nötig ost, t ex
Bergkäse
(i skivor)
1 pretzelstång
20 g smör

RÄTTIKSSALLAD FRÅN BAYERN med pretzelkrutonger

Rosta kumminfröna på medelhög värme och låt dem svalna på en tallrik.

Lägg kumminfröna i en mortel och stöt den tillsammans med salt och peppar.

Blanda med vinäger, gurkspad och 5 msk olja i en stor skål.

Dela ättiksgurkan på längden och skär den i sneda skivor.

Dela korven på längden och skär den i tunna skivor.

Putsa sellerin och lägg bladen åt sidan. Ta isär stjälkarna om det behövs och skär dem sedan i tunna skivor.

Skala löken och skär den i tunna ringar. Lägg löken i ett durkslag och häll över kokande vatten, spola den i kallt vatten och låt den rinna av.

Blanda lök, korv, gurka och selleriskivor med såsen.

Förbered rättikan och skär breda spiraler av den med spiralkniv 50 mm.

Blanda ner rättiksspiralerna i korvröran.

Torka av selleribladen och repa persiljan av stjälkarna.

Hacka örterna och blanda ner dem i salladen.

Skär osten i tunna strimlor och blanda ner den i salladen.

Skär pretzelstången i ca 1 centimeter stora bitar.

Värm smöret med 1 msk olja i en teflonpanna och rosta pretzelkrutongerna tills de blir gyllenbruna.

Strö pretzelkrutongerna över salladen innan den serveras.

PUMPASTRIMLOR

med mangold

Skala löken och vitlöken och hacka dem fint.

Skär den rensade mangolden i breda strimlor. Ta bort bladen från stjälkarna.

Skär korta strimlor av pumpan med spiralkniv 9 mm.

Fräs löken och vitlöken i oljan i en tillräckligt stor stekpanna.

Lägg mangoldstjälkarna i stekpannan och fräs dem i ca 3 minuter. Rör om då och då.

Lägg i mangoldbladen och krydda med salt, peppar, citronsaft, socker och muskot.

Vänd på mangolden ibland med en stekspade och låt den tillagas i ca 3 minuter.

Tillsätt grönsaksbuljongen och låt blandningen sjuda under lock i ca 4 minuter.

Smaka ev. av rätten med mer kryddor.

Lägg pumpastrimlorna i kokande saltat vatten och sjud dem i ca 2 minuter.

Spola sedan av pumpastrimlorna med kallt vatten och låt dem rinna av.

Fördela pumpastrimlorna på ett serveringsfat. Lägg mangolden ovanpå och strö över persilja.



Ingredienser för 4 personer

1 lök
1 vitlöksklyfta
500 g mangold
750 g pumpa
3 - 4 msk olivolja
salt
peppar
citronsaft
1 knivsudd socker
muskot
100 ml grönsaksbuljong
persilja till garnering





Ingredienser för 4 personer

1 lök
4 msk rapsolja
1 tsk olivolja med vitlök
120 g bacon, sidfläsk eller
bög i skivor
1 msk smör
700 g zucchini
salt
nymalen peppar
muskot
citronsaft
1 dl grädde
1 äggula
paprikapulver, starkt
persilja till garnering

ZUCCHINI CARBONARA med skinkrullar

Skala löken och skär den i tunna skivor.

Hetta upp 2 msk rapsolja tillsammans med vitlöksoljan och bryn löken långsamt i oljan tills den är mjuk och gyllenbrun.

Lägg fläskskivorna på varandra och rulla ihop dem. Skär dem i tunna skivor med en kniv så att det bildas snurror.

Lägg snurrorna i en teflonpanna och bryn dem lätt.

Skär zucchini i smala spiraler med spiralkniv 9 mm.

Hetta upp resten av oljan och smöret i en stor stekpanna och fräs zucchini i den.

Krydda med salt, peppar, muskot och pressad citron.

Vispa ihop grädde och äggula och rör ner äggsmeten i zucchini.

Lägg upp zucchini på ett fat och lägg stekt lök och fläskskivor ovanpå den. Strö över lite paprikapulver och peppar och garnera med persilja.



KYCKLINGSOPPA

med morotsspiraler

Hacka timjan.

Skala och hacka löken och vitlöken.

Skölj sellerin och skär den i små bitar.

