

Recept till fortbildning för HK-lärare inom "Hållbar konsumtion, ekologisk och lokalproducerad mat"

Tunnbrödsrulle med ekologisk ostkorv från Fjärdhundra och morotssallad, 4 portioner

9 st KRAV-potatisar från Upplandspotatis i Tierp
2 st KRAV-morötter
1 st KRAV-palsternacka
1 dl KRAV-creme fraiche från 7 gårdar
2 msk majonnäs
1 liten vitlöksklyfta
Ev. 1 tsk senap
2 ekologiska tomater
4 stycken ekologiska ostkorvar från Holmsta lantbruk i Fjärdhundra
Ca 1 dl KRAV-mjölk från 7 gårdar
3 msk smör/margarin
4 stycken fullkorns tunnbröd

1. Skala och koka **potatis** (om du har ont om tid så skär du ner den i småbitar).
2. Skala **morötter** och **palsternacka**. Grovriv allt på ett rivjärn och håll ner i en skål. Ha i **creme fraiche, majonnäs, pressad vitlöksklyfta, ev fransk senap, 1 krm salt** och **½ krm peppar**. Rör ihop ordentligt.
3. Skölj och skär **tomater** i skivor. Lägg på ett litet fat.
4. Hetta upp en stekpanna med **lite fett** och stek **ostkorvarna**. Gör gärna några snitt i korvarna!
5. Häll av vattnet från den kokta potatisen och håll i **mjölk, smör/margarin, 2 krm salt** och **½ krm peppar** och mosa potatisen. Maset ska vara ganska så fast.
6. Ta fram **tunnbröd**. Låt varje person göra sin egen tunnbrödsrulle med mos, ostkorv, morotssallad och tomater på tunnbrödet!

Ugnstekta lax med citronsås och sockerärter, 4 portioner

9 st KRAV-potatisar från Upplandsbonden i Tierp
2 dl vatten
1 fiskbuljong
2 dl creme fraiche från 7 gårdar i Uppland
saften av ½ citron
1 msk honung
1 msk idealmjöl
ca 600 g regnbågsfilé från Fogdö lax
salt och peppar
300 g frysta svenska sockerärter

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Koka **potatisen** i en djup kastrull.

3. Gör under tiden citronsåsen: häll i **vattnet** i en kastrull. Smula ner **buljongen** och ha i **creme fraiche**. Krama ur saften ur den halva **citronen** och ha i **honung** och **idealmjöl**. Vispa runt och koka någon minut tills såsen tjocknar en aning. Dra av från plattan.
4. Skär **regnbågen** i portionsbitar och ta bort skinnet. Lägg bitarna i en ugnsfast form. Salta och peppra.
5. Häll såsen över laxbitarna och sätt in i ugnen ca 10 minuter.
6. Under tiden lägger du de frysta **sockerärtorna** i ett durkslag/sil och sätter den i potatiskastrullen (med lock ovanpå) så att ärtorna får ångkoka i ca 7minuter.
7. Ät regnbågen och den ljuvliga citronsåsen tillsammans med potatisen och ärtorna!

Rosmarinkyckling med rostade grönsaker och senapsdressing, 4 portioner

- 1 svensk rödlök
- 2 st KRAV-morötter
- 4 st färska svenska rödbetor
- 1 msk olja
- 4 st kycklingklubbor från Hagby gård i Västerås
- ½ tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- ½ msk olja
- 1 tsk torkad rosmarin
- 1 förpackning ekologiska kidneybönor

dressing:

- 1½ msk olja
- 1 msk vatten
- 2 tsk fransk senap
- 3 krm salt

1. Sätt ugnen på 200 grader. Skala och dela **löken, morötterna** och **rödbetorna** i klyftor/stavar. Lägg allt på en plåt med bakplåtspapper och pensla grönsakerna med **1 msk olja**.
2. Bryn **kycklingklubborna** några minuter på båda sidorna i en stekpanna med lite fett (på medelstark värme). Krydda kycklingen med **salt, peppar** och **rosmarin**. Lägg över kycklingen i en ugnssäker form.
3. Ställ in kycklingen på ett galler i nedre delen av ugnen. Sätt in plåten med grönsaker i övre delen. Ugnstek i ca 20 minuter och skifta sedan plats på grönsakerna och kycklingen och stek i ca 15 minuter till.
4. Gör under tiden dressing: Vispa ihop **1½ msk olja, 1 msk vatten, 2 tsk fransk senap** och **3 krm salt** i en skål.
5. Skölj av **kidneyböorna** i kallt vatten och häll över i en kastrull med lite vatten. Se till att böorna blir genomvarma.
6. När kycklingen och grönsakerna är färdiga så häller man av bönvattnet och blandar i dressing i böorna. Lägg grönsakerna på ett fat och häll över böorna. Blanda ihop allt och servera tillsammans med kycklingen!

