

samarbete



OKTOBER 2015

# Mat

**SAFTIGA  
HUVUDRÄTTER &  
TILLTUGG**

Pastor och såser

**2 x  
BLOMKÅL I PIZZA**

Äppeltårta med  
vaniljsås

## Grönsaksfest



yhteishyvä.fi



# Fräscha smaker, glada färger!

Ät mer grönsaker, ät  
vegetariskt allt emellanåt

## Tofusmörgås Bánh mì

6 portioner, V

1 förp. (2 st.) förgräddade baguetter  
1 förp. (300 g) kallrökt tofu  
2 msk sojasås  
1 msk risvinäger.  
1 tsk socker  
1 tsk chilipasta (sambal oelek)

### Morotspickles

2 morötter  
1 dl vatten  
1/2 dl socker  
2 msk risvinäger.  
en nypa salt

### Dessutom

100 g naturell färskost  
1/2 gurka  
2 msk jalapeñoskivor  
(persilja)

Grädda baguetterna enligt anvisningarna på förpackningen och låt dem svalna. Tillred morotspickles. Skala morötterna och skär eller riv dem i tunna strimlor. Koka upp vattnet med sockret, ättikan och saltet tillsatt. Tillsätt morotsstrimlorna, koka en minut. Häll dem i en bunke, ställ dem svalt att ta smak i minst en halv timme. Skiva tofun. Stek skivorna hastigt på bäge sidorna, lägg dem på en tallrik. Blanda till smakspadet, häll det över tofun. Låt salsan ta smak en stund.

Skär gurkan i skivor. Klyv baguetterna och bre färskost på snittyterna. Fyll med tofuskivor, morotspickles, gurka och jalapeñoskivor. Garnera med persilja.

### Tips

Ersätt färskosten med majonnäs, om du vill äta mjölkfria smörgåsar.





## Blomkålsbiff med ost

4 portioner, V

- 1 (750 g) blomkål
- 2 dl riven emmentalerost
- 1 dl riven parmesanost
- 2 msk vetemjöl
- 2 ägg
- 1 tsk salt

### Till stekning

smör eller olja

Lossa blomställningarna och koka dem mjuka i kort spad. Låt dem rinna av och svalna; mosa dem med en gaffel. Rör i de rivna ostarna, mjölet, äggen och salt. Forma biffar av massan och stek dem i fett i plättlagg 3–4 minuter; vänd dem några gånger under stekningen.

## Tips

Gräddfil smaksatt med örter är en god sås.



## Minestrone med kikärter

4 portioner, V

- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 stjälkar bladselleri
- 1 stor zucchini
- 1 1/2 l grönsaksbuljong
- 1 dl snabbmakaroni
- 1 burk (290/175 g) förkokta kikärter
- 2 tomat
- 200 g djupfrysta örter
- 2 msk citronsaft
- 4 msk färsk basilika
- en nypa grovmalen svartpeppar

### På ytan

riven parmesanost

Skala och hacka lökarna och vitlöksklyftorna. Skär tomaterna och zucchini i små tärningar. Koka upp grönsaksbuljongen, tillsätt snabbmakaroni och grönsaker. Koka några minuter. Låt kikärterna rinna av, stycka tomaterna. Tillsätt kikärterna, de tärnade tomaterna och örterna i soppan. Koka ännu några minuter. Smaksätt med citronsaft, hackad basilika och peppar. Toppa portionerna med ost.

M = mjölkfri  
V = vegetarisk  
G = glutenfri



## Linsbullar

4 portioner, V

- 2 1/2 dl röda linser
- 1 lök
- 1 msk olja
- 1 tsk spiskummin
- 100 g cashewnötter
- 4 msk ströbröd
- 2 msk hackad persilja
- 1 ägg
- 1 dl riven stark emmentaler, t.ex. svartstämplad

### Till stekning

rybsolja

Skölj linserna och koka dem färdiga enligt anvisningen på förpackningen. Låt dem rinna av, kyl. Skala och hacka löken. Fräs lökarna i olja med kryddblandningen tillsatt. Kör cashewnötterna kort i en blender, tillsätt ströbrödet och den hackade persiljan. Tillsätt linser och lök, kör blandningen jämn. Forma med våta fingrar små bullar av massan, lägg dem på en tallrik att torka. Stek bullarna vackert bruna runt om i olja i en stekpanna. Servera t.ex. med pasta och tomatsås.

