



Odlat i
Sverige

Svenska ÄRTOR, NU SOM KÖTT!

9 INSPIRERANDE RECEPT PÅ
BURGARE, BOLLAR OCH FÄRS



Bra mat från
Lantmännen

TRE *goda nyheter* FÖR DIG SOM LAGAR MAT TILL MÅNGA!

Att lansera vegetarisk färs, burgare och bollar kanske inte låter särskilt nytt. Men när man vill ta fram bästa tänkbara produkter, närodlade av finaste svenska ärtor, får det faktiskt ta den tid det behöver. Efter noggrant testande, odlande, smakande och lagande kan vi nu stolt presentera tre vegetariska nyheter till dig som lagar mat till många. Oavsett om du bjuder dina gäster på våra nya vegobollar, vegofärs eller vegoburgare får de både god mat och ett gott samvete!



Om VEGOFÄRS

Färsen kommer förstekt men den vinner på att stekas på och glansas med lite fett. Du steker den med fördel på medelvärme direkt från fryst, och inte för mycket åt gången. Tänk på att färsen är törstig och kräver mycket vätska och något mer kryddor. När du gör en sås, exempelvis en bolognese, behöver färsen inte stekas alls utan läggs direkt i såsen. Färs till exempelvis tacos tillagas bäst i bleck. Den är mer effektiv än vanlig köttfärs då den inte förlorar vätska. Räkna därför ca 20% mindre färs per portion.



GREKISK PASTA MOUSSAKA STYLE

10 portioner

700 g Go Green Ärtfärs
250 g aubergine
250 g zucchini
200 g gul lök, hackad
2 dl tomatpuré
700 g krossade tomater
2 dl olivolja
35 g vitlök, pressad
3 tsk spiskummin
2 tsk kanel, malen
1 tsk chiliflakes
5 dl vatten
salt och peppar efter smak
800 g penne

Gör så här:

Sås: Skär aubergine och zucchini i centimeterstora tärningar, hacka löken fint.

Hetta upp oljan i en kastrull och fräs de skurna grönsakerna, tillsätt tomatpuré och låt fräsa någon minut. Späd med krossade tomater och tillsätt ärtfärsen samt övriga ingredienser.

Låt koka på svag värme i 5 min under omrörning, späd med vatten till önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Pasta: Koka pastan al dente enligt instruktionerna.

SALLAD MED KRISPIG FÄRS OCH ROSTADE BÖNOR



10 portioner

100 g rostade bruna bönor
500 g Go Green Ärtfärs
2 dl rapsolja
350-400 g finbladig sallad
150 g röd lök i tunna skivor
salt och peppar efter smak

Korianderyoghurt:
1 kruka koriander
500g matlagingsyoghurt
2 msk honung
salt och peppar efter smak

Gör så här:

Bönor: Blötlägg, koka samt rosta bönorna enligt anvisningarna för dem.

Färs: Knaperstek färs på medelhög värme i oljan, salta och peppra efter smak. Låt rinna av på papper.

Dressing: Hacka koriandern relativt fint och blanda med övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

Sallad: Varva löken med sallad och toppa med färsen och bönorna. Toppa med korianderyoghurten. Serveras med fördel tillsammans med ett nybakat bröd och lite olivolja.

SPAGHETTI BOLOGNESE VEGANSTYLE

10 portioner

300 g Go Green Ärtfärs
800 g passerade tomater
200 g gul lök, hackad
200 ml grönsaksbuljong
1 dl tomatpuré
3-4 dl vatten
30 g vitlök, pressad
20 g röd chili, hackad
2 msk blandade torkade örter
ex. basilika, oregano, timjan
½ dl rapsolja
salt och peppar efter smak
800 g spaghetti

Gör så här:

Bolognese: Bryn löken i olja, tillsätt tomatpuré och vitlök och fräs dessa lätt innan de passerade tomaterna samt buljongen tillsätts. Låt koka upp och tillsätt ärtfärs samt chili. Låt sjuda på låg värme i 5 minuter, späd med vatten till önskad konsistens. Krydda och smaka av.

Pasta: Koka pastan al dente enligt instruktionerna.



TIPS!
Använd vegansk riven ost för att förstärka måltiden.

Om VEGOBOLLAR

Bollarna är förstekta men inte ätklara. För att få bästa resultat när du tillagar i bleck, häll först fett och eventuell buljong i botten, värm sedan på 160° i ugn. Vill man ha mer crisp så förstek innan, så ser de också mer "hemlagade" ut. Tillaga gärna tinade för att snabbt få upp önskad innertemperatur på 70°. Om du steker bollarna, tänk på att steka i fett på medeltemperatur då de innehåller sockerarter som lätt bränns. Bollarna har bra varmhållningsegenskaper, två timmar under lock. Utan lock ger dock extra krispighet.



