

Dagens

med Theresa Nybo

Grönsakspaj 6 pers

Deg:

2 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
150 margarin
1 msk vatten

Innehåll:

Färska champinjoner
2 mindre tomater
1 större lök
Frost broccoli/spenat

Stanning:

1½ dl cashewnötter
Ca 3 dl vatten
2½ msk majsamenmjöl
Salt/örtsalt
Riven sojaost

Blanda mjöl, margarin och vatten och låt degen stå kallt någon timma. Skiva/hacka svampen. Hacka och stek löken och låt champinjonerna ligga med en stund. Bred ut degen i en ugnsfast pajform. Fördela den stekta röran och lägg ut tomatskivor och broccolin. Till stanningen: mixa nötterna och vatten till en slät röra. Tillsätt majsena och smaksätt med salt/örtsalt. Häll över pajen och strö över sojaosten. Grädda i 200-225 grader i ca 30 min eller tills osten fått en fin brun färg. Låt stå en stund innan den serveras.

Kryddpotatis i ugn

Valfri mängd potatis
Olja (t.ex. raps)
Salt
Anis

Skala potatisen och skär i lagom stora klyftor på längden. Torka av den något. Lägg klyftorna i en skål och häll över lite olja och rör runt med handen. (Tar man för mycket olja blir det för oljigt när rätten

är klar). Häll på salt och stött anis. Har man inte en mortel och hel anis kan man ta malen anis. Lägg ut i en ugnsfast form, eller vid större mängd i en långpanna, och låt stå i ugnen i ca 30 minuter i 225 grader. Rör eventuellt om efter halva tiden.

Nötstek (6-8 port)

200g hasselnötter
2 dl skorpmjöl
1 gul lök
2 dl buljong (½ tärning + vatten)
2 dl sojamjöl
½ dl potatismjöl
1 tsk ingefära
½ dl olja (t.ex. raps)
1 tsk salt
ev. katrinplommon om man vill

Mal nötterna och riv löken fint, gärna i matberedare. Blanda alla ingredienser. Lägg i bakplåtspapper i två formar, t.ex. en brödform. Lägg hälften av smeten i formarna, lägg i plommonen om du vill och häll sedan i resten av smeten. Grädda i vattenbad i 200-250 grader tills du med stickprov känner att den inte är för kladdig längre och den fått en brun fin yta. Detta brukar ta en dryg timma.

Morotssås med nötter (4 port)

4 morötter (ca 250 g)
2 dl grönsaksbuljong
2 dl Tofutti sour supreme
1 tsk salt
½ tsk timjan
1 dl lagrad riven "sojaost"
1 dl finhackade/rivna hasselnötter

Skala och skär morötterna i mindre bitar. Koka dem mjuka under lock i buljongen i ca 10 min. Mixa till en puré. Blanda mixen med övriga ingredienser och låt koka några minuter. Rör ner nötterna. Servera med nykokt pasta.