

Linser är fantastiska. Nyttiga, goda, fiberrika, mättande, proteinrika, allergenfria och oerhört variationsrika. Det enda som inte har varit helt optimalt med linser är att man varit tvungen att importera dem. Tills nu. Vi har efter år av testodling för första gången nu lyckats odla fram svenska linser i större skala!



Odlat i Sverige

ÄNTLIGEN svenska LINSER!



Bra mat från
Lantmännen



Våra nya, svenska, gula linser är av sorten Flora och är den som trivs bäst av de sorter vi testodlat i vårt nordliga klimat. Den påminner om en grön lins i konsistensen och blir alltså inte mosig vid kokning utan behåller en fast form, vilket passar väldigt bra i exempelvis sallader. Odlingarna är idag utbredda från Mälardalen i norr till Skåne i söder, men vår ambition på sikt är att ha odlingar i hela landet.

En riktigt klimatsmart råvara blev just ännu klimatsmartare!

EN LINS SOM TRIVS I Sverige!

NATURLIGT
PROTEINRIKT

BRA
LÖNSAMHET

MÖDERNT OCH
HÄLSOSAMT

NYCKELHÅLS-
MÄRKT

KLIMATSMART

ALLERGENFRI

FRÅN SVERIGE



DET MEST klimatsmarta proteinet DU KAN SERVERA!

Vad kan vara en bättre protein-källa än en från Sverige som är rik på fibrer, vitaminer och mineraler, går att variera i det oändliga och dessutom är kostnadseffektiv? Våra nya svenska gula linser går utmärkt att blanda ner i grytor, färsbiffar, soppor och pastarätter. De håller även bra konsistens och tål värmehållning länge.

Dessutom har våra svenska gula linser, liksom alla baljväxter, fördelen att de kan fixera kväve direkt från luften. Det innebär att man inte behöver tillföra extra kväve i form av mineralgödsel. Allt detta i kombination med korta transporter gör att våra baljväxter helt enkelt är det mest klimatsmarta proteinet du kan servera!



BESTÄLL HOS DIN GROSSIST:
GoGreen Svenska Gula Linser
Vikt kartong: 4 kg
Art nr: 142236

THAILÄNDSKA LINSBIFFAR

MED SRIRACHAMAJONNÄS
OCH WOKADE NUDLAR



10 portioner:

20 st mindre biffar

500 g GoGreen gula linser, torkade
20 g vitlök
500 g morötter
30 g chili grön
30 g potatisstärkelse
20 g koriander, hackad
50 g salladslök
0,5 dl rapsolja
Salt och peppar efter smak

Wokade nudlar

800 g Kungsörnen linguine Gotland
1 kg Frigodan wok & sautégrönsaker
0,5 dl rapsolja
Salt och peppar efter smak

Topping

Srirachamajonnäs
Färsk koriander

Gör så här:

1. Blötlägg linser i rikligt med vatten under 2–4 timmar alt. under natten i kyl.
2. Häll av linserna och mixa linserna tillsammans med vitlök. Skala morötterna och riv dem grovt.
3. Finhacka chili och skiva salladslöken tunt. Blanda linsmixen med övriga ingredienser och forma sedan små "pannbiffar".
4. Stek biffarna i oljan på medelhög värme tills de fått fin färg.
5. Koka linguinen "al dente" och kyl ned.
6. Hetta upp pannan med olja och stek grönsakerna till fin färg innan pasta blandas ned.
7. Toppa anrättningen med Srirachamajonnäs efter smak och tycke, strö ev. över lite grovhackad färsk koriander.

INDISK LINSSOPPA

MED RAITA OCH NAANBRÖD

10 portioner:

Soppa

600 g GoGreen gula linser
300 g gul lök, hackad
75 g smör eller rapsolja
60 g vitlök, finhackad
2 tsk gurkmeja
1 tsk cayennepeppar
1 tsk koriander, torkad
1 tsk kardemumma, malen
1 tsk kanel, malen
1 tsk nejlika, malen
1,2 l vegetarisk buljong

Raita

2,5 dl turkisk yoghurt
0,5 dl mynta, färsk hackad
1 msk honung
15 g vitlök, finhackad
300 g gurka, riven och avrunnen
Salt och peppar efter smak

Gör så här:

1. Fräs den hackade löken och vitlöken tillsammans med samtliga kryddor. Tillsätt linserna och tillsätt buljongen. Låt koka i 20–25 minuter på låg till medelhög värme under lock, rör om då och då under koktiden.
2. Blanda samtliga ingredienserna till raitan och smaka av.
3. Lös upp jästen i fingerljummet vatten och låt stå i 10 minuter. Tillsätt övriga ingredienser och arbeta ihop degen i degblandare, låg hastighet i 4 minuter och högre hastighet i 6 minuter.
4. Låt degen jäsa under jäsduk i ca. 25 minuter.
5. Dela degen i 12 degknyten och kavla ut respektive knytte till ca. 1 cm tjocklek.
6. Stek bröden i olja på relativt hög värme, bröden är klara när de har puffat upp lite och fått fin färg på båda sidor.
7. Servera soppan med en klick raita och det nystekta Naanbrödet vid sidan om.

Naanbröd

1 kg Kungsörnen vetemjöl
5 dl vatten
60 g socker
150 g smör, rumstempererat
2 st ägg
50 g jäst
Rapsolja till stekning



SPAGHETTI LENTICCHIE DA GOTTLAND

10 portioner:

1 kg Kungsörnen spaghetti
7 dl grönsaksbuljong
500 g krossade tomater
500 g GoGreen gula linser
300 g morot, riven
250 g gul lök, hackad
1 dl balsamvinäger
4 msk tomatpuré
30 g grön chili, finhackad
30 g vitlök, finhackad
2 msk oregano, torkad
2 msk olivolja
1 tsk kanel
2 st lagerblad
Salt och peppar efter smak

Gör så här:

1. Koka pastan i rikligt med vatten enligt anvisningarna.
2. Fräs morot, lök, vitlök och chili i olivolja, tillsätt tomatpuré när löken har blivit glansig och låt tomatpurén fräsa med ett par minuter.
3. Tillsätt linser, buljong och krossade tomater och låt koka upp på medelhög värme. Tillsätt balsamvinäger tillsammans med samtliga kryddor och låt såsen koka på svag till medelhög värme i 20–25 minuter under omrörning.
4. Servera gärna pastarätten med rikliga mängder finriven peccorino.

10 portioner:

Pasta

1 kg Kungsörnen penne
500g GoGreen gula linser
6 dl svamp- eller grönsaksbuljong
4 dl matlagingsgrädde
400 g champinjoner i kvartar
ev. 20 g karl-johansvamp, torkad
200 g gul lök, hackad
100 g purjolök i fina skivor
10 g timjan, färsk hackad
0,5 dl olivolja
Salt och peppar efter smak

Topping

300 g grönkål
0,5 dl olivolja
Hackad färsk timjan
Salt och peppar efter smak

Gör så här:

1. Koka Penne i rikligt med vatten enligt anvisningarna.
2. Bryn svampen tillsammans med lök och vitlök i olja. Tillsätt linser och buljong och låt koka på medelhög värme i 10 minuter under omrörning då och då.
3. Tillsätt grädde och purjolök efter 10 minuters koktid och låt koka ytterligare 10 minuter. Smaka av med timjan, salt och peppar.
4. Skär bort stammen på grönkålen och dela bladen i lagom stora bitar, skölj kålen och torka bort vattnet.
5. Massera in olja, salt och peppar i kålen och strö ut glest på bakplåts-papper i ett bleck. Rosta kålen i ca. 15 minuter på 160 grader varmluft.
6. Blanda den kokta pastan i såsen och lägg upp. Toppa anrättningen med grönkålschips och färsk hackad timjan.

PENNE MED KRÄMIGA GULA LINSER OCH SKOGSVAMPSÅS





LINSRAGU PÅ ROTFRUKTER

•
MED GOTLÄNSK LAMMKORV

10 portioner:

10 st lammkorv á 180 g

Ragu

500 g GoGreen gula linser
900 g Frigodan brunoisegrönsaker eller:
(500 g morötter i tärningar
400 g palsternacka i tärningar)
200 g gul lök, hackad
25 g vitlök, hackad
0,5 dl tomatpuré
6 dl grönsaksfond
4 dl matlagningsvin, vitt
2 st lagerblad
1 msk timjan
1 msk rosmarin
0,5 dl olivolja
Salt och peppar efter smak

Garnering

10 st rosmarinkvistar
20 st saltorkade tomater i olja, strimlad

Gör så här:

1. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs rotfrukterna tillsammans med lök och vitlök. Låt tomatpurén fräsa med sista minuten innan fräset spädes.
2. Lägg i linserna i fräset och späd med buljong samt vin. Tillsätt örter och lagerblad.
3. Låt sjuda under viss omrörning i 20 minuter på medelhög värme.
4. Smaka av med salt och peppar.
5. Snitta korven och stek på medelhög värme så att inte skinnen spricker.
6. Dela korven i 2 med ett fint snett snitt över mitten.
7. Lägg upp ragun i en djup tallrik och lägg upp korven över ragun. Garnera med rosmarin och saltorkad tomat. Ringla ev. över lite av oljan från saltorkade tomaten.

