

SENIOR SPORT SCHOOL

RF-SISU SKÅNE REGION SKÅNE



R E C E P T

2026



Linsfrallor

✂ 14 stycken

Förutom lite extra protein så ger de röda linserna även fin färg till frallorna och gör dem extra saftiga. Perfekt sätt att få i sig linser utan att tänka på det.

Ingredienser:

2 dl röda torkade linser

4 dl vatten

25 g jäst

1 tsk salt

0,5 dl rapsolja

5 dl grahamsmjöl

5 dl vetemjöl *special*

Gör såhär:

1. Koka linserna mjuka i ca 10 minuter.
2. Mixa linserna och vattnet till en rinnig blandning. Detta blir din degvätska.
3. *Om degvätskan inte är fingervarm: värm den försiktigt i en kastrull.*
*Om degvätskan är **för** varm – kyl bunken i en annan bunke fylld med iskallt vatten.*
4. Rör ut jästen i den fingervarma degvätskan, tillsätt salt och rapsolja.
5. Rör nu ner lite grahamsmjöl och vetemjöl i taget och arbeta ihop till en deg. Knåda i cirka 10 minuter.
6. Täck bunken med en kökshandduk och låt jäsa i 40 minuter.
7. Vänd ut degen på ett mjölat bakbord. Dela den i 14 bitar.
8. Rulla degbitarna till bollar och lägg på två bakplåtsklädda plåtar.
9. Täck över med kökshanddukar och låt jäsa i ytterligare 40 minuter.
10. Grädda linsfrallorna i 225 grader i ca 10 minuter.

Jordärtskockskräm

✂ 4 dl

Gott som pålägg på mackor eller kex och att servera som tillbehör till tapasbrickan.

Det finns ett ämne som heter inulin i jordärtskockor och vissa personer reagerar på detta genom att bli lite bubbliga i magen - därför är det en god idé att byta kokvatten en eller två gånger under tillagning. Genom att byta kokvattnet minskar vi mängden inulin vilket gör jordärtskockorna mer lättsmälta.

Ingredienser:

150 g jordärtskockor

400 g stora vita bönor

0,5 dl vatten

1 tsk färsk timjan + lite till att strö över innan servering

1 tsk hackad färsk salvia, ca 5 stora blad

1 vitlöksklyfta, hackad

Salt

Svartpeppar

Gör såhär:

1. Skala och koka jordärtskockorna mjuka i lättsaltat vatten.
2. Låt svalna.
3. Häll bönorna i ett durkslag och skölj med vatten, låt rinna av och lägg sedan samtliga ingredienser i en skål.
4. Mixa slätt med en stavmixer och smaka av salt och peppar.
5. Lägg i en serveringsskål, ringla över lite olivolja och strö över lite hackad timjan

Frasiga linsbiffar med myntapesto och yoghurtsås

✂ 4 portioner

Det här blir en rejäl sats med små linsbiffar, men de är goda, så de går åt. Skulle de mot förmodan inte gå åt, så går det utmärkt att frysa ned dem. Servera med en god sallad och sås till – till exempel myntapesto, yoghurtsås och en matig couscoussallad.

Ingredienser till linsbiffar:

3 dl torkade röda linser

1 gul lök, finhackad

1 vitlöksklyftor, finhackade

140 gram babyspenat

2,5 dl pankoströbröd

1,5 - 2,5 dl vetemjöl

1 tsk salt

Svartpeppar

Gör såhär:

1. Koka linserna mjuka i generöst med vatten, det tar cirka 10 minuter.
2. Vänd sedan ner gul lök, vitlök och spenat i kastrullen med linser och vatten.
Låt bubbla med i 1–2 minuter tills spenaten har minskat i volym.
3. Häll över i en sil och låt eventuellt vatten rinna av i några minuter. Häll sedan över i en skål.
4. Blanda ner pankoströbröd, vetemjöl, salt och peppar tills det blir en formbar smet. Låt stå i 10 minuter så att smeten blir fastare.
OBS! Smeten skall vara ganska hård, annars tappar biffarna formen vid stekning och flyter ut.
5. Forma till små runda biffar och stek gyllene i generöst med olja.
- Om ni vill kan man rulla biffarna i lite extra panko innan stekning för att få lite frasigare stekyta.

