

Rudenstams

Recept: Therese Elgquist

Foto: Agnes Maltesdotter



Bönbiffar med potatis- och rotselleristomp, äpple- och lingonkompott, syrade senapsfrön och grönkålschips

En kompott på äpple och lingon med goda bitar blir ett gott tillbehör till allt ifrån frukostgröten till matiga bönbiffar, som får extra smak av svamp. Tillsammans med örtig potatis- och rotselleristomp, syrade senapsfrön och krispiga kålschips blir det en riktigt god rätt fylld av svenska ingredienser och smaker.

4 portioner

Tillagningstid 1 h

Ugnstemperatur 200°C

Ugnstemperatur 150°C

Bönbiffar

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

7 dl färska trattkantareller (200 g) *eller 20 g torkade blötlagda*

2 förpackningar kokta svarta bönor (4 dl x 2)

1,5 dl havregryn

1 kruka färsk persilja, finhackad, *eller 2 msk färsk fryst*

0,5 tsk salt

1 krm nymalen svartpeppar

olja till stekning

Potatis- och rotselleristomp

400 g potatis

300 g rotselleri

1 dl havregrädde

1 kruka färsk persilja, finhackad, *eller 2 msk färsk fryst*

salt och nymalen svartpeppar

Syrade senapsfrön

4 msk hela senapsfrön, *gärna både mörka och ljusa*

2 d vatten

1 dl äppelcidervinäger

1 tsk honung

1 nypa salt

Grönkålchips

100 g grönkål
1 msk rapsolja
salt

Äpple- och lingonkompott

4 svenska äpplen, exempelvis Rubinola, Ingrid Marie eller Cox Orange
1 dl lingon
1 msk honung
1 msk vatten
flingsalt

Gör så här:

Bönbiffar: Blötlägg svamparna om du använder torkade. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs i lite olja tills de mjuknar. Tillsätt svampen och fräs i ytterligare ett par minuter. Häll av och skölj de svarta bönorna. Mixa lökfräset, 2/3 av bönorna, persilja och havregryn till en bitig smet i en matberedare till en bitig röra. Vänd ner de resterande bönorna och vänd runt. Tillsätt lite vatten om smeten känns torr. Låt stå och svälla i 30 minuter. Forma till 8 biffar. Värm ugnen till 200°C och baka biffarna i ugnen i 25 minuter, vänd runt efter halva tiden.

Potatis- och rotsellerimos: Tärna potatisen. Skär bort skalet från rotsellerin. Skär i tärningar. Koka tills mjuka i lättsaltat vatten. Häll av vattnet. Mosa till en stomp tillsammans med persilja och havregrädde. Smaka av med salt och peppar.

Äppelkompott: Dela, kärna ut och skär äpplena i kuber. Lägg i en kastrull tillsammans med lingon, honung och en skvätt vatten. Koka upp och sjud i 10 minuter. Mosa till en kompott. Smaka av med salt.

Syrade senapsfrön: Lägg senapsfröna i en glasburk. Koka upp äppelcidervinäger, vatten och honung. Häll över senapsfröna och låt stå minst 30 minuter.

Grönkålchips: Sänk ugnen till 150°C. Skölj grönkålen, riv i mindre bitar. Torka helt torr med hushållspapper. Lägg i en plåt, massera med olja och salt. Fördela ut på en plåt och rosta tills krispiga, ca 10 minuter.

Servering:

Servera biffarna med potatis- och rotsellerimoset och kompotten. Toppa med grönkålchips och syrade senapsfrön.

Dryckestips:

Äppelmust Alice, Alice är en äppelmust med en frisk balanserad syrlighet vilket passar fint till tillagade gröna rätter.

Våfflor med stekta äpplen, yoghurt, rostad granola och mynta

Våfflor kan ätas både söta och salta, här kommer en variant som är lite mitt emellan. De växtbaserade dinkelvåfflorna är smakrika och krispiga, och passar perfekt ihop med en sval yoghurt, söta kanelrostade svenska äpplen - och så en krispig granola som sötas med äppelmust - från Rudenstams egna odlingar så klart!

4 portioner, ca 8 st våfflor
Tillagningstid 40 minuter för granolan, 45 minuter för våfflorna

Ugnstemperatur 175°C

Våfflor

4 dl dinkelmjöl
1 dl havregryn
1 tsk bakpulver
1 krm salt
5 dl växtdryck, *t ex havredryck eller mandeldryck*
olja till gräddning

Äppelgranola

4 dl havregryn
4 dl blandade fröer *och / eller nötter*
1 tsk malen kanel
0,5 tsk hel kardemumma
1 nypa flingsalt
1,5 dl äppelmust, gärna en söt variant t ex Rudenstams Rubinola

2 msk kallpressad rapsolja

Stekta äpplen

4 svenska äpple, t ex Rubinola, Ingrid Marie eller Cox Orange

1 tsk rapsolja

1 tsk malen kanel

0,5 tsk hel kardemumma

flingsalt

Topping

2 dl fet växtyoghurt

1 kruka färsk mynta

Gör så här:

Våfflor: Vispa ihop ingredienserna till våfflorna. Låt stå och svälla i 20 minuter. Värm upp våffeljärnet. Pensla med olja och grädda våfflorna (ca 8 stycken).

Äpplegranola: Värm ugnen till 175°C. Blanda ihop alla torra ingredienser. Vänd ner äppelmust och olja, blanda runt så att allt täcks. Bred ut på en plåt, rosta i ugnen tills granolan blivit krispig och lätt gyllene, ca 30 minuter.

Tips! Riv gärna ner 1 morot eller 1 palsternacka i granolan innan den rostar - det ger en söt touch!

Stekta äpplen: Dela, kärna ur och skiva äpplena. Stek i lite olja tills mjuka, strö över kanel och kardemumma och fräs i ytterligare ett par minuter. Smaka av med en nypa salt.

Servering:

Servera våfflorna toppade med äppelkompott, en klick yoghurt och granola. Garnera med färsk mynta.

Dryckestips:

Äppelmust Rubinola. Rubinola har en balanserad sötma och syra som med sin exotiska fruktighet förstärker friska desserter.

Recepten är skapade för programserien Plant based By Sweden ett samarbete mellan Visit Sweden och Therese Elgquist från Plant based by Thess.

Filmen relaterat till recepten är publicerad på:

<https://corporate.visitsweden.com/kunskap/maltid/avsnitt-7-rudenstams/>

Mer material relaterat till måltidsturism och vad internationella vill uppleva under sitt besök i Sverige hittar du på Kunskapsbanken Måltid, helt kostnadsfritt.

<https://corporate.visitsweden.com/kunskap/maltid>

