

## Julrecept

Låt dig frestas av ett grönt JULBORD - I år kan önskejulen bli både vit och grön. Vit ute och grön inne. Med den samlas vi kring matbordet och njuter av god mat och lediga dagar. Här ger VEGETAR tips på ett gott grönt julbord.

En julglögg som värmer, äpplen, fikon, nötter och apelsiner är standard på de allra flesta julbord. Men vad sägs om att byta ut den traditionella efterrätten Ris à la Malta mot ett julhjärta med aprikoser? Och varför köpa färdig glögg, när man kan göra den själv? För dig som inte hinner att laga allt själv finns goda färdiga djupfrysta och mjölksyrade förslag som man kan fixa till och ge en egen touch. Samla ihop dina nära och kära och njut av VEGETARs julbord. Välj de rätter som passar dig bäst eller verkar spännande.

**God Jul önskar Anna-Lisa Stenudd**

### RECEPT

1. Julglögg
  2. Fruktbord
  3. Julsallad med senapsmarinad
  4. Rödbets- och surkålsallad
  5. Bovetesylta
  6. Julpaté med tillbehör
  7. Rödkål
  8. Dopp i grytan
  9. Stuvad grönkål
  10. Rårisgröt
  11. Julhjärta med aprikoser
  12. Finsk kålrotslåda
  13. Vegetarisk färs
  14. Julsallad
  15. Rödbetssallad
  16. Bovetesylta (stor sats)
  17. Linspastej
  18. Plommonspäckad julfärs
  19. Rödkål
  20. Klyftpotatis
  21. Lutlök med tillbehör
  22. Vit sås
  23. Rårisgröt
  24. Fruktgodiskaka från kylan
  25. Nygammalt recept på mandelnougat
  26. Cashewdadlar
  27. C-C-kyssar
  28. Valnötskonfekt
  29. Tandläkarens favoritgodis
  30. Kokosbullar
  31. Jättegod lönnsirapssknäck
  32. Äppelklubbor
- Följande recept är av Ola Johansson
33. Tofupanna
  34. Inlagd auberginesill
  35. Kikärtspastej
  36. Amarantkaviar
  37. Kanelte
  38. Ostronskivlingslåda (6 port)
  39. Falafel - friterade kikärtsbullar

## Julglögg

10 nejlikor  
2 bitar kanel  
1 tsk kardemummakärnor  
5 dl äppeljuice  
7 dl svart vinbärsnektar  
Fruktmix med russin, mandel & nötter

- Sjud kryddorna i äppeljuice i ca 15 minuter. Tillsätt vinbärsnektar och hetta upp alltsammans. Sila bort kryddorna och servera glöggen varm med fruktmix.
- Glöggen kan förvaras i kyl och värmas igen.

## Fruktbord

På fruktbordet finns ekologiska apelsiner, svenska vinteräpplen, t ex Ingrid Marie och Cox Orange, årets fikon och osvavlade Krav-godkända aprikoser, russin, mandel och nötter, Marzipan Bars och chokladkex med nötter till barnen.

## Julsallad med senapsmarinad

5 dl kokta varma black-eye bönor  
3 dl mungbönsgroddar  
1 hackad röd paprika  
1 liter strimlad grönkål

### Marinad:

1 finhackad rödlök  
1 finhackad rödlök  
0,5 dl raps/olivolja  
2 msk äppelcidervinäger  
2 msk vatten  
1 msk receptsenap (mild)  
2 tsk basilika  
1-2 tsk örtsalt

- Vispa samman marinaden och håll den över de varma börnorna. Låt svalna.
- Blanda ner övriga ingredienser.

## Rödbets- och surkålsallad

5 dl kokta kalla rödbetor  
2 syrliga äpplen  
1 brk delikatessurkål (335 g)  
3 kryddgurkor  
0,5 dl rapsolja (krav)  
1 tsk hel kummin  
3-4 msk gurk- & rödbetsspad

- Skala rödbetor och äpplen.
- Hacka alla ingredienser i lagom små bitar. Klipp surkålen i kortare strimlor.
- Blanda i olja och kummin.
- Smaka av med gurk- och rödbetsspad. Garnera med crème fraiche eller cashewgrädde, gärna smaksatt med lite riven pepparrot.

