

trevliga julrecept från din Veggi köck



ÄGGFRI MAJONNÄS MED SOJAGRÄDDE ca 3 dl

Produkten "Sojagrädde" är tack vare sitt innehåll av emulgeringsmedel en likvärdig ersättare för äggula som annars normalt användes vid majonnästillsättning.

Vanligaste märkena är Granose SoyaCream 36% fett och Provamel SoyaCuisine 17,7% fett. Båda fungerar lika bra.

- 1 dl sojagrädde
- 2 msk senap (använd helst inte grov senap)
- 2 tsk äppelcidervinäger
- 2 krm havssalt
- 1/2 krm vitpeppar
- 2 dl neutral olja t.ex rapsolja

Vispa ihop sojagrädde, senap, vinäger, salt och peppar. Tillsätt olja, lite i taget, i en fin stråle och vispa ut den noga, majonnäsen får samma konsistens och kan därför ersätta vanlig majonnäs i alla recept. Skulle den bli för lös och rinnig, har du kanske vispat för lite. Använd en stavmixer för att göra den fastare. Majonnäsen får en viss smak av soja, därför är det en fördel att blanda ytterligare smaksättning t.ex chilisås eller hackad Bostongurka. Då reduceras dessutom den höga fetthalten i majonnäsen.

SKAGENRÖRA MED SOJASTRIMLOR

- 2,5 dl Sojastrimlor (torrvara)
- 2,5 dl sojamajonnäs (se receptet ovan)
- 1 st medelstor morot
- 1 st rödlök
- 1-2 dl hackad dill
- 1/2-1 citron
- salt, peppar och lite lönsirap (ev 3 msk Tång Caviar)

Förväll sojastrimlorna enligt grundreceptet på förpackningen. Låt strimlorna rinna av i ett durkslag medan du gör sojamajonnäsen. Skär sedan strimlorna i mindre bitar och blanda med majonnäs, grovriveren morot, grovhackad eller skuren rödlök. Smaka av med dill, citron, salt, peppar och lönsirap. Tillsätt ev lite Tång Caviar.

AMARANTKAVIAR MED SOJAFÄRS BRUN

- 2-3 msk Sojafärs brun (torrvara)
- 3 dl kokta kallsköljda amarantfrön (ca 1 1/2 dl torra frön, Friggs eller Risenta)
- 1-2 droppar rökareom t.ex Smoke luiquid
- 3 msk ketchup eller chilisås
- 3 msk färsk eller fryst hackad dill
- 1 msk neutral olja t.ex rapsolja
- ca 2 tsk havssalt eller efter egen smak

Koka amarantfröna i rikligt med vatten ca 25-30 min. Kallskölj sedan bort all kladdig stärkelse i en trådsil, så att kornen känns luftiga och inte klubbiga. Kör sedan den förvällda sojafärsen i matberedare, droppa i röksmak efter eget tycke ca 2-3 droppar, hackad dill, havssalt och olja till en smet. Smaksätt sedan amarantkornen med den färdiga smeten.

Används som smörgåspålägg eller tillbehör till bakad potatis. Kaviar (typ Kalles) innehåller ofta mycket salt, därför är det extra salt i detta recept för att efterlikna den vanliga smaken.



SOJASTRIMLOR INLAGDA SOM "KRYDSSILL" ELLER SOM "GLÖGGSILL"

- 125 g Sojastrimlor (torrvara räcker till 2 inläggningar)
- 3 dl vatten
- 2 dl socker
- 1 dl ättika (12%)
- 1 msk salt
- 1 påse sillkryddor

Om du vill kan du byta ut sillkryddorna mot 1 påse glöggkryddor, 2-3 lagerblad och 5 svartpepparkorn. Då får du en utsökt "glöggsmak".

Koka upp vatten, ättika, socker, salt och kryddor. Rör om tills sockret smälter och låt svalna. Förväll sojastrimlorna enligt grundreceptet på förpackningen och låt även strimlorna svalna.

Skär lök och morot i tunna skivor. Varva strimlor, lök och morot i en glasburk. Häll på lagen så att inläggningen täcks ordentligt. Låt stå i kylen ca 1-2 dygn före servering.

VEGETARISK JANSON MED SOJASTRIMLOR 4 portioner

- ca 60 g Sojastrimlor (torrvara)
- ca 10 st potatisar, skalade och skurna i strimlor
- 1 st gul lök, hackad
- 1/2 burk kapris (använd även spadet)
- örtsalt
- vitpeppar
- sojamjolk eller sojagrädde

Varva potatis, sojastrimlor (inlagda som sill), lök, kapris, örtsalt och peppar i en ungsäker form. Häll på sojamjolk eller sojagrädde tillsammans med spadet från kaprisen så att det täcker potatisen. Grädda i ca 1 timma i 180° ugnsvärme.

God Jul och Gott nytt År

HELT VEGETARISKT
Veggi