

## Quinoasalat med grønnkål

### **Ingredienser:**

- 200 gram quinoa
- 200 gram grønnkål
- 200 gram røde druer
- 2 desiliter valnøtter
- 0,5 rødløk
- 2 spiseskjeer olivenolje
- Salt og pepper

### **Dressing:**

- 1 sitron
- 0,5 kinesisk hvitløk
- 2 spiseskjeer olivenolje
- 1 spiseskje sirup (helst lønnesirup)
- Salt og pepper

### **Framgangsmåte:**

Kok quinoa etter anvisning på pakken. Snitt grønnkål, kast de hardeste stilkene. Skjær druene i to, grovhakk valnøtter og rødløk.

Ha grønnkål i en bolle, ha i olje, salt og pepper. Bruk hendene og gni oljen godt inn i grønnkålen, dette mykner den opp litt. Ha i quinoa, druer, valnøtter og rødløk, vend til slutt inn dressing (oppskrift under).

### **Dressing:**

Press ut sitronsaften i en liten bolle. Riv eller finhakk hvitløk og ha i, rør også inn olje, sirup, salt og pepper.

## Grønnsaksmuffins

### Ingredienser:

- 1 rød paprika
- 1 blomkål
- 4 sjampinjong
- 1 liten/mellomstor søtpotet
- 1 boks mais
- Olje
- 150 gram kikertmel
- 2,5 desiliter vann
- 2 spiseskjeer næringsgjær (kan sløyfes)
- 1 spiseskje maisstivelse
- 1 grønnsaksbuljongterning
- 1 teskje salt
- 1 teskje pepper
- 1 teskje tørket timian
- 1 teskje paprikapulver
- 0,5 teskje oregano
- 0,5 teskje hvitløkspulver
- 0,5 teskje bakepulver

### Framgangsmåte:

Forvarm stekeovnen til 200 grader. Gni et muffinsbrett inn med olje, evt fyll det med 12 muffinsformer.

Skjær paprika i terninger, blomkål i små buketter, sjampinjong i terninger. Skrell søtpoteten og skjær den i terninger. Hell laken av maisen. Varm opp litt olje i en panne, ha i grønnsakene og stek til de begynner å bli myke. Ha i mais helt til slutt. Fordel i muffinsformene.

Ha resten av ingrediensene i en food processor eller blender og kjør til du har en jevn røre. Hell røren over grønnsakene i muffinsformene. Bak i 15-20 minutter.

## Shepherdess Pie

### Ingredienser:

- 2 poteter
- 2 søtpoteter
- 1 sjalottløk
- 1 kinesisk hvitløk
- 4 sjampinjonger
- Olje til steking
- 1 desiliter røde linser
- 5 desiliter vann med buljongterning
- 2 spiseskjeer tomatpuré
- 0,5 teskje røkt paprikapulver (kan sløyfes)
- 2-3 kvaster rosmarin
- 2-3 kvaster oregano
- Salt og pepper

### Framgangsmåte:

Forvarm stekeovnen til 225 grader. Finn fram en stor ildfast form.

Kok opp godt med vann i en gryte. Skrell potetene og søtpotetene og skjær de i terninger. Kok de deretter møre.

Finhakk sjalottløk og hvitløk. Skjær sopp i terninger. Varm opp litt olje i en gryte og stek sjalottløk, hvitløk og sopp til det begynner å bli mykt. Ha i linsene, vann med buljongterning, tomatpuré og røkt paprikapulver og la det koke opp. Finhakk rosmarin og oregano og ha i. La det småkoke til du har laget potetstappen, smak deretter til med salt og pepper.

Sil vannet av potetene. Ha i et par spiseskjeer olje eller margarin og mos det hele sammen. Du kan eventuelt ha i et par spiseskjeer melk også. Smak til med litt salt.

Hell linsesausen nederst i den ildfaste formen, topp med potetstappen. Bak i cirka 15-20 minutter til potetstappen får litt mørke flekker i toppen.

## Linseboller

### Ingredienser:

- 1 liter vann med buljongterning
- 3,5 desiliter røde linser
- 1 vårløk
- 1 kinesisk hvitløk
- 100 gram grønnkål
- 1 gulrot
- 2 desiliter cashewnøtter
- 1 boks mais
- 2 teskjeer spisskummen
- 2 teskjeer salt
- 1 teskje paprikapulver
- 2 desiliter kikertmel eller brødsmuler
- Olje til steking

### Framgangsmåte:

Kok opp vann med buljongterning(er). Ha i linsene og kok til de er møre. Sil av vannet. Ha linsene i et dørslag og press ut så mye vann som mulig.

Rens/skrell og grovhakk vårløk, hvitløk, grønnkål og gulrot. Ha de i en food processor sammen med nøttene og kjør til du har en grovkornet masse. Ha det hele over i en bolle. Sil laken av maisen og rør maisen inn i massen, ha også i spisskummen, salt, paprikapulver og linser. Rør inn en og en spiseskje kikertmel eller brødsmuler til du har en masse som henger godt sammen. La det hele stå i 10-15 minutter før steking slik at deigen får sette seg litt.

