

FOOD PHARMACY

Medlemschallenge

Recept Vecka 3

Middag måndag 6 september till lunch måndag 13 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

2 portioner

NÄRINGSJÄGARCHILI

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
½ msk malen spiskummin
½ tsk cayennepeppar
1 tsk rött paprikapulver
6 dl vatten
400 g krossade tomater
2 dl belugalinser
2 dl vit quinoa
1 förp (å 380 g) kidneybönor
3 morötter
1 msk torkad oregano
salt & svartpeppar
1 klick smör eller kokosolja
(att steka i)

Varm sallad

½ blomkål*
½ broccoli*
2 msk solroskärnor
1 klick smör (att steka i)
flingsalt

Till servering

1 msk surkål

En mustig och mättande gryta som är full av näring. En superbra kombo av baljväxter, quinoa och rivna morötter som läggs i precis i slutet för att behålla så mycket näring som möjligt!

1. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs tills mjuka i lite olja tillsammans med kryddorna.
2. Häll på vatten, krossade tomater, linser och quinoa. Låt puttra på svag värme i cirka 15 minuter, tills linserna och quinoan är klara.
3. Häll av och skölj kidneybönorna. Skrubba och riv morötterna. Vänd ner i grytan tillsammans med oreganon.
4. Smaka av med salt och peppar och tillsätt lite mer vatten om grytan känns för torr.
5. Dela halva blomkålen och halva broccolin i små delar (spara resten till fredagens thaigryta) och fräs i smör eller kokosolja i någon minut i stekpannan. Strö solroskärnorna över.
6. Servera grytan tillsammans med broccoli- och blomkålsblandningen samt surkålen.



TISDAG MIDDAG & ONSDAG LUNCH

2 portioner

Soppa

1 gul lök
4 vitlöksklyftor
½ purjolök*
5 kvisttomater
1/4 stort blomkålshuvud*
100 g sockerärter
1 morot
1 fänkål
1 liter grönsaksbuljong
½ apelsin, saften
1 msk torkad basilika
1 msk torkad timjan
1 lagerblad
1 paket saffran
1/2 förp (a 380 g) vita bönor
2 msk fryst persilja
salt & svartpeppar

Bönröra

1/2 förp (a 380 g) vita bönor
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad basilika
1 krm cayennepeppar
½ dl olivolja
salt & svartpeppar

Till servering

1 msk surkål

VEGANSK BOUILLABAISSÉ À LA FP

Det här är en riktig näringsjägarsoppa! I kastrullen trängs allt från tre olika sorters lök och tomater, till fänkål, sockerärter och morötter. För att inte tala om den franska rouillen som är en minst lika smakrik näringsbomb! Görs på bland annat potatis, paprika och mängder av olika kryddor.

1. Skala och hacka lök och vitlök och strimla halva purjolöken (spara resten till onsdagens köttfärrsås). Skär tomaterna och blomkålen i stora bitar. Dela sockerärtorna på mitten och skiva moroten och fänkålen.
2. Koka upp grönsaksbuljongen tillsammans med apelsinsaft, torkade örter, saffran, ett lagerblad och grönsakerna. Låt koka upp och sedan sjuda snällt tills grönsakerna intagit rätt konsistens (cirka 10 minuter). Smaka av med salt och peppar.
3. Passa på att göra bönröran medan du väntar. Häll av och skölj börnorna (lägg hälften av börnorna åt sidan). Lägg allt i en mixer och kör till lagom konsistens.
4. Blanda ner resten av bönor och finhackad persilja strax före servering.
5. Servera soppan med bönröran och surkålen vid sidan om.



ONSDAG MIDDAG & TORSDAG LUNCH

2 portioner

KÖTTFÄRSSÅS UTAN KÖTTFÄRS

1 gul lök
½ purjolök*
2 vitlöksklyftor
1 riven morot
1 tsk spiskummin
1 tsk oregano
½ tsk timjan
½ tsk rosmarin
1 msk tomatpuré
5 dl vatten
400 g krossade tomater
1 msk lantbuljong
1 dl belugalinser
salt & svartpeppar
1 klick smör (att steka i)

Sallad

125 g blandade gröna blad
2 msk hela linfrön
olivolja
pressad citron

Till servering

1 zucchini
1 msk surkål

Första gången vi åt den här rätten trodde vi knappt våra ögon. Den såg ju ut precis som vår vanliga köttfärssås! Och genom att använda samma kryddor som vi använder i vår vanliga köttfärssås så är smaken också rätt lik.

