

## Pr. 5 | Nötmjolk och pålägg

### Cashewmjolk

Blir ca 1 liter

2 dl	cashewnötter
1 liter	vatten
ev. ½-1 krm	salt
ev. 1 msk	honung
ev. 1 tsk	vaniljsocker

1. Kör cashewnötterna torra i mixern tills finmalda.
2. Tillsätt ca ¼ av vattnet och mixa mycket väl. Tillsätt sedan resten av vattnet och mixa igen ett par minuter (beroende på hur effektiv din mixer är) tills mjölken är slät och skummig.
3. Tillsätt ev. salt, honung och vaniljsocker och mixa igen. Uteslut vaniljsockret om mjölken skall användas till salta maträtter

Cashewmjolk har den mildaste och gräddigaste smaken av alla sorters nötmjolk och har en vit färg som gör den särskilt användbar i matlagningen. Grädde, dressingar, såser, ostersättningar, gratänger och efterrätter blir extra goda om de görs med cashewnötter. Den är god naturell men kan också smaksättas efter önskemål.

**Tips 1:** Byt ut en del eller alla cashewnötterna mot andra nötter eller frön. Tillsätt då ev. mera vatten tills du får önskad konsistens.

### Susannes valnötspålägg

Blir ca 3,5 dl

150 g	valnötter (4-4 ½ dl)
1	stor röd paprika, hackad (3-3 ½ dl)
1	vitlösklyfta
3 msk	näringsjästflingor
½-¾ tsk	salt
1-1½ dl	finhackad inlagd gurka el. saltgurka

1. Kör valnötterna i mixern tills finmalda.
2. Tillsätt allt utom gurkan och mixa väl.
3. Rör ner gurkan. Förvara i kylskåp.

## Pr. 5 | Nötmjök och pålägg

### Sojayoghurt

*Blir 1 liter*

1 liter            sojamjök  
2 msk            sojayoghurt naturell

1. Öppna locket på sojamjölkförpackningen och håll ner sojayoghurten med en sked. Stäng locket och skaka om ordentligt. Man kan också ha sojamjölken i en stor glasburk med lock och röra ner sojayoghurten.
2. Sätt sojamjölkförpackningen eller glasburken i en stor behållare, t.ex. en 10-liters kastrull, och fyll den med hett vatten från varmvattenkranen. (Det skall vara hetare än vad som känns behagligt för handen.)
3. Låt stå 8-12 timmar eller över natten. Om sojamjölken inte har tjocknat, byt ut vattnet mot nytt hett vatten och låt stå några timmar till.

Om sojayoghurten inte blir bra, prova med sojamjök av ett annat märke.

Om vattnet skiljer sig från sojayoghurten, mixa med mixerstav eller kör i mixern för att få en bättre konsistens.

### Jordnötssmör

*Blir ca 3 dl*

5 dl            rostade jordnötter

1. Om du köpt saltade jordnötter, håll dem ev. i en sil och skaka bort en del av saltet.
2. Kör nötterna i matberedaren tills finmalda. Stäng av matberedaren och låt den vila en stund och fortsätt sedan mixa tills du får en slät, smörig massa. Med en bra matberedare tar det inte mer än 2-3 minuter sammanlagt. Du kan behöva stänga av matberedaren emellanåt för att skrapa ner de malda nötterna från kanten.

## Pr. 5 | Nötmjök och pålägg

### Crèmepålägg

*Blir ca 4 dl*

2 ½ dl	sojayoghurt
1 msk	tahini sesampasta
¾-1 tsk	salt
1 tsk	fruktsocker
ev. 1	vitlöksklyfta
140 g	kokosfett/kokosolja (1 ½ dl)

1. Sätt allt utom kokosfettet i mixern.
2. Smält kokosfettet i en kastrull på svag värme. Håll ner i en mycket tunn stråle medan mixern är igång. Mixa väl. Håll i en behållare.
3. Låt stelna 4-6 timmar i kylskåp.

### Estelles Grönsakspaté

*Fyller 1 brödform*

2 dl	solrosfrön
100 g	morot (1 st)
250 g	potatis (2 ½ st)
100 g	lök (1 st)
2 dl	olja
2 dl	vatten
2 dl	vetemjöl
	el. 1 ¼ dl majsstärkelse
2 tsk	buljongpulver
1 tsk	timjan
1 tsk	salt
2	pressade vitlöksklyftor

1. Kör solrosfröna i matberedaren tills finmalda och håll i en skål.
2. Skala och hacka moroten, potatisen och löken. Kör hälften av dem i matberedaren. Håll ner hälften av oljan, lite i taget, och mixa väl. Håll sedan ner hälften av vattnet och mixa igen. För över smeten till skålen med solrosfröna. Gör på samma sätt med den andra hälften av grönsakerna, oljan och vattnet.
3. Blanda de mixade grönsakerna med de malda solrosfröna. Tillsätt resten av ingredienserna och blanda väl. Håll smeten i en smord brödform och grädda i 200° ugnsvärme 45-60 minuter. Patén skall ha ordentligt med färg och kännas fast när den är färdig. Låt svalna i formen innan den stjälpas upp. Patén går bra att frysa in i mindre portioner.