Hetta upp olivoljan i en stor kastrull och lägg i lök, vitlök och blekselleri.

Låt allt fräsa i ca 5 minuter tills sellerin börjar mjukna och löken blir genomskinlig.

Häll över kycklingbuljongen och tillsätt timjan, basilika och oregano.

Låt soppan sjuda på svag värme i ca 5 minuter.

Skala morötterna och skär spiraler av dem med spiralkniv 9 mm. Skär kycklingbrösten i små tärningar.

Lägg allt i en kastrull och sjud soppan i 5–7 minuter tills morotsspiralerna börjar mjukna.



Ingredienser för 4 personer

3 matskedar olivolja
 1 ½ vitlöksklyfta
 1 rödlök
 3 stjälkar blekselleri
 5 kvistar färsk timjan
 1 tesked torkad basilika
 1 tesked torkad oregano
 1 ½ l kycklingbuljong
 1 - 2 morötter
 550 g kycklingbröst
 salt, peppar



Ingredienser för 4 personer

12 morötter
4 kycklingfiléer
6 salladslökar
200 g babyspenat
8 msk sojasås
2 msk honung
2 tsk paprikapulver
2 tsk gurkmeja
salt, peppar
2 msk sesamolja
4 msk solrosolja
2 msk sesamfrö

MOROTSSPAGHETTIGRYTA med kyckling och spenat

Skär kycklingbrösten i tärningar och blanda med 4 msk sojasås, sesamolja, honung, paprikapulver och gurkmeja. Krydda med salt och peppar.

Skala morötterna och skär spaghetti av dem med spiralkniv 3 mm.

Skär salladslöken i ringar.

Stek kycklingtärningarna i 2 msk solrosolja på hög värme och rör ner sesamfrö.

Häll upp kyckling-/sesamröran i en skål och ställ den åt sidan.

Häll ytterligare 2 msk solrosolja i samma panna och fräs morotsstrimlorna i den.

Lägg salladslöken i pannan och fräs grönsakerna i 3-4 minuter.

Blanda i resten av sojasåsen och den sköljda spenaten och smaka av med salt och peppar.

Tillsätt till sist kycklingtärningarna och stekspadet.



Ingredienser för ca 6 paket

200 g fetaost
3 stora potatisar
lite salt
lite olivolja

POTATISPAKET MED FETAOST

Skala potatisen och skär den till så långa spiraler som möjligt med spiralkniv 3 mm.

Skär fetaosten i små rektanglar och linda in dem i potatisspiralerna så att det bildas små paket. Osten får inte komma i kontakt med stekpannan vid tillagningen.

Hetta upp olivoljan i en stekpanna och stek paketen i den. Vänd på dem så att de blir fräsiga på alla sidor.

Vid behov kan du salta paketen lite, men tänk på att fetaosten redan har en naturligt hög salthalt.

 **Tips:** Du kan servera potatispaketen med fetaost som varma eller kalla tilltugg.

GRÖNSAKSPASTA

med halloumispett

Värm ugnen till 60°C med varmluft.

Skär halloumin i ca 4 cm stora och 1 cm tjocka fyrkanter.

Skölj paprikan och dela den på mitten, ta bort kärnhuset och skär den i lika stora bitar.

Skala lökarna och skär dem i fyra delar.

Varva läcklyftor, bitar av halloumi och paprikaskivor på träspett. Upprepa 2 gånger per spett.

Krydda spetten med salt och peppar och pensla dem med ca 2 msk olivolja.

Stek spetten i en stekpanna i ca 6-8 minuter och vänd på dem ibland. Sätt sedan in dem i ugnen så att de håller sig varma.

Skölj zucchini och skär den i tagliatellestrimlor med spiralkniv 9 mm.

Koka edamametagliatellen al dente i saltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen.

Hetta upp resten av olivoljan i en stekpanna och fräs zucchinistimlorna i ca 2-3 minuter.

Skölj rosmarinkvisten och lägg den tillsammans med lite salt och peppar bland zucchinistimlorna i pannan.

Häll av edamametagliatellen, blanda den med zucchinistimlorna och en del av kokvattnet och rör om.

Lägg tomaterna, vitlöksklyftan, sockret och den sköljda basilikan i en mixer och kör allt tills du får en sås. Smaka av såsen med salt och peppar och häll upp den i en liten skål.

