

FOOD PHARMACY

medlemschallenge

Recept Vecka 2

Middag måndag 30 augusti till lunch måndag 6 september





Alla recepten är beräknade för en person vid två tillfällen, men det går såklart bra att multiplicera dem om man är fler som gör vår challenge tillsammans. Varje rätt ger minst 10 kryss i kompassen (ofta betydligt fler). Genom att äta det vi rekommenderar kommer du att få i dig minst 500 gram frukt och grönt om dagen och minst 30 olika växtbaserade livsmedel i veckan.

Ingredienser med en stjärna* delas över flera dagar.
Om du ser den här **V** symbolen så finns det en anpassning av receptet för veganer längst bak i den här pdf:en.

Hoppas det smakar!

Mia & Lina



MÅNDAG MIDDAG & TISDAG LUNCH

NUDELSALLAD MED JAPANSK OMELETT OCH CASHEWNÖTTER 🌱

2 portioner

Nudelsallad

4 ägg
1 dl vatten
100 g kelpnudlar
1 morot
2 salladslökar
1 röd paprika
100 g böngroddar
65 gram blandade gröna blad
1 klick kokosolja (att steka i)
salt

Thaidressing

1 vitlöksklyfta
2 cm färsk ingefära
½ röd chili*
1 lime, juicen
1 msk fisksås
1 msk tamarisoja
2 msk sesamolja

Till servering

½ krukla färsk koriander*
100 gram naturella
cashewnötter (2 msk oskalade
sesamfrön om du är allergisk)
1 msk surkål

Här kommer en rätt som för tankarna till Japan, fullproppad med härliga smaker och fantastiska färger! Vi försöker alltid blanda minst tre färger när vi äter frukt och grönt. I färgen i alla frukter och grönsaker finns nämligen antioxidanter i form av fyto kemikalier som fungerar som växternas immunsystem och skyddar dem från olika angrepp såsom virus, bakterier och föroreningar. Dessutom har de starka antioxidativa egenskaper. Olika färger innehåller olika sorters fyto kemikalier med olika positiva effekter på vår hälsa, så man gör klokt i att blanda!

1. Vispa ihop ägg, vatten och en nypa salt.
2. Stek pannkakor av smeten på låg värme i lite kokosolja. Stek på ena sidan bara, vänd upp på en skärbräda och skär i strimlor.
3. Koka nudlarna enligt anvisningarna på paketet.
4. Hyvla morot, salladslök och paprika med osthyvel (eller mandolin om du har). Vänd ner tillsammans med omelettstrimlorna, nudlarna, böngroddar och blandade gröna blad.
5. Finhacka vitlök och en halv chili (spara andra halvan till fredagens daal), riv ingefära och rör ihop alla ingredienser till dressingen. Häll över nudelsalladen.
6. Toppa med grovhackade cashewnötter och en halv krukla koriander (spara resten av koriandern till fredagens middag).
7. Servera med 1 msk surkål.



TISDAG MIDDAG & ONSDAG LUNCH

2 portioner

KIKÄRTSMASALA MED GRÖNKÅL

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 cm färsk ingefära
125 gram grönkål*
1 förp (à 380 g) kikärter
6 kvisttomater
1 msk malen koriander
½ tsk gurkmeja
½ tsk garam masala
¼ tsk cayennepeppar
2 ½ dl vatten
1 klick kokosolja (att steka i)
salt & svartpeppar

Sallad

½ kålrot
2 morötter
1 äpple
1 lime, juicen
olivolja
50 g valnötter (2 msk
naturella solroskärnor
om du är allergisk)

Till servering

havreris
1 msk surkål

Så enkelt och samtidigt så gott. Vi lagar gärna den här rätten med grönkål men givetvis kan du byta ut kålen mot andra grönsaker. Låt smaklökarna och säsongen bestämma!