1. Stek finhackad gul lök, purjolöken som är över från igår och vitlök i smör eller kokosolja utan att det tar färg.
2. Rör ner spiskummin, oregano, timjan, rosmarin och tomatpuré och låt steka någon minut.
3. Slå på hälften av vattnet, de krossade tomaterna och rör ner buljongen. Spara resten av vattnet att spåda med vid behov.
4. Tillsätt linserna och låt sjuda under lock i 20 min. Rör om mellan varven och tillsätt mer vatten om det börjar se torrt ut. Riv moroten och ha i mot slutet (för att behålla så mycket som möjligt av näringen)
5. Blanda gröna blad med linfrön, olivolja och citron.
6. Svarva zucchini eller hyvla den med en osthyvel.
7. Servera köttfärssåsen med grönsallad, zucchini och surkål.



2 portioner

TORSDAG MIDDAG & FREDAG LUNCH

ANNAS ASIATISKA TONFISKRÖRA

Röra

2 avokado
2 vitlöksklyfta
2 msk sesamolja
2 krm chiliflakes
200 g MSC-märkt tonfisk
i vatten
salt & svartpeppar

Tillbehör

2 salladslök
1 stor zucchini eller kelpnudlar
65 g babyspenat
2 msk surkål
2 msk sesamfrön

Frukt efter maten

1 päron
1 persika
1 banan
2 msk riven kokos
½ kruka koriander*

Att något så enkelt kan vara så gott. Vi önskar att vi kunde ta åt oss hela äran för det här receptet men det är faktiskt vår kollega Annas mästerverk!

1. Mosa avokadon med en gaffel och rör ihop med den pressade vitlöksklyftan, sesam- och rapsolja och chiliflakes.
2. Fördela tonfisken ur burken med en gaffel och rör ihop med avokadoröran (mosa inte).
3. Skiva salladslöken tunt.
4. Svarva zucchini och lägg i kokande i vatten. Häll av direkt. Alternativt koka kelpnudlar enligt anvisningar på förpackningen.
5. Servera som en bowl med tonfiskröra, nudlarna du valt, babyspenat, hackad salladslök och surkål. Toppa med sesamfrön.
6. Hacka frukten och koriandern som du har kvar från förra veckan. Blanda och strö kokos över!



FREDAG MIDDAG & LÖRDAG LUNCH

2 portioner

LINAS THAICURRY

3 vitlöksklyftor
1 cm ingefära
1 rödlök
1 msk thaicurry
1 tsk gurkmeja
1 tsk koriander
1 klick kokosolja att steka i
125 g grönkål*
150 gram shiitakesvamp
1 liten röd chilli
100 g kokosmjölk*
1 förp (à 380 g) förkokta
gröna linser
100 gram böngroddar
½ broccoli*
½ blomkål*

Till servering

quinoa
1 msk surkål
65 gram babyspenat

Det här receptet skapades av en slump fram när Lina hade glömt att hon hade middagsgäster och var tvungen att improvisera snabbt som tusan med det som låg i kylskåpet. Tänk vilket lyckokast!

1. Skala och hacka vitlöksklyftor, ingefära och rödlök.
2. Fräs vitlöksklyftor, ingefära, rödlök, thaicurry, gurkmeja och koriander i kokosolja.
3. Ta bort stammen på grönkålen och riv bladen i mindre bitar (spara hälften av grönkålen till lördagens tacos), hacka shiitakesvamp och chilli. Lägg ner i pannan och blanda med löken, ingefäran och kryddorna. Låt fräsa lite.
4. Häll i kokosmjölken som du frös in i vecka 1 (den tinar i pannan).
5. Häll av spadet och skölj linserna. Häll ner i grytan.
6. Lägg i böngroddar. Dela blomkålen och broccolin som blev över i måndags i mindre bitar och lägg dem i grytan. Låt småputtra i några minuter.
7. Smaka av med salt och peppar.
8. Koka quinoa enligt anvisningarna på paketet.
9. Servera grytan med quinoa, surkål och babyspenat.



LÖRDAG MIDDAG & SÖNDAG LUNCH

VARM TACOSALLAD MED LINSER, GURKMEJA OCH KORIANDER

2 portioner

3/4 blomkålshuvud*
3 msk gurkmeja
½ msk flingsalt
50 g smör eller motsvarande
mängd kokosolja
125 g grönkål*
1 liten broccoli
2 msk solroskärnor
1 förp (à 380 g) förkokta
gröna linser
1 paket körsbärstomater
½ kruka koriander*
1 rödlök
¼ huvud rödkål*
1 avokado
150 gr fetaost (uteslut om du
kör veganmenyn)
1 lime

Tacokrydda

4 msk spiskummin
2 msk paprikapulver
2 msk lökpulver
2 msk vitlökpulver
4 tsk salt
1 krm cayennepeppar
1 krm chilipulver
1 tsk oregano
2 tsk peppar

Till servering

1 msk surkål

Det här är vårt bästa recept på tacos. Tack vare att vi använder precis samma kryddning som i en vanlig taco känner vi knappt någon skillnad längre. Och blomkålen som vi smaksätter med mycket smör, salt och gurkmeja är pricket över i:et!