Myntapesto:

3 dl myntablad

1,5 dl pumpafrö *eller* solrosfrö - välj själv!

3 vitlöksklyftor finhackade

Saft från en liten citron

1,5 dl olivolja

0,75 tsk salt

Svartpeppar

Gör såhär:

1. Häll ned myntablad, pumpafrö *eller* solrosfrö, vitlök och citronsaft i en matberedare.
Mixa fint.
2. Fortsätt att mixa och ringla ned olivoljan tills du har en hyfsat slät pesto.
3. Smaka av med salt och svartpeppar.

Yoghurtsås med vitlök och citrus:

2 dl turkisk eller grekisk yoghurt

2 dl crème fraîche

0,5 citron, saft och zest

1 klyfta vitlök, pressad

0,5 krm cayennepeppar

Salt

Svartpeppar

Gör såhär:

1. Blanda samman ingredienserna och smaka upp med cayenne, salt och peppar.
2. Ställ in i kylan fram till servering.

Couscoussallad

✂ 4–6 portioner

Färgstark och smakrik couscoussallad. Du gör den av bland annat purjolök, bladpersilja, babyspenat, fetaost och citronskal. Snabblagat och smakrikt! Idag serverar vi couscoussalladen till frasiga linsbiffar som kök 1 & 2 gör.

Ingredienser:

3 dl couscous - *välj själv om ni vill använda pärlcouscous eller gryn-couscous.*

3 msk konc. kycklingfond *eller* grönsaksfond

1/3 purjolök (gärna den ljusa delen)

1 ask körsbärstomater (à 250 g)

3 msk olivolja

1/2 dl färskpressad citronjuice

1 dl hackad bladpersilja

3 krm chiliflakes

1 tsk salt

1 påse babyspenat (à 65 g)

150 g fetaost

Ev. olivolja att ringla över

Ev. Citronskal att strö över

Gör såhär:

1. Tillaga couscousen tillsammans med kyckling- eller grönsaksfonden enligt anvisning på förpackningen.
2. Ansa, skölj och skär purjolöken i strimlor. Dela körsbärstomaterna.
3. Blanda couscousen med olivolja, citronjuice, purjolök, persilja och tomater.
4. Krydda med chiliflakes och salt.
5. Vänd försiktigt ner spenatbladen.
6. Lägg upp couscoussalladen på ett stort fat. Smula över fetaosten.
7. Ringla gärna över lite olivolja och strö ev. över citronskal.

Färgsprakande och krispiga betor

✂ 6 portioner

En busenkel, nyttig och god färgexplosion på bordet – man blir glad av alla färger! Polkabetan och gulbetan är mildare i smaken jämfört med rödbetan. Förutom att de är vackra för ögat att se på, så innehåller betor fiber, folat, kalium och antioxidanter som stöder bland annat hjärthälsan.

Ingredienser till dressing:

1,5 dl Olivolja
3 tsk Dijonsenap
3 tsk Honung
Salt
Svartpeppar från kvarn
3 msk Vitvinsvinäger

Tillbehör:

3 st Gulbeta
3 st Polkabeta
75 g Solrosskott / ärtskott

Gör såhär:

1. Dressing:

- Rör ihop dijonsenap (öka på mängden om du vill ha mer drag), vinäger och honung.
- Håll i oljan under tiden du rör, så den inte skär sig.
- Smaka av med salt och peppar.

2. Betsallad:

- Skala betorna och hyvla dem med en mandolin. Så tunt du bara kan, det är ingen idé att försöka med kniv. De ska verkligen vara lövtunna! Men akta fingrarna!
- Blanda betorna och lägg upp på ett fint fat.
- Skeda dressing över, strö lite flingsalt och dra några varv på pepparkvarnen.
- Skölj solrosskotten / ärtskotten och strö över.

Vill du lyxa till det kan du hyvla lite parmesan eller annan lagrad hårdost över.

