



# Klimatsmarta recept från Måltidsservice

Recepten har tagits fram som en del av årets klimatvecka i Skurup som pågår 16-23 december

**För mer information om klimatveckan:**

Hemsida: [skurup.se/klimatvecka](http://skurup.se/klimatvecka)

Tfn: 0411- 53 60 00



# *Annemis gröna piccata milanese med ugnsrostade rotfrukter och fetaostkräm*

*Middagstips från Måltidsservice, Skurups kommun*

## **4 portioner**

### **Ugnsrostade rotfrukter**

4 potatisar  
4 rödbetor  
4 palsternackor  
4 morötter  
2 rödlökar  
1 msk rapsolja  
2 msk flytande honung  
flingsalt  
färsk eller torkad timjan

### **Fetaostkräm**

2 dl turkisk yoghurt  
50 g fetaost  
en gnutta flytande honung  
svartpeppar efter smak och tycke

### **Grön piccata milanese**

1 stor aubergine  
rapsolja  
salt och svartpeppar  
3 ägg  
1 dl riven parmesan  
1 tsk paprikapulver  
1 dl vetemjöl



### **Gör så här**

Börja med rotfrukterna. Sätt ugnen på 225°C. Skala rotfrukter och lök. Skär potatis, rödbetor och lök i klyftor. Halvera palsternackor och morötter i på längden. Lägg allt i en långpanna. Ringla över olja och honung. Krydda med flingsalt och timjan. Blanda runt.

Rosta rotfrukterna i mitten av ugnen ca 25-30 minuter, tills de är gyllenbruna och mjuka i mitten. Vänd rotfrukterna någon gång under tiden.

Skiva auberginen på längden, ca 1/2 cm tjocka skivor. Pensla skivorna med olja och krydda med salt och svartpeppar. Låt dra i ca 15 minuter.

Blanda under tiden ägg, parmesan, paprikapulver och låt svälla. Vänd skivorna i mjöl och doppa dem i äggsmeten. Stek dem i rapsolja i 3-4 minuter per sida, tills de blir gyllenbruna.

Rör ihop turkisk yoghurt och smulad fetaost. Smaksätt med honung och peppar.

*Lycka till!*

*Önskar, Annemi, kock på Östergårdskolan*



# *Christins spagettisås med matvete*

## *Middagstips från Måltidsservice, Skurups kommun*

Ta tillvara på matrester! Använd till exempel överbliven matvete i denna goda spagettisås. Såsen passar även bra i en lasagne.

### **4 portioner**

#### **Spagettisås**

1 gul lök  
1-2 vitlöksklyftor  
4 stora morötter  
flytande margarin till stekning  
1 burk (400 g) krossade tomater  
0,5 dl tomatpuré  
3 dl grönsaksbuljong  
1 burk (400 g) färdigkokt matvete  
1,5 dl crème fraiche  
salt  
1 krm vit eller svartpeppar  
1 tsk basilika eller oregano



#### **Gör så här**

Skala och hacka lök och vitlök, riv morötterna grovt. Bryn lök och vitlök. Tillsätt rivna morötter, krossade tomater och tomatpuré. Späd med grönsaksbuljong. Koka upp och sjud på svag värme under lock, ca 20 minuter. Rör ner matvete och crème fraiche. Smaka av med salt, peppar och basilika eller oregano. Servera såsen med spaghetti och säsongens grönsaker.

*Smaklig måltid!*

*Önskar Christin, kock på Elisefreds förskola*



# ***Marias rödbetsbiffar med rotfruktsbulgur och kall örtsås***

## ***Middagstips från Måltidsservice, Skurups kommun***

**4 portioner**

### **Rotfruktsbulgur**

200 g kålrot  
1 palsternacka  
1 morot  
0,5 msk rapsolja  
2 dl bulgur  
½ grönsaksbuljong  
0,5 msk tomatpuré  
1/3 purjolök  
färsk timjan

### **Rödbetsbiffar**

400 g rödbetor  
1 litet äpple  
35 g riven ost  
½ gul lök  
0,5 dl matlagingsgrädde  
2 ägg  
1 dl ströbröd  
0,5 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
timjan efter smak  
rapsolja

### **Kall örtsås**

2 msk majonnäs  
2 dl crème fraiche  
1,5 dl hackad persilja, dill och  
gräslök  
pressad citron  
salt, peppar och örtekrydda



### **Gör så här**

Börja med rotfruktsbulgur. Skala och grovstrimla rotfrukterna.

Smörj en ugnform med rapsolja och lägg i rotfrukterna.

Rosta i ugn, 200°C, tills de fått färg. Låt svalna.

Koka bulgur enligt förpackningens anvisning med buljong och tomatpuré. Finstrimla purjolöken. Blanda bulgur med rotfrukterna i en skål. Strö över purjolök och timjan.

*Tips från kocken! Strimla hela purjolöken och frys in det som blir över. Enkelt och bekvämt att ta fram nästa gång du ska använda purjolök i matlagningen.*

Skala rödbetorna och riv rödbetor, äpple och ost. Finhacka lök.

Blanda alla ingredienser till biffarna.

Smaka av med salt, peppar och timjan.

Smörj en långpanna med rapsolja. Forma till biffar och lägg i långpannan. Tillaga i ugn, 180°C ca 15 minuter.

Blanda majonnäs och crème fraiche väl.

Tillsätt det hackad persilja, dill och gräslök.

Smaka av med pressad citron, salt, peppar och örtekrydda.

***Smaklig måltid!***

***Önskar Maria, kock***