1. Hacka lök och vitlök. Skär ingefäran i tunna skivor. Hacka tomaterna grovt. Ta ett halvt paket grönkål (spara resten till morgondagens näringsjägarsallad), ta bort stammen och riv bladen i mindre bitar.
2. Skölj kikärtorna.
3. Hetta upp kokosolja och stek löken tills mjuk.
4. Addera ingefära, koriander, gurkmeja, garam masala, cayenne och låt koka ihop i cirka 3-4 minuter (rör under tiden).
5. Addera tomat, grönkål, kikärter, vatten och salt. Låt puttra på låg temperatur tills allt är mjukt, cirka 10 minuter. Rör om då och då och tillsätt lite vatten om såsen känns för torr. Efter cirka 40 minuter ska nästan all överflödigt vätska försvunnit så att du har en tjockare sås/gucka i pannan.
6. Koka havreriset (följ anvisningarna på förpackningen när du kokar det).
7. Ta fram den kålroten som blev över från förra veckan och riv den, morötter och äpple grovt, pressa en halv lime (dela den andra halvan i klyftor för servering), ringla olivolja och strö valnötter över.
8. Servera masalan tillsammans med sallad, havreris och surkål.



ONSDAG MIDDAG & TORSDAG LUNCH

NÄRINGSJÄGARSALLAD MED TOMATGUCKA

2 portioner

Tomatgucka

3 vitlöksklyftor
1 rödlök
4 kvisttomater
½ msk tomatpuré
½ msk äppelcidervinäger
1 tärning umamibuljong
185 g svarta oliver*

Näringsjägarsallad

1 bunt grön sparris
125 g blandade gröna blad
½ gurka
1 rödlök
380 g svarta bönor
50 g valnötter (2 msk
naturella solroskärnor
om du är allergisk)
75 g fetaost*
1 avokado
olivolja
½ citron

Grönkålschips

125 g grönkål*

Till servering

1 msk surkål

Den här otroligt matiga och goda universalsalladen uppfann Lina för några år sedan och sedan dess har vi gjort otaliga varianter på den. Vi äter den lite för ofta men eftersom vi varierar grönsakerna så ser vi inget som helst problem i detta repetitiva beteende.

1. Hacka vitlök och lök, fräs i panna i 1 minut.
2. Hacka tomater och lägg dem tillsammans med buljongtärning, äppelcidervinäger och tomatpuré i pannen. Låt småputtra i 40 min.
3. Skiva halva burken oliver som du har kvar från lördagens blomkålpizza/lasagne och lägg över tomatsåsen.
4. Skär bort nedre delen av stammen på sparrisen. Fyll en stor kastrull med vatten, tillsätt 1-2 tsk salt och låt koka upp. Koka sparrisen i 4 minuter - koktiden varierar beroende på hur nyskördad sparrisen är. Känn efter med en sticka eller provsmaka mot slutet av koktiden
5. Skölj salladen, hacka halva gurkan (spara andra halvan till fredag), hacka avokadon och rödlöken. Lägg allt i en bunke.
6. Häll av spadet från bönorna och skölj noga och lägg i bönorna.
7. Lägg i sparrisen och valnötterna, smula ett halvt paket fetaost (spara resten till våra fishtacos på söndag), ringla olivolja och pressa citron.
8. Sätt ugnen på 100°C. Ta fram grönkålen som blev över igår och riv den i mindre bitar. Lägg grönkålen på en bakplåtsklädd ugnsplåt och ringla över olivolja och salta efter smak. Låt stå i ugnen i cirka 30 minuter. Ta ut och låt svalna. Grönkålschips!
9. Servera salladen med grönkålschips och guckan.
10. Och just det, glöm inte surkålen!



TORSDAG MIDDAG & FREDAG LUNCH

UGNSBAKAD SPETSKÅL MED TOFUPINNAR OCH FÄNKÅLSALLAD

2 portioner

Tofupinnar

270 g naturell tofu
1 ägg
1 dl riven kokos
½ dl tamarisoja
1 klick kokosolja (att steka i)

Ugnsbakad spetskål

300 g spetskål
1 klick smör (att steka i)
salt & svartpeppar

Sallad

1 grapefrukt
2 salladslökar (ink blasten)
1 fänkål
65 g blandade gröna blad
2 msk torkad mynta
½ lime, saften
1 msk naturella solroskärnor
2 msk olivolja
salt & svartpeppar

Till servering

1 msk surkål

Tofupinnar istället för fiskpinnar? Du kommer bli förvånad över hur gott det är! Och tillsammans med den ugnsbakade spetskålen och salladen så har vi bara en sak att säga, nämligen: mums!

