



Vegetarisk Bolognese

2021-06-24 09:56 CEST

Tre gröna recept som inte känns vegetariska

Idag undviker drygt fyra av tio svenskar i någon grad att äta kött, det visar en undersökning vi nyligen lät genomföra. Och det här är en positiv utveckling – att fylla tallriken med mer grönt är bra för både vår värld och vår hälsa. Och skulle du möjligtvis vara av uppfattningen att vegetarisk mat är tråkig, torr och färglös så är det definitivt dags att tänka om. Inget kan vara längre från sanningen! Det finns en hel uppsjö vegetariska recept som är minst lika goda – om inte godare – än de motsvarande rätter med animaliskt protein.

Här är tre gröna varianter på klassiska recept, där du knappt märker att köttet saknas!

Vegetarisk bolognese

I denna bolognese låter vi linser, morot och selleri stå för "köttigheten". Resultatet är fantastiskt!

Ingredienser

Pasta 100% fullkorn, okokt (typ spaghetti)
50 g Morot
1 st Stjälkselleri
1 st Lök
1 st, gul/gula Vitlök
1 klyfta(or) Olivolja
1 tsk Vatten
2 dl Grönsaksbuljongtärning
½ st Röda torra linser
½ dl Tomater, krossade
½ förp Tomatpuré
1 msk Basilika
1 tsk Timjan

Halloumburgare med karamelliserad lök

Här byter vi inte bara ut köttet mot halloumi, vi ersätter också brödet med portabellosvamp. Mycket smartare, mycket godare!

Ingredienser

Portabello, 8 st
Olivolja, 1 msk
Lök 3 st, röd/röda
Margarin flytande 80% ½ msk
Balsamvinäger 1 tsk
Muscovadosocker ½ msk
Rapsolja 1 tsk
Halloumi 200 g
Sallad 70 g
Sätt ugnen på 200°.

Lägg svampen på en bakplåtspappersklädd plåt och pensla med olivolja. Krydda med salt och peppar. Sätt in i ugn ca 25 minuter, vänd dem efter halva tiden.

Skala och skiva lök. Värm margarin i en panna och stek löken på medelvärme ca 10 minuter. Blanda ner vinäger och socker och stek ytterligare 10 minuter.

Krydda med lite salt och peppar.

Hetta upp rapsolja i en non-stickpanna och stek halloumin tills den är gyllenbrun.

Lägg ruccola på fyra svampar, lägg på halloumiburgarna och löken och toppa med en till svamp.

Det finns färdiga runda halloumiburgare att köpa i de flesta affärer, hittar du inte dem går det givetvis bra att köpa en vanlig bit halloumi och skiva upp.

Vegetarisk chili

Härlig vegetarisk chili med röda bönor och majs – som med fördel avnjutes tillsammans med ett gott tomatris!

Ingredienser

Ris, okokt 2 dl

Lök 2 st, gul/gula

Vitlök 1 klyfta(or)

Chilipeppar 1 st, röd/röda

Kidneybönor, 1 konserv

Majs 2 dl

Rapsolja 2 tsk

Tomatpuré 3 msk

Tomater, passerade, 2 dl

Oregano 2 tsk, hackad

Spiskummin, ½ tsk

Svartpeppar, 1 krm

Mejram 1 tsk, hackad

Persilja 1 msk

Koka riset. Skala och hacka löken. Pressa vitlöken. Kärna ur och strimla chilin. Skölj bönorna och låt dem rinna av tillsammans med majsen. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs lök och vitlök 2-3 minuter tills löken är genomskinlig. Rör ner 1 msk tomatpuré och späd med passerade tomater. Tillsätt chili, majs och bönor. Krydda med oregano, spiskummin, salt och peppar, låt det puttra 3-5 minuter. Strö över hackad persilja. Tillsätt resten av tomatpurén i riset och smaka av med mejram, salt och peppar, servera till chilin.

människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se