

Marthas Vardagsmeny



Vinter

Recept och inköpslistor
för två veckor



Vardagsmeny Vinter

Vardagsmeny för två veckor
för fyra personer

Recept och inköpslistor för två veckors vardagsmåltider

Materialet innehåller en färdig veckomeny för två veckor. Menyn består av rätter med kött, vegetariska alternativ och inhemsk fisk. Flera rätter bygger vidare på varandra och sparar tid i köket.

Menyn uppmuntrar till säsongsanpassad mat och inhemska råvaror, med fokus på praktiska lösningar för en hållbar vardag.

Vinterns råvaror:

Vitkål, rödkål, rotsaker (kålrot, palsternacka, rödbeta, morot, selleri), potatis, gul lök, vitlök, rödlök, vild fisk (t.ex. lake och gädda), ekologiskt kött eller vilt, torkade örter och bönor, mjölk och mjölkprodukter.



MARTHAS VARDAGSMENY - Vinter

VECKA 1

Veckans meny innehåller recept till fem måltider för fyra personer. Vissa recept hänger ihop och bygger på varandra. Det innebär att du vissa dagar lagar större mängder mat, för att nästa dag bara behöva göra några enkla moment. Läs alltid igenom hela receptet och tipsen innan du börjar laga mat.

Under den första veckan får du lära dig att pickla och göra hemmagjord majonnäs, samtidigt som du utvecklar dina kunskaper i matlagning.

Håll koll på svåra ord:

Strimla	Skär i tunna skivor
pkt	Paket. Välj gärna tetraförpackning
ps	Påse
brk	Burk
Rybs- eller rapsolja	Rybs och raps är likvärdiga. Välj gärna inhemsk olja.
Smartfisk	Underutnyttjade fiskarter så om gädda, mört, braxen mm. Inhemsk fisk.
Kan jag ersätta äppelcidervinäger med vitvinsvinäger?	Vi har fyra olika olika typer av vinäger, äppel-, vitvins-, rödvins- och balsamvinäger. Äppel och vitvins vinäger har liknande smak medan rödvins- och balsamvingäer ger en djupare färg och annorlunda smak.
Att pickla	Lägga råvaror i en lag av ättika eller vinäger, socker och vatten.

Inköpslista vecka 1

- Den här veckan rekommenderas dubbel sats av ragun. Mängderna i inköpslistan och receptet är anpassade därefter.
- Veckans meny på fem måltider kostar cirka 55–70 €, priset varierar beroende på butik och råvaruval. Utgå ifrån att välja inhemska råvaror och även gärna ekologiska så långt som möjligt. Till inköpspriset har INTE varorna i listan “skafferiet hemma” räknats till.

Grönt

3 rödlökar
4 gula lökar
3 hela vitlökar
16 (ca 1,5 kg) potatisar
3 morötter
4-6 (ca 400 g) rödbetor
250-300 g vitkål
200 g grönkål
200 g spenat
1 pkt stjälkselleri
1 kruka valfri ört
(t.ex. persilja eller bladpersilja)

1 pkt ekologiska ägg (10 st)

Kyl- och frysvoror

1 brk smetana eller crème fraîche
1 pkt (400 g) nötfärs
400-500 g kycklingfilé eller kycklinglårfilé

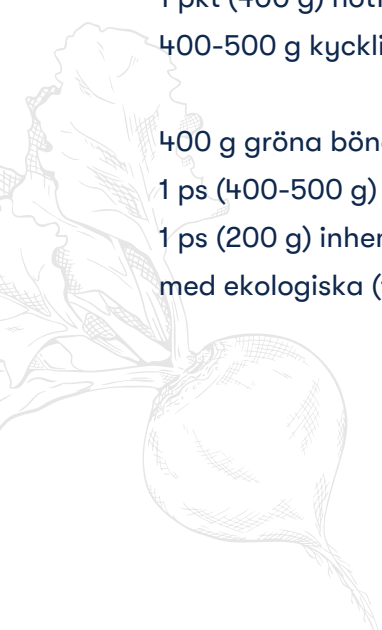
400 g gröna bönor (frysta)
1 ps (400-500 g) inhemska frysta grönsaker
1 ps (200 g) inhemska frysta örter (kan ersättas med ekologiska (tetra) eller frysta bönor)