Köttfärspanna med tomat och krämig morotssallad, 4 portioner

1 gul lök
500 g KRAV-färs (nöt eller lamm) från Upplandsbonden
1 KRAV-ägg
1 msk spiskummin
Ca 30 g smör/margarin
2 tomater
4 portioner KRAV-märkt matvete
1½ dl vatten
1 msk citronsaft
2 msk tomatpuré
300 g morötter
4 msk finhackad purjolök
2 dl matyoghurt
1 tsk senap (gärna fransk senap)
1 pressad vitlöksklyfta

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala och grovriv den **gula löken** på det grövsta på ett rivjärn.
3. Blanda ihop **färs, grovriven lök, ägg, spiskummin** och $\frac{3}{4}$ **tsk salt** i en skål. Rör om ordentligt. Platta ut allt i en smörjd liten långpanna/ugnsform.
4. Hyvla/ringla över **smöret/margarinet** på köttfärsen. Skölj och skär **tomaterna** i tunna skivor och lägg på färsen. Sätt in i ugnen ca 10 minuter.
5. Koka **matvetet** enligt anvisningen på förpackningen.
6. Blanda ihop **vatten, citronsaft** och **tomatpuré** i en skål. Häll blandningen över köttfärsen i ugnen och sätt in på grilleffekt och högsta värme 5-10 minuter till.
7. Skala och finriv **morötterna** och lägg i en liten skål. Dela **purjon** på längden och skölj bort ev. sandrester. Finhacka 4 msk och ha i skålen. Ha i **matyoghurt, senap, ca 2 krm salt** och **en pressad vitlöksklyfta**. Smaka ev. av med lite honung.
8. Servera köttfärspannan tillsammans med morotssalladen och matvetet!

Orientalisk matvetesallad med kanelrostade grönsaker och salladsost från Skogsbacken, 4 portioner

3 st morötter
2 st palsternackor
½ färsk röd chili
1 tsk kanel
1 msk olja
4 portioner matvete
1 st grönsaksbuljongtärning
1 burk salladsost från Skogsbackens gårdsmejeri i Örsundsbro

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Skala och skär **morötter** och **palsternackor** i stavar. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Finhacka **färsk röd chili**. Strö chilin över grönsakerna. Ha på **kanel** och **olja**. Rosta i ugnen ca 15 minuter.
3. Koka **matvete** enligt anvisningen på förpackningen. Ha i **grönsaksbuljongtärning** i kokvattnet.
4. Häll ut kokt matvete på ett snyggt fat. Ha på de kanelrostade grönsakerna och strö över **1 burk salladsost** (utan oljan).

De lokala produkterna som vi använder i recepten:

Upplandspotatis i Tierp: tel. 070-6673862. KRAV-potatisen finns att köpa på många livsmedelsaffärer runt om i Uppland!

Sju gårdar: De KRAV-märkta mejeriprodukterna finns att köpa i många livsmedelsbutiker runt om i Uppland (och går även att beställa på Nelins). www.sjugardar.se

Holmsta lantbruk i Fjärdhundra: Olika slags ekologiska korvar. www.jordpatrynet.se
Finns tyvärr inte att få tag på i någon affär i Uppsala. Ring grisbonden Anders Ottosson på tel. 070-6045202.

Fogdö lax i Grisslehamn: Lokalproducerad odlad regnbåge (olika sorter). www.fogdolax.se
Finns att få tag i på Svenska delikatesser (tel.073-2633549).

Hagby gård i Västerås: Kyckling och kalkonprodukter (uppfödda på ekologiskt foder).
www.hagbys.se Finns att få tag i på Svenska delikatesser (tel.073-2633549).

Upplandsbonden: KRAV-kött från olika Upplandsgårdar. www.upplandsbondens.se Finns att få tag i på många livsmedelsaffärer runt om Uppland (t.ex. Kvantum i Gränby, Coop Boländerna, Svenska delikatesser).

Skogsbackens gårdsmejeri i Örsundsbro: Olika KRAV-märkta ostar.
www.skogsbackensost.se Finns att få tag i på ICA Maxi Stenhagen, Karins skafferi (tel. 018-555637), Svenska delikatesser (073-2633549), Uppsalas Ostbod (018-71 18 40).