Ta bort rosmarinkvisten och häll upp nudlarna i en skål.

Ta ut spetten ur ugnen, lägg dem på nudlarna i skålen och garnera med shisokrasse strax före servering.



För 4 personer

400 g halloumi
1 röd paprika
2 rödlökar
salt
nymalen peppar
2 - 3 zucchini
350 g edamame-tagliatelle
(eller en annan typ av tagliatelle)
8 msk olivolja
1 kvist rosmarin

Dessutom:
300 g krossade tomater
1 vitlöksklyfta,
i olja
1 tsk socker
1 kvist basilika
shisokrasse, till garnering





Ingredienser för 4 personer

Sås:

400 ml majonnäs
200 g naturell yoghurt,
3,5 % fett
4 ättiksgurkor
2 tsk kapris
3 sardeller
2 msk vinäger
salt
nymalen peppar

Till strimlorna:

2 kg zucchini (ca 7 st.)
8 msk olivolja
salt
nymalen peppar
6 tomater
färsk timjan till garnering

ZUCCHINISTRIMLOR med tomater, remouladsås och timjan

Häll alla ingredienser till remouladsåsen i mixerbehållaren och mixa till en slät sås.

Smaka av såsen med salt och peppar.

Skölj zucchini och skär den i strimlor med spiralkniv 3 mm.

Hetta upp olivoljan i en stekpanna och fräs zucchinistrimlorna i ca 3-4 minuter.

Smaka av zucchinistrimlorna med salt och peppar.

Skölj tomaterna, ta bort stjälkfästena och skär fruktköttet i tärningar.

Lägg upp zucchinistrimlorna på ett fat, fördela tomaterna på dem och ringla över såsen.

Garnera zucchinistrimlorna med lite timjan och servera.



SPAGHETTI

med grönsaksspiraler i tomatsås

Skär zucchinin och morötterna i spiraler med spiralkniv 9 mm.

Koka spaghetтин enligt anvisningarna på förpackningen och lägg i morots- och zucchinispiralerna ca 5 minuter innan koktidens slut.

Rör INTE om i spaghetтин och morots- och zucchinispiralerna så att de blandas.

Skala och finhacka löken och vitlöken. Fräs dem i en stekpanna med ca 3 msk olivolja.

Ta upp morots- och zucchinispiralerna ur kastrullen, låt dem rinna av och lägg dem i stekpannan med vitlök och lök.

Häll även de krossade tomaterna i stekpannan. Låt allt puttra en kort stund.

Lägg upp spaghetтин på ett fat och häll över morots- och zucchinispiralerna med tomatsåsen.

Krydda med chili, salt och peppar efter egen smak.



För 4 personer

350 g spaghetti
750 g zucchini
200 g morötter
3 vitlöksklyftor
2 lökar
3 burkar krossade
tomater
chili
Salt och peppar
3 msk olivolja



Ingredienser för 4 personer

- 550 g kålrabbi
- 1 kg stora potatisar
- 3 ägg
- 2 lökar
- 2 knivsuddar muskot
nyriven
- 1 knippa krusbladig persilja
- 200 ml solrosolja
- salt och peppar
- 2 tsk hushållssalt
- 20 g saltat smör
- 100 g ströbröd

KÅLRABBISPAGHETTI ur woken

Skala och skölj potatisen och skär spiraler av den med spiralkniv 3 mm.

 **Tips:** Potatisspiralerna tappar inte färgen om du lägger dem i kallt saltat vatten!

Skala och hacka löken. Hacka persiljan.

Skala och skölj kålrabbin och skär spaghetti av den med spiralkniv 3 mm.

Ställ allt åt sidan.

Koka potatisspiralerna i ca 5 minuter i en stor kastrull med kokande saltat vatten.

Hetta upp solrosoljan i en wok.

 **Tips:** Om du använder en kastrull måste du ta lite mer solrosolja.

Vispa äggen tills de är pösiga, blanda ner lök, persilja, salt, peppar och muskot och täck potatisspiralerna med smeten.

Sätt en gaffel i några av potatisspiralernas ändar och linda upp dem.

Ställ de upplindade potatisnystanen upprätt i woken och dra ur gaffeln medan du håller emot med ett annat redskap.

Vänd på potatisnystanen efter ca 1-2 minuter eller när de har fått önskad färg.