Torrvaror

1 pkt röda torkade linser
4 pkt krossade tomater (tetra)
1 tub/brk tomatpuré
2 brk (150 g x2) inhemska fiskkonserv
1 brk ekologiska oliver
1 pkt inhemska mathavre
Rybs- eller rapsolja (ca 7 dl)

Skafferiet hemma

Salt
Socker (3 dl)
Honung
Svartpeppar
Senap (ca ½ dl)
Ättika (12%) (3 dl)
Vinäger (äppel- eller vitvinsvinäger, 1 dl)
5-6 st Buljongtärningar (grönsaks, kyckling eller kött)
Paprikapulver
Vitlökspulver (kan ersättas med riktig vitlök)
Torkade örter (oregano-, persilja- eller basilika)
Lagerblad (2st)



Martha

Picklad rödlök

- räcker till ca 3 måltider

- Tillagningstid:

Aktiv tid: ca 10 minuter

Tid i lag: minst 1 timme (gärna längre)



Ingredienser

2 dl ättika (12%)

4 dl socker

6 dl vatten

3 rödlökar

Gör så här

1. Koka upp vatten och socker i en kastrull. När sockret har löst sig, ta kastrullen från värmen och rör ner ättikan.
2. Skala löken, halvera och strimla tunt.
3. Häll lagen över rödlöken och låt stå minst en timme, men gärna över natten.

1-2-3 lag

En ett-två-tre lag innebär:

1 del av lagen är ättika
2 delar är socker
3 delar är vatten

Martha tipsar

Den picklade rödlöken håller 2-3 veckor i kylskåpet. Du kan även pickla andra råvaror såsom grönsaker eller svamp. Picklat kan serveras som tillbehör till måltider men även som pålägg på till exempel en smörgås.

Hemmagjord örtaioli

- **Mängd:** cirka 6 dl (räcker till två måltider)
- **Tillagningstid:** 5-10 min

Ingredienser

2 ägg
2 tsk vinäger
2 tsk senap
1 tsk salt
5 dl rybs- eller rapsolja
1/2 kruk finhackad valfri ört
(t.ex. persilja)
2 vitlöksklyftor

Den andra
halvan av kruk
används till
ragun

Gör så här

1. Knäck äggen (ägget) i en mixerskål med höga kanter. Tillsätt vinäger, senap, salt, olja, den finhackade örten och vitlöksklyftorna (vitlösklyftan).
2. Ta en stavmixer och håll mixerdelen mot botten av skålen. Mixa medan du långsamt drar upp staven tills du fått en krämig majonnäs. Klart! Majonnäsen kan du förvara i en förslutbar burk eller i en spritspåse.



Dyrt vs. billigt

I butiken kostar en burk smaksatt majonnäs (ca 250–270 g) cirka 2,10–3,50 €.

Samma mängd hemmagjord smaksatt majonnäs kostar cirka 1,10–1,20 €.

Martha tipsar

Förvara majonnäsen i en återförslutbar burk. Majonnäsen håller i cirka en vecka.

Du kan också smaksätta majonnäsen med andra smaker du gillar, t.ex chili, jalapeno eller citron. Byt då ut vitlöken och örten mot sådant du gillar och som du kanske redan har hemma. Majonnäsen behöver inte smaksättas, den kan serveras "naturell".

Ragu - gryta med grönsaker och linser

- 4-6 portioner
- Tillagningstid: 60 min

Ingredienser

1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 morot
3 stjälkar selleri
2 msk tomatpuré
2 msk rybs- eller rapsolja
3 dl linser
2 pkt (ca à 390 g) krossade tomater
6 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk malen svartpeppar
1 krm socker
½ krukla färsk persilja

Till servering:

6-8 st potatisar
200 g gröna bönor

Gör så här

1. Skala lök, vitlök och morot. Tärna lök, vitlök, morot och stjälselleri fint. Fräs grönsakerna ca 5 minuter i en kastrull tillsammans med tomatpuré och olja.



Martha tipsar

- Gör dubbel sats av grytan och frys ner hälften till vecka 2, måltid 1, för att underlätta matlagningen.
- Koka gärna 6-8 potatisar extra till veckans måltid 2.
- Om det blir mat över är det här en lämplig rätt äta som lunch följande dag. Kan serveras också med pasta, mathavre eller ris.

