

MATBITEN

# Mera grönt på vardagsmenyn



Här har vi samlat fem  
recept på goda gröna rätter  
som är enkla att tillreda.

Välj grönsaker och bär  
i säsong – det smakar  
mer och är klimatsmart.  
Smaklig måltid!

☰ + 🍴 Elisabeth Eriksson,  
hushållsrådgivare

📷 Maja-Stina Andersson-Tapola

**N**är hösten är här kan det vara mysigt att plocka fram korgen och ge sig ut i skogen på svampjakt. Att leta efter matsvampar är inte bara roligt och spännande, det kan också vara givande för både sinnet och kroppen.

Det ser ut att bli ett riktigt bra svampår i år, därför vill vi tipsa om höstliga svampburgare och matiga svampcrêpes. I burgaren kan du använda till exempel färticka och taggsvamp, också karljohanssvamp och stolt fjällskivling går bra. Även odlad svamp, som portobello, gifter sig väl med de övriga smakerna i burgaren. I crêpesen föreslår vi att du använder till exempel kantareller, karljohanssvamp eller kremolor.

Känner du för att baka hamburgerbrödet själv kan du satsa på ett kalljäst, snabbjäst eller ett surdegbröd. Väljer du industribröd, ta gärna ett lättsaltat och fiberrikt bröd. Vi bakade burgaren på hälften vetemjöl, hälften fullkornsmjöl av spelt.

### Klassiker i köket

Gräddstuvade morötter är en av de mest underskattade klassikerna i vardagsköket, tycker åtminstone vi. Smaksätt gärna stuvningen med till exempel dragon och du har snabbt skapat en ny vardagsfavorit.

Ett läckert sätt att få i sig mera inhemska bär även på vintern är att blanda ner dem i olika desserter och mellanmål. Vi gjorde bottenredningen med vinbärssaft, men du kan också använda en annan bär- eller fruktsaft. Genom att tillsätta bären i den färdiga krämen bevaras alla vitaminer och goda smaker. ☘

### Svampfyllda crêpes

(4 portioner)

#### Crêpe-smet:

- 6 dl mjölk
- 3 ägg
- 1 dl rågmjöl
- 1 1/2 dl vetemjöl
- 1/2 tsk salt
- 3 msk rybsolja
- smör att steka i

#### Svampsås:

- 500 gram svamp (kantareller, karljohan, kremolor)
- 1 lök
- 1 vitlöksklyfta
- 3 msk smör
- 4 msk mjöl
- 2 dl grädde + 2 dl vatten
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk soja
- 1 dl finklippt persilja
- 1 dl rivnen ost

Gör så här:

1. Vispa ihop smeten. Låt den stå och svälla medan du tillreder svampsåsen.
2. Ansa svampen. Fräs den i en panna på medeltemperatur, så att vätskan avdunstar. Tillsätt en klick smör, finskuren lök och vitlök. Låt fräsa i pannan ytterligare en stund, så att löken blir blank.
3. Pudra mjöl över den stekta svampen och löken. Rör om så att mjölet blandar sig med svampen. Häll ner vattnet och låt allt koka ihop till en tjock stuvning under ständig omrörning.
4. Tillsätt grädden och låt småkoka. Smaksätt och justera eventuellt konsistensen med en skvätt vatten. Persiljan behöver inte koka, så tillsätt den strax innan du ska fylla crêpesen.
5. Värm crêpepannan (eller stekpannan) och smält en tesked smör i pannan. Grädda tunna crêpes på cirka 1 dl smet åt gången till varje crêpe. Grädda tills crêpesen har fått en vacker färg. Det räcker med att steka den ena sidan, eftersom du senare fyller och rullar ihop dem.
6. Fyll varje crêpe med cirka 2 matskedar svampstuvning, vik kanterna och rulla ihop.
7. Lägg i en ugnsäker form. Strö över lite ost och gratinera de fyllda crêpesen i 250 grader i cirka 8 minuter. Servera med favoritgrönsakerna.



### Gräddstuvade morötter

(4 portioner)

- 500 gram morötter
- cirka 5 dl vatten
- 1/2 grönsaksbuljongtärning
- en nypa socker
- 1/2 tsk salt
- 40 gram smör
- 3 msk mjöl
- 1 dl grädde
- 3–4 varv med pepparkvarnen
- en dragonkvist (eller 1 msk torkad dragon)

Gör så här:

1. Skala morötterna och skär dem i tunna skivor. Koka morötterna nött och jämnt mjuka i en kastrull med vatten som täcker precis.
2. Häll av kokvattnet, men ta det tillvara. Strö över lite salt och socker samt klicka lite smör över morötterna. Lägg ett lock över kastrullen.
3. Gör en veloutésås: Smält smöret i en kastrull, utan att det tar färg, och tillsätt mjölet. Spå med kokspadet i en tunn stråle under omrörning, så att det inte blir klumpar. Tillsätt en halv grönsaksbuljongtärning och låt såsen småkoka i 5 minuter.
4. Tillsätt de kokta morötterna och rör försiktigt om med en trägaffel.
5. Tillsätt grädden och smaka av med kryddorna.

Gör själv