## Bovetesylta

11 dl vatten  
2 msk veg.buljongpulver  
2 lagerblad  
4 dl helt bovete  
1,5 tsk kryddpeppar  
1 tsk nejlikor  
2 vitlösklyftor  
1,5 dl korta mungbönsgroddar/gröna ärter

- Koka upp vatten, buljong och lagerblad.
- Skölj bovetet och tillsätt det och kryddorna.
- Pressa över vitlösklyftorna. Rör om och låt allt koka på svag värme i ca 20 minuter.
- Fiska upp lagerbladen och blanda ner groddarna. Häll massan i kalla sköljda formar (1 stor 1,5 liter eller 2 mindre). Låt syltan svalna i formarna.
- Serveras med mjölksyrade rödbetor och kryddgurkor. Syltan kan förvaras i kyl i 3-4 dagar.

## Julpaté med tillbehör

4 dl gröna linser  
1 stor hackad rödlök  
8 dl vatten  
2 msk veg. buljongpulver  
3 dl röda linser  
6 dl vatten  
1 msk veg. buljongpulver  
2 msk chilisås  
3 dl mixade cashewkärnor/mandel  
2 krm spiskummin  
2 tsk smulad dragon  
2 msk olja  
2 msk couscous  
2 msk receptsenap (mild)  
1-2 msk ströbröd

### Tillbehör:

- Koka gröna linser och lök mjuka i vatten och buljong i 20-25 min. Sila från överflödigt vätska och låt svalna.
- Koka också de röda linserna i ca 10 minuter i vatten, buljong och chilisås. Låt svalna
- Blanda röda och gröna linser, mixade cashewkärnor, olja och couscous till en smidig färs. Smaka av med kryddorna.
- Pensla ett ugnselfast fat med olja och strö över ströbröd. Forma färsen som en limpa och garnera med några intryckta ränder på tvären överst.
- Pensla hela färsen med senap och beströ med ströbröd. Griljera i 200 ° ugnsvärme i 20-25 minuter.
- Pensla patén med olja efter 15 minuter. Patén är färdig när den har fått fin färg på ovansidan.
- Garnera med stora blötlagda plommon och kokt brysselkål.
- Servera äppelmos till.

## Rödkål

1 burk delikatessrödkål

2 syrliga äpplen

1 dl svart vinbärsnektar

Pressad citronsaft efter smak

- Skala och riv äpplena grovt.
- Blanda rödkål, äpplen och svart vinbärsnektar.
- Låt alltsammans sjuda några minuter på svag värme.
- Smaka av med citronsaft.

## Dopp i grytan

2 morötter, skalas

1 bit selleri, skalas

1-2 palsternackor, skalas

1 purjolök

1,5 liter vatten

1 msk veg. grönsaksbuljong

3 msk ekologisk tomatketchup

0,5 dl rapsolja

Krydda med timjan, mejram, svartpeppar och basilika efter smak.

### Tillbehör:

Djupfrost sojakorv och vegetariska gourmetbullar frästa i smör eller olja

- Skala morötter, selleri, palsternackor och purjolök och skär allt i bitar.
- Koka i 1,5 liter vatten i 25-30 minuter. Tillsätt mer vatten om det behövs.
- Sila bort grönsaksbitarna och håll tillbaka buljongen i grytan.
- Tillsätt buljongextraktet, ekologisk tomatketchup, rapsolja och krydda med timjan, mejram, svartpeppar och basilika efter smak.
- Doppa skivat vörtbröd i buljongen.