1. Pressa ut vattnet ur tofun. Skär upp den i cirka 2 cm breda pinnar.
2. Blanda ägg och tamari, vänd pinnarna i vätskan och doppa sedan i riven kokos. Ställ åt sidan.
3. Sätt ugnen på 200°C.
4. Dela spetskålen i två halvor och skär därefter 2-4 klyftor av varje halva (beroende på hur stor spetskålen är). Placera i en ugnform. Salta, peppra och hyvla smör på spetskålen. Baka i ugnen i cirka 15 minuter eller tills kålen börjar få färg.
5. Skala och skär grapefrukten i bitar. Strimla salladslökarna och skiva fänkålen tunt med mandolin eller en vass kniv. Lägg på ett fat med de gröna bladen.
6. Rör ihop en dressing med hackad mynta, pressad lime, olivolja, salt och peppar och ringla över salladen. Strö solroskärnorna över.
7. Hetta upp kokosoljan i en stekpanna och lägg i den panerade tofun. Stek pinnarna lätt gyllene på ganska låg värme.
8. Servera pinnarna till spetskålen, salladen och surkålen.



FREDAG MIDDAG & LÖRDAG LUNCH

INDISK DAAL MED HACKADE MANDLAR

2 portioner

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
½ msk färsk ingefära
½ chili*
1 msk kokosolja
1 tsk spiskummin
1 tsk gurkan
½ tsk kardemummakärnor
½ dl torkade röda linser
50 gram körsbärstomater*
3 dl vatten
1 msk lantbuljong
100 ml kokosmjölk*
75 g babyspenat*
salt & svartpeppar
½ lime

Sallad

1 morot
1 isbergssallad*
½ gurka*

Till servering

2 msk mandlar, naturella
(2 msk naturella solroskärnor
om du är allergisk)
½ kruk färs koriander
1 msk surkål

Daal är en lækker linsgryta full med mängder av typiska näringsjägarkryddor som ingefära, spiskummin, kardemumma och chili. Rundas av fint med kokosmjölk. Den här rätten går fort och laga och vi äter den själva flera gånger i månaden!

1. Skala och finhacka lök, vitlök och ingefära. Skölj och finhacka den halva chilin som blev över i måndags. Hetta upp kokosolja i en kastrull och fräs med spiskummin, gurkan och kardemummakärnor.
2. Tillsätt röda linser, hela körsbärstomater (spara resten till söndagens tacos), vatten, lantbuljong, kokosmjölk (finns i frysen från förra veckan!) och salt. Låt koka upp, sänk värmen och låt sjuda på låg värme i cirka 10-15 minuter.
3. Hacka mandlar och koriander (som du har kvar från i måndags) grovt.
4. Ta av de yttersta stora bladen från isbergssalladen och spara till söndagens fisktaco. Hacka resten av isbergssalladen och den halva gurkan (från i onsdags) och grov riv moroten. Blanda till en sallad.
5. Vänd ner babyspenaten (spara resten till lördagens blomkålsrätt) i grytan strax före servering. Smaka av med salt, peppar och limesaft.
6. Lägg upp grytan i skålar och toppa med mandlar och koriander, servera med salladen. Och så surkål då, förstäs.



LÖRDAG MIDDAG & SÖNDAG LUNCH

UGNSBAKAD BLOMKÅL MED TAHINISÅS

2 portioner

Blomkål

1 blomkålshuvud
2 äggulor
1 tsk gurkmeja
100 g pistagenötter
salt

Tahinisås med gurkmeja

½ dl ljus tahini
4 msk vatten
1 msk äppelcidervinäger
½ tsk malen gurkmeja
2 färska dadlar, urkärnade
salt & svartpeppar

Varm sötpotatissallad

1 liten sötpotatis
1 liten rödlök
100 g babyspenat*
1 msk smör eller kokosolja
salt & svartpeppar

Till servering

1 msk surkål

Enkel fruktsallad

1 skivad banan
1 skivat äpple
1 skivad persika
2 msk linfrön
1 msk kanel

Har du provat ugnsbakad blomkål? Om inte så har du chansen nu. Tillsammans med världens godaste tahinisås finns det risk att detta är ett recept du kommer att göra om och om igen.

