

Det har spirat i grönsakslandet och nu har den ljuvliga skörden kommit.

Det är verkligen en lycka att få skörda grönsakslandet och veta att hela skörden är ekologisk. Det blir en speciell kärlek till matlagningen och smakerna är ljuvliga.

Passa på att laga härliga soppor som ger värme inombords.

Mumsig skördesoppa med färska örter och rotsaker

4 port
2 tsk olivolja
1 purjolök
1-2 gula lökar
4 potatis
4 morötter
1-2 palsternackor
1 liten rotselleri
1,5 liter vatten
3 grönsaksbuljongtärningar eller motsvarande pasta
2 lagerblad
4 msk blandade örter till exempel kyndel, salvia, rosmarin, koriander
2 dl färsk strimlad persilja (spara lite till topping)
salt och peppar



1. Skiva purjolöken. Skala samtliga grönsaker och skär dem i mindre bitar. Värm oljan i en kastrull och låt alla grönsaker brynas under omrörning ett par min.
2. Tillsatt vatten, buljong och kryddor. Låt alltsammans koka 10-12 min. eller till lagom tuggmotstånd. Smaka av med salt och peppar. Toppa soppan med mycket persilja. Gott till är knäckebröd med tomat, sallad och mjukost eller keso smaksatt med samma örter som soppan.

Muskotstänkt spenat och kokossoppa

4 port
600 g färsk spenat
1 msk smör
1 gul lök
2 delade selleristjälkar
1 röd chili
1 citrongrässtjälk (kan ersättas med 2 msk färskpressad lime)
2,5 cm färsk riven ingefära eller 1 tsk mald
8 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar eller motsvarande pasta
2 dl light kokosmjölk
2 krm riven muskot
salt och svartpeppar

Topping:

Strimlad purjolök och chili



1. Skölj spenaten. Smält smöret i en kastrull, tillsätt spenaten och låt det småkoka under omrörning tills spenaten slokat. Ta upp spenaten med en hålslev och ställ åt sidan.
2. Skala och hacka löken fint och dela sellerin i mindre bitar. Dela, kärna ur och strimla chilin tunt (spar lite till garnering). Låt lök, selleri, chili, citrongräs och ingefära koka in i vätskan från spenaten på svag värme några minuter.
3. Tillsätt vatten, buljong och kokosmjölk och låt alltsammans koka upp. Sänk värmen och sjud i ca 30 min tills alla grönsaker är mjuka. Häll över i en mixer och tillsätt spenaten och kör till en slät puré. Häll tillbaka soppan i kastrullen och koka upp. Tillsätt muskoten och smaksätt med salt och peppar. Toppa soppan med tunna ringar av purjolök och fint hackad chili. Gott till är fullkornsbröd med tomat, sallad och keso.

Rund och go ärtpuré toppad med nötcreme

4 port
500 g gröna ärtor /frysta eller färska)
7 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar eller motsvarande pasta
3 msk vetemjöl
2 msk matlagingsgrädde
0,5 msk pressad citronsaft
salt och vitpeppar

Nötcreme

0,5 dl lätt cremefraiche
0,5 dl fint klippt dill
10 hackade pinjenötter



1. Lägg ärtorna i en kastrull. Tillsätt vatten och buljongtärningarna och koka under lock ca 8 min.
2. Rör ut mjölet i grädden och vispa ner det i soppan. Mixa soppan med en mixerstav direkt i kastrullen och smaka av med citron, salt och peppar. Toppa med några pinjenötter.
3. Blanda ingredienserna till nötcremen och toppa soppan med en klick

Jordärtskockssoppa med kantarellpaj

4 port

Soppa

1 tsk olivolja

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

100 g purjolök, det vita

700 g jordärtskockor

100 g palsternackor

1 liter vatten

2 grönsaksbuljongtärningar eller motsvarande pasta

1 msk garam masala

salt och svartpeppar



1. Skala lök och vitlök. Skiva purjolöken. Skala och dela jordärtskockorna och palsternackorna i lagom stora bitar.
2. Hetta upp oljan i en kastrull och låt lök, vitlök och purjolök mjukna ett par min. Tillsätt jordärtskockor, palsternackor, vatten, buljongtärningar och garam masala. Låt alltsammans koka upp, sänk värmen och småkoka 15-20 min tills grönsakerna är mjuka.
3. Mixa soppan och smaka av med salt och peppar.

Paj med nylockade kantareller

225°

4 pers

Pajdeg

1½ dl vetemjöl

1 dl grahamsmjöl

50 gr smör

1 dl naturell keso

Fyllning

1 tsk olivolja

2 gula lökar

2 pressade vitlöksklyfta

200 g färska kantareller eller annan svamp

4 tomater

3 ägg

2 dl lättmjölk

0,5 tsk salt

2 krm svartpeppar



2 msk färska timjanblad eller 2 tsk torkad.

1. Sätt ugnen på 225 grader. Blanda samman ingredienserna till pajdegen. Tryck ut degen i fyra små pajformar eller en stor. Låt formarna stå kallt ca 30 min. Förgrädda pajbottnarna ca 5 min för portionspajer och 10 min för en stor paj.
2. Skala löken och skiva den tunt. Skala och hacka vitlöken. Putsa och dela svampen i lagom stora bitar. Skiva tomaterna.
3. Hetta upp olivoljan i en stekpanna och låt lök och vitlök svettas ett par min. Tillsätt svampen och bryn ytterligare ca 5 min tills vätskan har kokat in.
4. Vispa ägg och mjölk. Tillsätt salt, svartpeppar och timjan. Fördela svampblandningen och tomaterna i pajformarna. Grädda ytterligare 10 - 15 minuter eller tills äggblandningen har stelnat.
Obs! Gräddningen tar längre tid om det är en stor pajform (ca 20 – 25 min)

Text och recept

Louise Hammarberg

