

Mättande grönt

Möt våren med antioxidanter i mängd – Emmely och Emilia gör vardagen till en fest med matiga sallader som mättar. Strålar vårsolen? Dags för picknick!

RECEPT EMMELY SAMUELSSON/ SWEDISH TASTE OCH
EMILIA ANDERSSON/GRANDS VERANDA
FOTO BENGT O. PETTERSSON

BONDBÖNSALLAD MED BACON, KYCKLING OCH APRIKOSER ②

En ramslöksguacamole sätter extra piff på denna bondbönsallad – hittar du inte ramslök går det bra att ersätta den med en hackad vitlöksklyfta.

4 portioner

Kyckling

1½ dl blandade färska örter
1 dl olja
500 g kycklingfilé

- Mixa örterna med oljan till en örtolja.
- Skär kycklingen i bitar och låt den marinera i örtoljan, om du har tid gärna 1–2 timmar.
- Stek kycklingbitarna i het stekpanna tills de är genomstekta.

Sallad

4 dl färska, plockade bondbönor eller kokta stora vita bönor
1 tråg bladspenat
2 dl torkade aprikoser

3 tomater, gärna blandade färger
200 g bacon

- Skölj bönorna, skölj och torka bladspenaten.
- Strimla baconet fint och stek det krispigt. Låt rinna av på en tallrik med hushållspapper.
- Hacka aprikoserna och skär tomaterna i bitar.
- Lägg ingredienserna i en skål och blanda väl.

Ramslöksguacamole

3 avokador
1 röd chilifrukt
1 lime
10 blad ramslök

- Kärna ur avokadon och finhacka chilin. Blanda och pressa över lime och ha i strimlad ramslök. Mixa med mixerstav och smaka av med salt och peppar.



VARM SALLAD MED NÖTFÄRSBIFFAR OCH RUCOLAKRÄM 2

4 portioner

Biffarna

1 dl havregryn
 1 dl russin
 1 dl mjölk
 smör till stekning
 1 gul lök
 500 g nötfärs
 1 dl hackade rostade mandlar
 1 ägg
 1 tsk salt
 1 tsk svartpeppar
 1 tsk provensalska kryddor
 1 tsk kanel

- Blötlägg havregryn och russin i mjölken ca 10 min i en bunke.
- Finhacka löken och fräs den glansig i lite smör.
- Blanda ner färs, lök och alla övriga ingredienser i bunken och arbeta till en fin smet. Forma 8 biffar och stek dem i över medelvärme, vänd ofta för finare stekyta.

Salladen

16 minimorötter
 2 broccoli
 ½ romanescoblomkål –
 grön blomkål
 1 fänkål
 en näve rucola

Vinägrett

60 g smör
 1 apelsin, saft och rivet skal
 1 citron, saft och rivet skal

- Skrapa, skölj och skär morötterna i bitar. Dela broccolin och blomkålen i buketter och skär fänkålen i bitar.
- Lägg grönsakerna i en ugnssäker form och baka dem i ugn 195° ca 8 min.
- Värma under tiden ingredienserna till vinägretten i en kastrull och smaka av den.

- Vänd runt de varma grönsakerna i vinägretten, tillsätt rucolabladen och servera genast.

Rucolakräm

en näve rucola
 4 dl crème fraiche
 salt, peppar

- Finhacka rucolan, blanda den med crème fraiche och vispa till en tjock kräm. Smaka av med salt och peppar.



PÄRLCOUSCOUSSALLAD MED TVÄRNÖSKINKA OCH ÄDELOST ②

Tillsammans med vitlöksstekta tomater, minizucchini och en mörk sirapsvinägrett är detta en matig salladsfavorit.

4 portioner

Salladen

5 dl pärlcouscous (mograbhe)
1 vitlöksklyfta
1 tsk malen spiskummin
2 lagerblad
saft från 1 citron
1 buljongtärning
1 ¾ liter vatten
1 msk olivolja
salt och peppar
vitlöksstekta tomater
(se recept)

ugnsrostad minizucchini
(se recept)
100 g ädelost
200 g tunt skivad tvärnöskinka

- Fräs couscous och en delad vitlöksklyfta i olja i en kastrull.
- Tillsätt spiskummin, lagerblad, citron, buljongtärning och vatten och koka tills grynen är lagom mjuka, 15–20 min.
- Sila av i durkslag, häll tillbaka couscousen med lite olja i kastrullen och salta och peppra efter smak.
- Lägg upp alla ingredienser i en skål och toppa med skinka och ost, ringla över sirapsvinägrett.

Sirapsvinägrett

2 msk pressad citronsaft
2 msk mörk sirap
salt och peppar
4 msk matolja

- Blanda citron, sirap, salt och peppar. Vispa ner oljan droppvis.

Vitlöksstekta tomater och ugnsgrostad minizucchini

olivolja
1 vitlöksklyfta
några kvistar färsk timjan
20 cocktailtomater
salt
peppar
socker
8 minizucchini

3 schalottenlökar
olivolja
salt och peppar

- Skär zucchini i fyra delar på längden, skär löken i liknande bitar.
- Salta, peppra och olja in grönsakerna.
- Lägg dem på en plåt och rosta i ugn på 185° ca 8–10 min.
- Värm en panna med olivolja, tillsätt vitlök, timjan och tomaterna och fräs hastigt. Krydda med salt, peppar och socker.
- När skalen är på väg att spricka är tomaterna färdiga.
- Blanda tomater och zucchini med couscousen.

