

VEGANSKA JULKÖTTBULLAR PÅ FORMBAR FÄRS ca 30-40 st

Recept från javligtgott.se

- 850 g Anamma Formbar färs
 - 2 gula lökar
 - 2 msk mörk kinesisk sojasås
 - 2 msk brynt scharlottenlöksfond eller annan grönsaksfond
 - 1,5 msk mald kryddpeppar
 - 2 msk dijonsenap
 - Rikligt med svartpeppar
 - Växtbaserat smör eller rapsolja att steka i
 - Salt efter smak
1. Tina den formbara färsen genom att låta den ligga i rumstemperatur ca 45 minuter
 2. Skala och finhacka den gula löken. Riktigt fint, ju finare desto bättre!
 3. Blanda ner löken och alla övriga ingredienser i färsen och blanda för hand.
 4. Smaka av färsen. Den ska inte vara FÖR starkt kryddad, men ha ganska tydlig karaktär av lök, kryddpeppar och mustighet
 5. Forma små bollar, med ca 1-2 msk färs per köttbulle.
 6. Värm en stekpanna och stek köttbullarna i omgångar i rikligt med matfett på hög värme tills de fått fin färg och känns fasta



VEGOBOLLAR PÅ FORMBAR FÄRS MED SENAP OCH PERSILJA ca 30-40 st

850 g Anamma Formbar färs

3 msk vanlig senap

1 msk dijonsenap

Ett knippe finhackad persilja

Vitpeppar

Växtbaserat smör eller olja att steka i

1. Tina den formbara färsen genom att låta den ligga i rumstemperatur ca 45 minuter
2. Finhacka persiljan. Blanda ner med övriga ingredienser i färsen och forma bollar.
1. Värm en stekpanna och stek köttbullarna i omgångar i rikligt med matfett på hög värme tills de fått fin färg och känns fasta

VEGANSK JANSSONS 8 portioner på en buffé

Recept från Vegomagasinet, vegomagasinet.se

För glutenfri variant använd glutenfritt ströbröd, glutenfri sojasås och sojagrädde.

- 2 gula lökar, tunt skivade
- 2 msk mjölkfritt margarin
- 1 kg potatis
- 2 msk kapris, finhackad
- 2 msk saltgurka, finhackad
- 1 msk ljus sojasås
- 0,5 tsk mald kryddpeppar
- 1 krm mald kanel
- 0,5 tsk salt
- 7,5 dl havre- eller sojagrädde
- 0,5 dl ströbröd
- 3 msk mjölkfritt margarin

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs den gula löken i margarinet tills den mjuknar och blir lätt transparent.
3. Strimla potatisen fint och blanda med löken i gratängform.
4. Mortla kapris och saltgurka till en puré. Du kan även mixa ihop det med en stavmixer. Blanda ner sojasås, kryddpeppar, kanel och salt. Det ska bli en så slät puré som möjligt.
5. Blanda purén med potatisen och löken. Häll över grädden.
6. Strö över ströbrödet och klicka på margarinet.
7. Gratiner din Jansson i 60 minuter tills den har fått fint med färg.

SENAPSAUBERGINE En aubergine räcker till ca 4 portioner sillös sill.

Recept från goodstore.se

- 1 dl senap (vanlig)
- 1 dl skånsk senap
- 1 1/2 dl rårorsocker
- 2 tsk vitvinsvinäger
- 1 dl olja
- 1 dl hackad dill
- 1 dl hackad purjolök
- 2 dl förvällad aubergine

Basen är aubergine förvällad i ordentligt saltat vatten.

1. Skala och skiva 1 aubergine och förväll i ca fem-10 minuter beroende på vilken konsistens du vill ha. Se till att den inte blir för lös, då löser den upp sig i sin sås.
2. Blanda socker, senap och vinäger i en skål och droppa därefter i oljan, samtidigt som du rör om.
3. Blanda i dill, purjolök och auberginebitarna. Smaka av med salt och peppar.

VEGANSK SKÄRGÅRDSAUBERGINE ELLER SKÄRGÅRDSTOFU (obs! ungefärliga mängdangivelser)

- 1 stor aubergine eller 250-300 g fast tofu
- ca 3 dl hemmagjord sojamajonnäs (se längre ned) eller hälften vegansk äggfri majonnäs och hälften vegansk fraiche (t ex oatly ifraiche)
- ca 4 msk tångkaviar
- 1/4 citron: skal och saft
- 1/4 rödlök
- ca 5 msk dill ev gräslök

Aubergine: Skala auberginen om du vill och skär den sedan i strimlor (5-7 cm långa, 1-2 cm breda och 1 cm tjocka). Koka strimlorna mjuka i lättsaltat vatten. Låt rinna av och svalna.

