

MÅBRA SHOT



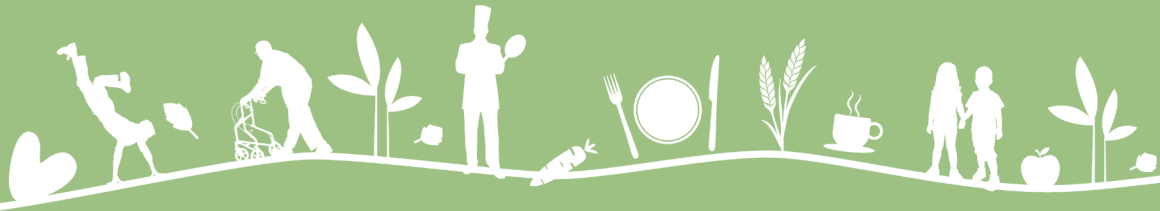
SERVERINGSFÖRSLAG! ↗

ÖSTRA
GOINGE

Måbra shot

ca 1 liter

- 100 g färsk spenat
 - 30 g färsk ingefära
 - 4 apelsiner
 - 1 msk honung
 - 1 tsk gurkmeja
 - 3 dl vatten
 - saft från 1 citron
 - saft från 1 lime
1. Mixa och smaka av
 2. Sila om du vill



KALL DILLSÅS

A top-down view of a white square plate with a black square bowl in the center. The bowl is filled with a thick, white, creamy sauce speckled with finely chopped green dill. The plate is garnished with fresh dill leaves and two bright yellow lemon slices. The entire dish is set on a light-colored wooden surface.

SERVERINGSFÖRSLAG! ↗

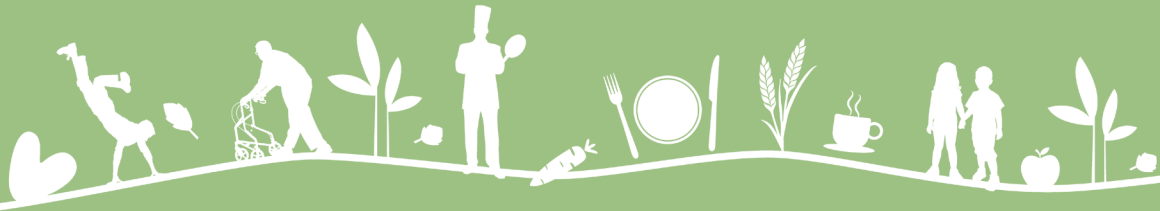
ÖSTRA
GÖINGE

Kall dillsås

5 portioner

- 3,5 dl crème fraiche
 - 1 msk senap
 - 0,5 dl majonäs
 - 1 tsk salt
 - 1 krm peppar
 - 10 g dill
1. Hacka dillen och blanda samman alla ingredienserna, smaka av med kryddorna
 2. Låt såsen stå och dra minst två timmar i kylen för bästa smak

*Servera till olika fisk- eller fågelrätter
Variera med att tillsätta olika kryddgrönt*



FRÖKNÄCKE

ÖSTRA
GOINGE

SERVERINGSFÖRSLAG! ↗

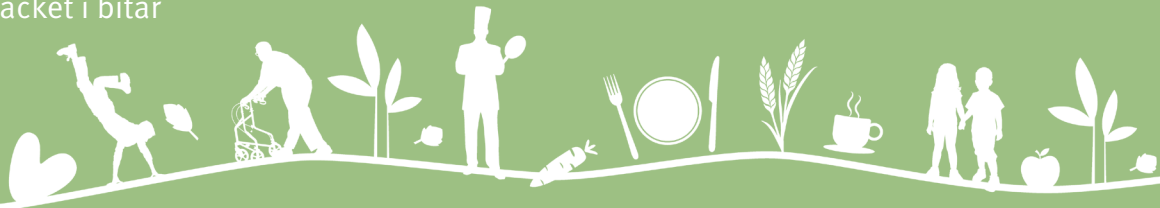


Fröknäcke

1 bakplåt

- 1/4 pkt jäst
- 3 dl vetemjöl eller glutenfri mjölmix
- 1,5 dl solrosfrön
- 1,5 dl pumpafrön
- 1 dl linfrö
- 1 dl rapsolja
- 2 dl kokande vatten
- 1 tsk salt
- havssalt

