

# Dagens

med Theresa Nybo

## Veggiannes Jansson

8-10 potatisar  
1 lök  
100 gr saltorkade tomater i olja  
8-10 dl havregrädde  
salt  
kryddnejlika

Borsta potatisen noga och riv den i matberedaren grovt eller strimla för hand med kniv. Hacka löken. Skär tomaterna också i anjovisstora strimlor. Varva lök, tomater och potatis i en eldfast form. Strö salt och kryddor mellan varven. Häll på havregrädden och grädda i ugn 175 ca 1 timme.

## Valnötsbullar

1 ½ dl valnötter  
1 lök  
1 rå potatis  
150 gr tofu  
½ dl veteströ eller hirsflingor  
½ dl sojamjolk  
sojasås  
salt

Mixa valnötterna, därefter löken och sist potatisen (var för sig förstås). Mixa eller riv tofun och blanda ihop allt. Smaka av med salt och kryddorna. Sojasåsen hålls i till "rätt färg". Smeten ska vara ganska tjock. Rulla till bullar och stek i teflonpanna.

## Bär-yoghurtefterrätt

5 dl naturell sojayoghurt  
1 tsk vaniljpulver  
Olika bär eller frukt (typ; björnbär, hallon, mango)  
3 dl havregryn  
4 msk Agavesirap

Bryn/rosta havregryn i en stekpanna och söta med 2 msk agavesirap. Blanda yoghurt med ca 2 msk. agavesirap och lite vaniljpulver. Varva yoghurt, bär eller frukt och havregrynet i vackra efterrättsglas.