Kontrollera råvarans  
glutenfrihet på  
produktdeklarationen.



# Zucchinisoppa

4 portioner, M, V, G

1 kg	zucchini
1	lök
2	vitlösklyftor
2 msk	olivolja
8 dl	vatten
2	grönsaksbuljongtärningar
1 kruka	basilika (salt)

## Dessutom

rostade kikärter

Skölj och styck zucchinierna. Skala och hacka lökarna och vitlösklyftorna. Fräs lökarna och zucchinierna i olja i en kastrull. Tillsätt vattnet och buljongtärningarna. Koka ca 10 minuter. Tillsätt basilika och purea soppan. Smaka av, tillsätt salt om det behövs. Servera med rostade kikärter eller frön.

## Tips

Recept på rostade kikärter på sidan 7.



## Rödbetsfrestelse med fetaost

4 portioner, V, G

4 (ca 800 g) rödbetor  
4 (ca 400 g) fasta potatisar  
2 vitlöksklyftor  
2 tsk timjan  
1 tsk salt  
en nypa grovmalen svartpeppar  
100 g fetaost  
2 1/2 dl grönsaksbuljong

Skala och strimla eller riv rotsaker. Skala och hacka vitlöksklyftorna. Blanda rotsaker, vitlök och kryddor i en bunke. Smula fetaosten. Varva grönsaker och fetaost i en smord ugnform. Ringla grönsaksbuljongen över. Stek till en början 30 minuter under folie i 200 grader. Ta bort folien, höj värmen till 225 grader och stek ytterligare ca 30 minuter eller tills grönsakerna är färdiga.



## Vegetarisk curry

4 portioner, M, V, G

200 g blomkål  
2 stora morötter  
1 lök  
2 vitlöksklyftor  
1 msk rybsolja  
2 cm färsk skalad ingefärorot  
1 1/2 tsk spiskummin  
1 tsk gurkmeja  
1 tsk senapsfrö  
1 burk (400 g) kokosmjölk  
2 dl vatten  
en nypa salt  
25 g färsk spenat

Stycka blomkålen i små knoppar. Skala morötterna och skiva dem. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs lökarna i olja. Riv ingefäran, tillsätt. Tillsätt kryddor, kokosmjölk och vatten i pannan. Koka upp, tillsätt blomkålen och morötterna. Koka 6–7 minuter, tills morötterna är nästan mjuka. Krydda med salt. Rör i spenatbladen. Servera med t.ex. kokt basmatiris.



## Grönsakspasta

4 portioner, V

1 aubergine  
1 liten lök  
1 vitlöksklyfta  
2 msk olivolja  
10 gröna oliver  
1 msk kapis  
1 burk (400 g) krossade tomater  
1 burk (200 g) passerade tomater  
1 msk socker  
en nypa salt och grovmalen svartpeppar

### Dessutom

färsk basilika  
riven parmesanost

Tärna auberginen Rosta tärningarna vackert bruna i torr panna. Skala och hacka lökarna. Tillsätt olja och lök i pannan; sänk värmen. Stek grönsakerna ett ögonblick. Tillsätt oliver, kapis, tomatkross, passerad tomat och kryddor. Koka 5–10 minuter. Servera med kokt pasta, hackad basilika och riven parmesanost.



FOODIE.FI

I tjänsten Foodie.fi ser du uppgifter om priser och sortiment i din egen butik. Där kan du också se produktfakta och göra upp en inköpslista.





Batatsallad med quinoa



Mandelgratinerad blomkål



Cajunkryddade potatisklyftor och  
tzatziki med äpple



Rostade kikärter



# Vidga smakvärlden

Grönsakstilltugg är goda till alla slags rätter och då man känner sig sugen på något gott.

## Batatsallad med quinoa

4 portioner, M, V, G

2 dl quinoa  
6 dl vatten  
1 grönsaksbuljongtärning  
1 (800 g) batat  
2 msk olivolja  
1/2 dl torkade tranbär  
50 g rucola

### Honungsvinägrett med mynta

2 msk citronsaft  
1 msk olivolja  
1 msk honung  
1 tsb torkad mynta

Skölj quinoan i hett vatten i en sil. Koka quinoan i grönsaksbuljong enligt anvisningen på förpackningen. Låt klyftorna rinna av och svalna. Skala och tärna bataten. Fördela batattärningarna på bakplåtspapper på en plåt, stänk olja över och vänd tärningarna ett ögonblick. Tillred batattärningarna i ugn, 25–30 minuter i 225°C. Blanda till vinägretten. Lägg batattärningar, quinoa, hackade tranbär och rucola i en bunke. Rör i vinägretten.

