Biffar, bollar och annat matigt

En kost med stor andel grönsaker behöver också inslag av näringstät mat. Här kommer några förslag på växtbaserade alternativ som går att producera i den egna trädgården. Vi följer årstiderna.

Vår: Bönbiffar

Förråden av torkade bönor (egenodlade eller köpta) kommer väl till pass på våren och försommaren. Bönbiffar passar så bra ihop med mållastuvning och kokt potatis!

- Blötlägg 4 dl bönor (svarta, röda eller bruna) över natten. Alternativt gröna linser (kräver mer bindemedel än bönorna). Alternativt hemodlade gråärter (kräver mindre bindemedel än bönorna)
- Häll bort blötläggningsvattnet, koka bönorna, låt kokvattnet rinna av och spara det
- Pressad vitlök (på våren blir det hackad vitlöksblast eller kinesisk vitlök från fleråriga landet)
- Hacka gul lök (på våren blir det torkad purjo mald till pulver i mixer eller färsk lök från någon av de fleråriga så som piplök, luftlök, vridlök, kajplök...)
- Riven färsk pumpa (när de färska är slut blir det torkade pumpastrimlor som får ligga och dra i hett vatten en stund). Kan bytas ut mot rivna rotfrukter efter säsong.
- Salvia, timjan, mejram, rosmarin, chili
- Kryddkraft (se särskilt recept) och tamari
- 3-5 msk maizena/potatismjöl
- 4 dl havregryn, malda i kvarn eller mixer
- 1-2 ägg (kan uteslutas)
- Blanda allt i matberedare

Provstek en biff, krydda vid behov mer. Stek bara de biffar som ska ätas samma dag. Låt smeten stå i kylskåpet och stek nya biffar allt eftersom. Smeten brukar fungera ännu bättre dag 2.

Vår: Falafel[1]

6 portioner

500 g torkade gula ärtor (samma som för ärtsoppa, jag använde ekologiska foderärtor som jag köper i 20 kg säck till hönsen, billig mat! Fungerar säkert också med de hemodlade gråärtorna men de är ju så goda att äta som de är också...)

1 Ursprungsreceptet (med kikärtor) kommer från: https://zeinaskitchen.se/grymt-goda-falafel/

1 msk bikarbonat
1 stor lök, hackad
3 dl hackad bladpersilja
4 vitlöksklyftor
1,5 tsk salt
Kryddor: 2 msk falafelkrydda

2 tsk spiskummin
1 tsk korianderpulver
1 tsk svartpeppar
1 tsk sju kryddor- recept nedan!

Ytterligare tillsats:
1 tsk bikarbonat
2 tsk bakpulver
Vegetabilisk olja till fritering (det går att steka i stekpanna eller i ugn istället för fritering vilket blir hälsosammare)

7 kryddor- Mellanösterns vanligaste krydda
1 tsk kardemumma
1 tsk vitpeppar
6 tsk svartpeppar
2 tsk kanel
1 tsk muskot
2 tsk ingefära
2 tsk kryddnejlika
Blanda alla kryddor (allt ska vara malet) och förvara i en burk.

Gör såhär:
Blötlägg ärtor i en stor skål med kallt vatten tillsammans bikarbonat, minst 12 timmar. Skölj och häll bort blötläggningsvattnet. Det går att blötlägga längre tid för att få ärtorna mer lättsmälta. Skölj ändå efter 10-12 timmar och fyll på nytt vatten.
Kör den grovt skurna löken i matberedaren tillsätt ärtorna lite i taget. Först kommer ärtorna bli som smulor, fortsätt mala dem tills de blir en slät massa (det går lättare om det inte är för mycket åt gången). Öppna locket på matberedaren då och då, skrapa ner de ärtor som

fastnar på kanterna. Viktigt att de blir riktigt ordentligt malda, annars faller de isär när du friterar/steker dem.
Tillsätt pressad vitlök, hackad persilja och de andra kryddorna. När allting är finmalt och ordentligt blandat ställer du det i kylen i ca 30 min. Ännu bättre är att förbereda smeten flera timmar eller dagen innan den ska stekas eller friteras. Precis innan fritering/stekning blandar du bakpulver och bikarbonat, blanda ordentligt. Låt stå i ca 15 min. Forma din falafel i önskad storlek, med handen eller två skedar.
Hetta upp olja och fritera i ca 3 min på varje sida.