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Vispa ihop äggulorna med gurkmeja och pensla på blomkålshuvudet.
3. Krossa pistagenötterna och fördela dem på blomkålen samt strö över lite salt.
4. Grädda i ugnen i 10 min och sänk sedan värmen till 175°C och grädda blomkålen i cirka 40 min-1 tim (tills du med en lång potatissticka känner att roten är mjuk hela vägen ner) långt ner i ugnen så att sötpotatisen får plats att bakas ovanför.
5. Mixa ihop ingredienserna till såsen. Smaka av med salt och peppar.
6. Tvätta och klyfta sötpotatisen och rödlöken, ringla över smält smör eller kokosolja, strö på en nypa havssalt och ett par drag med pepparkvarnen. Baka i ugnen på 175°C i 20-25 minuter, känn efter med en sticka och ta ut ur ugnen när potatisen blivit mjuk.
7. Kasta ihop med resten av babyspenaten som du har kvar från igår.
8. Servera blomkålen med tahinisås, sötpotatissallad och surkål.
9. Skiva frukterna, blanda och toppa med linfrön och kanel.



SÖNDAG MIDDAG & MÅNDAG LUNCH

FISHTACOS MED TOMATSALSA, SVARTA BÖNOR OCH MARINERAD KÅLSALLAD V

2 portioner

Fisk

400 g MSC-märkt torsk
1 lime, saften
1 msk kokosolja

Tomatsalsa

200 g körsbärstomater
½ rödlök
1 vitlöksklyfta
½ röd chili
1 klick smör eller kokosolja
(att steka i)
salt

Kålsallad

¼ litet huvud rödkål*
1 limefrukt
2 msk olivolja
½ kruk färs koriander*
1 krm salt

Svarta bönor

380 g svarta bönor
2 vitlöksklyftor
½ tsk spiskummin
salt & svartpeppar
1 klick kokosolja (att steka i)

Snabbpicklad rödlök

1 rödlök
2 msk äppelcidervinäger
½ tsk salt
vatten

Till servering

Blad från isbergssalladen
75 g fetaost
1 msk surkål

Det här är matlagning när den är som bäst tycker vi. Enkelt att laga, hälsosamt och otroligt smakrikt. Precis som vi näringsjägare vill ha det!

1. Tina fisken om den är fryst.
2. Sätt ugnen på 175°C.
3. Lägg fisken i en liten ugnsfast gryta med lock, gärna på en bit bakplåtspapper. Salta, peppra, pressa över limesaft och ringla över oljan. Lägg på locket och ställ grytan i nedre delen av ugnen. Värm fisken i cirka 15 minuter eller tills fisken är klar. Vänd gärna fisken en gång under tillagningstiden.
4. Dela tomaterna i åttondelar, finhacka rödlöken och chilin (resten kommer till användning nästa vecka). Riv ner eller pressa vitlöken. Blanda ihop allt med olja och salt.
5. Hyvla ¼ rödkålshuvud (du kommer få användning av resten nästa vecka) tunt med en osthyvel eller mandolin. Hacka en halv kruk koriandern (spara resten till nästa veckas tacomiddag) grovt. Pressa över saften av en lime och ringla över oljan. Salta och rör om, låt stå och marinera i oljan fram till servering så blir kålen mjuk (massera kålen om du vill).
6. Värm vitlöken försiktigt i en klick smör i stekpannan, utan att den tar färg.
7. Skölj de svarta bönorna i rikligt med kallt vatten och rör ner i panna. Finhacka vitlök. Addera vitlök, spiskummin, salt och svartpeppar och värm samtidigt som du mosar bönorna till en chunky röra med bitar kvar.
8. Strimla rödlöken fint och lägg i en skål. Toppa med äppelcidervinäger, salt och vatten så att det precis täcker rödlöken. Låt stå i minst 10 minuter.
9. Servera allt i blad av isbergssallad (som du har kvar från i fredags) och smula gärna över resterna från onsdagens fetaost i en skål.
10. Glöm inte surkålen!



