

Chaquican (chilensk mos)

- ca ¼ av en hokkaido, muskatpumpa eller annan pumpa
- 4-6 medelstora potatisar
- 1 burk majs (eller ca 4 dl frusen)
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- ½ röd paprika
- 1 msk olivolja
- ca 200 g sojafärs, gärna med mörk färg, frusen (eller ca. 75 g granulat, kokad i vatten med grönsaksbuljong)
- 2 msk buljongpulver
- lite rökt paprikapulver, efter smak örtsalt

Skala och skär potatisen i 4-6 bitar. Skala och skär pumpan i bitar ungefär lika stora som potatisen.

Hacka lök, paprika och vitlöken fint i matberedare. Stek detta i olivoljan i en varm gryta tills det fått lite färg och glans. Tillsätt paprikapulver och potatisen, låt det stekas lite till. Tillsätt till slut pumpan, färsen och kokande vatten (som du har förvärm i kokare eller gryta) så att det täcker alla grönsakerna, låt koka/sjuda tills potatisen är mjuk. Det ska vara lite mosigt. Smaka av med örtsalt.

Servera gärna med vitkålssallad.

Estofado (chilensk gryta)

- 4 medelstora potatisar
- 1 gul lök
- 2 morötter
- ½ röd paprika
- ca 4 dl gröna bönor
- ca 4 dl majs eller blandade frysta grönsaker
- 2-3 vitlöksklyftor
- 2 kuber grönsaksbuljong
- 1 tsk paprikapulver
- 1 msk olivolja
- ev. ca 100g quornfilé eller sojastrimlor

Skala potatis, lök och morötter. Tina upp gröna bönor och majs/grönsaks blandning om du

använder fruset. Dela löken i två längsmed och skär den i strimlor. Hacka vitlöken fint. Hacka gröna bönorna i lite mindre bitar. Rensa och skölj paprikan och skär den också i lagom stora strimlor. Skär potatisen i små "båtar".

Delat morötterna i två längsmed, lägg den ena halvan ned med platta sidan nedåt och snitta den lite snett så att du får fina och lite längre "halvmånar". Gör samma sak med resten.

Värm en gryta och häll i olivoljan. Börja med att steka av löken lite tills den blir glansig och fin, tillsätt morötterna och potatisen och stek lite tills allt får lite färg och glans.

Tillsätt vitlöken, paprikapulver och buljongen. Häll på kokande vatten, som du har förvärm i kokare eller gryta, hela vägen upp så att det täcker alla grönsakerna. Om du vill ha i quornfile eller sojastrimlor så kan du ha dem i nu också. Låt allt koka ihop sig tills potatisen är mjuk. Smaka av med örtsalt.

Servera gärna med kokt fullkorns ris.

Broccolistjälk sallad

- 1 stort brocolihuvud (eller 2 små)
- 1 äpple, rött
- 1 handfull rostade mandlar eller valnötter
- 1 handfull vindruvor, valfri färg sojamajonnäs

Rosta nöterna i mitten av ugnen på 175 grader i ca 10 minuter.

Skär broccolin i buketter och spara stammen till sallad eller soppa.

Ånga broccolin i en gryta i en sil eller i speciell ångmaskin, om du har det, i ca 10 minuter. Broccolin ska fortfarande vara grön och lite knaprig, inte brun och mjuk hela vägen igenom.

Skär vindruvorna på hälften och skär äpplet i klyftor och sedan i tunnare skivor tvärs över.

Blanda allt i en skål, garnera med en del av nöterna vid servering.

Dagens

med Theresa Nybo

Sojamajonnäs

- 1 dl olja
- 2 dl sojamjolk
- 2 tsk jästflingor
- 2 tsk örtsalt
- citronjuice

Mixa olja och sojamjolk i mixer i ca 2-3 minuter tillsammans med jästflingor och salt.

Häll i skål och droppa lite citronjuice samtidigt som du rör runt med en slickepott, droppa så mycket juice som behövs för att blandningen ska få en tjock konsistens som påminner om majonnäs.

Pina colada

- ½ färsk ananas
- 4 dl kokosmjolk
- 4 dl apelsinjuice
- 1-2 tsk agavesirap
- 2-3 dl istärningar

Skala och skär ananasen i mindre bitar, mixa den tillsammans med resterande ingredienser i mixer och servera genast. Vill du använda mindre istärningar kan du frysa ananasen innan du mixar den.