Grönkålspaj
4 pers
(Receptinspiration från Vegomagasinet och javligtgott.se)

Pajskal
3 dl mjöl
½ tsk salt
¾ dl olja
½ dl vatten

Pajskal glutenfritt:
ca 250 g glutenfri mjölmix
150 g vegetabiliskt margarin
3 msk vatten
1 msk äppelcidervinäger
1 tsk salt

Fyllning
1 gul lök
300 g grönkål
2 dl vatten
1 vitlöksklyfta
200 g fast tofu
2 ½ dl grädde, t ex havre eller soja för glutenfritt
1 msk grönsaksbuljongpulver eller 1 buljongtärning
½ tsk citronjuice
1 tsk örtsalt
svartpeppar

Pajskal: Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ihop mjöl och salt. Rör ner olja och vatten och tryck ihop till en deg. Pressa ut degen i en pajform, ca 25 cm i diameter. Förgrädda pajskalet i 10 minuter. **Pajskal glutenfritt:** Blanda rumstempererat margarin med mjölmixen. Blanda ner vattnet, saltet och vinägern och forma till en fast deg utan att knåda för mycket. Pressa ut degen i en pajform och grädda i ca 10 minuter på 200 grader.
Fyllning: Hacka den gula löken och fräs i lite olja tills den mjuknar. Hacka grönkålen grovt och vänd ner tillsammans med vattnet. Pressa sedan ner vitlöksklyftan. Smula ner tofu och häll på grädde, buljong, citronjuice, örtsalt och svartpeppar. Blanda ihop och häll sedan ner i pajskalet. Gratinera i 20-25 min eller tills pajen fått fint med färg.

Vegansk Janssons (Vegansson)
8 pers
(Receptinspiration från ica.se)

För glutenfritt, använd sojadryck, sojagrädde och glutenfritt ströbröd

2 gula lökar
2 msk vegetabiliskt margarin
½ dl hackade svarta oliver eller kapris
½ tsk malen kryddpeppar
1 kg potatis
5 dl havregrädde
1 ½ dl havredryck
2 krm malda kryddnejlikor
1 krm malen kanel
1 tsk salt
2 krm nymalen svartpeppar
½ dl ströbröd
3 msk vegetabiliskt margarin

Sätt ugnen på 200°C. Skala och skiva löken tunt. Stek den mjuk i margarinet. Hacka oliverna. Krydda löken med kryddpeppar och rör ner oliverna,, låt steka någon minut. Skala potatisen och skär den i fina strimlor. Varva potatisen med lökfräset i en ugnssäker form. Blanda ihop havregrädde och havredryck med kryddorna och häll över potatisen. Strö över ströbrödet och klicka på margarinet. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 timme.

Fröknäcke (glutenfritt)
1 plåt

1,5 dl solrosfrö
1 dl linfrö
1 dl sesamfrön
1 dl pumpafrön
1 msk fiberhusk/psyllium
0,5 dl rapsolja
2 dl vatten
Flingsalt

Sätt ugnen på 150 grader. Grädda i 20 min. Ta ut och skär i bitar, grädda sedan 20 min till. Låt stå 10 minuter på eftervärme.

Rökig bönpastej med dill
ca 5 dl
(Recept från vegania.net)

5 dl sojabönor
cirka 1 tsk salt
3 msk olja
1 ½ 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.

Vegansk Rödbetssallad
(Recept från javligtgott.se)

För glutenfritt, uteslut havre fraichen eller använd sojabaserad variant

200 g skivade inlagda rödbetor
1 stort grönt äpple
1,5 dl havrefraiche
1,5 dl äggfri majonnäs (färdigköpt eller hemmagjord)
½ rödlök
1 msk vanlig senap
salt och svartpeppar

Finhacka lök, äpple och rödbetor i ca 5mm stora kuber. Blanda med alla övriga ingredienser samt majonnäs och låt stå i kylen i 30 min innan servering.

Veganmajonnäs

2 msk kikärtsspad
2 dl rapsolja
1 tsk dijonsenap
1 tsk citronjuice
1 nypa socker
salt och vitpeppar

Mät upp kikärtsspad, senap och citronjuice i en hög bunke. Häll ner rapsolja sakta i en tunn stråle samtidigt som du vispar intensivt med visp eller stavmixer tills du får en tjock kräm. Smaka av med salt, peppar, socker och ev. mer citronjuice tills du får en god och balanserad smak. Vispa ev. ner lite mer rapsolja för en extra stabil konsistens

Inlagd Aubergine
(Recept från receptfavoriter.se)

1 stor aubergine, ca 300 gram
1 msk salt
1 tsk citronsaft
ÄTTIKSLAG:
1 dl ättika 12%
2 dl strösocker
3 dl vatten
2 kryddnejlikor
2 hela kryddpeppar
1 lagerblad
EXTRA:
1/2 röd chilifrukt
50 gram rotselleri
1/2 klyfta vitlök
1 morot
1/2 rödlök

Skala auberginen med en potatisskalare. Skär auberginen i bitar som är ca 1 cm tjocka. Blanda aubergine med citronsaft och salt i en bunke. Täck över och ställ i kylen ett dygn. Blanda ättika, socker och vatten samt kryddpeppar, kryddnejlika och lagerblad i en kastrull. Värm tills sockret löst sig. Ställ åt sidan att svalna. Förvara i kylen. Dags att lägga in auberginebitarna. Förbered och strimla skalad vitlök samt rödlök. Skär rent rotselleri och skär i tunna bitar. Skölj och strimla chili. Skala morot och skär i tunna skivor. Skölj av saltet från auberginen. Varva aubergine och övriga ingredienser i två glasburkar på 1/2 liter vardera. Fyll på med ättikslagen. Sätt på lock. Ställ i kylen i två dygn att få smak. Ta fram och tryck till innehållet lite så den auberginen komprimeras ihop lite efter två dygn. Förvara i kylen fram till servering. Håller minst någon månad.

