

Växthuset

Recept: Emil Dahlberg

Foto: Agnes Maltesdotter



Grillad kål med skogssvamp, stuvade ärtor och rårörda lingon

Den här rätten har allt det man önskar bekanta smaker, grillad spetskål, lingon och svamp. Att tillaga kål över eld blir otroligt gott, var inte rädd för att sota den lätt eller använd lite alspån eller enkvist för att få mer röksmak.

4 portioner

45 minuter

Rårörda lingon

2 dl lingon

1 msk socker

Örtolja

1 knippe libbsticka alt persilja

4 dl rapsolja

Grillad kål och skogssvamp

1 spetskål

ca 200 g skogssvamp (ca 4 dl)

Stuvade ärtor

8 champinjoner, skivad

1 schalottenlök, hackad

1-2 dl grönsaksfond

4 dl kokta gråärter alt de bönor du gillar

salt

peppar

Så här gör du:

Rårörda lingon: Rör ihop lingon, socker och en nypa salt och låt stå.

Örtolja: Mixa libbsticka och rapsolja tills en slät olja och sila så du får en klar olja.

Grillad kål och skogssvamp: Börja med att klyfta spetskålen och grilla den på medelvärme i ca 20 minuter tills den är mjuk och fått bra med färg. När det är ca 10 minuter kvar kan du också grilla skogssvampen som du slungat i lite rapsolja och salt, den ska få ordentligt med färg, det vi gör är att grilla den i en stålsil, eller finrutigt galler för att de inte ska ramla ner på glöden.

Avsluta grillningen av spetskålen genom att under de sista 5 minuterna pensla den med örtolja.

Stuvade ärtor: Stek champinjoner och schalottenlök tills de är mjuka men inte fått för mycket färg, mixa sedan med grönsaksfond tills du har en helt slät och krämig sås, smaka av med salt och peppar.

Servering:

Sjud upp stuvningen med gråärtorna, lägg en sked ärtstuvning toppa sen med brytna blad från spetskålen och den grillade svampen, avsluta med de rårörda lingonen och ringla örtolja över.

Rökt broccolisoppa med grillad majs och vispat tomatmisosmör

En elegant soppa med krämig lätt rökt broccoli som bryts av smält tomatmisosmör. Var noga med att inte överkoka broccolin och kyl direkt så får soppan en klargrön färg och smak.

4 portioner

40 minuter

Rökt broccolisoppa

2 st broccoli

alspån

2 dl grönsaksfond

2 dl havregrädde

Grillad majs

1-2 majscolvar

2 msk smör

Tomatmisosmör

2 tomater

100 g växtbaserat smör

1/2 msk bondbönsmiso, alt vanlig miso

Övrigt

brödsmlor stekt i lite olja och salt

krasse

rosépeppar

salt

peppar

Gör så här:

Broccolisoppa: Blanchera broccolin i ca 4 minuter i saltat kokande vatten, kyl dem direkt i isvatten. Lägg sedan broccolin i kastrull med lock där du även placerar alspån i en liten stålskål. Tänd eld på alspånet, sätt på locket och täta kanterna på locket med folie (så att röken stannar kvar) och rök i ca 20 minuter.

Ta ut broccolin och skala stammen, mixa sen med buljong, grädde och smaka av med salt och peppar.

Grillad majs: Grilla eller steker du majsens tills den får en bra stekyta.

Tomatmisosmör: Koka kubade tomater med lite salt i 10 minuter för att sen sila av tomaten, pressa dem så bara skal återstår så du bara har ett tomatvatten kvar. Vispa sedan smöret, tomatvattnet och mison tills du har ett fluffigt smör, smaka av med salt.

Servering:

Sjud upp soppan och servera med grillad majs, en klick vispat smör, krasse, rosépeppar och brödsmlor.

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/plant-based-sweden-avsnitt-5-vaxthuset/>

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>