Sallad med betor, belugalinser och citrusvinägrett

✂ 4 portioner

Otroligt god och matig sallad där belugalinserna tillför protein till salladen.

Ingredienser till citrusvinägretten:

1,5 msk agavesirap

1 citron, saft

1 tsk apelsinsaft

2 msk äppelcidervinäger

0,5 dl olivolja

Salt

Svartpeppar

Gör såhär:

1. Vispa ihop samtliga ingredienser. Ställ åt sidan.

Ingredienser till salladen:

2 dl belugalinser

5 dl grönsaksbuljong (1 buljongtärning i 5 dl vatten)

1 kg gulbetor

1 kg rödbetor

100 g groddar

1 påse blandad sallad, ca 150 g

Gör såhär:

1. Skölj belugalinserna och koka dem i grönsaksbuljongen, låt sedan eventuellt vatten rinna av.
2. Skölj och rensa betorna från eventuell jord. Koka betorna med skal på - koka tills de blir mjuka, men med lite tuggmotstånd.
3. Efter kokning – skölj betorna med kallt vatten - när de svalnat kan ni få av skalet med händerna eller använd potatisskalare. Skär sedan betorna i fjärdedelar.
4. Vid servering: blanda linserna, betorna, groddarna och salladen med vinägretten och lägg upp på ett fint fat/i en fin skål.

Sparrispaj med parmesanost

✂ 6 portioner

En härlig paj med vårens kanske finaste primör, sparrisen! Stanningen gjord på ägg och creme fraiche tillför protein till rätten.

Ingredienser till pajdegen:

1,5 dl vetemjöl
1,5 dl grahamsmjöl
125 g smör
2 msk vatten

Ingredienser till fyllning:

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
250 g grön sparris
2 msk smör
150 g färsk spenat
Salt
Svartpeppar

Ingredienser till äggstanning:

3 ägg
2 dl crème fraiche 34 %
50 g riven parmesanost

Garnering:

Ärtskott
Parmesanost / Grana Padana / Italiensk hårdost
Citronskal

Tillvägagångssätt följer på nästa sida:

Gör så här:

1. Pajdeg: Blanda mjöl och smör till en smulig deg, gärna i matberedare. Tillsätt vatten och arbeta snabbt ihop till en deg. Låt degen vila i kylan, 30 minuter.
2. Sätt ugnen på 200°.
3. Tryck ut degen i en pajform, ca 24 cm i diameter, eller en rektangulär form, 20x28 cm. Nagga botten. Kläm fast aluminiumfolie runt kanten. Förgrädda mitt i ugnen, 10 minuter.
4. Fyllning: Skala och hacka löken grovt. Skala och finhacka vitlöken. Bryt bort nedersta biten på sparrisen. **Spara knopparna till garnering** och skiva resten av sparrisen
Fräs lök, vitlök och skivad sparris tills det mjuknar i en stekpanna med smör. Lägg i spenat och låt det fräsa tills vätskan kokat in. Krydda med salt och peppar. Lägg fyllningen i pajskalen.
5. Äggstanning: Vispa ihop ägg, crème fraiche, parmesanost, salt och peppar, häll över fyllningen i pajskalen.
6. Grädda i nedre delen av ugnen, ca 30 minuter.
7. **Vid servering:** Förväll sparrisknopparna, 1 minut. Skär bort nedersta biten på ärtskotten. Blanda ärtskott och förvällda sparrisknoppar, och lägg det på pajen. Strö över riven parmesanost och citronskal.

Krispig sallad med vitkål, gurka och sockerärter

✂ 4 portioner som tillbehör

En krispig sallad med vitkål, gurka och sockerärter är ett trevligt tillbehör att servera till allt ifrån kött och fisk till kyckling och vego. Denna sallad är lite som en pizzasallad då basen består av vitkål som får marinera i en vinägrett. Sockerärtorna gör den krispig och god liksom gurkan som adderar en fräschör.