## Stuvad grönkål

500 g djupfrost ekologisk grönkål

3 dl sojamjolk/mjolk

1 tsk veg.buljongpulver

0,5 dl raps/olivolja

2 msk vetemjöl

Örtsalt och svartpeppar efter smak

- Tina grönkålen försiktigt i mjölk/sojamjolk och buljong i kastrull i ugn eller i glaskärl i mikrougn. Rör upp den tinade grönkålen.
- Gör en redning av vetemjöl och olja. Blanda redningen i kålen och koka ett par minuter under omrörning.
- Smaka av med örtsalt och svartpeppar.

## Rårisgröt

3 dl råris

6 dl vatten

1 kanelstång

ev 1 skållad sötmandel

5-6 dl mjölk/rismjök

- Koka riset först i vatten tillsammans med kanelstången i 25-30 minuter eller tills det mesta av vattnet kokat in. Rör om, tillsätt mjölken och koka upp. Låt koka på svag värme till önskad tjocklek. Rör om ibland. Lägg gärna i en skållad sötmandel.
- Servera med mjölk eller rismjök, rårorsocker och malen kanel.

## Julhjärta med aprikoser

200 g smör eller margarin

3,5 dl ekologiskt eller biodynamiskt vetemjöl

1 dl ekologiska eller biodynamiska havregryn

3 msk aprikosspad

30 blötlagda mörka Krav-godkända aprikoser

30 blötlagda ljusa aprikoser

3 msk honung

Mandelspån

- Mixa smör, vetemjöl, havregryn och aprikosspad till en smidig deg.
- Kavla ut degen och klä en pajform med löstagbar botten och helst i hjärtform. Se till att degen går över kanten. Pricka botten och tryck till kanterna med en gaffel.
- Låt stå svalt i minst 30 minuter.
- Förgrädda pajen i 200 ° i ca 10 minuter.
- Sila ifrån all vätska från aprikoserna och låt dem rinna av ordentligt, gärna på hushållspapper. Packa aprikoserna tätt i pajskalet, t ex de mörka på ena "hjärthalvan" och de ljusa på den andra.
- Värm honungen försiktigt och ringla den över aprikoserna. Strö till sist över mandelspån. Grädda pajen i 225 ° i ca 30 minuter eller tills pajen fått fin färg.
- Servera med tofuglass eller lätt vispad grädde smaksatt med lite vaniljsocker.

## Finsk kålrotslåda

1 kålrot

1 liter vatten

1 msk buljongextrakt

6 dl koksmjök

1,5 dl polenta, majsmanngryn

0,5 dl lönnsirap/honung

1 tsk havssalt

1 msk arrowrot

- Skiva och skala kålroten. Koka dem i vatten och buljong till de är mjuka. Sila av buljongen och spar den till "doppet".
- Mixa kålrotsskivorna fint. Häll mixet i en skål och rör ner mjök, polenta, lönnsirap, salt och arrowrot.
- Häll smeten i en smord eldfast form. Drag med en gaffel ett räffelmönster över hela ytan.
- Grädda i 200 gr värme i 50-60 minuter. Går bra att förbereda och frysa.

## Vegetarisk färs

2-3 dl Ströbröd

1 st Veg. Buljongtärning

2 st Medelstora gula lökar

1 påse Hasselnötter

Ca 2 msk Cocosflingor

Ev. Lite Herbamare/Tamari/Annan favoritkrydda efter smak

- Lägg ströbrödet i blöt. Smält buljongtärningen i en aning vatten. Bryn den finhackade löken. Mal hasselnötterna på en mandelkvarn. Rör ihop alla ingredienserna. Rulla till små bollar och stek i olja.

## Julsallad

1 st Finstrimlad grönkål

1 st Röd paprika

1 brk Majskorn

3 dl Mungbönsgroddar

3 dl Alfalfagroddar

- Putsa och hacka paprika. Häll i hela majskornsburken (även spadet) Blanda alla ingredienser.