Smält smöret i en liten kastrull, håll i ströbrödet och låt det brynas lätt på svag värme.

Blanchera kålrabbispaghetten i sjudande saltat vatten i ca 3 minuter. Håll av den i ett durkslag, men spola inte av den med vatten!

Arrangera potatisnystan och kålrabbispaghetti på ett fat. Strö persilja över potatisnystanen och ströbröd över kålrabbispaghetten.

LAXFILÉ

på zucchinistrimlor

Skölj och rensa zucchinin och skär den i tunna strimlor med spiralkniv 9 mm.

Skölj laxen och torka av den ordentligt.

Häll rapsoljan i en varm stekpanna och stek laxen i den, först på skinnsidan och sedan på den andra sidan tills fisken är gyllenbrun.

Krydda laxen med salt och peppar, stäng av spisplattan och låt laxen stå och dra under lock på plattan tills den är genomstekt.

Hetta under tiden upp smöret och vitlöksoljan i en het panna.

Fräs zucchinistrimlorna i fettet i ca 4 minuter och rör om då och då.

Häll över grädden och smaksätt med salt, peppar, curry, citronsaft och socker.

Lägg upp zucchinistrimlorna i djupa tallrikar och lägg laxen ovanpå.

Strö över rosépepparkornen och garnera med valfria örter.



För 4 personer

500 g zucchini
4 bitar laxfilé, à ca 150 g
4 msk rapsolja
havssalt
nymalen peppar
1 msk smör
1 tsk olivolja med vitlök
1 - 2 knivsuddar currypulver
4 msk citronsaft
1 nypa socker
1 dl grädde
några rosépepparkorn
valfria kryddörter till garnering





Ingredienser för 4 personer

4 hjortbiffar
å ca 220 g, t ex filé eller
ytterlår
3 enbär
grovt havssalt
nymalen peppar
5 msk vegetabilisk olja
400 g rättika
400 g gurka
1 knivsudd socker
2 msk risvinäger
200 g jordnötter, naturella
4 msk jordnötsolja
1 lime, rivet skal och saft
2 chilifruktar
1 msk sesamfrön, rostade
1 tsk salt

VILTBIFF med jordnötssås på grönsaksstrimlor

Värm ugnen till 100°C.

Skölj av köttet med kallt vatten och torka av det med hushållspapper.

Stöt enbären tillsammans med lite grovt havssalt i en mortel.

Krydda hjortbiffarna med enbärs- och saltröran och lite peppar.

Hetta upp 3 msk vegetabilisk olja i en stekpanna och bryn köttet på alla sidor i ca 2 minuter.

Ta upp köttbitarna och ställ dem i den varma ugnen i ca 15-20 minuter.

Skölj och rensa gurkan och rättikan och skär dem i spiraler med spiralkniv 9 mm.

Lägg grönsaksstrimlorna i en skål och marinera dem i salt, socker, risvinäger och resten av oljan.

Rosta jordnötterna i en stekpanna utan fett.

Häll de rostade jordnötterna, jordnötsolja, 100 ml vatten och skal och saft av en lime i en mixer.

Kör allt till en sås och smaka av med salt och peppar.

Skölj chilin och skär den i tunna ringar.

Ta ut köttet ur ugnen, låt det stå i någon minut och skär sedan upp det.

Lägg upp grönsaksstrimlorna på ett fat, fördela hjortköttet över dem och ringla över såsen.

Garnera rätten med chiliringar och sesamfrön och servera.



SÖTPOTATISSPAGHETTI

med bacon, feta- och getostsås

Skölj salladslöken och skär den i tunna ringar.

Skala vitlöken och hacka den och chilin fint.

Fräs salladslöken, vitlöken och chilin i lite olja i en stekpanna.

Tillsätt fläsktärningarna och låt dem fräsa i ca 5 minuter.

Ta upp allt ur stekpannan, men låt vätskan vara kvar.

Skala sötpotatisarna och skär dem till spaghetti med spiralkniv 3 mm.

Hetta upp stekpannan igen och fräs sötpotatisspaghettin i den på hög värme tills den är genomstekt.

Blanda ner lök och fläsk i sötpotatisen och smaka av med salt och peppar.

Smula fetaosten i ganska stora bitar.

Skölj basilikan, skaka av vätskan, repa bladen från stjälkarna och finhacka bladen.