10 portioner:

20 st biffar

500 g GoGreen gula linser, torkade
300 g persiljerot, finriven
200 g gul lök, hackad
50 g GoGreen pumpakärnor
30 g vitlök, pressad
30 g potatisstärkelse
25 g röd chili, finhackad
1 tsk spiskummin
1 dl rapsolja
Salt och peppar efter smak

Sallad

600 g Kungsörnen matkorn
500 g tomat, tärnade
250 g röd lök, finhackad
1 dl citronsaft
1 dl olivolja
75 g bladpersilja, hackad
Salt och peppar efter smak

Topping

Matlagingsyoghurt
Flytande honung

Gör så här:

1. Koka linserna i lättsaltat vatten i 15 minuter och häll av i durkslag.
2. Skala och riv persiljeroten fint, skala och hacka löken. Kärna ur chilin och finhacka den.
3. Mixa linserna och blanda med de hackade och rivna grönsakerna. Pressa vitlöken i blandningen och blanda väl tillsammans med kryddor och potatisstärkelse.
4. Forma små biffar och stek på medelhög värme till fin färg.
5. Koka matkorn enligt anvisningarna och kyl av.
6. Blanda det kokta matkornet tillsammans med de övriga ingredienserna. Smaka av med salt och peppar.

Tips! Klicka matlagingsyoghurt och ringla lite flytande honung över anrättningen vid servering.



NORDAFRIKANSKA LINSBIFFAR MED MATKORN- OCH TOMATSALLAD

KNAPRIG SALLAD PÅ LINSER OCH MARINERADE ÄPPLEN



10 portioner:

Sallad

400 g GoGreen gula linser
150 g Frigodan morotsbrunoise
100 g röd lök, fina skivor
100 g krispsallad
100 g rosésallad
100 g frisésallad
1 dl GoGreen solroskärnor
1 dl GoGreen pumpakärnor
1 dl rädisor, tunt skivade
50 g groddar efter tillgång

Marinerade äpplen

200 g Frigodan äppeltärningar
1 dl balsamvinäger
0,5 dl rapsolja
Salt och peppar efter smak

Dressing

2 dl balsamvinäger
2 dl rapsolja
3 msk örtagårdskrydda

Gör så här:

1. Koka linserna i vatten på medelhög värme i 15–20 minuter. Tillsätt morotsbrunoisen och låt koka med linserna i 3–5 minuter eller tills linser och morötterna har blivit mjuka men inte sönderkokade.
2. Häll av och kyl ner linser och morötter.
3. Rosta solroskärnor tillsammans med pumpakärnor i torr panna på relativt hög värme.
4. Marinera äppeltärningar i vinäger och olja, smaka av med salt och peppar.
5. Blanda ingredienserna till dressingen väl och låt stå och dra medan salladen monteras.
6. Skär eller plocka salladen relativt grovt och blanda med äpplen, linser och morötterna.
7. Lägg upp och garnera med de rostade kärnorna, rädisor samt groddar.
8. Servera med dressing och en bit bröd till.

10 portioner:

Gryta

500 g GoGreen gula linser
500 g chorizo
500 g morot
250 g röd lök
200 g purjolök
40 g röd chili
40 g vitlök
1,25 l kycklingfond
800 g krossade tomater
1 st citron
3 msk olivolja
Salt och peppar efter smak

Bröd (4 stycken)

1,2 kg Kungsörnen kärnvetemjöl
450 g Kungsörnen grahamsmjöl
1 l vatten (37 grader)
100 g jäst
0,5 dl honung, flytande
2 msk olivolja
1 msk salt
30 st oliver, svarta
20 st soltorkade tomater i olja
0,5 dl olivolja, till pensling

Gör så här:

1. Smula jästen i en bunke och rör ut den i delar av vattnet. Tillsätt resten av vattnet tillsammans med olja, salt, honung och mjölet. Arbeta degen kraftigt (4 minuter på låg hastighet och 6 minuter på hög hastighet i degblandare) tills degen känns smidig och lättarbetad.
2. Låt degen jäsa under duk i ca 1 timme
3. Sätt ugnen på 200 grader varmluft.
4. Dela den jästa degen i 4 bitar på en mjölad arbetsbänk. Platta ut varje deg till ca. 10 × 30 cm för hand och lägg på perforerade plåtar. Kan lägga degen 2 och 2 per plåt.
6. Hacka oliverna samt tomaterna grovt och tryck ner hacket försiktigt i degarna. Pensla degarna ev. med lite olja från tomaterna. Låt degarna nu vila i ca 10 minuter innan gräddning.
7. Pensla brödet efter 15 minuter med olivolja och grädda färdigt. Grädda i ca 20 minuter eller tills brödet har fått en kärntemperatur på 94 grader.
- 8 Strimla purjolöken och skiva röd löken. Slanta Chorizo och hacka vitlök samt chili. Hetta upp en kastrull med oljan och fräs Chorizo, rödlök, vitlök, chili samt morot.
- 9 Tillsätt linser, krossade tomater samt kycklingfond. Låt koka på svag värme under viss omrörning i 20 minuter.
- 10 Rör ner purjolöken under de sista 5 minutrarna av koktiden. Pressa över saften från citronen och smaka av med salt och peppar.
- 11 Skär brödet i långa, sneda skivor och doppa i grytan.

HET SPANSK LINSGRYTA MED CHORIZO

SERVERAS MED NYBAKAT OLIVBRÖD



TUNN LINS- PANNKAKA

MED HET ÄPPELCHUTNEY
PÅ KRISPIG SALLADSBÄDD

10 portioner:

Pannkaka

300 g GoGreen gula linser
1 l mjölk
420 g Kungsörnen vetemjöl
6 st ägg
1,5 tsk salt
Smör till stekning

Chutney

400 g Frigodan äppeltärningar
100 g gul lök, hackad
15 g vitlök, finhackad
15 g chili, finhackad
1 dl äppelcidervinäger
0,5 dl vatten
1 dl socker
1 dl honung
1 st kanelstång
1 st stjärnanis

Sallad

1 st granatäpple
1 st röd lök, tunna skivor
1 kruka bladpersilja
Blandad småbladig sallad

Ev. naturell yoghurt till servering

Gör så här:

1. Koka linserna i rikligt med vatten i ca 20 minuter. Häll av och låt svalna.
2. Blanda samtliga övriga ingredienser till en smet och låt stå för att svälla i 20 minuter.
3. Blanda i de kokta linserna och stek pannkakorna i smör på medelhög till hög värme.
4. Blanda samtliga ingredienser till chutneyn i en kastrull och låt koka upp. Koka på svag värme i ca. 15 minuter eller tills äpplena knappt håller ihop, rör om då och då under koktiden.
5. Låt chutneyn svalna av när den är färdig.
Önskas äppelbitar i den färdiga chutney kan 1/3 av äppeltärningarna gå i kastrullen efter 8 minuters koktid.
6. Dela granatäpplet på mitten och slå ut kärnorna med en träslev mot skärbrädan. Riv av persiljan och grovhacka den. Blanda sallad, lök, persilja och granatäpple.
7. Lägg pannkakan i botten och lägg en härlig näve sallad i mitten, toppa med chutney. Skeda eventuellt över lite yoghurt sporadiskt för en syrligare smakbrytning.

TUNN LINSPANNKAKA

MED FRISK RICOTTAYOGHURT OCH FÄRSKA BÄR

10 portioner:

Pannkaka

300 g GoGreen gula linser
1 l mjölk
420 g Kungsörnen vetemjöl
6 st ägg
1,5 tsk salt
Smör till stekning

Yoghurt

600 g ricottaost
3 dl yoghurt, naturell
0,5 dl honung, flytande

Garnering

1 knippe mynta, färsk
0,5 dl honung, flytande
Blandade färska bär efter tycke,
smak och säsong.

Gör så här:

1. Koka linserna i rikligt med vatten i ca 20 minuter. Häll av och låt svalna.
2. Blanda samtliga övriga ingredienser till en smet och låt stå för att svälla i 20 minuter.
Om linserna önskas döljas i pannkakan kan dessa mixas släta innan de blandas i pannkakssmeten.
3. Blanda i de kokta linserna och stek pannkakorna i smör på medelhög till hög värme.
4. Vispa ricottaost och honung fluffigt och vänd sedan ner yoghurten. Önskas lösare konsistens kan mer yoghurt vändas ner i smeten.