Serveringsförslag:
Pitabröd
Groddar
Gröna blad (fleråriga grönsaker och/eller vårens småblad)
Syrade grönaker
Mynta-yoghurtsås eller Tahinisås

Vår: Biffar på syrade bondbönor

Vi äter syrat hela året men det är på våren innan skörden börjat på allvar som det syrade uppskattas som mest. Bara att hämta en burk, öppna och voilá.

4 dl syrade bondbönor körs i matberedare

ca 0.75 dl rapsolja tillsätts

ca 0.75 dl syratbönspad tillsätts

1 ägg

4 dl havregryn males och tillsätts

3-4 msk maizena eller potatismjöl

curry, sambal oelek, örtkryddor

Forma biffar och stek.

En mynta- och vitlökskryddad yoghurtsås passar fint med biffarna.

Vår: Ostfyllda målla-potatisbollar

I maj månad blir fjolårets potatis och den spirande mållan (trädgårdsmålla eller svinmålla) goda bollar.

Ingredienser:

500 g potatis
300-400 g målla (sköljd och centrifugerad)
4 vitlöksklyftor
1 lök
100-150 g riven ost
lite mjöl
valfria örtkryddor (rosmarin, persilja, dill…)

Gör så här:

1. Koka potatisarna med skal och skala dem sedan eller använd gårdagens kalla kokta potatisar. Stampa potatisen grovt så att det fortfarande finns små bitar i den (inte slätt mos).
2. Fräs hackad vitlök och lök i en järngryta. Tillsätt och fräs mållan, lite i taget så att den faller ihop. Tillsätt lite salt och lägg på locket. Låt puttra i 3-5 minuter i sin egen vätska.
3. Blanda den mosade potatisen med målla. Tillsätt kryddorna och blanda. Tillsätt så mycket mjöl att massan håller ihop.
4. Forma bollar som du trycker ett hål i med tummen. Lägg undan en del av smeten som ska vara till att lägga lock över hålen sedan.
5. Fyll hålen med ost. Forma små lock av den sparade smeten och lägg över hålen.
6. Pensla med lite olja och steg bollarna i 175 graders ungsvärme 20-30 minuter.

Sommar: Mangoldbiffar

Mangold blir det ibland väldigt gott om och varför inte göra biffar av dem? Receptet är modifierat efter *Serbiskaspecialiteter.*

500 gram mangold, förvälles.
2 gula lökar
ingefära, riven
gurkmeja, mald
4 vitlöksklyftor
torkade tomater

chili
persilja
rosmarin, timjan, basilika, oregano
2 ägg
2 kokta potatisar
olja till stekning

Hacka mangolden fint och krama ur all vätska ordentligt, kör hälften av mangolden i matberedare och krama ur vätskan ur den ytterligare.

Hacka alla ingredienser smått (utom ägg och ströbröd).

Vispa äggen för sig.

Blanda allt och tillsätt ströbröd. Låt smeten stå. (Låt det som inte ska ätas idag stå till nästa dag så blir smeten bättre).

Forma biffar och panera (ströbröd eller panko) och stek i rikligt med olja.

Servera med kokt potatis och en god sås.

Sommar: Squashplättar

Goda plättar med fetaost

- 750 g Sommarsquash, grovrives och lägges att dra i 1 tsk salt ca 15 min
- 1 stor finhackad lök (eller motsvarande salladslök, små gallringslökar, schalottenlökar...)
- 150 g fetaost (eller ersättning)
- 2 ägg
- 1.5 dl vetemjöl

Krama ur vätskan ur squashen, därefter smula ner fetaosten och blanda i alla övriga ingredienser. Stek som små tunna plättar ca 2 min på varje sida.