VECKA 2 – ANPASSNINGAR FÖR DIG SOM ÄR VEGAN

Måndag:

NUDELSALLAD MED JAPANSK OMELETT OCH CASHEWNÖTTER

I det här receptet går det bra att ersätta omeletten med tofu som du steker i kokosolja och smaksätter med tamarisoja. En favorit i repris från i tisdags men med andra tillbehör!

Glöm inte att ta bort fisksåsen i dresingen också!

Scrambled tofu

½ förp (å ca 270 g) fast naturell tofu
1 msk kokosolja
1 msk tamarisoja

Mosa ½ paket tofu (frys in andra halvan) med en gaffel till en "scrambled egg"-liknande röra. Värm tofun på svag värme i lite kokosolja tills den blir ljummen. Ta av från plattan och häll över tamari.

Tisdag:

NÄRINGSJÄGARSALLAD MED TOMATGUCKA

Det här är en av Linas absoluta favorit-sallader och hon lovar på både heder och samvete att den är minst lika god med någon av vår veganska pumpaparmesan.

Pumpaparmesan

1 dl pumpakärnor
1 msk näringsjäst
1/2 vitlöksklyfta
1 msk kallpressad olivolja
2 krm flingsalt

Lägg allt i en blender och mixa tills du får en fin konsistens. Förvara i kylan för att hålla den fräsch. Strö över salladen!

Torsdag:

UGNSBAKAD SPETSKÅL MED TOFUPINNAR OCH FÄNKÅLS-SALLAD

Vet du vad? Det går jättebra att skippa ägget i det här receptet. Vispa ihop vatten och valfritt mjöl istället och vänd sedan pinnarna i kokosflingor. Servera med spetskålen och salladen från originalreceptet!

Veganska tofupinnar

1 förp (å ca 270 g) fast naturell tofu
1 ½ msk tamarisoja
½ dl kokosmjöl
½ dl vatten
1 dl riven kokos
1 klick kokosolja (att steka i)

1. Pressa ut vattnet ur tofun. Skär upp den i cirka 2 cm breda pinnar. Lägg dem i en skål tillsammans med tamarisojan. Vänd runt och låt marinera en stund.
2. Vispa ihop mjöl och vatten. Vänd tofupinnarna i smeten och sedan i riven kokos. Hetta upp kokosoljan i en stekpanna och lägg i den panerade tofun. Stek pinnarna lätt gyllene på ganska låg värme.

Lördag:

UGNSBAKAD BLOMKÅL MED TAHINISÅS

Don't worry, den här blomkålen går att ugnsbaka utan ägg. Vår veganska version penslar vi i olja och gurkmeja och sedan är saken biff (alltså inte bokstaveligt talat). Servera med tahinisåsen och sötpotatissalladen från originalreceptet!

Blomkål

1 blomkålshuvud
1 msk kokosolja (flytande)
1 tsk gurkmeja
100 g pistagenötter
salt

Sätt ugnen på 200°C. Rör ihop kokosoljan med gurkmejan och pensla på blomkålshuvudet. Krossa pistagenötterna och fördela dem på blomkålen samt strö över lite salt. Grädda i ugnen i 10 minuter och sänk sedan värmen till 175°C och grädda blomkålen i cirka 1 timme långt ner i ugnen.

Söndag:

FISHTACOS MED TOMATSALSA, SVARTA BÖNOR OCH MARINERAD KÅLSALLAD

Det fina med tacos är ju att man kan fylla dem med lite vad som helst. Vi tänker sålunda att du byter ut torsken i det här receptet mot kikärter som du marinerar i lime och kokosolja. Resten av fyllningen hittar du i originalreceptet!

Kikärter istället för fisk

1 förp (å 380 g) kikärter
1 lime, saften
1 msk kokosolja (flytande)

Skölj av kikärtorna. Lägg dem i en skål tillsammans med limen och kokosoljan. Vänd runt och låt marinera en stund.