## Cajunkryddade potatis-klyftor och tzatziki med äpple

4 portioner, V, G

8 fasta potatisar  
2 msk olivolja  
1 msk cajunkrydda  
1/2 tsb salt

### Tzatziki med äpple

1 äpple  
2 inlagda gurkor  
2 dl turkisk yoghurt  
1 vitlöksklyfta  
en nypa salt  
en nypa grovmalen svartpeppar

Tillred tzatziki. Riv äpplet och gurkan grovt, lägg det rivna i en bunke. Tillsätt yoghurt, en riven vitlöksklyfta och kryddor. Ställ salladen på svalt ställe. Borsta potatisarna rena. Klyv potatisarna på längden och skär halvorna i fyra delar. Vänd potatisbitarna i en bunke med olivolja och kryddor. Håll smeten på bakplåtspapper i en långpanna och grädda 25–30 minuter i 225 graders ugnsvärme. Servera tzatzikin.



## Rostade kikärter

M, V, G

1 burk (400/265 g) förkokta kikärter  
2 msk olivolja  
1 tsb spiskummin  
1 tsb socker  
1/2 tsb chilipasta (sambal oelek)

Låt kikärterna rinna av, rör dem i en bunke med olja och kryddor. Fördela kikärterna på bakplåtspapper i en långpanna och rosta dem ca 35 minuter i 225 graders ugnsvärme; rör om några gånger.

## Tips

Rostade kikärter är goda som snacks och i soppor och sallader.

## Mandelgratinerad blomkål

4 portioner, V

800 g blomkål  
**Ostsås med mandel**  
50 g margarin  
2 msk vetemjöl  
3 dl mandeldryck  
2 dl riven emmentaler, t.ex. svartstämplad

### På ytan

mandelspån

Koka blomkålen hel ca 15 minuter i vatten smaksatt med salt. Häll av vatten. Smält fettet i en teflonbelagd kastrull. Tillsätt mjölet, rör ett ögonblick. Tillsätt mandeldrycken i två omgångar under omröring; låt den koka upp emellan. Tillsätt hälften av den rivna osten. Koka upp blandningen, rör den jämn. Lägg blomkålen i en ugnform. Häll ostsåsen över och toppa med resten av den rivna osten. Tillred 20–25 minuter i 225 graders ugnsvärme, eller tills ytan är brynt. Rosta mandelflarnen vackert bruna i torr panna, strö dem på blomkålen.

Recept nu också i Pinterest  
[pinterest.com/Yhteishyva](https://pinterest.com/Yhteishyva)

**Pinterest**



# Blomkål som botten och fyllning i pizza

Blomkål är lika god både under och i en pizzafyllning.







## Pizza med blomkålsbotten

4 portioner, V, G

### Botten

- 1 (750 g) blomkål
- ca 1 1/2 msk olivolja
- 2 dl riven emmentalerost
- 1 ägg

### På ytan

- 1 dl pastasås
- 1 (125 g) mozzarellaost
- 12 körsbärstomater
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar

### Dessutom

färsk basilika

Riv blomkålen. Stek smulorna i olja i en panna tills de får lite färg. Låt blandningen svalna. Rör i den rivna osten och ägget. Tryck ut blomkålen som en tät rund botten på bakplåtspapper på en plåt. Förgrädda botten ca 10 minuter på nedre falsen i 225 graders ugnsvärme. Fördela pastasås, mozzarellaskivor och körsbärstomater på botten. Krydda. Grädda ytterligare 15 minuter. Strö hackad färsk basilika över.

Information om näringsinnehåll finns på yhteishyvä.fi i anknytning till receptet.