2. Tillsätt de sköljda linserna och krossade tomater och mät därefter upp den mängd vatten som behövs till ragun genom att fylla tomatkrossförpackningen med vatten och häll ner i kastrullen. På så sätt får du med all tomatkross från förpackningen.

Forts.

Forts.

3. Tillsätt grönsaksbuljong, svartpeppar och socker. Låt grytan småkoka i 30–45 minuter. Rör om då och då.
4. Koka potatisen under tiden. Skala eller skölj potatisen, lägg i kastrull och täck med vatten. Koka i ca 20–40 minuter tills den är mjuk. När potatisen kokat klart, lägg i de gröna bönorna för att tillaga dem.
5. Finhacka persiljan och rör ner i grytan. Smaka av med salt och peppar.

Martha tipsar

Ragun kan även serveras till pasta eller i ett tortillabröd tillsammans med grönsaker.

Nizzasallad med smartfisk

● 4 portioner

● Tillagningstid: 15 min

30 min ifall du inte kokade potatis dagen innan

Ingredienser

4 kokta ägg

6-8 kokta potatisar

200 g spenat

200 g grönkål

2 brk konserverad inhemsk smartfisk

½ burk ekologiska oliver

Picklad rödlök

den andra ½ av
burken kan
användas till
måltid 5

Dressing:

2 msk senap

1 msk vinäger

1 tsk honung

1 vitlöksklyfta (pressad eller riven)

1 msk olivspad

½ dl rybs- eller rapsolja (gärna kallpressad)

2 tsk torkad persilja, oregano eller basilikakrydda



Martha tipsar

Inhemsk fiskkonserv kan användas på samma sätt som till exempel konserverad tonfisk – i sallader, röror, pastarätter och pajer. Det är ett mer hållbart val och samtidigt ett inhemskt alternativ.

Du hittar inhemska fiskkonserver bland övriga fiskkonserver i butiken.

Gör så här

Gör så här

1. Om du inte kokade potatisen dagen innan, börja med det.
2. Blanda ihop dressingen. Det enklaste sättet är att lägga alla ingredienser i en burk med lock, skaka kraftigt tills allt är väl blandat.
3. Plocka loss grönkålen från den hårda stammen, skölj grönkål och spenatblad och blanda dem med dressingen. Lägg sedan ut bladen på ett stort, flakt fat.
4. Skala äggen och klyfta dem. Klyfta även potatisen. Placera ägg och potatis på salladsbladen tillsammans med oliver, smartfisk och picklad rödlök.

Martha tipsar

Till salladen kan du lägga till olika bönor såsom gröna bönor eller frysta grönsaker som du värmer i en stekpanna. Du kan även servera bröd till salladen. Välj gärna inhemsk spenat och grönkål till måltiden!

Plåtkyckling med mathavre

- 4 portioner
- Tillagningstid: 60 min

Ingredienser

2 tsk salt
1 msk socker
1 msk paprikapulver
2 tsk vitlökspulver eller 1 klyfta pressad vitlök
1 msk torkad oregano eller persilja
1 tsk svartpeppar malen
400-500 g kycklinglårfilé (*kanan paistileike* på finska)
1 ps (ca 400-500 g) frysta inhemska grönsaker

Mathavre:

½ l vatten
1 tärning grönsaks- eller kycklingbuljong eller 1 tsk salt
1 gul lök
3 dl mathavre

Hemmagjord örtaioli
Picklad rödlök



Martha tipsar

Laga dubbel sats av mathavren och tillaga extrasatsen i samma ugnform som du tillagar plåtkyckling med mathavre i. Spara sedan hälften av den tillagade mathavren till måltid 5.

Mathavret kan även ersättas med korn, spelt eller emmer, observera då att tillagningstiden kan variera.

Gör så här

Gör så här

1. Krydda kycklingen. Blanda alla kryddor i en skål. Lägg i kycklingen och rör om så att kryddorna fördelas jämnt.

2. Sätt ugnen på 200 °C (över- och undervärme).



3. Koka upp ½ l vatten och tillsätt buljongtärningen eller salt.

- Du kan också koka upp vattnet i en vattenkokare. Tillsätt då inte buljongtärningen eller saltet i vattenkokaren, utan smula ner buljongtärningen efter att du har hållt det kokande vattnet i ugnnsformen.

