

# Dagens

med Theresa Nybo

## Sloppy Joes

- 3 dl blötlagda gröna linser
- 3 msk tomatpuré
- 2 vitlösklyftor
- 1 gul lök
- 1 liten röd paprika
- 500 g krossade tomater
- ca 3-5 dl vatten
- 1 msk paprikapulver
- 1 msk rökt paprikapulver
- 1,5 msk torkad oregano
- 1 msk agave sirap
- 2 msk grönsaksbuljongpulver
- 6-8 frallor, fullkorn örtsalt

Skala och finhacka löken och vitlöken, rensa och skölj paprikan och skär den i ca 1x1cm bitar.

Fräs löken i varm gryta med olivolja tills den är fått lite färg och glans. Tillsätt vitlöken, den röda paprikan och stek vidare tills allt blivit varmt i grytan. Lägg i tomatpurén, rökt paprikapulver och paprikapulver och rör runt ordentligt. Häll i linserna och rör runt ordentligt igen. Häll på krossade tomater och vatten, buljong och torkar oregano, börja med 3 dl vatten, när det har kokat n stund kan du se om det behöver mer. Låt koka upp och sänk sedan värmen så att det får sjuda lugnt och stilla tills linserna blir mjuka, ca 30-45 minuter. Tillsätt agave sirapen till sist och smaka av med örtsalt.

Serveras lite slarvigt i frallor som skurits och rostats i ugnen ca 10 minuter på 200 grader.

## Persilja och mandelpesto

- 1 kruka färsk persilja
- 1 dl rostad mandel
- 2 msk citron
- 1 vitlösklyfta
- 3 msk jästflingor
- 1-1,5 dl olivolja
- 2 tsk örtsalt

Förvärm ugnen till 175 grader.

Skölj persiljan och låt vattnet rinna av i en sil. Rosta mandlarna i ugnen i ca 10 minuter, låt svalna. Mixa dem tillsammans med resterande ingredienser i matberedare.

## Tomat och hasselnötspesto

- 1 burk (200g) Soltorkadetomater med oljan
- 1 dl hasselnötter
- 2 msk citronjuice
- 1 vitlösklyfta
- 3 msk jästflingor
- 1 tsk örtsalt

Förvärm ugnen till 175 grader.

Rosta hasselnötterna, låt dem svalna och lägg dem i matberedaren tillsammans med alla andra ingredienser, mixa.

## Svamptapenad

ca 250g skogschampinjon eller annan svamp  
ca 100g svarta Kalamataoliver

- 1 gul lök
- 1 vitlösklyfta
- 1 msk olivolja
- 1 msk torkad timjan
- 1 msk sojasås
- 1 msk tomatpuré
- 1 tsk paprikapulver
- 1 msk citronjuice

Rensa champinjonerna och skär dem i mindre bitar. Skala och hacka löken, skär vitlöken i mindre bitar. Fräs löken i olivoljan, i en varm panna, tills den är glansig och lägg till champinjonerna och vitlöken. Stek tills champinjonerna är brynta och lägg dem i matberedaren. Lägg i oliverna och resterande ingredienser i och mixa tills det är finfördelat.

# Dagens

med Theresa Nybo

## Kikärtsallad med cashew-curry-dressing

200 – 300 g kokade kikärtor

- 1 morot
- 1/4 grön paprika
- 1/4 röd paprika
- 1/4 gul paprika
- 10 cm av en purjolök
- 1 dl cashewnötter, råa
- 2 dl vatten
- 2 tsk currypulver
- 1 tsk citron
- 1 tsk lökpulver
- ¼ tsk gurkmeja
- 3 tsk örtsalt
- 1 dl hackade dadlar el russin

Skala och riv moroten grovt. Skiva purjolök till ringar och lägg i kallt vatten för att få bort jord och smuts. Sila efter en stund. Rensa, skölj och hacka paprikorna i kuber i storlek med kikärtorna.

Mixa cashewnötterna fint och tillsätt vatten och resterande ingredienser. Mixa igen till en slät sås.

Häll såsen i en varm panna eller gryta och rör runt hela tiden medans den värms och blir tjock.

Låt dressingen svalna och blanda med kikärtorna, grönsakerna och torkade frukten.