

Hemgjord Nuttolene

Blir 500-600 g

6 dl	orostade jordnötter
3 dl	vatten
1-1 ½ tsk	salt
ev. 4 msk	majsstärkelse

1. Häll jordnötterna i en långpanna och rosta i 175° ugnsvärme 15-20 minuter, eller tills man kan gnugga av det tunna bruna skalet. Nötterna skall fortfarande se nästan orostade ut.
2. Kör de skalade nötterna i matberedaren tills finmalda. Fortsätt mixa tills konsistensen blir smörig.
3. Kör jordnötssmeten, vattnet och saltet i mixern tills blandningen är slät.

Tips: Nuttolene kan användas på olika sätt. Den kan t. ex. skäras i små tärningar och tillsättas i potatissallad eller i currysås. Man kan också skära den i ca 1 cm tjocka skivor som gräddas i ugnen eller steks i stekpanna tills de fått lite färg. God tillsammans med potatismos och tomatsås. Använd skivor av nuttolene som pålägg på bröd.

Om du gräddar nuttolenen i ugnen, tillsätt 4 msk majsstärkelse i smeten och mixa igen. Häll smeten i en lämplig ugnsfast form i ett ca 3 cm tjockt lager och täck formen med folie. Sätt i vattenbad (t.ex. en långpanna med hett vatten) och grädda i 200° ca 3 timmar.

Om du använder en tryckkokare

blir konsistensen på nuttolenen bättre. Uteslut då majsstärkelsen. Häll smeten i 2 smorda konservburkar (välj sådana som har en skyddande beläggning på insidan) och fyll 2/3 av burkarna. Man kan också sätta smeten i en metallskål som ryms i tryckkokaren. Täck burköppningarna/metallskålen med folie som hålls på plats med gummisnoddar eller snöre. Stick ett litet hål i foliet så att ångan kan komma ut. Ställ burkarna/metallskålen i vattenbad i tryckkokaren så att burkarna/skålen är till hälften täckta med vatten. Tryckkoka på högt tryck 1 timme för de 2 burkarna eller 1 ½ timme för metallskålen.

Nuttolenen skall bli fast efter att den kallnat i burkarna/metallskålen så att man kan skära den med kniv eller osthyvel. Förvara i kylskåp.

Valnötsfärs

Fyller 1 brödform

2 dl	cashewnötter el. jordnötter
3 ½ dl	valnötter
150 g	bröd (4-5 grahamsbrödskivor)
ca 4 dl	cornflakes
ev. ½ dl	näringsjästflingor
½ msk	psyllium/husk el. 4 msk bovetemjöl
2-3 tsk	grönsaksbuljongpulver
3 msk	sojasås
ev. ½-1 tsk	honung
6 dl	hackad lök
3-4 msk	olja
5 dl	sojayoghurt el. mjuk tofu

1. Sätt ugnen på 200°. Kör alla nöterna i matberedaren tills finmalda.
2. Smula brödet och cornflakesen. Blanda väl med de 5 följande ingredienserna och nöterna.
3. Rör ner den hackade löken, oljan och sojayoghurten.
4. För över smeten i en 1 ½-liters brödform klädd med bakplåtspapper. Sätt färsen i vattenbad (t.ex. i en långpanna med hett vatten) i ugnen och grädda i 200° ca 30 minuter tills den fått lite färg. Täck med folie och grädda ytterligare 1 ½ timme. Låt färsen stelna lite innan den stjälpas upp på fat. Kan serveras varm eller kall.

Tips: Byt ut cashewnötterna mot 2 ½ dl förvällda sojaböner (se Pr.1 Pannkakor). Kör sojabönorna med sojayoghurten i mixern tills konsistensen är slät.

Pr. 4 | Varmrätter

Tofu-festomelett

Blir 2 små omeletter

1 sats	tomat- el. svampfyllning
1 dl	cashewnötter
½ dl	sojayoghurt, sojamjolk el. kokosmjolk
1 ½ dl	mjuk tofu
¾ tsk	salt
1/3	vitlök
1 msk	lökpulver
ev. ½ krm	gurkmeja
2 ½ tsk	psyllium/husk el. 2 ½ msk potatismjöl
ev. olivolja	för stekning

1. Gör en sats fyllning.

2. Kör cashewnötterna i mixern tills finmalda. Tillsätt resten av ingredienserna, utom psylliumet, och mixa. Stäng av mixern då och då och rör om den tjocka smeten med en slickepott. Tillsätt lite mera vätska om det behövs. Mixa mycket väl.

3. Rör ner psylliumet eller mixa in det, så gott det går.

4. Bred ut hälften av smeten i oljad stekpanna, gärna av teflon. Stek omelettens undersida på medelgod värme.

5. Lägg hälften av tomat- eller svampfyllningen på ena halvan av omelettens översida och vik över den andra halvan. Stek bägge sidorna ytterligare tills omeletten fått god färg.

6. Gör på samma sätt med resten av smeten och fyllningen.

Tips: Byt ut tofu mot 1 dl blötlagda, förvällda sojaböner + ytterligare ½ dl sojayoghurt eller sojamjolk.

Tomatfyllning till omelett

Blir fyllning till 2 omeletter

6-8	svarta oliver, skivade
1	pressad vitlök
ev. ½-1 msk	olivolja
ev. 1 tsk	näringsjästflingor
1-2 krm	salt
2-2 ½ krm	fruktsocker
1 tsk	basilika
1 tsk	oregano
2 dl	hackade tomater
el. 2 ½ dl	krossade tomater, avrunna

1. Blanda allt.

Svampfyllning till omelett

Blir fyllning till 2 omeletter

2 ½ dl	hackad svamp
2 ½ dl	hackad purjolök
ev.	vitlök
1-2 krm	örtsalt

1. Blanda allt. Fräs ev. i lite olja eller vatten.

Festsallad

Blir ca 2,6 liter

½ kg	kinakål, hackad (ca 18 dl)
½	stor paprika (2 dl hackad)
½	gurka (3 dl hackad)
2	tomater (3 dl hackade)
ca 3 dl	majs
3-4 msk	färskpressad citron
½ dl	finhackad lök
½	pressad vitlöksklyfta
1 ½-2 msk	olja
½-¾ tsk	salt
1-2 tsk	honung
1-2	avokadon

1. Blanda de 5 första ingredienserna i en stor skål.
2. Rör samman citron, lök, vitlök, olja, salt och honung i en annan skål. Tärna avokadon och tillsätt den i citronblandningen.
3. Blanda avokadoblandningen med grönsakerna strax innan salladen serveras.