4. Mät upp mathavre i en ugnnsform (ca 1–1½ l). Häll över det kokande vattnet och lägg kycklingen ovanpå. Gör dubbelsats av mathavret till måltid 5 (se föregående sida Martha tipsar) Tillaga i ugnen i 30 minuter.

5. Ta ut formen och rör om. Om det inte finns vätska kvar, tillsätt 2 dl vatten. Lägg på de frysta inhemska grönsakerna och tillaga ytterligare 10 minuter.

6. Servera med picklad rödlök och örtaoli.

- Om du gjorde en dubbel sats av mathavre för att förbereda måltid 5, spara hälften (ca 6 dl mathavre). Förvara den sedan i kylskåp tills du tillagar måltid 5.

Borsjtj med köttfärs

- 4 portioner
- Tillagningstid: 60 min

Ingredienser

400 g (ca 4-6 st) rödbeta
100 g (ca 1 st) morot
2 gula lökar
3 vitlöksklyftor
Ca 250-300 g vitkål
2-3 stjälkar stjälselleri
1 pkt (400 g) köttfärs av nöt
3 msk rybs- eller rapsolja
Ca 1 l vatten
3 msk tomatpuré
2 msk vinäger
1-2 grönsaks- eller köttbuljongtärningar
(kan även ersättas med 1-2 tsk salt)
1 tsk malen svartpeppar
2 lagerblad
1 burk (150-200 g) smetana eller crème fraiche till servering

Gör så här

1. Skala rotsakerna, löken och vitlöken.
2. Strimla kålen och rotsakerna. Skiva lök och vitlök. Skölj sellerin och skär i tunna skivor.



Martha tipsar

Nötfärsen kan lämnas bort eller ersättas med t.ex. ärtkross, bondebönskross eller linser. Ifall du lämnar bort nötfärsen helt och inte ersätter med annan protein tillsatt då i soppan ca 100 g rödbeta och 200 g vitkål.

3. Hetta upp oljan i en stor kastrull och bryn köttfärsen. Tillsätt kål, lök, vitlök, rotsaker och stjälselleri och fräs 1-2 minuter. Häll på vatten så att det precis täcker och låt småkoka i 10 minuter.
4. Tillsätt tomatpuré, vinäger, buljongtärning, svartpeppar och lagerblad. Låt koka sakta under lock i 45 minuter.
5. Servera med en klick smetana eller crème fraiche.

Stekt mathavre, bönor och örtaioli

● 4 portioner

● Tillagningstid: 15 min

Har du inte kokat mathavren i förväg tar tillagningen cirka 30 minuter.

Ingredienser

Ca 4 msk rypsolja

4 portioner kokt mathavre (ca 3 dl okokt)

1 pressad vitlöksklyfta

2 tsk paprikakrydda

½ tsk svartpeppar

½ tsk salt

1 ps (ca 400-500 g) frysta inhemska grönsaker

1 påse (200 g) frysta inhemska örter eller bönor (går även att bytas ut mot kokta bönor i tetra)

Rybs- eller rapsolja

1 krm salt

Hemmagjord aioli

Picklad rödlök

Gör så här

1. Har du ingen färdig mathavre från måltid 3, koka enligt anvisningen på förpackningen.
2. Värm oljan i en stekpanna. Lägg i den kokta mathavren, pressad vitlök, paprikakrydda, svartpeppar och salt. Stek på hög värme tills mathavren får fin färg. Rör inte om för mycket.



Martha tipsar

Till rätten kan du tillsätta 3 ägg. Knäck dem direkt i stekpannan med mathavren eller stek dem separat och servera till. Dessa tre ägg blir över i veckans inköpslista.

Du kan även använda ½ burk ekologiska oliver som blivit över från Nizzasalladen. Skiva oliverna och blanda ner dem i mathavren.

3. Lägg den stekta mathavren på ett ugnssäkert fat eller en plåt med bakplåtspapper. Håll mathavren varm i ugnen (använd ugnslampa eller ca 50 °C).
4. Stek de frysta grönsakerna och ärtorna i stekpannan. Tillsätt lite olja vid behov. Stek tills de är mjuka och lätt brynta. Salta lätt.
5. Lägg grönsakerna över mathavren. Servera med örtaioli och picklad rödlök.