1. Blanda samman alla ingredienser
2. Häll i rapsolja och kokande vatten och arbeta ihop degen och låt stå i 15 minuter
3. Kavla tunt ut degen på ett bakplåtspapper och strö på havssalt
4. In i ugnen på 150 grader i 35-40 min
5. Låt svalna och bryt knäcket i bitar



ANANASSALLAD



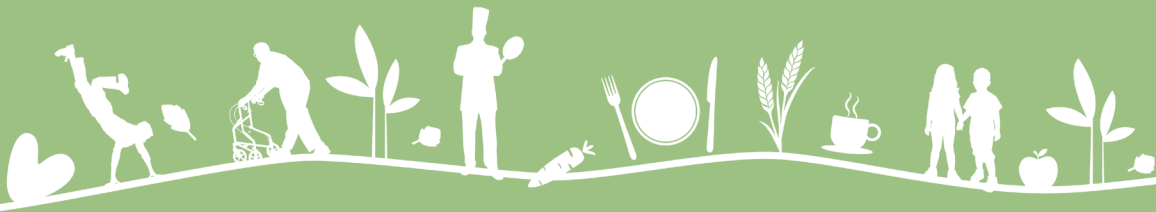
SERVERINGSFÖRSLAG! ↗

Ananassallad

10 bufféportioner

- 1 ananas
- 1 gurka
- 250 g cocktailtomater röda
- 1/2 rödlök
- salt och peppar
- 3 tsk limejuice
- 2 tsk sambal oelek
- 1/2 färsk chili
- 1 knippe persilja

1. Dela ananassen i bitar, halvera tomaterna, hacka lök, persilja, chili. Skala gurkan och ta bort kärnhuset
2. Blanda ihop och häll på limesaft, sambal oelek och salt och peppar
3. Smaka av!



COWBOYSOPPA

A top-down view of a meal on a light-colored wooden surface. In the center is a grey ceramic bowl filled with a thick, reddish-brown cowboy soup. The soup contains visible chunks of meat, potatoes, and tomatoes. A dollop of white cream is placed in the center of the soup, topped with finely chopped green herbs. To the left of the bowl are two slices of rustic bread, each spread with a thick layer of white cream and garnished with green herbs. Two whole, bright orange carrots are tucked under the bowl. The background is a light-colored wooden cutting board.

SERVERINGSFÖRSLAG!

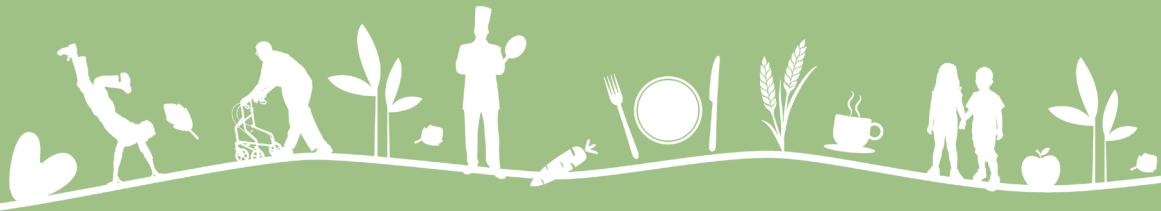
ÖSTRA
GOINGE

Cowboysoppa

5 portioner

- 250 g kycklingfärs
- 100 g purjolök
- 2 msk margarin
- 40 g tomatpuré
- 200 g potatis
- 2 msk hönsbuljong
- 250 g rotfrukter
- 1 msk kebabkrydda
- 20 g gräslök

1. Hacka purjolök, rotfrukter och potatis
2. Fräs kycklingfärs och purjolök i margarin
3. Tillsätt tomatpuré och hönsbuljong
4. Häll i rotfrukter och potatis, låt sjuda ett par minuter
5. Smaksätt med kebabkrydda
6. Strö över hackad gräslök precis innan servering
7. Servera med bröd



KÖTTFÄRSSÅ

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with spaghetti. The spaghetti is topped with a thick, chunky meat sauce in a rich red tomato-based sauce. A sprig of fresh green parsley is placed on the right side of the bowl as a garnish. The bowl sits on a light-colored wooden surface.

