

Bulgarisk linssoppa (4-5 port)

2 dl röda linser
2 gula lökar
1 msk olja
1 liter vatten
1 buljongtärning
1 msk paprikapulver
1 tsk salt
1-2 vitlöksklyftor
1 burk krossade tomater (ca 400 g)
2 potatisar
1 morot
(1 lagerblad)

Rensa och skölj linserna. Skala och hacka löken och fräs den mjuk i oljan i en gryta. Tillsätt vatten, buljongtärning, linser, paprikapulver, salt, ev lagerblad, pressad vitlök och krossade tomater. Koka på svag värme tills linserna är mjuka vilket tar ca 10 min. Låt stå och dra en stund innan soppan serveras. För matigare soppa lägg med två potatisar och en morot i mindre bitar och låt dem koka med i soppan från början.

Sojapålägg

2 dl sojamjöl
4 msk vatten
4 msk olja
2 msk chilisås (tex Heinz)
1 klyfta pressad vitlök
½ tsk salt
1 tsk grönsakskrydda
1 krm mejram
1 krm oregano
1 krm basilika
Dill

Allt blandas – ingen kokning.

Spenatplättar (4 port)

1 ¼ dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
¾ dl sojamjöl
1 krm malen kryddpeppar
1 msk vaniljsocker
1 msk malen kanel
1 tsk salt
5 dl sojamjök
200 g hackad fryst spenat
Olja eller margarin till stekning

Häll mjölet och övriga torra ingredienser i en bunke och blanda med en visp. Vispa ner "mjölken" och rör tills det blir en jämn smet. Blanda sista ner den tinade spenaten. Stek som mindre plättar tills de fått färg på varje sida. Servera t.ex. med lingonsylt.

Snabb bönsallad (5-6 portioner)

2 burkar bönsallad med matvete (410 gr) (ZETA)
1 liten burk saltorkade tomater
1 rödlök
2½ msk olivolja
1 msk färsk pressade citron saft
Salt
Persilja

Skölj innehållet i burkarna och låt rinna av. Strimla tomaterna och hacka löken. Blanda alla ingredienser och klipp över persiljan.