För de med extra energi slänger vi med ett recept på hemmagjord tacokrydda. Receptet räcker för fler tacokvällar så lägg i en glasburk och ställ i skafferiet. För de som inte orkar eller har lust att köpa så många kryddburar så går det bra att köpa en färdig ekologisk tacokrydda. Läs gärna innehållsförteckningen bara och välj noggrant!

1. Sätt ugnen på 125°C.
2. Dela blomkålen i mindre buketter och sprid ut i en ugnsfast form. Hyvla över 50 g smör eller klicka över motsvarande mängd kokosolja, strö över gurkmeja och flingsalt och ställ in formen i ugnen. Ta ut efter 10-15 minuter (känn efter med en sticka eller provsmaka mot slutet och ta ut när blomkålen är mjuk men har tuggmotstånd).
3. Dela grönkålen som blev över från igår och broccolin i mindre bitar och fräs i en klick smör/kokosolja i några minuter tills kålen blivit aningen mjuk. Strö solroskärnor över och rör runt.
4. Blanda alla kryddorna för tacokryddan (om du inte köpt färdig tacokrydda). Värm linserna försiktigt i en panna med en liten klick smör/kokosolja och krydda med tacomixen efter tycke och smak.
5. Hacka tomaterna och lägg i en skål. Hacka och strö över en halv kruka koriander (spara resten till morgondagens fisk).
6. Hacka rödlök och lägg i en skål.
7. Strimla rödkålen som du har kvar från i söndags och lägg i en skål.
8. Hacka avokadon och lägg i en skål.
9. Smula fetaosten och lägg i en skål (skippa detta om du kör veganmenyn).
10. Ställ fram maten i olika skålar på bordet och servera. Och vad du än gör – glöm inte surkålen!



SÖNDAG MIDDAG & MÅNDAG LUNCH

THAIMUSSLOR MED KORIANDER, INGEFÄRA OCH CITRONGRÄS V

2 portioner

1 kg blåmusslor
2 salladslökar, fint hackade
2 vitlöksklyftor, fint hackade
2 msk färsk ingefära
2 msk färsk gurkmeja
1 kruka koriander
(spara lite till servering)
1/2-1 röd chili
(beroende på styrka)
1 stjälk citrongräs
1 msk kokosolja eller smör
2 dl kokosmjölk
1 dl vatten
1 msk fisksås
1 lime, rivet skal och saft
75 g sockerärtor

Sallad

1 knippe grön sparris
65 g babyspenat
1 avokado
½ msk olivolja
½ citron
salt och svartpeppar

Till servering

1 msk surkål

Som de västkustfrälsta vi är (en gång göteborgare alltid göteborgare) kommer vi alltid att älska blåmusslor. Med hjälp av bland annat vitlök, ingefära, koriander och chili så är smakupplevelsen total. Dessutom är de superdupernyttiga!

1. Skölj och skrubba musslorna. Släng de som är trasiga och som är öppna och inte sluter sig när du knackar på skalet.
2. Skala lök, vitlök, ingefära och gurkmeja. Finhacka dem, koriandern och chilin. Banka citrongräset med baksidan av en kniv, ta bort det yttersta bladet och finhacka det också.
3. Hetta upp lite smör eller kokosolja i en rymlig kastrull och stek lök, vitlök, ingefära, gurkmeja, koriander, chili och citrongräs i cirka 5 minuter.
4. Tillsätt sedan kokosmjölken, vattnet och fisksåsen och låt koka upp. Smaka av med lime.
5. Knipsa av den nedersta delen av sparrisen och dela resten i 2-3 cm stora bitar. Koka sparrisen i några minuter tills den mjuknat något men fortfarande har tuggmotstånd.
6. Häll av vattnet och blanda sparrisen med babyspenat, skivad avokado, olivolja, citron, salt och peppar.
7. Häll av och skölj bönorna. Blanda sparrisen med bönorna, babyspenaten, avokado, pinjenötter och smaka av med pressant citron, salt och peppar.
8. Redo att äta strax! Lägg ner musslorna och sätt på locket. Sjud i cirka 5 minuter eller tills musslorna öppnat sig. Hacka sockerärtorna under tiden och släng ner sista två minuterna. Kasta alla musslor som inte öppnat sig. Avsluta med en skvätt lime och strö över lite finhackade korianderblad.
9. Men vänta lite nu... Har vi inte glömt något? Surkålen, så klart!