Hetta upp getosten med lite mjölk i en kastrull. Lägg i smulad fetaost, honung och basilika. Smaka av med salt och peppar.

Blanda sötpotatisspaghettin med såsen.



Ingredienser för 4 personer

1 knippa salladslök
1 vitlöksklyfta
1 torkad chilifrukt
150 g fläsktärningar
4 sötpotatisar
helst långa och smala
100 g fetaost
150 g färsk getost
lite mjölk
1 msk honung
lite salt
lite peppar
1 knippa basilika



GRÖNSAKSSPIRALER

med tofu och kryddig jordnötssås

Skölj alla grönsaker.

Skölj och skala rödbetorna och skär dem i strimlor med spiralkniv 3 mm.

Blanchera grönsaksstrimlorna i ca 3 minuter i kokande saltat vatten. Häll upp dem i ett durkslag, spola dem med kallt vatten och låt dem rinna av.

Skölj zucchini och skär även den i strimlor med spiralkniv 3 mm. Lägg strimlorna i en skål och salta.

Skölj gurkan och skär den i breda strimlor med spiralkniv 50 mm. Lägg gurkan i en annan skål och salta.

Skär tofun i tunna strimlor. Vänd tofun i sesamfröna och fräs den i 2 msk jordnötssolja i en stekpanna i ca 2 minuter. Tillsätt lite salt.

Häll resten av jordnötssoljan, rivet skal och saft från limefrukterna, 120 g jordnötter, olivolja och en knivsudd koriander i en mixer.

Mixa ihop allt till en sås. Tillsätt lite vatten vid behov. Häll upp såsen i ett litet glas.

Lägg alla grönsaker i ett djupt fat och fördela tofun i ett vackert mönster över dem.

Ställ glaset med såsen på fatet.

Skölj koriandern och fördela den över rätten. Strö över resten av jordnötterna och svart sesamfrö och servera.



För 4 personer

350 g rödbetor, råa
salt

350 g zucchini

350 g gurka

400 g rökt tofu

2 msk ljusa sesamfrön

5 msk jordnötssolja

2 ekologiska limefrukter, rivet
skal och saft

200 g osaltade jordnötter,
rostade

3 msk olivolja

1 knivsudd koriander

1 handfull färsk koriander

svart sesamfrö till dekoration



För 4 personer

200 ml grönsaksfond
200 g gruyère
1 msk kallt smör
nymalen peppar
4 soltorkade tomater, på
glasburk
800 g kålrot, med blast
salt
8 skivor bacon
olivolja, att ringla över

KÅLROTSSPIRALER med bacon och ostsås

Hetta upp grönsaksfonden, rör i gruyèreosten och smöret och smaka av med peppar.

Skär de torkade tomaterna i små tärningar och lägg dem i såsen.

Skala kålrötterna och lägg den späda blasten åt sidan.

Skär kålrötterna i spiraler med spiralkniv 9 mm.

Blanchera grönsaksspiralerna i ca 3 minuter i kokande saltat vatten. Häll upp dem i ett durkslag och låt dem rinna av.

Stek baconskivorna krispiga i en stekpanna och lägg dem på en bit hushållspapper.

Häll lite sås på en tallrik, lägg grönsaksspiralerna mitt på tallriken och strö över knaperstekt bacon.

Hacka den späda kålrotsblasten och strö över rätten.

Ringla lite olivolja över rätten och servera.



PUMPASTRIMLOR

med pumpafröpesto

Kärna ur pumpan.

Skär pumpaköttet i tunna strimlor med spiralkniv 3 mm och sjud dem i kokande saltat vatten i ca 6 minuter så att de fortfarande har tuggmotstånd. Häll upp dem i ett durkslag och låt dem rinna av.

Skala vitlöken och lägg den i en mixer.

Rosta pumpafröna i en stekpanna ca 3 minuter under omrörning och lägg dem i mixern med vitlöken.

Tillsätt pumpafrö- och olivolja samt rivet skal och saft av citron och apelsin och kör allt tills det har finfördelats. Smaka av röran med salt och peppar.

Skölj basilikan, torka av den och skär bladen i tunna strimlor.

Lägg upp pumpastrimlorna i små skålar. Ringla såsen över pumpastrimlorna och basilika innan den serveras.



