



Bånges Mat – ideell förening med hemort på Torsö

Matsedel

Detta dokument är sammanställt av Jan Bertilsson (senaste uppdatering 2021-08-23: recepten är oförändrade, den tidigare inledningen är flyttad till det nya dokumentet *Koncept* under hemsidans [Filer](#))

Målgrupp: Närodlare eller de som handlar på bland annat gårdsbutiker och/eller ekologiskt och närodlat.

Här följer några matrecept som Bånges Mat har provlagat och gjort på råvaror som du kan odla hemma eller varor som köpts på gårdar nära oss. Vi börjar med detta och hoppas att du provar och ger oss nya recept tillbaka.

För de dagar som ingen särskild sallad föreslås nedan, så väljer du sallad efter tycke och smak samt säsong.

Innehållsförteckning

Dag 1 – Nolgårdssoppa med ärtor	2
Dag 2 – Pasta med pastasås på ärtbas.....	2
Dag 3 – Rostade grönsaker i ugn med stekost	2
Dag 4 – Klar morots-soppa	3
Dag 5 – Potatismos och linsbiffar	3
Dag 6 – Potatis/lök soppa med linser	3
Dag 7 – Ärtbullar (liknande falafel)	3
Dag 8 – Sallad med bröd.....	4
Dag 9 – Råstekt potatis med linser och ägg	4
Dag 10 – Pasta med ostsås	4
Dag 11 – Köp insjöfisk efter säsong av lokala fiskare runt våra insjöar.....	4
Dag 12 – Potatis med morotsbiff/rödbetsbiff.....	5
Dag 13 – Potatisomelett med kokta rödbetor	5
Dag 14 – Potatismos (eller kokt potatis) och makrill	5



Dag 1 – Nolgårdssoppa med ärtor

Skölj och blötlägg 3 dl gula ärtor 1 dygn.

Koka ärtorna c:a 1 timma ta bort ev. skal. Byt vatten efter 10 min koktid så blir soppan snällare mot magen. Känn på ärtornas mjukhet efter och tillsätt chipotle (grön chili/jalapeño) efter smak. Låt stå en stund.

Stek en gul lök med 50 gram rotselleri i rapsolja. Tillsätt svartpeppar och spiskummin samt koriander i den varma oljan. Tillsätt lite salt. Koka 4 potatisar tills de är mjuka. Blanda de stekta grönsakerna med potatisen och mixa det till soppans buljong. Tillsätt kokande vatten efter behov. Tillsätt lite rapsolja och ev. lite syrad grädde och lite riven Västerbottensost. Tillsätt de kokta ärtorna och koka upp detta. Smaka av med timjan och salt.

Spara resterna av soppan och använd dessa vidare i pastasås.

Dag 2 – Pasta med pastasås på ärtbas

Stek en gul lök med 1000 gram rotselleri i rapsolja, tillsätt 100 gram finhackad vitkål och lite rivna morötter. Tillsätt svartpeppar och spiskummin samt koriander i den varma oljan. När grönsakerna är mjuka tillsätt 5 hackade frysta ekologiska tomater (sparade från sommaren svenska tomater).

Tillsätt ärtbasen från tidigare måltider. Ta lite tomatsås från Karintorps odlingar. Tillsätt Sambal oelek (röd chili). Salta och peppra.

Koka Kungsörnens eller Marcusgårdens pasta. Riv lite prästost över och ta lite rapsolja på pastan.

Sallad med ärtskottsgrönt och skalade äppelbitar med dressing av 2 msk rapsolja, 1 msk sötsur chilisås, 1 tsk stark senap och några stänk balsamvinäger och 2 msk vatten. Peppra och salta.

Dag 3 – Rostade grönsaker i ugn med stekost

Skala 8 Melody-potatisar, 1–2 sötpotatisar. 1 morot. 1 lök. 50 gram riven rotselleri. (Några rödbetor.) 1–2 klyftor pressad vitlök. Smörj formen med rapsolja. Baka grönsakerna i 175 grader i 15 min. Ta sedan ut och lägg på stekosten. Baka färdigt, känn på grönsakerna med gaffel eller sticka.

Krydda med salt peppar oregano timjan. Ringla lite rapsolja ovanpå. Ev. ta lite rapsolja till efter ca 15 min.

Servera med riven vitkål och rivna morötter. Dressing. Rapsolja, vitvinsvinäger och kallt vatten med salt och svart peppar.



Dag 4 – Klar morotssoppa

Stek en gul lök med 50 gram rotselleri i rapsolja, tillsätt vitlök. Krydda med ingefära. Tillsätt salt och peppar. Häll i vatten till en buljong. Ta 4–5 rivna morötter och ta rivet skal av en ekologisk apelsin. Ta 2 kokta potatisar. Tillsätt 1 dl kokta gröna linser från Fagraslätt. Smaka av med salt och peppar, och koka 15–20 min.

Serveras med kalljäst bröd. Ta 7,5 dl kallt vatten med 25 gram jäst. Tillsätt 2 msk olja, 2,5 tsk salt. Ta 1 dl havregryn, 1 dl fröer (solros, pumpa). 5 dl rågmjöl. 7 dl vetemjöl. Rör ihop och häll i en långpanna med bakplåtspapper. Låt jäsa över natten. Ställ in långpannan i kall ugn och sätt på 200 grader, grädda i 30–35 min. Ta ut, låt kallna, och skär upp brödet.

Dag 5 – Potatismos och linsbiffar

Stek två gula lök med 100 gram rotselleri i 3 msk rapsolja. Salta/peppra samt lite koriander och spiskummin. Koka 2 dl linser. Marinera de kokta linserna med sötsur chilisås. Ta två ägg. Blanda ihop stekta grönsaker med linser, ägg och riven prästost. Ta två msk Marcusgårdens vetemjöl. Salta och peppra efter smak. Blanda och provstek. Blanda i mer mjöl, salt och peppar efter smak.

