

Pr. 6 | Italiensk meny

Pesto

0,75dl	valnötter eller pinjenötter
0,75 dl	torkad basilika eller 2,5 dl färsk
0,75 dl	olivolja
1-2	vitlösklyftor
	saften av 0,25 citron
0,5 tsk	salt
2 msk	hemgjord parmesanost

Kör alla ingredienserna i mixer. Ev. behövs lite vatten för att det ska gå. Ha tålmod och stanna mixern med jämna mellanrum och peta ner basilikan. Servera till pasta eller bred på rostad bruchetta eller baguette.

Veg hemgjord parmesanost

2,5 dl	skalade sesamfrön
0,5 dl	jästflingor
1 tsk	salt
1 tsk	lökpulver
0,5 tsk	vitlökspulver

Kör skalade sesamfrön i mixer tillsammans med de övriga ingredienserna. Förvara i kylan i plastpåse eller burk. Används i peston. Även god att strö på pasta, sallad, tomatsmörgås, popcorn mm mm.

Lasagne

Lasagneplattor, tofusås, veg färssås och veg hårdost

Tofusås

1000 g	tofu
4 tsk	vitlökspulver
4 tsk	torkad basilika
2 tsk	torkad oregano
2 tsk	salt
2 tsk	pressad citron
4 msk	jästflingor

Mosa tofun med en gaffel så den blir grymig. Blanda i kryddor och smaksättningar. Använd istället för bechamelsås i lasagne.

Veg färssås

2 påsar Blå Bands vegetariska färssås "Bolognese"

Gör såsen enligt instruktionen på förpackningen.

Varva lasageplattor med tofusås respektive färssås. Börja och sluta med tofusås. Riv ev vegetariskt smörgåspålägg från Markatta ovanpå istället för ost. Grädda i ugnen i 175°C ca 40-60 minuter.

Karob sås

3,5 dl	vatten
1 dl	osaltade och orostade cashewnötter
0,5 tsk	vaniljsocker
	lite salt
0,5 dl	honung eller råsocker
2 msk	maizena
1,5 msk	karob-pulver
0,75 tsk	kornkaffe-pulver

Mixa cashewnötterna så fint det går i en mixer. Tillsätt hälften av vattnet och fortsätt mixa minst 1 minut så nötterna inte känns som bitar eller smulor längre. Ju slätare desto bättre! Tillsätt resten av ingredienserna och mixa så allt blandar sig. Håll över i en tjockbottnad gryta och koka upp så såsen tjocknar.

God att ha på glass, till fruktsallader mm. Kan varieras i det oändliga med olika smaksättningar: rivet apelsinskal, smakessenser, pepparkakskryddor, malen kanel, rostade nötter etc.

Pr. 6 | Italiensk meny

Pizza

Färdig pizzabotten eller hemgjord av osötad vetedeg, gärna med en del grahamsmjöl och Po-fiber.

1 påse Blå Bands vegetarisk färssås "Bolognese" **eller** färdigköpt pastasås med lite extra tomatpure i.

Valfria grönsaker: tomatkivor, lök, paprika, champinjoner, oliver, ananasringar etc hemgjord mjukost.

Gör färssåsen enligt instruktionen på förpackningen. Bred ut över pizzabotten och lägg på valfria grönsaker. Överst ringlar man den hemgjorda mjukosten – det är inte nödvändigt att täcka hela pizzen med ost. Grädda.

Hemgjord mjukost

(att använda istället för riven ost på hemgjord pizza.)

0,75 dl osaltade och orostade cashewnötter

3,75 dl vatten

1,25 msk maizena

0,5 msk pressad citron
(1 tsk paprikapulver)
väldigt lite vitlökspulver

0,5 tsk salt
(lite sellerisalt)

0,5 tsk jästflingor

Mixa cashewnötterna så fint det går i en mixer. Tillsätt hälften av vattnet och fortsätt mixa minst 1 minut så nötterna inte känns som bitar eller smulor längre. Ju slätare desto bättre! Tillsätt resten av ingredienserna och mixa så allt blandar sig. Häll över i en tjockbottnad gryta och koka upp så osten tjocknar. Kan användas direkt på pizza eller hållas upp i skål och användas som mjukost när den kallnat.