För 4 personer

1 200 g butternutpumpa
salt

1 vitlöksklyfta

50 g pumpafrö

2 msk pumpafröolja

6 msk olivolja

1 ekologisk citron, rivet skal
och saft

1 ekologisk apelsin, rivet skal
och saft

nymalen peppar

Till garnering:

1 kvist basilika

2 msk pumpafrön





För 4 personer

4-5 kvistar basilika
100 g tomater,
soltorkade
50 g pumpafrö
1 vitlöksklyfta
1 msk olivolja med chili
ca 80 ml olivolja
salt
nymalen peppar
1 nypa kanel
citronsaft
700 g morötter

MOROTSSPAGHETTI med tomatpesto

Skala vitlöken.

Skölj av basilikan, skaka av vätskan och repa bladen av stjälkarna.

Lägg två tredjedelar av bladen i en mixer tillsammans med soltorkade tomater, pumpafrö, skalad vitlök, olivolja med chili och lite vanlig olivolja och kör tills allt är blandat.

Tillsätt så pass mycket olivolja att det bildas en krämig pesto.

Smaka av peston med salt, peppar, kanel och citronsaft.

Skala morötterna och skär dem till tunna spaghetti med spiralkniv 3 mm.

Blanchera dem i kokande saltat vatten i 3-4 minuter så att grönsaksspaghettin fortfarande har tuggmotstånd.

Häll av vätskan genom ett durkslag och fördela grönsaksspaghettin i skålar.

Häll över pesto och garnera rätten med resten av basilikan.



TAGLIATELLE PÅ KÅLRABBI

med pesto

Skölj persiljan och knipsa bort bladen från stjälkarna.

Lägg persiljebladen i en mixer tillsammans med valnötter, mandel, skalad vitlök, druvkärnolja och lite olivolja och kör tills allt är blandat.

Tillsätt olivolja tills det bildas en krämig pesto. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.

Förbered kålrabbin och strimla den med spiralkniv 50 mm.

Blanchera kålrabbin i kokande saltat vatten i 3-4 minuter så att strimlorna fortfarande har tuggmotstånd.

Häll av vätskan genom ett durkslag och fördela grönsaksstrimlorna i skålar.

Häll över pesto och garnera rätten med lite persilja.

 **Tips:** Grönsaksstrimlorna kan även serveras som råkost!



För 4 personer

20 g persilja
80 g valnötter
40 g mandel
2 vitlöksklyftor
2 msk druvkärnolja
ca 100 ml olivolja
salt
nymalen peppar
citronsaft
750 g kålrabbi





För 4 personer

- 1 handfull sallad, t ex frisé-sallad
- 1/2 gurka
- 3–4 salladslökar
- 3 msk balsamvinäger
- 3 msk citronsaft
- salt
- peppar
- 1 tsk senap
- 4 msk olivolja
- 2 msk rapsolja
- 4 små fårostar
- 4 msk pinjenötter, gärna lättrostade om så önskas
- 4 msk granatäpplekärnor
- kryddörter till garnering

STEKT FÅROST på en sallad av gurkstrimlor

Skölj och rensa salladen och kör den i en salladsslunga.

Skölj gurkan och skär den till breda tagliatelle med spiralkniv 50 mm.

Rensa och skölj salladslöken och skär den i ringar på snedden.

Blanda balsamvinäger, citronsaft, salt, peppar, senap och olivolja till en dressing.

Repa salladen i mindre bitar och blanda den med gurka och salladslök på ett fat.

Hetta upp rapsoljan i en stekpanna och bryn fårosten på båda sidor så att den får färg.

Lägg den stekta fårosten på salladen, ringla över dressingen och strö över pinjenötter och granatäpple.

Garnera med kryddörter och servera.



POTATISSPIRALBULLAR

Skala potatisarna och skär dem till spiraler med spiralkniv 9 mm. Lägg spiralerna i kallt vatten så att de inte förlorar färgen.

Skala löken, hacka den i små tärningar och blanda löktärningarna med potatisspiralerna.

Lägg blandningen i en fuktad silduk och pressa ut lite av vätskan med händerna.

 **Tips:** Du kan dela upp potatisblandningen i flera portioner och pressa ur dem var för sig. På så vis är det lättare att pressa ut vätskan.

Lägg den urpressade potatisblandningen i en skål och rör om med en gaffel så att den blir lite luftigare.

