Recept kursdag 1 – 8 september

Dhal – indiska linsgryta 4 port

(Receptet är något modifierat men ursprungligen från Vår kokbok, Budget)

3 dl torkade röda linser (Vi använde KRAV-certifierade, odlade på Gotland)
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd chili
2 msk neutral olja, t.ex. Raps- eller solrosolja
2 msk finriven färsk ingefära
2 tsk malen spiskummin
1 tsk malen kanel
1 tsk mortlade kardemummakärnor
1 tsk malen koriander
1 tsk malen gurkmeja
8 st tomater
5 dl vatten
4 dl lantmjölk (de flesta recept har kokosmjölk, men ur hållbarhetsaspekt använd gärna svensk mjölk)
1,5 – 2 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 grönsaksbuljongtärning
1 lime eller citron, saft
1 tsk honung

Skölj linserna och låt dem rinna av. Skala och hacka lök och vitlök. Grovhacka tomaterna. Dela, kärna och finhacka chilin (eller använd chilipulver/chiliflakes). Hetta upp oljan i en gryta och stek lök, vitlök och chili tills löken mjuknat och fått färg. Tillsätt ingefäran och de torra kryddorna och stek ytterligare ett par minuter. Rör ner linserna i grytan. Häll i tomaterna, vatten, mjölk, salt och pep-par. Smula ner buljongtärningen och rör om. Låt sjuda under lock tills linserna är mjuka 20 – 30 minuter. Rör i saften från lime eller citron och honungen.

Runt dhalen hade vi:
Spenat, russin, färs från vattenbuffel, rostade solros, rostade pumpafrön, yog-hurt, hårt bröd



Svenska kyrkan | Visby stift

sensus *Ett projekt i Svk färdplan för klimatet*

Recept kursdag 1 – 8 september

Kolbulle 4 stycken

6 dl vatten
5 dl mjöl
1 tsk salt
(325 g skivat rimmat fläsk)

Vispa ihop vatten, mjöl och salt i en bunke.
(Om du använder fläsk så tärnar du det och steker på. Ta upp fläsket, men spar en fjärdedel i pannan och slå på en fjärdedel av smeten, stek ett par-tre minuter. Vänd och stek ett par minuter på andra sidan. Ta sedan en tredjedel av fläsket lägg i pannan med en tredjedel av smeten….osv)
Hetta upp olja eller smör.
Häll i en fjärdedel av smeten och stek ett par-tre minuter på varje sida.

Runt kolbullen hade vi:
Bacon
Lingon
Vitlökssmör
Hackad stekt lök



Svenska kyrkan | Visby stift
sensus
Ett projekt i Svk färdplan för klimatet

Recept kursdag 1 – 8 september

Morotssoppa 4 port

6 - 8 morötter (ca 600g)
2 potatisar
2 Vitlöksklyftor
3 tomater
2 grönsaksbuljongtärningar
½ msk curry
1 tsk chiliflakes
1 liter vatten
Lite lime eller apelsin
1 tsk salt

Skala och skiva morötter och potatis.
Skala och hacka lök och vitlök grovt.
Tärna tomaterna.
Lägg alla grönsaker, potatis, smulade buljongtärningar och kryddor i en rymlig kastrull. Häll i vattnet och koka tills morötterna är mjuka.
Mixa soppan slät med stavmixer. Smaka av med lime eller apelsin och eventuellt lite grädde samt salt.

Runt soppan hade vi:
Riven ost
Sallad
Kokt, hackat ägg
Majonnäs
Knäckebröd och smör.



Svenska kyrkan | Visby stift
sensus
Ett projekt i Svk färdplan för klimatet

Recept kursdag 1 – 8 september

Till dryck:

Äppeljuice från Käbbes
Vatten med zucchini
Barley Water

Barley Water c:a 3 liter
1 dl korngryn
1 liter vatten
3 citroner, ekologiska
2 liter vatten
½ – 1 dl socker

Koka korngrynen med 1 liter vatten. Sila och låt svalna avkoket (korngrynen i silen kan du med fördel ha i en matbrödsdeg)
Skala citronerna och lägg dem i en bunke och strö på sockret.
Koka upp två liter vatten och häll vattnet över citronerna.
Låt svalna.
Pressa saften ur citronerna och blanda med det avkoket samt det silade citronvattnet.
Kyl ordentligt.
Servera!



Svenska kyrkan | Visby stift
sensus
Ett projekt i Svk färdplan för klimatet