Ingredienser:

100 g vitkål
1 msk äppelcidervinäger
1 tsk olivolja
2 krm vitlökspulver
0,5 tsk italiensk salladskrydda
Salt
Svartpeppar
0,5 litet huvud isbergssallad
10 cm gurka
10 sockerärter
0,5 dl pumpafrö
0,5 dl solrosfrö

Gör såhär:

1. Strimla vitkålen tunt med en mandolin eller en kniv. Lägg kålen i en bunke och slå på vinäger, olja och kryddor. Låt stå i cirka 20 minuter eller längre, om ni har tid.
Om inte tiden finns så gör det ingenting, det är bara att kålen blir mjukare ju längre den får stå.
2. Rosta pumpafrö och solrosfrö i en torr stekpanna, så att de får lite färg.
3. Strimla isbergssalladen och skär gurkan i smala stavar. Snoppa sockerärtorna och strimla dem på längden. Blanda med vitkålssalladen och de rostade solros- och pumpafröna och servera.

Äppelkaka

✂ 10 bitar

En saftig äppelkaka med smaker av kanel och kardemumma – en riktig klassiker. Äppelkakan gör du med en fyllning av äpplen, strösocker och naturligtvis kanel. Servera gärna äppelkakan med vaniljsås.

Till formen:

1 msk smör eller margarin

2 msk ströbröd

Ingredienser:

1 tsk kardemumma

125 g rumstempererat smör

2 dl strösocker

2 ägg

1/2 dl mjölk

2 1/2 dl vetemjöl

1 1/2 tsk bakpulver

Fyllning och garnering:

2 medelstora äpplen (gärna Ingrid Marie)

1 1/2 tsk malen kanel

1 msk strösocker eller farinsocker

- *Var inte rädd för att krydda äpplena, använd gärna kardemumma också om ni vill det.*

Gör såhär:

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Smörj och bröa en rund form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter (för 10 bitar) med matfett och ströbröd.
3. **Kaka:** Rör ihop matfettet med socker och kardemumma. Tillsätt ett ägg i taget och vispa väl mellan varje ägg. Vispa ner mjölken. Vänd ner mjölet blandat med bakpulvret. Rör ihop till en slät smet. Häll smeten i formen.
4. **Fyllning och garnering:** Skala och skär äpplena i tunna klyftor. Blanda dem med kanel och socker och stick ner klyftorna tätt i smeten runtom kakan.
5. Grädda kakan i nedre delen av ugnen i 35–40 minuter. Kontrollera med provsticka att kakan är torr.

6. Servera gärna med vaniljsås, recept på rårörd vaniljsås finns på nästa sida.

Rårörd vaniljsås

✂ 8 portioner, som tillbehör till kaka.

Idag gör vi en rårörd vaniljsås med "Nick's use like sugar" i stället för vanligt strösocker. Genom att servera en vaniljsås med sötningsmedel som tillbehör till äppelkakan möjliggör vi så att vänner med eventuell diabetes typ II kan avnjuta efterrätten och hålla sitt blodsocker bättre i shack, jämfört med om vi skulle ha traditionellt strösocker i både kaka och sås. "Nick's use like sugar" är helt utan tillsatt socker och framtagen för att hålla blodsockret i shack för personer med diabetes eller diabetes typ II.

Frörhållandet mellan "Nick's Use like sugar" och strösocker är 1:1, om man vill göra denna sås hemma med vanligt socker, då byter ni ut "Nick's Use like sugar" med samma mängd strösocker i stället.

Ingredienser:

4 äggulor
1 tsk Vaniljextrakt
1 tsk vaniljpulver
4 msk Nick's use like sugar
4 dl vispgrädde

Gör såhär:

1. Vispa äggulor, sötning och vanilj till ett pösigt skum. Använd gärna elvisp, så att du får det riktigt fluffigt.
2. Vispa grädden lätt i en egen burk. Det ska inte vara hårt vispat.
3. Blanda sedan ihop grädden och äggvispet och smaka av.
 - *Tips! Spara äggvitorna och gör en proteinrik omelett till lunch dagen efter.*
 - Äggvitorna håller 3-4 dagar i kylan.*