Vispa upp äggen och rör ner dem i potatisblandningen. Tillsätt potatismjölet och smaksätt med salt och muskot.

Lägg två lager hushållspapper på en bakplåt och ställ den i ugnen på 100°C värme.

Täck botten på en teflonpanna med olja och hetta upp den.

Lägg 3 portioner potatissmet (ca 2 matskedar/portion) i stekpannan och stek på medelhög eller hög värme i 3 minuter på varje sida tills potatisbullarna blir gyllenbruna och fräsiga.

 **Tips:** Lägg de färdiga potatisbullarna på bakplåten och håll dem varma i ugnen i ca 100°C.



För 4 personer

1,5 kg potatis
2 lökar
4 ägg
40 g potatismjöl
salt
muskot
(nyriven)
olja till stekning

SÖTPOTATISSPIRALER

friterade

Skär sötpotatisen i smala spiraler med spiralkniv 3 mm.

Lägg spiralerna i en skål och pudra dem runtom med stärkelse.

Lägg en portion spiraler åt gången i fritösen och friterar i ca 6 - 8 minuter tills de blir gyllenbruna och fräsiga.

Lyft försiktigt upp spiralerna ur oljan, låt dem rinna av och smaksätt dem med lite salt.

Låt sötpotatisspiralerna svalna lite innan de serveras och servera dem med gräddfil.



För 4 personer

2 stora sötpotatisar
salt
2 msk stärkelse
100 g gräddfil
1 l olja till fritering



För 4 personer

1 röd paprika
2 röda chilifruktar
1 schalottenlök
2 vitlöksklyftor
4 saltorkade tomater
50 ml olivolja
1 knivsudd farinsocker
salt
peppar
citronsaft
600 g rödbetor
200 g yoghurt
2 msk crème fraîche
rice crackers, till garnering

RÖDBETSSPAGHETTI med yoghurt och chilisås

Skölj och rensa paprikan och chilin och finhacka dem.

Skala schalottenlök och vitlök och finhacka dem också.

Skär de saltorkade tomaterna i små tärningar.

Fräs allt i olivolja tills schalottenlöken och paprikan blir mjuka.

Strö över farinsocker och låt det karamelliseras under omrörning.

Smaka av chilisåsen med salt, peppar och citronsaft och mixa den till önskad konsistens.

Skala rödbetorna och skär dem i tunna strimlor med spiralkniv 3 mm.

 **Tips:** Ta på dig plasthandskar när du arbetar med rödbetorna för att undvika fläckar på händerna.

Blanchera rödbetsspaghettin i ca 2-3 minuter i kokande saltat vatten. Häll upp den i ett durkslag och låt den rinna av.

Blanda yoghurt och crème fraîche.

Lägg upp rödbetsspaghettin på ett fat, ringla över yoghurtröra och chilisås och garnera med rice crackers.

Servera resten av yoghurtröran och chilisåsen i separata skålar.



ÄPPELSPIRALER med jordgubbssås

Skölj och rensa jordgubbarna.

Mosa jordgubbarna tillsammans med agavesirap och vanilj.

Skär spiraler av äpplena med spiralkniv 9 mm och blanda försiktigt i rissirap, valnötsolja och kanel.

Lägg upp äppelspiralerna på ett fat, ringla över lite jordgubbssås och strö över mald mandel.

ÄPPELKNYTEN MED KVARG

Ta ut smördegen ur förpackningen och kavla ut den.

Skär ut cirklar med en diameter på ca 7 cm. Du kan använda en pepparkaksform eller ett glas. Placera cirkelarna så tätt som möjligt för att undvika spill. Ta bort degresterna och lägg dem åt sidan.

Lägg bakplåtspapper på en bakplåt och placera kakorna på plåten.

Strimla de rensade äpplena med spiralkniv 9 mm.

Lägg dem i en skål och häll på kvar, socker, kanel, flagad mandel, 2 stänk citron och lite mjölk.

Blanda alla ingredienser. Massan får inte bli för lös.

Lägg en rågad tesked smet mitt på varje smördegscirkel.

Lägg inte på fyllning ända ut till kanten, där ska smördegen kunna jäsa upp lite mer.

Baka kakorna i 200°C med över- och undervärme ca 20-25 minuter. Degen jäser upp lite i kanterna kring äppel- och kvarmassan. Pudra kakorna med florsocker när de är färdiggräddade.