## Rödbetssallad

5 dl Kokta kalla rödbetor

3 dl Kokta kalla potatisar

2-3 st Surgurkor

2 st Syrliga äpplen

0,5 dl Olja

2 msk Pressad citronsaft

3-4 msk Rödbets- och surgurksspad

### Till garnering:

2 dl Visp-/Cashewgrädde, 2 tsk Riven pepparrot

- Skala rödbetor och potatis. Hacka och skär alla ingredienser i små bitar. Blanda i olja och smaka av med citron, rödbets- och surgurksspad.
- Packa salladen i en sköljd kall form, låt stå svalt. Stjälp upp salladen på ett fat och garnera med den vispade grädden som smaksatts med pepparrot.

## Bovetesylta (stor sats)

4 dl Helt bovete

11 dl Vatten

2 msk Buljongextrakt

2 st Vitlöksklyftor

2 st Lagerblad

1-2 tsk Mejram

1-2 tsk Kryddpeppar/nejlika

- Skölj bovete, finhacka vitlök och fukta lagerblad. Koka upp vatten och buljong. Tillsätt lagerblad, bovete och vitlök. Låt koka på svag värme ca. 20 minuter. Krydda efter smak. Fiska upp lagerbladen. Häll massan i kalla sköljda formar. Ställ dem att svalna.
- Syltan kan förvaras i kyl i flera dagar. Servera gärna mjölksyrade rödbetor till.

## Linspastej

2 dl Röda linser

4 dl Vatten

1 st Veg. Buljongtärning

1 st Stor grovhackad gul lök

2 dl Skalade sesamfrö

0.5 dl Vatten

1 msk Maizena (rågad)

1-2 tsk Stött koriander

1-2 tsk Curry

Ev. 1 tsk örtsalt

- Skölja linserna. Koka upp vatten buljongtärning. Tillsätt linser, lök och koka 8-10 min. Mixa sesamfrö och koriander noga. Blanda vatten och maizena samt de vara linserna och mixa allt. Smaka av med kryddorna.
- Pastejen kan förvaras 3-4 dagar i kyl och går även bra att frysa. Gott som smörgåspålägg.

## Plommonspäckad julfärs

2 dl Skalad hirs

6 dl Vatten

3 tsk Buljongextrakt

2 st Stora lökar

5 dl Kokta kikärtor

3 dl Cashewkärnor

3 dl Kokta röda linser

3 msk Pofiber/hirsflingor

1 krm Spiskummin

2 tsk Torkad smulad dragon

Örtsalt

10-12 st Blötlagda urkärnade plommon

**Panering:** Receptsenap, Skorpsmulor, Olja

**Garnering:** Grönkål, Cocktail tomat, Blötlagda plommon med kärnor, Lättkokta äppelhalvor med rönnbärsjelé

- Skala och finhacka löken. Skölj hirs. Koka upp vatten och buljong. Tillsätt hirs och lök. Koka på svag värme 20-25 minuter. Låt svalna och svälla. Tag upp plommon från vattnet och låt dem rinna av ordentligt.
- Mixa de kalla, torra kikärtorna tillsammans med cashewkärnorna. Häll mixet i en vid bunke. Tillsätt de kalla röda linserna, hirs, pofiber och kryddor. Blanda allt noga och smaka av med örtsalt. Färsen ska ha en mild nötsmak och vara ganska fast så att den håller ihop och går att forma.
- Lägg ugnsfolie eller bakplåtspapper på en plåt. Pensla med olja och strö på skorpsmulor där färsen ska ligga. Ta ungefär hälften av färsen, lägg på plåten och forma som en halv platt limpa. Fördela plommonen över ytan och tryck ner dem lite.
- Täck med resten av färsen och forma den slät och fin. Pensla med senap och strö över skorpsmulor. Griljera i 220 grader ca. 25 minuter. Låt den svalna. För över färsen på serveringsfat och servera med grönkål, tomat, plommon och äppelhalvor. Färsen serveras förslagsvis med en varm svamp- eller grönkålsstuvning. Skivad kall färs smakar oxå gott som smörgåspålägg.