Varm opp olje til medium/høy varme i en stekepanne. Form små boller av massen. Stek først en prøvebolle, henger den ikke sammen under steking har du i litt mer kikertmel i røren. Lag boller og stek gylne. Server rykende varme!

## Aloo Paratha

### Ingredienser:

- 400 gram poteter
- 2 centimeter ingefær
- 1 sjalottløk
- 0,5 kinesisk hvitløk
- Et par kvaster koriander
- Olje til steking
- 1 teskje currypulver
- 1,5 teskjeer sennepfrø
- Salt og pepper
- 0,5 sitron
- 4 hvetetortillas

### Framgangsmåte:

Kok opp vann i en gryte. Skrell potetene og skjær de i terninger. Kok de møre, sil av vannet.

Finhakk ingefær, sjalottløk og hvitløk. Grovhakk koriander.

Varm opp oljen til medium varme i en panne. Ha i ingefær, sjalottløk og hvitløk og stek til det begynner å bli mykt. Ha i currypulver og sennepsfrø, stek i et minutt til. Ha deretter i potetene, salt og pepper og stek mens du vender på det hele. Potetene skal begynne å knuses litt. Press i sitronsaften og ha pannen av varmen. Vend inn korianderen.

Fordel blandingen på den ene halvsiden av hvetetortillasene, brett den andre halvdel over.

Vask stekepannen eller finn en ny, varm opp til medium/høy varme (du trenger ikke å ha olje i den). Stek tortillasene til de er gylne på hver side. Skjær i skiver og server rykende varme.

## Afrikansk peanøttgryte

### **Ingredienser:**

- 1 sjalottløk
- 1 kinesisk hvitløk
- 2 centimeter ingefær
- 0,5 rød chili
- 1 søtpotet
- 100 gram spinat
- 1 boks kidneybønner
- 1 boks mais
- 2 spiseskjeer olje til steking
- 1 desiliter peanøttsmør
- 5 desiliter vann med buljongterning
- Salt og pepper
- Eventuelt ris til servering

### **Framgangsmåte:**

Finhakk sjalottløk, hvitløk, ingefær og chili. Skrell søtpoteten og skjær den i terninger. Grovhakk spinat. Sil laken av bønnene, skyll de i kaldt vann. Sil laken av maisen.

Varm opp olje til medium varme i en gryte. Ha i sjalottløk, hvitløk, ingefær, chili og søtpotet og la det steke til løken blir myk. Vend på det underveis. Ha i peanøttsmør og vann med buljongterning og la det koke opp. Ha på lokk og la det koke i 10 minutter, ha deretter i bønner, mais og spinat og la det koke videre til søtpotetbitene er møre. Smak til med salt og pepper, server rykende varmt, gjerne med ris til.

## Lettvint linsecurry

### **Ingredienser:**

- 1 sjalottløk
- 1 søtpotet
- 1 gulrot
- Noen kvaster koriander
- 2 spiseskjeer olje
- 1 teskje gurkemeie
- 1 teskje garam masala
- 1 teskje ingefær
- 1 teskje salt
- 2,5 desiliter grønne linser
- 6 desiliter vann med buljongpulver
- 1 boks kokosmelk

### **Framgangsmåte:**

Finhakk sjalottløk. Skrell søtpotet og gulrot, skjær søtpotet i terninger og gulrot i ringer. Grovhakk koriander.

Varm opp oljen til medium varme i en gryte. Ha i gurkemeie, garam masala og ingefær og surr i et par minutter. Ha deretter i sjalottløk, søtpotet og gulrot, rør det hele sammen. Ha i salt, linser og vann med buljongpulver og la det koke opp. La det koke i 10 minutter, rør deretter inn kokosmelken. Smak eventuelt til med litt mer salt. La det koke videre til søtpotetbitene og linsene er møre. Servér rykende varmt, topp med koriander og ha gjerne litt ris til.

## One pot pasta

### **Ingredienser:**

- 3 bok choi
- 1 kinakål
- 1 rød paprika
- 2 gulrøtter
- 1 sjalottløk
- 1 kinesisk hvitløk
- 2 centimeter ingefær
- 400 gram spagetti
- 0,5 desiliter soyasaus
- 3 spiseskjeer sesamolje
- 2 spiseskjeer brunt sukker
- 1 spiseskje riseddik eller annen lys eddik
- 8 desiliter vann
- 1 teskje salt

### **Framgangsmåte:**

Snitt bok choi og kinakål. Skjær paprika i tynne skiver, gulrøttene skjærer du i riner. Grovhakk sjalottløk, finhakk hvitløk og ingefær.

Ha alle ingrediensene i en gryte. La det hele koke opp. Når det koker setter du stoppeklokken på ni minutter. Da er retten klar. Server rykende varmt.