MARTHAS VARDAGSMENY - Vinter

VECKA 2

Veckans meny innehåller recept till fem måltider för fyra personer. Vissa recept hänger ihop och bygger på varandra. Den här veckan använder vi den andra delen av den dubblerade mängden ragu som vi lagade förra veckan och frös in. Vi lagar även dubbel sats av ett nytt recept, så att vi en dag kan njuta av rostade rotsaker och nästa dag av en god och smakrik soppa. Under veckan får du också lyxa till det med en pinsa.

Läs alltid igenom hela receptet och tipsen innan du börjar laga mat.

I veckan får du även lära dig baka kalljästa morgonbröd



Du kan enkelt försluta en öppnad fryspåse, till exempel en påse med frysta ärtor på följande sätt.

När du klipper upp påsen, klipp inte bort flärpen högst upp.

Låt den sitta kvar. Du kan sedan använda flärpen för att försluta påsen igen. Vira flärpen runt öppningen och knyt eller fäst den så att påsen hålls stängd, så som visas på bilden.



MARTHAS VARDAGSMENY - Vinter

Håll koll på svåra ord:



Beredningsskål:	En skål som lämpar sig för bakning, gärna tillverkad av metall eller rostfritt stål, och som är tillräckligt rymlig.
Kalljäsning:	Bröd får jäsa svalt under en längre tid. Vid vanlig jäsning använder man ljummen vätska för att snabbt aktivera jästen, medan man vid kalljäsning istället ger jästen tid att arbeta långsamt i en sval miljö. Detta påverkar bland annat brödets smak och struktur.
Torr- eller färsk jäst	Torr- och färsk jäst är samma sak, men i olika form. Färsk jäst förvaras i kylskåp och säljs i 50 g förpackningar. Vid bakning smulas den ner i cirka 35 grader varm vätska och degen jäser relativt snabbt. Torrjäst säljs i påsar om 11–12 g. Den blandas med mjölet eller löses i cirka 42 grader varm vätska för att aktiveras. Degen kan behöva lite längre jästid. Torrjäst har längre hållbarhet än färsk jäst. 50 g färsk jäst motsvarar 11–12 g torrjäst.
$\frac{1}{4}$	en fjärdedel, betyder att något är uppdelat i fyra lika stora delar, och att man tar en av dem.
Cannelloni	en pastasort som ser ut som rör
Tina upp	Att låta något smälta, gärna i lugn och ro.



Martha

Inköpslista vecka 2

- Den här veckan rekommenderas att göra dubbel sats av rostade rotsaker till fisken eftersom andra satsen av rotsakerna används till soppan följande dag. Mängderna i inköpslistan och receptet är anpassade därefter.
- Veckans meny på fem måltider kostar cirka 50-70€. Priset varierar beroende på butik och råvaruval. Utgå ifrån att välja inhemska råvaror och även gärna ekologiska så långt som möjligt. Till inköpspriset har inte varorna i listan "skafferiet hemma" räknats med.

Grönt

1 vitlök
8 (ca 1 kg) potatisar
6 (ca 600 g) morötter
4 (ca 400 g) rödbetor
1 kålrot
4 gula lökar
1 rödlök
1 purjolök
150-200 g rödkål
1 ps (ca 150-200 g) grönkål
2-4 st saltgurkor
2 tomater

Svårt att hitta
inhemsk
purjolök?
Ersätt med 2
gula lökar.

Kyl- och frysvaror

1 pkt färsk jäst (eller torrjäst)
1 pkt (2 dl) matlagingsgrädde
1 ps (ca 170 g) riven ost
1 brk (400 g) inhemsk naturell yoghurt
(grekisk eller turkisk)
2 brk creme fraiche
1 pkt fetaost

1 pkt (6st) ekologiska ägg
400 g köttfärs

400-500 g gäddfilé (benfri) - fryst eller färsk
1 ps inhemska gröna örter - frysta

Torrvaror

1 pkt (250 g) Cannelloni
1 pkt (390 g) tomatkross
Panko eller skorpsmuler
1 pkt vita bönor
(t.ex. Cannellinibönor)
1 pkt tortillabröd

Skafferiet hemma

Salt
Svartpeppar
Honung
Ryps- eller rapsolja
Rågmjöl (2 dl)
Spelt eller grahamsmjöl (2 dl)
Vetemjöl (2 kg)
Solrosfrön eller pumpafrön (1 dl)
Torrjäst 1 ps (eller färsk jäst)
Dillkrydda
Oregano
Paprikakrydda
Grönsaksbuljongtärning
Tomatpuré
(Röda linser)