Tofu: Skär tofun i bitar eller strimlor, marinera gärna några timmar eller ett dygn (t ex "marinad med smak av hav", se längre ned)

Blanda majonnäsen med övriga ingredienser och vänd slutligen ner aubergine eller tofu. Smaka av med salt och peppar om du tycker att det behövs! Låt gärna stå och dra till sig!

SOJAMAJONÄS 2-2½ dl

Recept från veganianet.net

- 1 dl sojamjolk (Obs! fungerar endast med sojamjolk, inte havre!)
- 1 tsk senap
- 1/4 tsk örtsalt eller havssalt
- 1/4 tsk black salt (eller havssalt)
- 1 - 1 1/2 dl olja
- 2-3 tsk citronsaft eller ½ msk vinäger

I vanlig mixer: Mixa ihop sojamjolk, salt och senap. Tillsätt i en tunn stråle oljan medan mixern fortfarande är igång. Ha i så mycket olja att majonnäsen börjar tjockna. Tillsätt vinäger eller citronsaft och mixa in.

Med stavmixer: Häll allt utom vinäger/citron i en liten tillbringare. Mixa ihop med stavmixer utan att lyfta upp mixern ovan ytan. När det börjar tjockna, mixa in vinäger eller citron. Du kan behöva lite extra olja för att få majonnäsen tjock.

MARINAD MED SMAK AV HAV

- 2 dl vatten
- 1 tsk tomatpuré
- ½ tsk havssalt
- ½ tsk buljongpulver
- ½ tsk torkad eller ½ msk färsk dill
- 1 rejäl bit alg (kombu, wakame, nori)
- eventuellt en tesked "fiskkrydda" (kryddblandning med olika örter och kryddor)
- eventuellt 1 krm citronsaft eller några droppar rökarom

Koka ihop alla ingredienserna. Koka tofu i marinaden cirka 10 minuter, låt gärna kallna i marinaden.

MOROTSPATÉ MED SAFFRAN 8 portioner på en buffé.

Recept från Vegomagasinet, vegomagasinet.se

Förberedelse: Kan göras fem dagar i förväg och förvaras i kylskåp.

- 250 g morötter
- ½ paket saffran
- ½ dl varmt vatten
- 2 msk rapsolja
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 tsk torkad timjan
- 200 g fast tofu, tärnad
- 1 tsk salt
- Svartpeppar

1. Dela morötterna i mindre bitar och koka mjuka
2. Rör ut saffranen i det varma vattnet
3. Häll ner morötterna tillsammans med övriga ingredienser i en matberedare. Mixa till en fin smet.
4. Sätt ugnen på 175 grader
5. Pressa ner patésmeten i en oljad porslins- eller glasform. Baka i ugnen i 45 min.
6. Ta ut formen och låt den svalna i kylskåp. Vänd upp patén på ett fat och servera.

JULIG RÖDKÅLSSALLAD MED APELSIN 4 portioner

Recept från vegania.net

- ½ rödkålshuvud, tunt strimlat
- 2 msk olivolja
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 dl russin
- ½ dl rostade solrosfrön
- 1 tärnad apelsin

1. Blanda olivolja och äppelcidervinäger i en stor skål. Blanda ner kålen.
2. Tillsätt russin och apelsinen. Låt dra minst 20 minuter.
3. Strö på solrosfröna innan servering.

Bulgursallad med saffran och grillade grönsaker 4 portioner

- bulgur
- 1 msk grönsaksfond
- 1 paket saffran
- 1 aubergine
- 1 gul lök
- 1 paprika
- några champinjoner
- 1/2 dl olivolja
- saft från ca ½ citron
- 1 dl soltorkade tomater
- 1 vitlöksklyfta
- salt och peppar
- sambal oelek efter smak

1. Koka bulgur enligt paketet, ha i grönsaksfonden.
2. Skär aubergine, lök, paprika och champinjoner i lagom bitar, ringla över olivolja och grilla i ugnen 20-30 min i ca 225 grader beroende på ugn.
3. Blanda grönsaker, bulgur, citronsaft, finhackad/pressad vitlök och hackade soltorkade tomater. Smaka av med sambal oelek, salt och peppar.

RÖKIG BÖNPASTEJ MED DILL ca 5 dl

Recept från veganianet.net

- 5 dl kokta vita bönor, sojabönor eller kikärter
- cirka 1 tsk salt
- 4 msk olja
- 2 krm rökarom
- 1 msk tomatpuré
- ½ tsk sojasås
- 3 msk vatten eller sojagrädde
- 3 msk hackad dill
- 2 msk finhackad rödlök

Mixa bönorna i mixer med olja, salt, rökarom, tomatpuré, sojasås och tillräckligt med vatten för att ge en bra konsistens. Häll över i en skål och rör ner hackad dill och rödlök. Smaka av med salt.