För 4 personer

6 äpplen
300 g jordgubbar
4 tsk valnötsolja
4 tsk rissirap
1 knivsudd kanel
60 g agavesirap
60 g skållade och malda mandlar
1 knivsudd vaniljpulver



För 4 personer

1 paket smördeg
250 g kvar
lite mjölk
1 äpple
2-3 msk socker
1 tsk kanel
2 msk flagad mandel
2 stänk citronsaft
florsocker



För 12 st.

smör till formarna
1 rulle smördeg, kylvara
2-3 msk malen
mandel, skållad
3 msk äppelmos
150 g socker
1 citron, pressad
3-4 äpplen
100 g crème fraîche
30 g florsocker
1 ägg
1 äggula
florsocker till garnering

ÄPPELROSOR

Smörj 8 formar i en muffinsplåt med ett tunt lager smör.

Rulla ut smördegen och ta ut 8 cirklar (ca 12 cm/cirkel).

Klä formarna med degen och forma kanter.

Stick några gånger med en gaffel i botten på varje kaka.

Strö 1 msk malen mandel på botten av varje kaka och pensla över ett tunt lager äppelmos.

Koka upp sockret tillsammans med 100 ml vatten och pressad citron och låt det puttra tills det bildas en sockerlag.

Skär äpplet i mycket tunna strimlor med spiralkniv 50 mm.

Lägg genast äppelskivorna i sockerlagen och låt dem stå och dra i ca 5 minuter.

Vispa upp crème fraîche under tiden och rör ner resten av mandeln, florsocker, ägg och äggula.

Fördela smeten i formarna och jämna till ytan.

Ta upp äppelskivorna ur sockerlagen och låt dem rinna av.

Rulla ihop dem till rosor och lägg dem i formarna.

Pudra lite florsocker över kakorna och grädda dem i ugnen i ca 15-20 minuter i 200°C med över- och undervärme tills de får en vackert gyllenbrun färg.

Ta ut kakorna ur ugnen, låt dem svalna lite och lossa dem ur formarna.

Låt kakorna svalna på ett köks-galler innan de serveras.



SÖKORDSREGISTER

A

Asiatisk sallad med strimlad gurka	09
Äppelknyten med kvarg	31
Äppelrosor	32
Äppelspiraler	31

G

Grönsakspasta	15
Grönsaksspiraler	23
Gurkspiraler	08

K

Kycklingsoppa	13
Kålrabbispaghetti	18
Kålrotsspiraler	24

L

Laxfilé	19
---------------	----

M

Morotsspaghetti	26
Morotsspaghettigryta	14

P

Potatispaket med fetaost	14
Potatisspiralbullar	29
Pumpastrimlor	11, 25

R

Rättikssallad från Bayern	10
Rödbetsspaghetti	30

S

Sallad med äppel- och gurkstrimlor	06
Spaghetti	17
Spenatsallad	09
Stekt fårost	28
Sötpotatisspaghetti	21
Sötpotatisspiraler	29

T

Tagliatelle på kålrabbi	27
-------------------------------	----

V

Viltbiff	20
----------------	----

Z

Zucchini carbonara	12
Zucchiniispaghetti	06
Zucchinistrimlor	16

BILD COPYRIGHT

Cover:

StockFood / The Picture Pantry / Parissi, Lucy / Twellmann, Birgit

S. 02: StockFood / Streim, Mariola

S. 07: StockFood / Veronesi, Larissa

S. 08: StockFood / Twellmann, Birgit

S. 11: StockFood / Timmann, Claudia

S. 12: StockFood / Major, Tanja

S. 15: StockFood / Wischnewski, Jan

S. 16: StockFood / Riou, Jean-Christophe

S. 19: StockFood / Lutterbeck, Barbara

S. 20: StockFood / Hill, Tim

S. 22: StockFood / Parissi, Lucy

S. 24: StockFood / Twellmann, Birgit

S. 25: StockFood / Wischnewski, Jan

S. 26: StockFood / Streim, Mariola

S. 27: StockFood / Streim, Mariola

S. 28: StockFood / Weymann, Frank

S. 30: StockFood / Twellmann, Birgit

S. 32: StockFood / The Picture Pantry



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE-44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com