VEGOBOLLAR MED GRÄDDSÅS

10 portioner

80 st Go Green Bollor
1300 g potatis

Gräddsås:

100 g margarin
20 g vetemjöl
5 dl brynt lökbuljong
3 dl grädde el. havregrädde
salt och peppar efter smak

Rårörda lingon:

100 g lingon
30 g strösocker

Pressgurka:

150 g slanggurka i tunna skivor
½ dl ättika
30 g strösocker
1 kruk krusparsilja, hackad
salt och peppar efter smak

Gör så här:

Gräddsås: Smält 50 g margarin och blanda med vetemjöllet på medelhög värme. Låt mjölblandningen gå i kastrullen tills den får en lätt nötig doft. Späd med buljong och vispa ut redningen i buljongen innan grädden tillsätts för att motverka att det blir klumpar. Låt såsen koka i minst 5 min under omrörning på låg till medelhög värme. Smaka av med salt och peppar.

Lingon: Blanda lingon med socker och låt stå tills allt socker har löst upp sig. Rör då och då.

Pressgurka: Skiva gurkan tunt och lägg i press tills gurkan släppt ifrån sig mestadelen av sin vätska. Låt gurkan rinna av och blanda den sedan med ättika, socker och persiljehacket. Smaka av med salt och peppar.

Koka potatisen enligt anvisningarna på förpackningen.

Bollar: Stek bollarna på medelhög värme i olja eller margarin, alt. värm i ugn på 160° varmluft i ca 5-7 min.



VEGOBOLLAR MED VARM SALLAD

10 portioner

70-80 st Go Green Bollar

Sallad:

600 g kokt havreris
300 g paprika i tärningar
200 g morot i tärningar
100 g gul lök, hackad
30 g persilja, hackad
½ dl kallpressad rapsolja
salt och peppar efter smak

Sås:

400 g svamp efter säsong
och smak
5 dl svampbuljong
4 dl havregrädde
50 g gul lök, hackad
½ dl majsstärkelse

½ dl rapsolja
½ purjolök i tunna halvmånar
salt och peppar efter smak

Gör så här:

Sås: Fräs lök och svamp i olja på medelhög till hög värme. Låt vätskan koka bort från svampen. Tillsätt svampbuljong samt havregrädde och låt koka på svag värme i ett par min.

Red av såsen med majsstärkelse blandat med lite vatten. Låt koka upp och rör sedan ner purjolöken. Smaka av med salt och peppar.

Sallad: Koka havreris enligt anvisningarna på förpackningen.

Tärna morot samt paprika i 5 mm stora tärningar. Hacka löken efter smak och tycke.

Hetta upp oljan i kastrull och fräs paprika, lök samt morot. Tillsätt havreris och persilja och blanda salladen väl. Smaka av med salt och peppar och servera salladen ljummen till varm.

Bollar: Stek bollarna på medelhög värme i 50 g margarin, alt. värm i ugn på 160° varmluft i ca 5-7 min.



VEGOBOLLAR I YOGHURTFLATBREAD

10 portioner

70-80 st Go Green Bollar

Flatbread:

600 g kärnvetemjöl
600 g matlagingsyoghurt
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat

Tomatsås:

100 g gul lök, hackad
½ dl rapsolja
15 g vitlök, pressad
500 g krossade tomater
1 msk kebabkrydda
salt och peppar efter smak

Yoghurtsås:

500 g matlagingsyoghurt
1 kruka persilja, hackad

salt och peppar

Förslag på grönt till rätten:
coctailtomater, gurka, rödlök,
kruksallad, bladspenat

Gör så här:

Flatbread: Blanda samtliga ingredienser till en smidig och blank deg. Dela upp i 10 jämnstora degknyten och kavla ut dessa på ett lätt mjölat bord.

Stek flatbreaden på medel hög värme i torr panna.

TIPS! Borsta bort överfödigt mjöl innan stekning då detta bränns lätt.

Tomatsås: Bryn löken lätt i olja, tillsätt vitlöken och de krossade tomaterna. Låt sjuda i 5 min

på låg värme. Krydda med kebabkrydda och smaka av med salt och peppar.

Yoghurtsås: Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.

Bollar: Stek bollarna på medelhög värme i margarin, alt. värm i ugn på 160° varmluft i ca 5-7 min.

Servera brödet med bollar, tomat-sås, blandade grönsaker och en klick yoghurtsås.

Om VEGOBURGARE

Burgarna, som är väldigt köttlika, kommer i två olika storlekar, 60 respektive 105 gram. De är rosaaktiga i färgen, ungefär som en Wallenbergare. De fungerar att smasha men använd ett något lägre tryck än för en högrevsburgare. För bästa resultat, stek de gärna mjukfrysta på medelvärme i en grillpanna. Allra godast blir dom om du använder glaze innan, även när du tillagar i ugn, då de suger åt sig vätska. Tillaga på 185° i vanlig ugn eller 160° i varmluftsugn.

GREEN BURGER MED AIOLI OCH PICKLAD LÖK

10 portioner

10 Go Green Burgare á 105 g
10 potatobuns
10 salladsblad

Picklad lök med citron:
150 g rödlök i tunna skivor
½ dl citronsaft
salt och peppar efter smak

Aioli:
10 g vitlök, pressad
2 dl rapsolja
1 tsk dijonsenap
2 msk citronsaft
1 st äggula
salt och peppar efter smak

Gör så här:

Picklad lök: Blanda lök med citronsaft och salt och peppar efter smak. Låt stå minst 10 min.