## Rödkål

7-8 hg Rödkål  
2 msk Olja  
3 st Syrliga äpplen  
2 msk Pressad citronsaft  
5 dl Osockrad svart vinbärsjuice  
4-5 st Hela nejlikor  
1 msk Lönnsirap

- Skär rödkålen i bitar eller strimlor och låt puttra i ca. 15 min. Grovriv äpplena och blanda ner dem. Tillsätt kryddor och vinbärsjuice och låt puttra i 25 minuter. Smaka av med citron och lönnsirap.

## Klyftpotatis

8 st Medelstora potatisar  
1 msk Oliv-/rapsolja  
2 tsk Hel kummin/sesamfrö  
1 tsk Örtsalt

- Skala och skär potatisen i jämna klyftor. Pensla med olja, strö över kummin och salt. Baka i 225 grader ca. 20 min.

## Lutlök med tillbehör

3 st Långa purjolök  
1 pkt Djupfrysta gröna ärtor (petits pois)  
Buljong

- Ansa och öppna purjon på en sida. Skölj noga. Skär i 12-15 cm långa bitar. Koka dem knappt mjuka i svag buljong. Serveras varma tillsammans med vit sås och gröna ärtor.

## Vit sås

2 msk Smör/margarin  
4 msk Vetemjöl  
2.5 dl Purjolöksspad  
2.5-3 dl Ekomjolk/sesammjolk  
Salt, Svartpeppar

- Smält matfett i en tjockbottnad kastrull. Rör ner mjöl och tillsätt först buljong sedan mjolk/sesammjolk under omrörning. Låt allt puttra ihop några minuter. Var och en kryddar själv på tallriken efter smak med salt och svartpeppar.

## Rårisgröt

3 dl Råris  
6 dl Vatten  
6-7 dl Ekomjolk/sesammjolk  
1 bit Kanel

- Skölj riset. Koka det först i vatten tillsammans med kanelstången, 25-30 min eller tills det mesta av vattnet kokat in. Tillsätt mjolk, koka upp, rör om och låt koka på svag värme till lagom tjocklek. Rör om ibland.
- Lägg gärna i en skällad sötmandel. Servera med gammaldagsmjolk (anm. eller sojamjolk) rårörsocker och malen kanel.



## Fruktgodiskaka från kylan

2 dl Torkade aprikoser

2 dl Torkade fikon

2 dl Torkad papaya

2 dl Kärnfria russin

1.5 dl Cashewkärnor

1.5 dl Solroskärnor

1.5 dl Kokosflingor

1 dl Sesamfrö

1 dl Strödadlar

0.5 dl Lönnsirap

1 dl Fruktjuice

2 msk Pressad citronsaft

- Skölj och blötlägg aprikoser, fikon och papaya några timmar. Häll bort allt vatten och finhacka eller mal frukten. Blanda.
- Hacka cashewkärnorna och tillsätt dem. Tillsätt övriga ingredienser och blanda.
- Smörj en lämplig form och strö ev. över kokosflingor i ett mönster. Pressa ner massan i formen och platta till ordentligt. Ställ formen i kylskåp 1-2 dygn.
- Serveras i skivor. Kakan passar bra både som godis och till dessert, gärna då med lite vispgrädde (anm. lite tofuglass)
- Godismassan kan också fyllas i vanliga musselformar. Halvera receptet. Fruktkakan är mycket hållbar i kyl men den går också bra att fryst

## Nygammalt recept på mandelnougat

1.5 dl Sötmandel

3 dl Rårörsocker

1 dl Lönnsirap

2 msk Vetemjöl

1 krm Havssalt

2 krm Bakpulver

- Hacka den oskållade mandeln. Smält socker, vetemjöl, salt och lönnsirap i torr stekpanna under omrörning. När allt smält ihop och är ljusbrunt, tillsätt mandel och bakpulver. Blanda noggrant.
- Bred ut massan på oljad plåt och låt den svalna något. Skär nougaten i rutor med vass kniv. Bryt den i bitar när den är helt kall och hård. Förvara i kyl.