Squashplättarna passar bra till klyftpotatis och med en mynta-yoghurtsås

Sommar: Enkla squashbiffar[2]

Ett recept utan ost. Dock ingår kikärtsmjöl som borde kunna ersättas med mjöl av gula eller gråa ärtor.

2 Rexeptet kommer från: https://liveslowrunfar.com/recept/enkla-zucchinibiffar/?fbclid=IwAR1lk9kcb_T8nIHJT3NI4qXT5jbSyqZV3X2G3dBakTTg31jD39TTEr-5nPQ

Ingredienser, 16 biffar

700 g sommarsquash
150 g lök
1 dl hackad dill (färsk eller fryst)
2 dl kikärtsmjöl
1 dl vetemjöl
1 msk bakpulver
Salt och svartpeppar
Rapsolja

Gör så här:

1. Riv squashen grovt och lägg i ett durkslag att rinna av. Strössla över 1 tsk salt och vänd runt.
2. Riv eller finhacka löken.
3. Krama vätskan ur squashen. Lägg det sedan i en stor skål.
4. Tillsätt dill, kikärtsmjöl, vetemjöl och bakpulver och blanda väl. Smaka av med salt och svartpeppar.
5. Hetta upp en skvätt rapsolja i en stekpanna på medelvärme och klicka ut smeten till biffar med en sked. Stek dem i ca 3-5 min på vardera sida, eller tills de är krispiga och gyllene. Servera direkt, eller låt svalna innan du ställer in dem i kyl/frys.

Höst: Amarantbiffar

Amarant är en vacker och väldigt näringsrik växt, med högt innehåll av essentiella aminosyror, fett och olika mineral. De är dessutom dekorativa. Man kan enkelt bredså den i ett tråg inomhus på våren och plantera ut när frostrisken är över. Låt några fröställningar stå kvar på hösten så självsår de sig och kommer upp lite här och där nästa sommar. Då går det lätt att flytta plantorna till den bädd där de ska växa. Så länge de latinska namnen är olika på de olika sorterna går det att odla dem parallellt. Då kan de inte korsa sig. Men odla inte fler sorter som har samma latinska namn. All amarant är ätlig men näringinnehållet skiljer sig säkert åt. Dock är det inte så lätt att få fram den informationen.

Bladen från den unga växten används under sommaren i sallader. När växten börjar gå i blom blir bladen för beska att äta. När den sedan börjar utveckla frövippor går den att äta igen. Men de beska ämnena behöver oskadliggöras genom förvällning.

Gör så här:

Repa amarantvipporna så att det blir ca 2 liter i en skål. Det gör inget om några blad följer med. Du ska använda både de små svarta fröerna (som ramlar ut vid repning) och allt runtomkring. Förväll i lätt saltat vatten och sila bort vattnet i en fintrådig sil (för att inte förlora de värdefulla svarta fröerna fångar du upp silvattnet i en skål och häller på det en gång till på massan, så att de små förerna stannar kvar där.

Kör den förvällda amaranten i matberedare.

- Kör 2-4 lökar i matberedare, tillsätt och mixa för varje ny ingrediens:
- 4 dl havregryn med 3-5 msk potatismjöl eller maizena
- amaranten
- ca 4 msk syrade grönsaker/lök/kimchi/gurka
- kryddkraft, salvia, timjan, mejram, rosmarin, örtsalt, vitlök (eller andra valfria kryddor du tycker om)
- en skvätt tamari
- 2 kokta potatisar

Mixa till lagom konsistens som går att steka. Kan vara lite kladdigt första dagen. Klicka ner i stekpannan med sked. Platta ut med stekspade när du vänt på klicken. Smaka av första biffen. Krydda smeten mer om det behövs.

Stek bara de biffar som ska ätas samma dag. Låt smeten stå i kylskåpet. Smeten brukar fungera bättre dag 2.

Vinter: Pumpabollar med gula ärtor[3]

Bollarna håller ihop fint om man är noggrann med receptet.

