

Quinoabiffar med soltorkad tomat och oliver

- 1,5 dl vit quinoa
- 3 dl vatten
- ½ kub buljong eller ½ tsk buljongpulver
- 1 - 1½ dl cashew-ost-sås
- ca 50 g soltorkad tomat, hackad
- ca 50 g svarta oliver, hackade
- 1 msk torkad basilika
- 2 msk potatismjöl

Koka quinoa i vattnet tillsammans med buljongen. Under tiden, hacka soltorkad tomat och oliver och ställ åt sidan. Låt quinoan svalna en aning innan du blandar i tomaten, oliverna, potatismjöl och torkad basilika.

Tag ungefär 1-1,5 dl av cashew-ost-såsen och blanda med quinoablandningen till en lagom lös/fast smet.

Värm olivolja i stekpanna och klicka ut smeten med en matsked till biffar av önskad storlek, sänk värmen till medel. Vänd försiktigt efter 3-5 minuter och stek färdigt.

Du kommer att ha cashew-ost-sås över, denna kan du sjuda försiktigt i en gryta några minuter, låta svalna och äta som pålägg.

Cashew-ost-sås

- 1 dl råa cashewnötter
- 2 dl vatten, kallt
- 2 msk strimlad grillad paprika eller ½ av en hel
- 3 msk maizena
- 2 tsk lökpulver
- 1 tsk vitlökspulver
- 3 msk jästflingor
- 2 tsk citronjuice
- 1 tsk örtsalt

FöMixa cashewnötter tills finmalda i mixer, tillsätt resterande ingredienser och mixa till en slät sås.

Butternut sås till pasta

- ½ butternut pumpa
- 1 gullök
- 1 msk olivolja
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk grönsaksbuljongpulver
- 3 msk jästflingor
- ca 1-1,5dl soja- eller havregräddes örtsalt

Skala och skär butternut pumpan i mindre bitar. Skala och skär löken i mindre bitar och fräs den i olivoljan i en varm gryta. När den är någorlunda mjuk och glansig häll på vatten så att det täcker grönsakerna. När de är mjuka, sila bort en del av vattnet men spara den. Mixa grönsakerna till en slät puré och tillsätt resterande ingredienser. Om såsen är för tjock kan du hälla i lite av vattnet du sparar, tills du får en önskad konsistens. Smaka av med örtsalt.

Avokadosås

- 3 medelstora eller 4 små avokadon
- 1 kruka färsk basilika
- ½ citron, juicen
- 2 vitlöksklyftor
- 2 tsk örtsalt

till servering: körsbärstomater, majs

Dela avokadon, ta ut kärnan och gröpa ur köttet ned i en matberedare tillsammans med resterande ingredienser. Mixa till en slät kräm. Blanda med riktigt varm pasta och servera gärna med körsbärstomater och majs.



Dagens

med Theresa Nybo

Karobbollar

1 dl dadlar utan kärna
1 dl valnötter
1 dl paranötter
1 msk karobpulver
riven kokos

Mixa dadlar, nötter och karobpulver i matberedare tills det blir en deg som håller ihop när den formas till bollar i önskad storlek. Rulla dem därefter i riven kokos. Förvaras i kylan.