VECKA 3 – ANPASSNINGAR FÖR DIG SOM ÄR VEGAN

Torsdag:

ANNAS ASIATISKA TONFISK-RÖRA *ersätts med ANNAS ASIATISKA BÖNRÖRA*

Den här smaksensationen är så god att du inte vill gå miste om den bara för att du är vegan. Vad tror du om att byta ut tonfisken mot bönor? Vi har provat och tyckte att det var succé!

Röra

2 avokado
2 vitlöksklyfta
2 msk sesamolja
2 krm chiliflakes
1 paket (å 380 g) stora vita bönor
salt och svartpeppar

Tillbehör

1 salladslök
1 liten zucchini eller kelpnudlar
65 g babyspenat
1 msk surkål
1 msk sesamfrön

Frukt efter maten

1 päron
1 persika
1 banan
2 msk riven kokos
½ kruk koriander*

1. Skölj bönorna och mos dom grovt med en gaffel.
2. Mosa avokadon med en gaffel och rör ihop med sesamolja, den pressade vitlöken och chiliflakes. Blanda bönorna med avokadoröran. Salta och peppra.
3. Skiva salladslöken tunt.
4. Svarva zucchinin och lägg i kokande i vatten. Häll av direkt. Alternativt koka kelpnudlar enligt anvisningar på förpackningen.
5. Servera som en bowl med tonfiskröra, nudlarna du valt, babyspenat (spara resten till torsdagens thaigryta), hackad salladslök och surkål. Toppa med sesamfrön.
6. Hacka frukten och blanda. Strö kokos och koriander på!

Söndag:

FISK MED SPARRISSALLAD *ersätts med FOOD PHARMACYS GULDSOPPA*

Varmt välkommen till utmaningens första och sista soppa! Blomkål, morötter och cashewnötter tillsammans med värmande kryddor gör den här soppan till en vackert gyllene favorit. Och kom ihåg – det blir något alldeles extra när du toppar med blomkålsblast (istället för att slänga den).

I det här receptet ingår blötlagda cashewnötter. Om vi inte kommer hem i tid på samma dag som vi gör soppan så brukar vi blötlägga nötterna kvällen innan. Just cashewnötter ska helst inte blötläggas längre än fyra timmar, så håll av dom och förvara dem i kylan över natten.

Soppa

½ dl cashewnötter, blötlagda i
2-4 timmar
2 msk kokosolja
½ liten gul lök
1 vitlöksklyfta
½ blomkålshuvud
2 morötter
1 tsk malen gurkmeja
6 dl vatten
1 msk äppelcidervinäger
salt & svartpeppar

Topping

1 förp (å 380 g) kikärter
½ tsk kokosolja
blomkålsblasten
1 tsk fryst persilja
1 msk surkål

1. Blötlägg cashewnötterna 2-4 timmar.
2. Värm ugnen till 100°C. Sila av, skölj och torka kikärtorna helt torra med hushållspapper. Rosta på en plåt i ugnen i 20 minuter.
3. Häll av och skölj nötterna.
4. Värm ugnen till 175°C. Ta bort de grövsta bladen från blomkålen, spara de spåda. Blanda kålbladen med 1 tsk olja och en nypa salt. Lätt på en bakplåt och rosta i mitten av ugnen i cirka 10 minuter, tills bladen har blivit lätt krispiga. Rör runt efter halva tiden.

5. Skala och hacka löken och vitlöken, fräs tills mjuka i lite kokosolja i en gryta.
6. Dela blomkålen i mindre bitar, skrubba och slanta morötterna.
7. Lägg ner blomkål och morötter i kastrullen tillsammans med nötterna, vattnet och gurkmejan. Sjud tills blomkålen har mjuknat.
8. Mixa tills helt slätt med stavmixer, eller häll över i en blender och kör tills du har en slät och krämig soppa. Smaka av med vinäger, salt och peppar, och späd med mer vatten om du vill ha en tunnare soppa.
9. Tillsätt till sist persiljan och pulsa ett par gånger.
10. Servera soppan med de rostade kikärterna och blomkålsblasten.
11. Och 1 msk surkål, för tusan!