## Vit vegetarisk pizza

6 portioner, V

### Botten

- 1 1/2 dl varmt vatten
- 15 g färsk jäst eller 1/2 påse torrjäst
- en nypa salt
- ca 3 1/2 dl durumvetemjöl
- 2 msk olivolja

### Fyllning

- 1/2 blomkål
- 150 g crème fraîche
- 1 msk citronsaft
- 3 stora tomater
- 1 paprika
- 1 rödlök
- 200 g champinjoner

### På ytan

rucola

Lös vanlig jäst i fingervarmt vatten, tillsatt torrjästen i mjölet. Tillsätt saltet, mjölet och oljan. Arbeta degen några minuter. Forma degen till ett klot. Ställ degen varmt att jäsa ca 45 minuter under duk. Stycka blomkålen i små blomställningar och koka bitarna ca 4 minuter i lätt saltat vatten. Håll av vattnet. Tryck eller kavla degen till en platta som täcker en hel ugnsplåt. Rör citronsaften i crème fraîche och fördela blandningen över botten. Toppa med tunt skivade tomater, paprika, rödlök, svamp och blomkål. Grädda pizzan 12–15 minuter på mittfalsen i 250 graders ugnsvärme. Garnera med rucola.



FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

# Softiga pastor och såser

Man kan laga pastor och såser av många grönsaker. De kan användas som spread och dippsås och som tillsats i olika rätter.

## Sås på rostad vitlök

6 portioner, V, G

1	hel vitlök
2 msk	olivolja
2 dl	turkisk yoghurt
1 tsk	dijonsenap
en nypa	socker, salt och grovmalen svartpeppar

Klyv en hel vitlök och lägg halvorna på folie. Ringla olivolja över. Slå tätt in i folien och tillred knytet ca 40 minuter i 200 graders ugnsvärme. Låt blandningen svalna. Pressa vitlöksklyftorna från skalen i en bunke. Tillsätt yoghurt, senap och kryddor.

## Tips

Såsen är god som dippsås till grönsaker och som sås till en måltid.







## Batathummus

6-8 portioner, M, V, G

1/2 (300 g) batat  
 1/2 dl sesamfrö  
 1 burk (290/175 g) förkokta kikärtor  
 1/2 citron, saften  
 1 liten vitlöksklyfta  
 1 tsk spiskummin  
 en nypa salt och grovmalen svartpeppar  
 1/2 dl olivolja  
 ca 1/2 dl vatten

Skala och stycka bataten. Koka den mjuk i lite vatten smaksatt med salt. Häll av vattnet. Kör först fröna i en matberedare med hackarkniv. Låt kikärtorna rinna av, tillsätt dem i matberedaren med bataterna och de andra ingredienserna. Kör blandningen jämn. Späd vid behov med vatten.

## Tips

Batathummus är god dippsås till bröd och nachos och i fyllningar för tortillor, pajer och gratänger.



## Paprikapasta med cashewnötter

6-8 portioner, M, V, G

2 röda paprikor  
 100 g cashewnötter  
 8 saltorkade tomater  
 2 msk färska hackade örter, t.ex. basilika och persilja  
 1 msk citronsaft  
 en nypa salt och grovmalen svartpeppar  
 ca 2 msk olivolja

Skölj paprikorna och rosta dem hela i 20-25 minuter under grillmotståndet i 225 grader. Vänd paprikorna så snart ytan har rostats ordentligt mörk. Lägg de rostade paprikorna i en fryspåse och låt dem svalna. Dra skalet av paprikorna med en knivsudd. Klyv paprikorna och häll vätskan i dem i en matberedare med hackarkniv. Tillsätt nöterna i matberedaren och hör dem till en pasta. Avlägsna stammen och kärnorna från paprikorna. Lägg paprikor, tomater, hackade örter, citronsaft och kryddor i matberedaren. Kör blandningen jämn. Gör den smidigare med olja.

## Tips

Paprikapastan är god som spread, fyllning i smörgåstårter och som dippsås.



## Snabb hollandaise med spenat

4 portioner, V, G

75 g djupfryst spenat  
 150 g smör  
 3 äggulor  
 ca 1 1/2 msk vitvinsvinäger  
 2 tsk dijonsenap  
 en nypa salt och socker

Tina spenaten lätt i mikrovågsugn. Koka upp smöret i en kastrull. Mät gulor, ättika, senap och kryddor i en blender. Tillsätt kokhett smör i en tunn stråle medan maskinen går. Rör i den tinade spenaten. Servera omedelbart.

## Tips

Hollandaise med spenat är gott till fisk och pasta





# Läckert direkt från ugnen

Salt bostonkaka och pannkaka är goda till soppan eller som kvällsmål. Chokladtårtan med nötter är god till kaffe eller glass.







