

GO  
GREEN

Goda grönsaksbiffar serveras tillsammans med en sallad på majskorn, sötpotatis och rödlök som ugnsrostas och får en rökig smak tack vare rökt paprikapulver.

## GRÖNSAKSBIFF CARIBBEAN MED LJUMMEN MAJSSALLAD.

10 portioner:

### LJUMMEN MAJSSALLAD

1 kg sötpotatis  
500 g rödlök  
700 g GoGreen majs  
80 ml olivolja  
Rökt paprikapulver  
Cayennepeppar  
Salt  
350 g matkorn  
75 ml citronsaft

### LIMESÅS

1,5 dl limesaft  
1 l matlagingsyoghurt  
40 ml honung  
25 g vitlök, rivet  
Salt och svartpeppar

1,5 kg GoGreen grönsaksbiff caribbean

100 g koriander, persilja eller mynta till servering  
(kan uteslutas)

### GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Skala sötpotatis och rödlök. Skär sötpotatisen i tärningar, ca 2x2 cm och rödlöken i klyftor. Häll av spadet från majsen. Lägg grönsakerna på en plåt. Ringla över olivolja, krydda med paprikapulver, cayennepeppar och salt. Rosta i ugn, ca 15–20 minuter.
3. Koka matkornet enligt anvisning på förpackningen.
4. Blanda matkorn med de ugnsrostade grönsakerna och saft från citronen.
5. Blanda limesaft, matlagingsyoghurt, honung, vitlök, salt och peppar.
6. Tillaga biffarna enligt anvisning på förpackningen.
7. Hacka örterna grovt, strö över majssalladen strax innan servering.



GO  
GREEN

Grönsaksbiffar serveras tillsammans med en matig broccolisallad och en söt-kryddig mangosås.



## GRÖNSAKSBIFF CARRIBEAN MED MANGOSÅS.

10 portioner:

### **BROCCOLISALLAD**

350 g matkorn  
500 g fryst broccoli  
250 g frysta ärter  
100 g salladslök  
100 g persilja  
80 ml olivolja  
Salt och peppar

### **MANGOSÅS**

625 g fryst, tinad mango  
20 ml flytande honung  
15 g curry  
25 g riven vitlök  
3,25 dl turkisk yoghurt 10 procent  
50 ml majonnäs  
Salt och cayennepeppar

1500 g GoGreen grönsaksbiff caribbean

### **GÖR SÅ HÄR:**

1. Koka matkornet enligt anvisning på förpackningen.
2. Ångkoka broccoli och ärter ca 3 min. Finhacka salladslöken och persiljan. Blanda samman matkorn, broccoli, ärter, salladslök, persilja med olivolja. Smaka av med salt och peppar.
3. Mixa mango, honung och kryddor slätt. Blanda ner yoghurt och majonnäs. Smaka av med salt och cayennepeppar.
4. Tillaga biffarna enligt anvisning på förpackningen. Servera tillsammans med broccolisalladen och mangosåsen.



GO  
GREEN



Rödbetsburgaren serveras med potatisstomp på brynt smör och en fräsch äppelsallad.

## RÖKIG BURGARE MED POTATISSTOMP OCH ÄPPELSALLAD

10 portioner:

### Potatisstomp

2 kg potatis  
250 g smör  
5 dl mjölk  
50 g gräslök

### Sallad

500 g Frigodan äppeltärningar  
250 g blandad sallad  
75 g kapris  
75 g russin  
45 ml olivolja  
15 ml vitvinsvinäger  
Salt och peppar

1,2 kg GoGreen rödbetsburgare

### GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och koka potatisen. Bryn smöret. Hacka gräslöken. Blanda smöret och mjölken med potatisen, vispa tills det blir ett stomp. Rör ner gräslöken strax innan servering. Smaka av med salt och peppar.
2. Blanda samman äppeltärningar, sallad, kapris och russin. Slå över olja och vinäger, salta och peppra strax innan servering.
3. Tillaga biffarna enligt anvisning på paketet. Servera tillsammans med potatisstompet och äppelsalladen.



GO  
GREEN

Bönbollarna serveras med en klassisk, lite tjockare linsgryta med potatis smaksatt med spiskummin, curry och vitlök. I stället för ris kan grytan och bollarna serveras tillsammans med Kungsörnen tunnpannkaka som wrap.