Martha

Kalljästa morgonbröd

- 20 st
- Tillagningstid: aktiv 15 min, jäsningsstid 10-15 h

Ingredienser

7 ½ dl kallt vatten
25 g jäst eller 7 g torrjäst (ca 2 tsk)
1 msk salt
2 dl rågmjöl
2 dl speltmjöl eller grahamsmjöl
1 l vetemjöl
1 dl solrosfrön eller pumpafrön
Ryps- eller rapsolja

Gör så här

1. Ta fram en stor beredningsskål. Smula ner jästen och tillsätt vattnet. Rör om tills jästen lösts upp.
2. Tillsätt salt, rågmjöl och spelt- eller grahamsmjöl och rör ihop. Rör sedan ner vetemjöl och solrosfrön med en slev eller stor sked. Degen ska inte knådas utan bara röras ihop till en tjock, grötliknande smet.
3. Täck bunken med bakplåtspapper och en bakduk. Ställ i kylskåp och låt jäsa över natten eller upp till ett dygn.

Nästa morgon:



Martha tipsar

- Kalljästa semlor förbereder du kvällen eller dagen innan, så att du kan grädda färskt bröd nästa dag. Vid kalljäsnings behöver degen cirka 10–15 timmars jästid i ett kallt utrymme.
 - I degen kan du tillsätta 1–2 dl riven morot.
 - Frys in bröd som inte äts upp.
4. Sätt ugnen på 225 grader. Ta fram degen och klicka ut 20 lika stora klickar på en plåt med bakplåtspapper. Ta hjälp av två matskedar som du doppar i lite olja. Det blir ungefär två plåtar.
 5. Strö över valfria frön. Bröden behöver inte jäsa igen.
 6. Grädda i cirka 20 minuter, tills botten är gyllenbrun. Kontrollera brödets botten genom att vända 1-2 semlor.

Cannelloni-gratäng med linsragu

- 4 portioner
- Tillagningstid: Aktiv 15 min, i ugnen ca 45 min.

Ingredienser

Ragu-bas (se recept vecka 1 måltid 1)
1 pkt (250 g) cannelloni
Ryps- eller rapsolja

Sås till gratängen:

2 dl matlagingsgrädde
1 paket (ca 390 g) tomatkross
1 pressad vitlöksklyfta
½ tsk salt
½ tsk svartpeppar
½ påse riven ost

Gör så här

1. Om du inte gjorde en dubbel sats av ragun under vecka 1, börja med att tillaga ragun (vecka 1, måltid 1).
2. Sätt ugnen på 200 grader, över- och undervärme. Pensla en ugsform med olja.
3. Lägg ragun i en spritspåse och fyll cannellonirören. Håll för ena änden med tummen så att ragun inte rinner ut. Lägg de fyllda rören i ugsformen.



Martha tipsar

- Ifall du tillagade en dubbel sats av ragun vecka 1: Ta då fram den andra halvan ragu ur frysen dagen eller kvällen innan, så att den hinner tina i lugn och ro.
 - Om du har grönsaker eller rotsaker hemma som blivit över kan du göra en sallad till rätten. Riv dem grovt, skiva tunt eller blanda med lite olja, salt och peppar.
4. Blanda ingredienserna till såsen och häll den över de fyllda cannellonirören. Strö över ost.
 5. Grädda i mitten av ugnen i 30–40 minuter. Täck med folie om ytan blir för mörk.

Panerad gädda, ugnsrostade rotsaker och yoghurtsås

- 4 portioner
- Tillagningstid: 60 min

Ingredienser

Ugnsrostade rotsaker:

4 potatisar
2 morötter
2 rödbetor
½ kålrot
2 gula lökar
½ purjolök
2 msk rybs- eller rapsolja
½ tsk salt

Yoghurtsås

4 dl (400 g) inhemsk naturell yoghurt
(gärna turkisk eller grekisk yoghurt)
1 vitlöksklyfta
1 tsk dillkrydda
½ tsk salt

Förbered
morgondagens
soppa genom att
laga dubbel sats
av rotsakerna

Måltid 2



Martha tipsar

- Rosta dubbel mängd av rotsakerna till nästa dag, måltid 3.
- Gäddfilé kan du hitta i fiskdisken men även i frysdisken. Du kan även ersätta gäddfilén med färdiga inhemska fiskbiffar från frysen.