## Choklادتارتا med valnötter

16 portioner, V

100 g mörk choklad  
200 g margarin  
2 1/2 dl socker  
4 ägg  
2 1/2 dl vetemjöl  
1/2 dl kakaopulver  
2 tsk bakpulver  
2 tsk vaniljsocker  
1/2 tsk salt  
1 tsk kanel  
1 dl mjölk  
1 dl valnötter

### På ytan

florsocker

Smält chokladen i vattenbad eller mikrougn. Vispa margarinet och 1 1/2 dl socker till skum. Separera vitorna från gulorna. Vispa äggen ett i taget i fettskummet. Tillsätt den smälta chokladen. Blanda de torra ingredienserna utom kanelen sinsemellan; sikta dem och mjölk turvis i smeten. Häll smeten på bakplåtspapper i en kakform (diam. 24 cm). Vispa äggvitorna till hårt skum med resten av sockret (1 dl). Smaksätt med kanel. Krossa nötterna. Blanda hälften av krosset i skummet. Fördela skummet över chokladdegen och strö resten av nötterna över ytan. Grädda tårtan 40–45 minuter i 175 graders ugnsvärme. Låt blandningen svalna. Garnera med florsocker.



## Ostbostonkaka med spenat

20 portioner, V

2 1/2 dl mjölk  
25 g jäst  
1 msk socker  
1 tsk salt  
ca 8 dl semllemjöl  
75 g margarin

### Fyllning

200 g färsk spenat  
1 dl hackade saltorkade tomater  
150 g riven mozzarellaost  
en nypa salt och grovmalen svartpeppar

### Pensla med:

1 ägg

Värm mjölken fingervarm. Lös jästen i vätskan. Tillsätt sockret, saltet och en del av mjölet, rör degen jämn. Tillsätt det mjuka fettet och resten av mjölet. Arbeta degen smidig. Täck degen med en duk, ställ dem varmt och låt den jäsa till dubbel volym. Kavla ut degen till en tunn rektangulär platta. Ta bort eventuella kraftiga bladnervor från spenaten. Förväll spenaten hastigt i vatten, skölj den sedan med kallt vatten. Pressa vätskan ur bladen. Fördela spenat, tomatbitar och riven ost på degplattan. Krydda. Rulla ihop plattan. Skär rullen i nio stycken. Klä en springform (diam. 24–26 cm) med bakplåtspapper. Placera bitarna jämnt i formen med snitsidan uppåt. Låt degen jäsa 20 minuter under duk. Pensla ytan med ägg. Grädda ca 30 minuter på nedre falsen i 200 grader.

## Grönsakspannkaka

6 portioner, V

100 g margarin  
8 dl mjölk  
3 ägg  
4 dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
1 tsk mejram  
1/2 tsk salt  
50 g grönkål  
1 zucchini  
2 dl riven texmex-ost

Smält margarinet och låt det svalna något. Blanda hälften av mjölken och alla äggen i en bunke. Rör bakpulvret och kryddorna i mjölet. Vispa blandningen i äggmjölken. Rör i resten av mjölken och fettet. Riv de tjockaste stammarna från grönkålen och hacka bladen fint. Riv zucchinin grovt. Häll smeten på bakplåtspapper i en långpanna med höga kanter. Fördela potatis och ost jämnt över smeten. Grädda småbröden 20–25 minuter i 225 graders ugnsvärme.



Samarbete är i Facebook. Kolla ett nytt recept varje vecka.



KLASSIKERN

# Aromrik äppelpaj

Äppelpaj med fyllig vaniljsås är  
månadens smakpar.





# Saftig äppelpaj

24 bitar, V

## Botten

150 g margarin  
2 ägg  
3 dl socker  
4 dl surmjölk  
6 dl vetemjöl  
2 tsk vaniljsocker  
1 1/2 tsk matsoda

## På ytan

6-8 äpplen  
2 tsk kanel  
1/2 dl farinsocker

## Vaniljsås

1 vaniljstång  
2 dl grädde  
2 dl mjölk  
4 äggulor  
1 dl socker



1

Skala, klyv och kärna ur äpplena. Skär äpplena i tunna skivor.



2

Smält margarinet. Vispa äggen och sockret till skum.



3

Rör i surmjölken, det avsvlnade smälta fettet och de sinsemellan blandade torra ingredienserna. Fördela degen över ett ark bakplåtspapper på en plåt.