Ingredienser
4 portioner

- 2 dl gula ärtor (ursprungsreceptet var röda linser)
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 msk jordnötssmör eller tahini
- 250 g fast matpumpa
- 1 msk potatismjöl

3 Receptet kommer från: https://undertian.com/recept/lins-och-pumpabollar-med-ajvar-relish/

- 1 msk sesamfrön
- persilja, fryst eller färsk
- 2 msk valfri smaksättare (t ex hackad syrad gurka eller torkade blötlagda tomater eller som i originalreceptet: ajvar)
- Salt & peppar
- Olja att steka i

Gör så här:

- Blötlägg ärtorna minst över natten, gärna ett dygn. Byt gärna vatten en gång under tiden.
- Koka mjuka, häll bort vattnet
- Mixa linser, vitlöksklyfta och jordnötssmör/tahini fint i matberedaren.
- Skala pumpan och riv fint. Blanda i pumpariv, potatismjöl, sesamfrön och fryst eller färsk persilja och ajvar. Salta och peppra.
- Forma 16 bollar. Stek i olja på medelvärme.

Vinter: Hirsbiffar

Hirs är inget vi odlar själva men det är nyttigt och gott som omväxling ibland. Passar bra som variation på vårvintern när de egna matförråden börjar tryta. Till hirsbiffarna passar en fermenterad squashchutney samt frysta eller konserverade brytbönor. (Squashchutney innehåller squash (50-60%), tomat (20%), chili, morot och plommon och måste naturligtvis göras under skördetiden)

2 dl hirs
5 dl vatten
Kryddkraft

1 liten gul lök
1 mindre vitlöksklyfta
1 msk hackad persilja
1 tsk malen koriander
salt och peppar

Gör så här:
Koka upp vatten med kryddkraft. Lägg ner hirs och låt koka i 10 minuter. Låt sedan kastrullen stå och dra i ca 15-20 minuter. Stek finhackad lök och vitlök mjukt. Häll över hirsen i en skål. Tillsätt den stekta löken. Krydda med koriander, svartpeppar, salt och tillsätt hackad persilja. Bearbeta sedan för hand till en smet. Forma smeten till små biffar och stek på medelhög värme till de får fin färg.

Vinter: Saftiga rödbetsbiffar[4]

4-6 portioner
600 g rödbetor (råa)
200 g morötter
1 gul lök
2 st ägg
Ca 2 dl ströbröd (eller 2 kokta potatisar)
Salt och peppar
Smör eller olja till stekning

Gör så här:
Riv rödbetor och morot på grovt. Finhacka löken och stek tills den får färg. Blanda sedan ihop alla ingredienser i en bunke. Låt smeten stå och svälla i 5 min. Om smeten känns för lös kan du tillsätta lite mer ströbröd. Forma biffar och stek i smör eller olja ca 4-5 min på varje sida.

Vinter: Rödbetsbiffar med bönor

500 g rödbetor
1 gul lök
2 dl kokta bönor
2 msk potatismjöl
Salt och peppar
Olja att steka i

Gör så här:
Skala och riv rödbetorna grovt. Lägg dem att rinna av i ett durkslag och pressa ut vätskan. Blanda med finriven rå lök. Mosa bönorna och blanda i. Tillsätt maizena eller potatismjöl. Salta och peppra.
Forma till ca 8 biffar och stek på medelvärme 3-4 minuter på var sida.

Rödbetsbollar med ärtor

4 portioner
5-6 medelstora rödbetor
250 g gula ärtor (eller kikärtor)
Dill, persilja

4 https://zeinaskitchen.se/saftiga-rodbetsbiffar/

Ströbröd
3-4 vitlöksklyftor
1 lök

1. Blötlägg ärtorna över natt. Skölj och häll bort vattnet.
2. Riv rödbetorna grovt. Kör ärtorna i matberedaren. Blanda ärtor med rödbetorna.
3. Tillsätt pressad vitlök, finriven lök, resten av löken finhackas och blandas i.
4. Tillsätt örtkryddorna, salt och peppar.
5. Tillsätt ströbröd tills smeten håller ihop.
6. Forma bollar och lägg i en långpanna, pensla med olja och stek i ugnen på 175 grader ca 20-30 minuter.