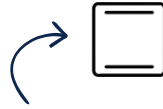
Panerad gädda:

400-500 g gäddfilé (benfri)
1 tsk salt
1 ½ dl vetemjöl
2 ägg
2 dl panko eller vanliga skorpsmulor
Rybs- eller rapsolja till stekning

½ ps frysta inhemska örter

Gör så här

Gör så här



1. Sätt ugnen på 220 grader (över- och undervärme). Ta fram ärtorna från frysen så att de tinar upp.
2. Om rotsakerna är jordiga, skala dem. Skär dem i mindre bitar eller klyftor. Ju mindre bitar, desto kortare tillagningstid.
3. Skala och skär löken i klyftor, purolöken halverar du och sköljer väl, skär den sedan i ca 2-5 cm bitar. Lägg rotsakerna och löken på en plåt med bakplåtspapper, ringla över olja och vänd om. Strö slutligen över salt.
4. Rosta i ugnen i cirka 30–45 minuter. Tiden beror på klyftornas storlek. Rotsakerna är klara då de mjuknat eller fått en lätt rostad yta.
5. Medan rotsakerna rostar blandar du yoghurtsåsen. Rör ihop ingredienserna och ställ i kylan.
6. Tillred fisken: Skär gäddfiléerna i mindre bitar och salta lätt på båda sidor. Knäck äggen i en skål, håll upp mjöl i en annan och panko i en tredje. Doppa fiskbitarna först i mjöl, sedan i ägg och till sist i panko.
7. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna med höga kanter. Stek inte för många bitar åt gången. Stek fisken några minuter tills den fått fin färg och låt den sedan rinna av på hushållspapper. Smaka av och salta vid behov.
8. Servera fisken tillsammans med de rostade rotsakerna, yoghurtsåsen och tinade gröna örter.

Rostad rotsakssoppa med vita bönor

- 4 portioner
- Tillagningstid: Alternativ 1, 15 min.
Alternativ 2, 50 min

Ingredienser

4 potatisar
2 morötter
2 rödbetor
½ kålrot
2 gula lökar
½ purjolök
2 msk ryps- eller rapsolja
1 grönsaksbuljongtärning
1 paket vita bönor
Ca ½ -1 l vatten
Salt

Till servering:
½ brk crème fraîche

Gör så här

Alternativ 1:

- Om du rostade en dubbel sats av rotsakerna till den panerade gäddan använder du resterna till soppan. Lägg rotsakerna i en kastrull tillsammans med en buljongtärning. Täck med vatten, lägg på ett lock och koka i cirka 15 minuter tills allt är mjukt. Fortsätt sedan till punkt 3.



Martha tipsar

- Du kan variera rotsakerna i soppan och byta ut de vita bönorna mot andra bönor eller linser.
- Har du färska eller frysta örter hemma kan du toppa soppan med lite av dem.
- Om du vill kan du toppa soppan med lite av fetaosten som köpts till måltid 5, men spara tillräckligt till pinsan.

Forts.

Alternativ 2:

1. Om du inte har färdigt rostade rotsaker börjar du från början. Skölj purjolöken noggrant, strimla den och fräs i lite olja i en kastrull tills den mjuknar.
2. Skala och tärna potatis, morot, rödbeta, kålrot och lök. Lägg i kastrullen. Häll på vatten så att det täcker och tillsätt en buljongtärning. Lägg på lock och koka cirka 30 minuter eller tills rotsakerna är mjuka.
3. Efter att rotsakerna kokat klart, skölj de vita bönorna och tillsätt dem i soppan.
4. Mixa soppan slät i mixer eller med stavmixer och smaka av med salt.
5. Servera soppan med en klick crème fraîche

Tortillas med ugnsgrostad kål och kryddiga köttfärsjärpar

- 4 portioner
- Tillagningstid: Alternativ 1, 15 min.