SERVERINGSFÖRSLAG! ↗

Köttfärssås

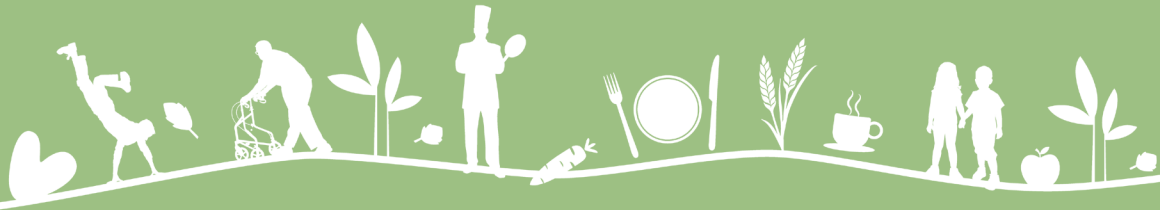
5 portioner

- 500 g blandfärs
- 1 gul lök
- 1 morot
- 1 msk rapsolja
- 1 msk köttbuljong
- 200 g krossade tomater
- 30 g tomatpuré
- 3,5 dl vatten
- 2 tsk soja
- 2 msk vetemjöl
- 1 tsk salt
- 0,5 tsk peppar
- 0,5 tsk basilika



1. Riv morötterna och hacka löken
2. Bryn tomatpuré, lök och färs
3. Tillsätt morötter, buljong, krossade tomater, vatten, soja och kryddor
4. Vispa ut mjölet i vatten till en redning, sila och häll ner i såsen under omrörning
5. Smaka av och koka i ca 10 min

Servera med pasta



ÄPPELPIZZA

A wooden board is set on a light-colored wooden surface. On the board, there are two whole round apple pizzas, one in the foreground and one in the background. The pizzas are topped with thin slices of red and yellow apples. In the center, there are several triangular slices of the apple pizza. To the left of the slices, there are two whole red apples and several cinnamon sticks. A small white cloth is tucked under the background pizza.

SERVERINGSFÖRSLAG! ↗

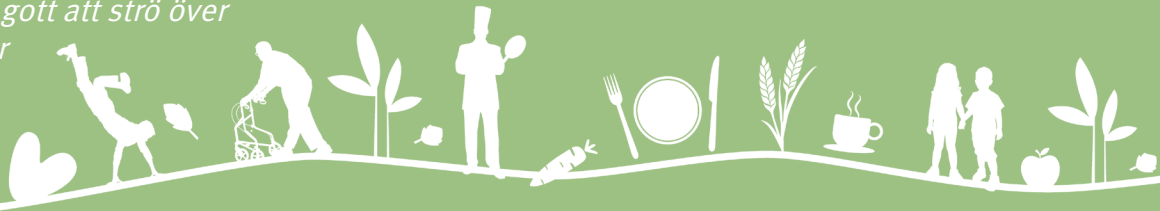
Äppelpizza

6 bitar

- 1 tortilliabröd, gärna fullkorn alt. färdig pizzabotten eller gör egen pizzadeg
- 1 äpple
- 25 g färskost
- honung efter tycke och smak
- malen kardemumma
- malen kanel

1. Skär äpplen i tunna skivor
2. Bred färskosten på tortillabotten och fördela äppelskivorna ovanpå
3. Krydda äpplena med kardemumma och kanel efter smak
4. Ringla över honung och grädda mitt i ugnen i 225 grader i ca 7-8 minuter

För lite mer crunch är det gott att strö över pumpa- eller solroskärnor



KYCKLING MED FETAOST OCH SOLTORKADE TOMATER



SERVERINGSFÖRSLAG! ↗

ÖSTRA
GOINGE

Kyckling med fetaost och saltorkade tomater

5 portioner

- 600 g kycklingfilé
- 1,5 dl crème fraiche
- 1,5 dl vatten
- 1,5 dl matlagingsgrädde
- 1,5 msk hönsbuljong
- 1 tsk dragon
- 0,5 msk maizena
- 100 g fetaost
- 1 tsk salt
- 0,5 tsk peppar
- 25 g saltorkade tomater



1. Lägg kycklingen i en smord ungsform
2. Stek i ugnen i 175 grader i ca 15 minuter
3. Blanda crème fraiche, grädde, vatten, buljong, dragon och maizena i en gryta och koka upp
4. Smaka av med salt och peppar
5. Strö över festost och saltorkade tomater på kycklingen och slå på såsen
6. Gratiner i ugn på 175 grader i ca 15 minuter

Servera med ris, bulgur, potatis eller pasta