Koka potatis och gör mos på rapsolja, ekologisk mjölk samt salt och svartpeppar. Ta gärna lite stekt lök i potatismoset.

Dag 6 – Potatis/lök soppa med linser

Stek två gula lökar med 150 gram rotselleri i 4 msk rapsolja. Salta/peppra samt lite koriander och spiskummin. Späd med varmt vatten. Mixa till en fin buljong. Tillsätt lite sur grädde och chipotle (grön chili, jalapeño) efter smak. Koka 5 potatisar. Koka linser i 20 min.

Blanda buljong med potatis och linser. Smaka av. Soppan kan mixas innan servering.

Dag 7 – Ärtbullar (liknande falafel)

Blötlägg 3 dl ärtor över natten. Koka dessa efter smak, gärna med lök och morötter, c:a 50 min. Mosa ärtorna och marinera dessa med något som du gillar (sötsur chilisås, balsamvinäger, granatäpplen mm). Stek två gula lökar med 100 gram rotselleri i 3 msk rapsolja. Salta/peppra samt lite koriander och spiskummin. Ta två ägg. Blanda ihop stekta grönsaker, ärtsmeten, ägg, riven Västerbottensost och 2–3 msk rapsolja. Ta två msk vardera av Marcusgårdens havregryn/vetemjöl. Salta och peppra efter smak. Blanda och provstek. Blanda i mer mjöl, salt och peppar efter smak.



Sås: Fetaostkräm av crème fraîche som blandas med fetaost och sötsur chilisås.

Servera i bröd med bladspenat, Ljugårda sallad eller ärtskott.

Dag 8 – Sallad med bröd

Sallad med bladspenat eller ärtskottsgrönt och skalade äppelbitar med dressing av 2 msk rapsolja, 1 msk sötsur chilisås, 1 tsk stark senap och några stänk balsamvinäger och 2 msk vatten. Peppra och salta. Tillsätt stekt eller grillad stekost och pasta från Marcusgården.

Sås: Fetaostkräm av crème fraîche som blandas med fetaost och sötsur chilisås.

Servera med hembakt bröd.

Dag 9 – Råstekt potatis med linser och ägg

Riv 5 skalade potatisar. Hacka en gul lök. Blanda i 2–3 ägg. Riv lite prästost och rotselleri på smeten. Koka 1 dl linser i 20 min. Blanda och stek i rapsolja.

Servera med lingonsylt eller kantarellsås.

Dag 10 – Pasta med ostsås

Koka 5 dl Kungsörnens eller Marcusgårdens pasta. Riv lite prästost över och ta lite rapsolja på pastan. Ta 3 msk rapsolja i en kastrull. Tillsätt 2 msk Marcusgårdens vetemjöl. Rör tills det blir lite varmt. Tillsätt ekologisk mjölk och koka sakta på svag värme. Salta och peppra. Stäng av värmen och riv ost i som du gillar i såsen och låt den smälta.

Sallad med Ljugårda sallad eller ärtskottsgrönt och skalade äppelbitar med dressing av 2 msk rapsolja 1 msk sötsur chilisås, 1 tsk stark senap och några stänk balsamvinäger och 2 msk vatten. Peppra och salta.

Dag 11 – Köp insjöfisk efter säsong av lokala fiskare runt våra insjöar

Koka potatis och gör sallad med riven vitkål och rivna morötter. Dressing. Rapsolja, vitvinsvinäger och vatten med salt och svart peppar.

Vit sås med olika smaker efter vad du gillar. Ta 3 msk rapsolja i en kastrull. Tillsätt 2 msk Marcusgårdens vetemjöl. Rör tills det blir lite varmt. Tillsätt ekologisk mjölk och koka sakta på svag värme. Salta och peppra. Smaksätt med: Citron, örtekryddor, pepparrot, allt efter smak och säsong.



Dag 12 – Potatis med morotsbiff/rödbetsbiff

Koka potatis och välj en sallad. Gör en kall eller varm sås till. Se ovan.

Stek två gula lök med 150 gram rotselleri i 3 msk rapsolja. Salta/peppra samt lite koriander och spiskummin. Riv morot och/eller rödbetor. Blanda ihop med 2 ägg och ta 2 msk vardera av Marcusgårdens havregryn/vetemjöl. Salta och peppra efter smak. Blanda och provstek. Blanda i mer mjöl, salt och peppar efter smak och konsistens. Gott med lite fetaost i.

Dag 13 – Potatisomelett med kokta rödbetor

Ta 4 rårivna eller kokta potatisar. Koka 2–3 rödbetor. Klyfta rödbetor och kokt potatis. Blanda detta med 3 ägg och lite mjölk (grädde eller crème fraîche går också bra) och 2 msk Marcusgårdens vetemjöl i en skål. Salta och peppra efter smak. Du kan riva lite ost i om du vill. Häll i en ugnsfast form och baka/grädda i ugnen tills äggblandningen är lagom.

Dag 14 – Potatismos (eller kokt potatis) och makrill

Om det finns hållbart lokalt fångad makrill så köp den och rensa/filea den. Panera med vispat ägg och ströbröd (gärna från sparade brödrester och krossat hårt bröd). Stek sakta på båda sidor.

Koka potatis och stuva spenat. Ta 3 msk rapsolja i en kastrull. Tillsätt 3 msk Marcusgårdens vetemjöl. Rör tills det blir lite varmt. Tillsätt ekologisk mjölk och koka sakta på svag värme. Salta och peppra. Häll över bladspenat och koka upp igen.