GRÖNKÅLSRÖRA

- 1 kg färsk grönkål, eller fryst
- 2 msk växtbaserat margarin
- 2,5 dl grönsaksbuljong (tärning+vatten)
- 2 dl fraiche (t ex Oatlys ifraiche)
- 1-2 tsk salt
- 1 tsk socker
- 1 krm peppar

1. Skölj och skär bort den grova nerven på grönkålen och hacka den. Tina djupfryst enligt förpackningens anvisning och låt den rinna av i en sil.
2. Fräs grönkålen i matfettet i en gryta. Häll på buljongen. Låt koka under lock i ca 15 minuter. Häll av buljongen.
3. Mixa kålen i matberedare eller med stavmixer. Rör i creme fraiche och smaka av med salt, socker och peppar. Låt kallna.



RÖDBETSHUMMUS

- 8 dl kokta kikärter
- 1 stor ugnstrostad rödbeta
- 2 tsk vitlökspulver
- 2 tsk lökpulver
- 2 msk äppelcidervinäger
- 1 dl kikärtsspad

Skär rödbetan i bitar, lägg ned och mixa allt i en mixer, matberedare, eller i en skål med stavmixer. Klart! Justera mängden kikärtsspad till önskad konsistens och justera mixningstiden (eventuellt i omgångar) för mer eller mindre slät. Förvara i kyl till servering.

VEGANSK BRIE

- 200 g Jeezly original
- 1-1,5 dl havregrädde
- 75 g Oatlys "På Mackan"

1. Tärna Jeezlyosten i små bitar.
2. Smält ost och havregrädden på låg värme i en kastrull. Vispa så den blir slät.
3. Tillsätt På Mackan och rör om.
4. Olja en skål och häll i den smälta osten.
5. Låt stå några timmar eller över natten i kylan. Som variation är det gott att blanda i t ex valnötter.



PEPPARKAKIGA CHOKLADBOLLAR

- 1 morot
- 3 torkade fikon
- 3 dadlar
- 1 banan
- 1.2 - 2.5 dl havregryn
- 2 tsk kakao
- 1 tsk torkad ingefära
- 1 tsk kanel
- 1 kryddnejlika

1. Hacka moroten, och lägg i en mixer tillsammans med fikonen och dadlarna. Mixa ca 10-15 sekunder, tills allt är finhackat men inte en smet.
2. Mosa bananen med en gaffel i en stor skål, håll ned den mixade blandningen, och resten av ingredienserna. Börja med den mindre mängden havregryn och öka vid behov, till önskad konsistens.
3. Förvara i kyl, eller till och med frys för längre hållbarhet och annorlunda konsistens.

TAHINISNICKERS

- 175 g tahini
- 1 dl sirap
- 1 dl socker
- 1 dl kokosflingor
- 10 dl corn flakes (30 dl=500 g)
- 1 krm vaniljpulver
- 200 g mörk mjölkfri choklad

1. Värm en kastrull med socker och sirap. Det ska inte koka.
2. Rör ner vaniljpulver, kokosflingor, tahini och corn flakes. Rör ihop ordentligt.
3. Platta ut smeten i en form som är ca 20 x 30 cm. Ställ kallt.
4. Smält chokladen och bred den över smeten. Låt stå kallt en timme innan du skär upp den i lagom stora bitar.

PEPPARKAKSCHEESECAKE

- Ca 30 st pepparkakor
- 75 g mjölkfritt margarin
- Fyllningen
- 1 frp, 150 g Oatly på mackan
- 225 g, en paket cream cheese tofutti
- 250 g Alpro naturell kvarg
- 1,5 dl florsocker
- 1 krm vaniljpulver
- 2 tsk Agar-agar pulver

1. Kör pepparkakorna tills de är lagom krossade.
2. Smält margarinet och blanda ihop med pepparkakskrosset. Tryck ut i en fast form med löstagbara kanter.
3. Blanda agar-agar pulvret med 4 msk kallt vatten i en liten skål. Låt stå några minuter medan du förbereder fyllningen.
4. Rör ihop på mackan, cream cheese och kvarg. Vispa i florsocker och vaniljpulver.
5. Värm agar-agar blandningen i 25 sekunder på högsta effekt i mikron. När den har aktiverats och du tar ut den ur mikrovågsugnen så kommer du att få som en massa och så länge den inte har svalnat helt, men inte heller är kokhet, så kan den göra vilken fyllning som helst till ett fluffigt moln.
6. Vänd ner agar-agar blandningen i fyllningen. Häll ut över kakkotten och ställ in i kylan över natten, eller tills den är helt nedkyld och fast.
7. Dekorera gärna med pepparkakor, rivet apelsin- eller citronskal och/eller pudra kanel över en pappersschablon. Det blir bäst om man gör detta någon timme innan servering.