Alternativ 2, 50 min

Ingredienser

Köttfärsjärpar:

2 st (ca 200 g) morötter
400 g (1 förp.) maletkött
2 msk tomatpuré
1 ägg
2 tsk paprikakrydda
3 vitlöksklyftor
2 tsk oregano
1 tsk salt
1 tsk svartpeppar

Ungsgrostad kål:

1 rödlök
150-200 g rödkål
½ påse (ca 75 g) grönkål
1 msk rybs- eller rapsolja
1 krm salt

½ påse inhemska frysta örter
1 burk (200 g) crème fraîche
2-4 st saltgurkor
4-8 tortillabröd



Martha tipsar

- Köttfärsjärparna och den ugnsgrostade kålen kan också serveras med till exempel mathavre i stället för i tortillabröd.
- Till rätten passar det också bra med picklad lök. Har du kvar från förra veckan kan du använda den, annars gör du en enkel sats: 1 dl ättika, 2 dl socker, 3 dl vatten och 1 lök.

Gör så här

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Börja med att blanda ihop massan till köttfärsjärparna. Riv morötterna fint och lägg i en beredningsskål tillsammans med malet kött, tomatpuré och ägg. Riv eller pressa vitlöksklyftorna och tillsätt i massan. Smaka av med paprikakrydda, oregano, salt och peppar. Blanda väl och ställ smeten i kylan.
3. Skala rödlöken, halvera och strimla den tunt. Likaså strimlar du rödkålen tunt. Riv grönkålsbladen från den grova och hårda stammen och skär eller riv dem i mindre bitar. Lägg rödlök, rödkål och grönkål i en beredningsskål och blanda med rypsolja och salt.
4. Ta fram järpmassan och forma avlånga ovala järpar. Om smeten fastnar på händerna kan du fukta dem lite. Placera järparna på en bakplåtspappersklädd ugnsplåt.
5. Lägg kålen runt järparna och tillaga i ugnen i cirka 20 minuter.
6. Ta fram ärterna i rumstemperatur och skär saltgurkan i stavar eller skivor.
7. Värm tortillabröden i ugnens eftervärme och fyll dem med ugnsrostad kål, köttfärsjärpar, saltgurka och en klick crème fraiche.

Pinsa med gratinerad fetaost och grönkål

- 4 portioner
- Tillagningstid: + 60 min (varav aktiv tillagningstid cirka 30 min)

Ingredienser

Ingredienser:

2 ½ dl vatten

1 tsk torrjäst (kan ersättas med 10 g färsk jäst)

1 tsk honung

5 ½ dl vetemjöl

1 msk rybs- eller rapsolja

1 tsk salt

Rybsolja att pensla med

Topping:

½ burk crème fraiche

1 vitlöksklyfta

1 nypa salt

½ påse (ca 75 g) grönkål

½ msk rybs- eller rapsolja

1 paket fetaost

½ påse riven ost

2 inhemska tomater



Martha tipsar

- För att för-snabba tillagningen kan du göra degen dagen eller kvällen innan och kalljäsa den i kylskåpet. Använd då kallt vatten när du blandar degen och ta fram den i rumstemperatur cirka 1 timme innan du ska baka ut pinsorna. Fortsätt sedan från punkt 4 i "Gör så här".
- Du kan även köpa en färdig pinsabotten. Fortsätt då från punkt 6 i "Gör så här".

Gör så här



Gör så här

1. Börja med att tillaga degen. Värm vattnet till 37–42 °C, alltså fingervarmt till lätt ljummet. Häll den ljumma vätskan i en beredningsskål och blanda ner torrjästen. Tillsätt även honungen och rör om.
2. Blanda sedan i hälften av mjölet, rapsoljan och saltet. Arbeta degen så att mjölet blandas in ordentligt. Tillsätt därefter resten av mjölet. Om degen känns för lös kan du tillsätta ytterligare cirka 1 dl mjöl. Låt degen jäsa till dubbel storlek, cirka 30–40 minuter.
3. Baka ut två avlånga pinsor och låt dem jäsa ytterligare 20 minuter.
4. Sätt ugnen på 230–250 grader över- och undervärme, eller 220 grader varmluft.
5. Pensla pinsorna med rapsolja och grädda i cirka 10 minuter.
6. Under tiden förbereder vi toppingen: Pressa eller finhacka vitlöken och blanda ihop den med crème fraîche och salt. Ta loss grönkålsbladen från den grova stammen och lägg dem i en skål. Blanda grönkålen med olja.
7. Bred crème fraîche-blandningen på pinsorna. Smula över fetaost och lägg på grönkålen. Avsluta med riven ost. Grädda i ugnen ytterligare cirka 5–10 minuter eller tills pinsan har fått en fin färg.
8. Halvera tomaterna och skär dem i klyftor. Toppa pinsorna med tomat.