## ASIATISK BÖNBOLL MED RÖD LINSGRYTA OCH RIS.

10 portioner:

450 g ris

### RÖD LINSGRYTA

250 g gul lök

40 g vitlök

10 g curry

10 g spiskummin

75 g tomatpuré

1 l kokosmjölk

1,25 l vatten

75 g grönsaksbuljong

450 g GoGreen röda linser

1 kg potatis

50 ml limesaft

20 ml honung

Olja till stekning

Salt och cayennepeppar

1 kg GoGreen asiatisk bönboll

Limeklyftor till servering

### GÖR SÅ HÄR:

1. Koka riset.

2. Finhacka lök och vitlök. Fräs i olja tillsammans med kryddor och tomatpuré. Tillsätt kokosmjölk, vatten, grönsaksbuljong och linser. Skala och skär potatisarna i 2x2 cm stora tärningar. Koka ca 15–20 min eller tills potatis och linser är mjuka. Smaka av med limesaft, honung, salt och cayennepeppar.

3. Tillaga bönbollarna enligt anvisning på förpackningen. Servera tillsammans med linsgrytan, riset eller pannkakor och limeklyftor.



GO  
GREEN



Bönbollarna serveras tillsammans med en nudelsallad smaksatt med en limebaserad dressing. Fisksåsen i dressingen kan uteslutas och ersättas med lite extra sojasås.

## ASIATISK BÖNBOLL MED NUDELSALLAD.

10 portioner:

735 g Gotlandspasta Linguine

### DRESSING

100 g färsk ingefära

25 g vitlök

25 g färsk chili

35 ml soja (kan uteslutas för att få en rätt fri från allergener)

75 ml fisksås (kan uteslutas, smaka av med mer soja)

80 ml neutral olja

30 ml honung

75 ml limesaft

1 kg Frigodan wok & sautégrönsaker, tinade

100 g salladslök

1,2 kg GoGreen asiatisk bönboll

Koriander eller mynta till servering

### GÖR SÅ HÄR:

1. Koka pastan al dente.
2. Mixa alla ingredienser till dressingen.
3. Hetta upp en stekpanna och fräs wok & sautégrönsakerna i olja tills överflödigt vätska kokat bort.
4. Blanda samman grönsakerna med dressingen och pastan. Finhacka salladslöken och blanda ner i salladen.
5. Tillaga bollarna enligt anvisning på förpackningen. Servera tillsammans med den asiatiska salladen och eventuellt mynta eller koriander.



GO  
GREEN



Grönsaker ugnstrostas och blandas med matkorn och örter till en matig medelhavssallad. Till serveras kikärtsbiffar och en tzatziki smaksatt med dill.



## KIKÄRTSBIFFMED ROSTAD MEDELHAVS- SALLAD OCH TZATSIKI.

10 portioner:

### MEDELHAVSSALLAD

350 g matkorn  
500 g paprika  
500 g fänkål  
500 g zucchini  
250 rödlök  
Olivolja  
100 g persilja\*  
50 g timjan\*

### TZATSIKI

500 g gurka  
25 g vitlök  
10 g färsk dill (mängden kan minskas eller uteslutas)  
1 l matlagingsyoghurt  
Salt och peppar

1,5 kg GoGreen kikärtsbiff

### GÖR SÅ HÄR:

1. Koka matkorn enligt anvisning på förpackningen.
2. Sätt ugnen på 250 grader. Skär paprika och fänkål i skivor, zucchini i lite större bitar och rödlöken i klyftor. Lägg på en plåt, ringla över olivolja. Salta och peppra. Rosta i ugn ca 20–30 minuter. Finhacka persilja och timjan. Blanda samman grönsaker, matkorn och örter. Håll varmt fram till servering.
3. Skär gurkan i tärningar. Riv vitlöken fint och hacka dillen. Blanda samman med matlagingsyoghurt. Smaka av med salt och peppar.
4. Tillaga kikärtsbiffarna enligt anvisning på förpackningen. Servera tillsammans med salladen och tzatzikin.

\*Mängden kan minskas, uteslutas eller ersättas med torkade kryddor.





Kikärtsbiffar serveras med en krämig spenat- och tomatpasta som smaksätts med dijonsenap. Rostade solroskärnor bidrar med crisp.