4

Rada äppelskivorna på pajbotten. Strö på kanel och farinsocker. Grädda 25-30 minuter på nedre falsen i 200°C.



5

Tillred såsen. Klyv vaniljstången och skrapa ut fröna, lägg dem i kastrullen med gräddmjölk. Koka upp. Rör gulorna och sockret i en bunke, häll i den heta gräddmjölken.



6

Häll blandningen i kastrullen, heta upp under vispning tills såsen tjocknar. Kyl.



# Vegetariska dieter av alla de slag



Grönsaker hör till en hälsosam diet och livsföring. Fibrerna som främjar matsmältningen, de värdefulla vitaminerna och mineralerna och de många ingredienserna som stärker immunförsvaret hjälper kroppen att må bra.

Man kan också äta en köttfri kost som enbart består av produkter från växtriket, om den bara är tillräckligt mångsidig. Man blir ofta vegetarian av ideologiska eller hälsorelaterade skäl. Det finns flera olika typer av vege-

tarisk diet. I många av dem ersätts de huvudsakliga proteinkällorna i blandad kost – kött, fisk, ägg – av proteinrika grönsaker och spannmålsprodukter, t.ex. baljväxter, fullkorns-spannmål, soja, nötter och frön. Utom på protein ska vegetarianer vara uppmärksamma på tillräcklig tillförsel av fetter, kolhydrater, vitamin B12, D-vitamin, kalcium och järn.

En vegetarian måste därför planera sina måltider med större omsorg än

andra, för att kosten ska vara hälsosam och mångsidig. Den som överväger att bli vegetarian, ska övergå gradvis till den nya kosten, inte ändra den tvärt.



**Semivegetarianerna**, eller **flexivegetarianerna**, äter då och då utom produkter från växtriket också animaliska produkter.

**Pollovegetarianerna** äter utom produkter från växtriket också mjölkprodukter, ägg och höns.

**Pescovegetarianerna** äter utom produkter från växtriket också mjölkprodukter, ägg, fisk och skaldjur.

**Lakto-ovovegetarianerna** äter utom produkter från växtriket och mjölkprodukter också ägg.

**Laktovegetarianerna** äter utom produkter från växtriket också mjölkprodukter.

**Veganerna** äter endast produkter från växtriket.

**Fennoveganerna** äter endast produkter från växtriket som vuxit i Finland. Personer som äter levande föda äter endast ouppgettade produkter från växtriket.

**En makrobiotisk vegetarisk kost** innehåller huvudsakligen produkter från växtriket, som enligt makrobiotikens ideologi ska vara balanserade avseende yin och yang.

**Fruktarianer** äter endast delar av växter som förnyas, t.ex. frukter, bär, baljväxter och spannmål.

## Fem sätt att öka grönsakernas andel av kosten:

- 1 Gör det till en vana att köpa olika grönsaker.
- 2 Om du inte tycker om en grönsak, lönar det sig att vänja sig vid den genom att använda den t.ex. i pastasås, bakverk eller smoothies.
- 3 Pröva olika sätt att tillreda grönsaker.  
Stek broccoli i panna i dag, rosta morötter i ugnen i morgon. Olika tillredningsmetoder ger också variation i smaken.
- 4 Ansa och stycka grönsaker på morgonen, lägg dem i kylskåp och ät av dem utmed dagen.
- 5 Ät ungefär fem nävar grönsaker, frukter och bär om dagen.  
Komponera måltiden så, att halva tallriken täcks av råa och tillredda grönsaker.

## Avokadotoast

4 portioner, M, V

8	skivor flerkornsbröd
100 g	grönkål
1 msk	olivolja
8	körbstomater
1	avokado
1 msk	citronsaft
en nypa	salt och grovmalen svartpeppar

Riv de tjocka stammarna från grönkålen och hacka bladen fint. Fräs grönkålen med kluvna körbstomater i olja tills bladen mjuknar lite. Klyv avokadon, ta bort kärnan och gröp ur fruktköttet med sked. Skär fruktköttet i klyftor, krydda med citronsaft, salt och peppar. Fördela kål-tomatblandningen på fyra brödsivor. Fördela avokadoskivorna på brödskivorna. Lägg resten av brödskivorna på som lock och skär mackorna i två trianglar. Rosta mackorna i en smörgåsgrill eller i ett våffeljärn.

**MARKET**



**PRISMA**

**Sale**

**alepa**