## Cashewdadlar

20-30 st Hela urkärnade dadlar

20-30 st Hela cashewkärnor

- Rosta cashewkärnorna i 100 grader 5-6 minuter. Snitta dadlarna och pressa ner en cashewkärna i skåran.

## C-C-kyssar

2 msk Smör/margarin  
2 dl Cashewkärnor  
2 msk Carobpulver/kakao  
2 msk Rårörsocker  
1 msk Lönnsirap  
6-7 droppar Pepparmyntsolja

- Hacka cashewkärnorna. Smält smör och blanda samman alla ingredienserna. Lägga klickar på smörpapper och låt dem stelna. Förvaras i kylskåp.

## Valnötskonfekt

40 st Valnötshalvor  
1.5 dl Malda valnötskärnor  
0.5 dl Rumsvarm honung

- Blanda honung och de malda nötterna till en jämn massa. Forma 20 lika stora bitar. Lägga en bit mellan två valnötshalvor och tryck ihop halvorna. Förvaras svalt. Denna konfekt blir ännu mer dekorativ om man doppar den i carob- eller choklad glasyr.

## Tandläkarens favoritgodis

Små minimorötter/snyggt formade bitar av större mjälla morötter  
0.5 dl Rårörsocker  
0.5 dl Honung  
1 dl Sesamfrö/kokosflingor

- Skala morötterna och forma dem gärna som småmorötter. Smält morötterna i honungsblandning och sedan i sesamfrö eller kokosflingor. Stick en tandpetare i varje.

## Kokosbollar

75 gr Smör/margarin  
1 dl Rårörsocker  
1 msk Äkta vaniljsocker  
2 msk Carobpulver/Kakao  
1 dl Kokosflingor  
1 dl Finhackade aprikoser  
2.5 dl Havre-/Boveteflingor  
Kokos till garnering

- Rör smöret mjukt och smidigt tillsammans med socker, vanilj och carobpulver. Blanda i de övriga ingredienserna. Låt smeten stelna en stund. Forma den sedan till runda bollar som rullas i rikligt med kokosflingor.

## Jättegod lönnsirapssknäck

2 dl Lönnsirap  
1.5 dl Rårörsocker  
2 dl Visp-/ädelgrädde  
1 msk Margarin  
1 dl Skållad, hackad sötmandel

- Koka sirap, socker och grädde i en tjockbottnad kastrull tills massan blir seg. Det tar ca. en timme. Knäcken är klar när några droppar stelnar genast om de hålls i kallt vatten. Placera knäckformar på en bricka och fyll dem genast med knäckmassan. Spar en del av knäcken för tillverkning av äppelklubbor\*

## Äppelklubbor

Små röda äpplen

- Tvätta och torka noga små röda äpplen. Stick en pinne i varje äpple. Rulla dem i den varma knäckmassan. Snurra sedan sakta på klubborna tills knäcken har svalnat.  
\* Lönsirapknäck (se ovan)

## Följande recept är av Ola Johansson

### Tofupanna

1 st Purjolök, medelstor grovskuren

6 st Tomater i stora bitar

ca. 500 gr Tofu i stora tärningar

2 msk Sojasås

2 msk Sweet chili

1 msk Rostad sesamolja

1 msk Matolja (oliv eller raps)

2-3 st Finhackade vitlöksklyftor

1 msk Finhackad färsk ingefära

- Fräs vitlök och ingefära i oljan i ett par minuter. Tillsätt purjo och tomater, låt dem mjukna något. Blanda sedan i resten av ingredienserna och låt allt fräsa en stund. Smaka av med mer kryddor om Du vill och servera till cous-cous, ris eller pressad potatis. Om Du vill kan Du också lägga i falafel.