## KIKÄRTSBIFF MED KRÄMIG SPENATPASTA.

10 portioner:

### SPENATSÅS

250 g schalottenlök  
50 g vitlök  
600 g tomat  
1 kg fryst spenat  
3,75 dl grädde  
18 ml dijonsenap

700 g Gotlandspasta Penne  
250 g riven ost

100 g solroskärnor

1,5 kg GoGreen kikärtsbiff

Salt och peppar

### GÖR SÅ HÄR:

1. Finhacka lök och vitlök. Skär tomaterna i mindre bitar. Tina spenaten och pressa ur överflödigt vätska.
2. Fräs lök och vitlök i olja eller smör. Tillsätt spenat och tomat och fortsätt steka tills den mesta vätskan kokat bort. Slå över grädden och låt koka ner till hälften. Smaka av med salt, peppar och dijonsenap.
3. Sätt ugnen på 250 grader. Skvätt lite vatten på solroskärnorna, salta och bred ut på en ugnsplåt. Rosta till gyllenbrun färg.
4. Koka pastan al dente.
5. Tillaga kikärtsbiffarna enligt anvisning på förpackningen.
6. Blanda samman pastan med spenatsåsen och den rivna osten. Servera tillsammans med kikärtsbiffarna och de rostade solroskärnorna.



GO  
GREEN

En variant på falafel i bröd med picklad lök, krämig bönröra och vitlökssås. Vitlökssåsen kan uteslutas för en helt vegansk rätt.



## EKOLOGISK GULÄRTS- PUCK I PITABRÖD MED VIT BÖNSPREAD.

10 portioner:

### BÖNSPREAD

800 g GoGreen vita bönor, kokta  
20 g vitlök  
60 ml citronsaft  
25 g spiskummin  
1,8 dl olivolja  
30 g vatten  
Salt och cayennepeppar

### PICKLAD LÖK

50 ml ättiksprit (12 %)  
90 g socker  
1,5 dl vatten  
300 g rödlök

### VITLÖKSSÅS

0,8 l matlagingsyoghurt  
25 g vitlök

### TILLBEHÖR

250 g tomat  
300 g vit- eller rödkål  
1 kg pitabröd

1 kg GoGreen ekologisk gulärtspuck

### GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa samman alla ingredienserna till bönspreaden. Smaka av med citronsaft, salt och cayennepeppar.
2. Koka upp ättika, socker och vatten i en kastrull. Skala och skär löken i tunna skivor. Lägg ner i den varma lagen och dra av från plattan.
3. Finriv vitlöksklyftan. Blanda samman matlagingsyoghurt och vitlök till en sås.
4. Skär tomaterna i mindre bitar. Finstrimla vitkålen.
5. Tillaga gulärtspuckarna enligt anvisning på paketet. Servera tillsammans med pitabröd, bönspread, vitlökssås, kål, tomat och picklad lök.





Gulärtspucken serveras tillsammans med myntasås, honungsrostade morötter och en sallad baserad på matkorn, gurka och tomat.



## GULÄRTSPUCK MED TABBOULEH OCH MYNTASÅS.

10 portioner:

### TABBOULEH

350 g matkorn  
500 g tomat  
500 g gurka  
200 g rödlök  
75 g persilja  
25 ml citronsaft  
55 ml olivolja

### MYNTASÅS

1 l matlagingsyoghurt  
50 g mynta  
25 g vitlök

### HONUNGS MORÖTTER

1,2 kg morötter  
70 ml honung  
Olivolja

1 kg GoGreen ekologisk gulärtspuck

### GÖR SÅ HÄR:

1. Koka matkornet, låt svalna.
2. Skär gurka och tomat i tärningar. Finhacka rödlök och persilja. Blanda samman med matkorn, citronsaft och olivolja. Smaka av med salt och peppar.
3. Hacka myntan och vitlöken. Blanda med matlagingsyoghurten.
4. Sätt ugnen på 250 grader. Skär morötterna i längre stavar. Ringla över olivolja och honung. Salta och peppra. Låt baka i ugnen ca 15 min eller till morötterna fått fin färg.
5. Tillaga gulärtspuckarna enligt anvisning på förpackningen. Servera tillsammans med tabbouleh, morötter och myntasås.