Aioli: Lägg samtliga ingredienser i en bunke. Använd en stavmixer och börja mixa vid botten av bunken. För upp stavmixern sakta mot ytan, aiolin är klar när den är krämig.

Burgare: Stek burgarna på medelhög värme i olja så att de får fin yta.



GRILLAD BURGARE I BAO BUN

10 portioner

10 Go Green Burgare á 105 g
10 salladsblad
150 g morot, grovt riven
½ dl limejuice
1 msk honung
1 dl matolja
salt och peppar efter smak

Bao-buns:

750 g vetemjöl
5 dl mjölk, fingervarm
100 g strösocker
¾ dl matolja
15 g torrjäst
1 ½ tsk bikarbonat
1 ½ tsk bakpulver
1 ½ tsk salt

Sticky bbq-sås:

¾ dl ketchup
½ dl HP-sås
½ dl honung
½ dl limejuice
½ dl vitvinsvinäger
½ dl vatten
½ dl sweet chili
15 g ingefära, riven
15 g vitlök, pressad
10 g röd peppar
salt och peppar efter smak

Gör så här:

Buns: Blanda jäst och mjölk i en degblandare, tillsätt övriga ingredienser och kör på lägsta fart i ca 8 min. Degen ska vara smidig och blank. Låt jäsa till dubbel storlek under plastfilm, tar ca 1-1,5 timmar.

Lägg upp degen på arbetsbänk och dela i 10 jämnstora bitar. Riv degknytorna till runda bollar och låt jäsa i 30 min under jäsduk.

Kavla ut degen till ca 15 cm oval platta, pensla med matolja och vik sedan över en sida så att det skapas en halvmåne.

Lägg ut bakplåtspapper på bleck och lägg i halvmånarna, jäs 45 min under duk.

Grädda brödet på 100 % ånga i 8-10 min, servera direkt efter gräddning.

Sticky BBQ-sås: Blanda samtliga ingredienser i en kastrull och låt koka upp, smaka av med salt och peppar. Reducera såsen ytterligare om ni önskar fastare konsistens på såsen, tänk på att såsen stelnar till sig en aning när den svalnar.

Burgare: Stek burgarna på medelhögvarme i olja till fin yta och en innertemp på 70°. Använd gärna grillpanna för fint grillmönster. Pensla då in burgarna med olja innan grillning.

Syrade morötter: Blanda limejuice med honung och olja, smaka av med salt och peppar. Blanda dressingen med grovt riven morot och låt stå i minst 10 min.

Upplägg: Öppna upp fickan på brödet och lägg i ett salladsblad, lägg i burgaren, toppa med morot och ringla över BBQ-såsen.



GREEN BURGER MED BBQ-SÅS

10 portioner

10 Go Green Burgare á 105 g

Karamelliserad lök:

150 g gul lök i tunna skivor
2 msk socker alt. farinsocker

Avocadocrème:

2 avokado
2 msk citronsaft
10 g vitlök, pressad
2 dl rapsolja
salt och peppar efter smak

BBQ-sås:

1 ½ dl ketchup
½ dl mörk sirap
½ dl senap, grov och stark
½ dl balsamvinäger
1 tsk rökt paprikapulver
salt och peppar efter smak

10 potatobuns

10 salladsblad
1 kruka koriander

Gör så här:

Karamelliserad lök: Stek löken i olja på medelhög till hög värme så att den börjar få färg. Tillsätt sockret och låt det karamellisera löken. Löken blir glansig och fint brynd när den är klar.

TIPS! Rör runt ofta i pannan så att inte sockret bränner, då kan det bli beskt.

Avocadocrème: Mosa avokadon och rör ihop den med citronsaft, vitlök och en skvätt olja till en slät crème. Smaka av med salt och peppar.

BBQ-sås: Blanda samtliga ingredienser för såsen och smaka av med salt och peppar.

Burgare: Stek burgarna på medelhög värme i olja så att de får fin färg.

Garnera burgaren med avocadocrème och salladsblad i botten, bbq-sås, lök och koriander på toppen.





Vårt mål har sedan starten varit att revolutionera grön matlagning. För oss handlar inte grön mat om att allt ska vara vegetariskt, utan vi vill göra det enklare, roligare och godare att äta grönare mat.

VEGOBOLL ÄRTA

Art nr: 142256

3 kg/frp

Antal i frp: 265 st

VEGOFÄRS ÄRTA

Art nr: 142255

3 kg/frp

Antal i frp: 1 st

VEGOBURGARE ÄRTA 60 G

Art nr: 142262

3 kg/frp

Antal i frp: 50 st

VEGOBURGARE ÄRTA 105 G

Art nr: 142264

2,94 kg/frp

Antal i frp: 28 st



Bra mat från
Lantmännen