Pålägg från trädgården

Skapa omväxling på mackan genom att göra egna pålägg från trädgården.

Pumpapastej

Pumpasorter som passar är Black Forest, Hokkaido och andra lite ”torrare” sorter.

Fräs hackad lök i olja i en tjockbottnad gryta.
Tillsätt lite vatten och buljong (kryddkraft) och därefter pumpa i små tärningar.
Låt koka tills mjukt.
Tillsätt hackad persilja.
Mixa. Njut på smörgås när den fortfarande är ljummen! Förvara resten i glasburk i kylskåp max 3 dagar.

Pumpa aioli

500 g pumpa, ångkokas

1 msk hackad rosmarin (eller vitlök + senap)

1 äggula

2 msk olivolja

(ört)salt, peppar

Mixa allt servera ljummet.

Bondbönspastej

Koka bondbönorna mjuka, häll av kokvattnet och spar det. Kör i matberedare tillsammans med olja, lite av kokspadet, vitlök, örtsalt och något syrat, t ex surkål, syrad gurka, kimchi, syrad lök el dyl. Krydda efter egen fantasi t ex curry, gurkmeja och chili. Klart.

Tips: Bondbönspastejen kan också röras ut med vinäger och eller spad från mjölksyrade grönsaker och serveras som tillbehör till mat som en ”Guacamole”. Guacamolen har längre hållbarhet än pastejen så ett tips är att göra guacamole av den del av pastejen som ser ut att inte gå åt inom tre dagar.

Alternativ: Pastejen och "Guacamolen" går lika bra att göra på torkade bondbönor. Bönorna förvälls före torkningen. Blötläggning sker i kallt vatten över natt eller minst 6 timmar. Koka upp bönorna i nytt vatten, häll bort det och gör som ovan.

Det går förstås att använda frysta bondbönor också. Bönorna ska förvällas innan dom fryses.

Märkvärdigt nog smakar pastejen helt färsk även om bönorna är torkade från ifjol!

Tapenade på bondböna

50 g torkade tomater
hett vatten
350 g bondbönor
50 g oliver
chili
1 msk olivolja
1 msk vatten

Gör så här:

Låt tomaterna svälla i hett vatten någon timme. Sprita och koka bondbönorna mjuka. Finhacka chilin. Spara tomatvattnet. Mixa till en grovkornig eller helt slät massa. Späd med mer (tomat-)vatten efter smak.

Rödbetshummus

Blötlägg 250 g gula ärter ett dygn (skölj dem en gång emellan och sedan ytterligare en gång) (eller kikärtor)
1 stor lök hackad
1 msk tahini (sesamfröpasta)
3 vitlöksklyftor
½ dl citronsaft
1 msk malen spiskummin
½ olja (raps eller oliv)
1 tsk bikarbonat

Koka ärterna mjuka med hackad lök i ca 1 timme. Sila bort kokspadet men spara det.
Koka rödbetorna mjuka med skal. Skala dem under rinnande kallt vatten.
Hacka de kokta rödbetorna och lägg i matberedare tillsammans med övriga ingredienser. Tillsätt kokspad och olja lite i taget. Använd så mycket kokspad som behövs för lagom konsistens (ca 2 ½ dl).

En enkel röra

Gör en röra av kokt eller ungsbakad pumpa, kokta gråärtor och torkade tomater som blötlagts först i lite vatten och därefter med olja på.

Zucchinikaviar

800 g sommarsquash, skalade och rivna eller finhackade
1 morot, riven
1 stor gul lök, finhackad
2-3 klyftor vitlök, finhackade
3 msk tomatpuré
2 msk matolja
1 tsk socker
1 msk majonnäs (valfritt för extra krämighet)
färsk dill eller persilja

Gör så här:

Fräs lök och morot ca 5-7 min. Tillsätt zucchini och vitlök, stek tills vätskan har kokat bort (ca 15 min). Blanda i tomat och kryddor. Fortsätt sjuda på låg värme ca 20 min tills röran är tjock och har en puréliknande konsistens.