Vegansk Skagenröra
(Receptinspiration från ica.se)

För glutenfritt, använd vegansk majonäs eller sojabaserad produkt

1 rödlök
200 g naturell fast tofu
1/2 citron
1/2 kruka dill
1 1/2 dl Oatly ifraiche
1 burk tångcaviar (à 75 g)
salt och peppar

Skala och finhacka löken. Skär tofun i små bitar. Skölj och skrubba citronen i ljummet vatten. riv citronskalet och hacka dillen. Blanda ifraiche, lök, citronskal och tångkaviar. Vänd ner dill och tofu. Smaka av med salt och peppar och lite citronsaft.

Vegansk Brieost
(Recept från lickthebowl.se)

1 paket Violife ost eller Astrid & Apornas Jeezly (200gram)
1/2 paket Oatly's Påmackan
Drygt 1 dl Oatly imat (matlagningsgrädde)
2 nävar rostade och hackade valnötter med havssalt

Rosta hackade valnötter i torr panna med havssalt tills det luktar ljuvligt. Smörj in en mindre skål med med olivolja. Häll på valnötterna i skålen så dom täcker botten. Tärna upp osten och lägg i kastrull med imat'en. Värm upp under omrörning tills smeten är helt len och klumpfri. Tillsätt påmackan och rör ihop tills helt len och fin igen. Häll ostblandningen i skålen och ställ sen in i kylskåpet i minst 4-5 timmar.

Vegobullar
(Recept från javligtgott.se)

Ca 3-4 portioner

325 g Anammas formbara vegofärs
1,5 dl ströbröd
1,5 msk potatismjöl
2 dl Oatly havregrädde
1/2 – 1 dl vatten
1 gul lök
1,5 msk god grönsaksfond
1 msk kinesisk soja
10-12 korn kryddpeppar mortlade
Mjölkfritt smör att steka i (mycket)
Salt och svartpeppar

Hacka löken fint och stek mjuk i smör. Ha i färsen och kryddpepparn och låt steka med i några minuter så den får lite färg. Blanda 1 dl havregrädde, soja och fond i en skål och häll ner i färsen. Låt steka med i några minuter och spä med lite vatten om den blir torr för fort. När färsen har kokat ner i någon minut och alla smaker blandat tar du stekpannan åt sidan. Blanda ströbröd, potatismjöl och 1 dl havregrädde i en bunke och låt dra i 30 sekunder. Ha därefter ner färsen i ströbrödet och rör om rejält så att allt blandas. Smaka av med salt och peppar och kryddpeppar om det behövs. Bullarna kommer att få ungefär samma smak som färsen, så nu kan du justera om du vill ha den starkare. Om färsen är för torr och hård så ha i lite mer grädde. Är den för blöt, ha i lite mer ströbröd. Smeten ska vara lätt att forma till bollar men inte så torr så att den känns otrevlig. Handrulla bullar, ca 2,5 cm i diameter. Stek i mycket smör.

Risgrynsgröt

10 portioner

För glutenfritt, använd annan växtdryck, t ex sojabaserad.

4 dl grötris
8 dl vatten
1 tsk salt
14-15 dl havremjölk

Mät upp ris, vatten och salt. koka upp och rör om. Lägg på lock. Koka i ca 10 minuter på svag värme utan omrörning. Tillsätt havremjölken och en bit hel kanel. Rör om och koka upp på nytt. Lägg på locket och låt gröten svälla på svag värme ca 40 minuter utan omrörning.

<u>Ris á la malta med saffran</u>

10 personer

1 paket vispbar sojagrädde á 250 ml (t ex Alpro Air & Creamy)
1-2 paket saffran
Florsocker
Konserverade persikor

Vispa grädden och blanda den med saffran och risgrynsgröten (se föregående recept för risgrynsgröten). Söta med lite florsocker och ha i tärnade persikor om du vill.

Tofu i hovmästarsås

Skär en tofu i bitar och lägg ned i såsen. Klart!

Julsk*nka Vegansk julsk*nka kan du ibland hitta i affären av märket Astrid & Aporna. En annan kan du beställa från seitanfoods.se. Griljera och servera på julbordet.

Vegoprinsar Vegansk prinskorv? Javisst! Numera brukar Anammas vegoprinsar finnas i butikerna vid juletid.

.

Formbar färs Anammas formbara färs gör det enkelt att rulla vegobullar m.m:

Med ett veganskt julbord sparar du 1,847 kg i CO_2- ekvivalenter...

Animalisk jultallrik: 2,328 kg

VS

Växtbaserad jultallrik: 0,481 kg

....79% mindre utsläpp!

Källa: RISE klimatdatabas för livsmedel, Oatly

Dessutom….
sparar du ett stort antal ovärderliga djurliv!
♥
För varje vegan skonas årligen över 17 däggdjur och fåglar, och ett stort antal fiskar.

Källa: Djurens Rätts beräkningar baserat på Sveriges officiella statistik (2018) Livsmedelskonsumtion och näringsinnehåll.

Djurens Rätt.
Karlskrona

karlskrona.djurensratt.se