

tasty.

ALLT DET GODA



Röd Linspesto

25 portioner 45 g per portion

Ingredienser:

900g Röda linser kokta
(ca 1kg råvikt före kokning)
50g Pinjenötter, rostade
10g Soltorkade tomater, mixade
50g Lagrad riven ost
20g Vitlök, hackad
0,3dl Olivolja
1tsk Salt
1krm Svartpeppar
50g Tomatpuré
20g Persilja, hackad

Tillagning:

Koka och kyl röda linser. Rosta och låt pinjenötterna svalna. Mixa samman med övriga ingredienser till en pesto. Servera i pitabröd med tex Tasty vegan - nuggets.

Sötpotatis curry

25 portioner

Ingredienser:

625g Rödlök hackad
1dl Rapsolja
1kg Krossad tomat
1L Kokosmjölk
10g Sambal oelek
1tsk Salt
25g Vitlök, pressad
1kg Sötpotatis i tärningar
15g Ingefära, riven
1kg Kikärter kokta
550g Spenat, fryst hackad
20g Koriander, hackad

Tillagning:

Fräs sötpotatistärningarna med rödlöken i rapsoljan några minuter. Tillsätt kikärter, sambal oelek, salt, ingefära och vitlök. Tillsätt krossad tomat och kokosmjölk & låt sjuda ca 10 min (tills sötpotatisen mjuknat). Tillsätt spenaten och koriandern. Smaka av med salt och sambal oelek.

Sötpotatis Frittata

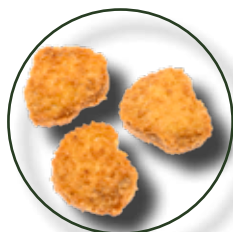
25 portioner 130 g per portion

Ingredienser:

500g Rödlök, hackad
1dl Rapsolja
250g Potatis, kokt & riven
1,2L Grädde
1tsk Salt
20g Vitlök, pressad
650g Ägg
750g Sötpotatis kokt, riven
20g Koriander, hackad

Tillagning:

Fräs potatis, sötpotatis och rödlök i oljan några minuter tills de mjuknat. Vispa ihop ägg, grädde och salt samt vitlök. Tillsätt koriander i äggsmeten. Lägg potatis & lök i ugnsbleck. Häll smeten över och grädda i ugnen ca 15 min.



Hönsnuggets 20 g



Hönsschnitzel 65 g



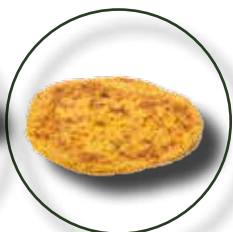
Grönsaksboll 16 g
morot



Grönsaksboll 16 g
grönkål



Grönsaksnuggets 16 g



Grönsaksbiff 50 g