### Inlagd auberginesill

500 gr Skalad aubergine i centimetertjocka skivor, ca 4-5 cm långa

1 st Lök i skivor

1 st Morot, tunt skivad

1/2 dl Äppelcidervinäger

1 msk Askorbinsyra

1 tsk Havssalt

1-2 dl Sockar, råsocker eller honung

1-2 msk Kockens sillkryddor (? red. anm)

1 knippe Grovhackad dill

- Blanda alla ingredienser, utom dill, i en bunke och låt den stå en stund tills sockret och salt hunnit smälta. Arbeta blandningen med händerna så att auberginebitarna mjuknar och tillräckligt med vätska bildas. Krama dem ordentligt. Tillsätt sist dillen och blanda om. Då man sedan pressar ihop blandningen ska vätskenivån ligga över alltsammans. Lagg på en tallrik och en liten tyngd. Förvara i kylen i 1-2 dygn.

## Kikärtspastej

2 dl Kokta kikärter  
1/2 Pressad citron  
1 st Pressad vitlöksklyfta  
3 msk Olivolja  
1/2 dl Hackad dill eller persilja  
Örtsalt efter smak  
Vatten efter önskad konsistens

## Amarantkaviar

3 dl Kokt kallsköljd amarant (=knappt 1/2 dl torra frön)  
50 gr Rökt tofu (eller någon droppe rökarom eller 2-3 msk rökt sojaprotein)  
2 msk Ketchup  
3 msk Hackad dill  
1 msk Rapsolja  
1-2 tsk Havssalt eller efter smak

- Koka amarantfröna i rikligt med vatten ca. 25-30 minuter. Kallskölj sedan bort all kladdig stärkelse i en trådsil, så att kornen känns luftiga och inte klibbar mer. Kör sedan rökt tofu, hackad dill, havssalt och olja till en smet i en matberedare och smaksätt amarantkornen med detta.

## Kanelte

4-6 st Kanelstänger per liter vatten av vanlig hushållskanel

- Mät upp vatten och kanelstänger i en kastrull. Låt koka upp och stäng sedan av plattan. Låt dra minst en timme, men gärna två. Hetta då upp teet på nytt och sila av det. Du får ett fylligt kanelrött te med en underbar arom och en spännande sötma utan att tillföra något extra sötningsmedel.

## Ostronskivlingslåda (6 port)

500 gr Färsk ostronskivling (det går lika bra med champinjoner eller plockad skogssvamp)  
4 msk Raps- eller olivolja  
2 tsk Havssalt  
500 gr Skivad gul lök  
1 msk Kinesisk soja  
1 1/2 kg Kokt kall potatis

- Plocka sönder svampen i mindre bitar och lägg i en kastrull. Tillsätt tre matskedar av oljan och saltet. Fräs i ca. 10 minuter, rör om då och då.
- Blanda löken med soja och 1 matsked av oljan. Fräs den mjuk i en kastrull för sig. Skala och skiva potatisen. Blanda allt väl i en ugnform.
- Gratinera 20-25 minuter i 225 grader. Servera med sallad.

## Falafel - friterade kikärtsbullar

1 lit Kokta kikärter  
1 dl Maizena eller potatismjöl  
3 msk Olivolja  
5 dl Hackad lök  
1 tsk Vit- eller svartpeppar  
1 tsk Vitlökspulver  
1 tsk Curry  
2 tsk Havssalt  
2 dl Persilja, hackad  
2 tsk Hel spiskummin

- Finfördela de kokta avrunna ärtorna i en matberedare. Blanda sedan alla ingredienser i en skål, arbeta in kryddorna väl och smaka av med havssalt. Forma till små bollar.

### Fritering:

- Fyll 3-4 cm olivolja i en kastrull och hetta upp den tills det börjar ryka svagt.
- Lägg då snabbt ner 10-15 små bollar och fritera dem i 5-8 minuter, tills de flyter upp och får fin färg. Ta upp dem med en hålslev och låt rinna av. Vänta ett tag innan nästa omgång läggs i så att oljan hinner bli het igen (Om bollarna går sönder är oljan inte het nog. Sila i så fall bort resterna i en metallsil och börja om igen)

**Svenska Vegetariska Föreningen önskar  
er alla en riktigt God Jul!!!**