Mixa och smaka av med salt, peppar och vid behov socker och eventuellt majonnäs.

Låt svalna. Servera kall som pålägg.

Örtpastej

Fröer och nötter behöver vi oftast köpa. Då är det extra viktigt att välja ekologiska eftersom de i allmänhet odlas i länder med svag kemikalielagstiftning.

2 dl eko pumpakärnor (eller solrosfrö men vi bör inte äta för mycket solrosfrö pga att de tar upp tungmetaller ur jorden där de odlas)
½ dl eko sesamfrö
½ dl andra eko nötter
1 stor knippa dill
½ gul lök
färsk timjan
färsk kyndel

2- 2 ½ msk tomatpuré (kan bytas ut mot mjölksyrade grönsaker)
2-3 tsk äppelcidervinäger (eller enbart spadet från syrade grönsaker)
1 msk kryddkraft
¾ – 1 dl vatten (kan uteslutas om vinäger ersätts med en större volym spad från syrade grönsaker)
1 msk olja

Receptet kan varieras i det oändliga. Nötter och fröer kan bytas ut. Syragivaren och vätskan kan varieras. Även kryddorna kan man ta andra.

Gör så här:
Mal frön och nötter och spara för sig.
Hacka dillen och spara för sig.
Stöt örtkryddorna fint.
Skär löken i mindre bitar, lägg in i mixer eller food processor. Tillsätt spröda dillstjälkar, de stötta örtkryddorna, syragivaren, buljong och vätska. Mixa till slät och väl fuktig kräm. Tillsätt nöt/frö blandningen, mixa. Rör sedan ner den hackade dillen.

Lökpastej

Gul lök 2 st
Solroskärnor 2,5 dl
Sesamfrö 2,5 dl
Tamari 3 msk
Tomatpuré 2 msk
Citronsaft 3–4 msk
Rökt paprikapulver, 1 knivsudd
Örtsalt
ev. Sambal Oelek
ev. Olivolja

Gör så här:

1. Bryn löken och tillsätt tomatpuren när löken har fått färg.
2. Rosta sesamfrö och solroskärnor var för sig.
   Se till att fröna har svalnat innan du mixar dem, annars spricker smeten och oljan kryper ut. Pastejen ska bli helt slät.

3. Mixa sesamfröna tills de är helt mosade, tillsätt solroskärnorna och fortsätt mixa. Det ska helst bli en smet.
4. Tillsätt lök och tomatpuré och fortsätt mixa.
5. Tillsätt tamari, citronsaft lite i taget, tillsätt övriga smaksättare och smaka av.

Lökpastejen är ett utmärkt pålägg, lika god på knäckebröd som på mjukt bröd. Den är även en passande röra till tunnbrödsrullar, snittar och mingelmat.

Baba Ganouch

4 mellanstora aubergine
1 vitlöksklyfta
4 msk ljus sesampasta (tahini)
En halv eller hel pressad citron (justera syra efter smak)
Salt
Olivolja

Gör så här:

Nagga auberginerna med en kniv, räcker med 2 hack på varje. Lägg på ett galler och ställ på en plåt. Grilla i ugn 250 grader.

När skalet mörknar och auberginerna mjuknar inuti så är de färdiga, ca 30 min. Låt dem svalna i en skål. Skala och låt rinna av i en sil och lägg sedan tillbaka i en skål. Mosa med gaffel eller mixa med stavmixer. Rör ihop tahini, pressad vitlök, salt och citron och tillsätt. Låt stelna i kylen. Servera med ringlad olivolja över.

Fasole batuta (Rumänsk bönröra)

1. Torkade vita bönor blötläggs över natt, kokas mjuka och hälls av.
2. Strimla lök och fräs den genomskinlig i olja, tillsätt tomatpuré och paprikapulver.
3. Kör bönorna i matberedare med vitlök och salt.
4. Lägg bönröran på ett fat med den karamelliserade löken ovanpå. Servera på bröd som toppas med syrad gurka.