

Pr. 8 | Dansk hasselnöts-stek

Dansk hasselnöts-stek

2	medelstora gula lökar
250 g	finhackade hasselnötter
3 dl	kokt råris
2	rivna, råa potatisar
3 dl	kokta, mosade sojaböner
2-3 tsk	vegetabilisk buljong
3 msk	rapsolja

Om du INTE har matberedare gör du så här:

Finhacka eller riv den råa löken. Gör likadant med hasselnötterna. Riv potatisen och mosa de kokta sojabönorna (går att köpa på burk). Lös upp buljongen i lite varmt vatten om det är buljongtärning (om det är pulver på burk behövs det inte). Blanda alla ingredienser och håll upp i smord, ugnssäker form (gärna brödform). Om du vill stälpa upp steken och garnera med grönsaker runt om på fat är det bäst att lägga en bit bakplåtspapper i botten på formen så kan man stälpa upp steken lättare. Grädda i 175°C 30 – 45 minuter.

Om du HAR en matberedare gör du så här:

Kör både lökklyftor och nötter med kniven först. Blanda sen ner resten av ingredienserna och blanda snabbt ihop till en smet.

Gör sen som ovan.

Brun cashewnöts-sås

1,25 dl	osaltade, orostade cashewnötter
1,75 dl	vatten
1 msk	lökpulver
2 msk	jästflingor (1 tsk vitlökpulver)
0,75 tsk	salt
3 dl	vatten
0,5 msk	torkad persilja brun sojakulör

Mixa cashewnötterna i en MIXER tills de är ett fint pulver. Tillsätt 1,75 dl vatten och fortsätt mixa tills inga korn känns längre. Lägg i alla kryddor och mixa tills de blandats. Håll över i en gryta med det mesta av 3 dl vatten och låt koka upp och tjockna. Späd ev. med mer vatten. Tillsätt sojakulör till önskad brun färg. Smaka ev. av med mer salt och kryddor. Går att frysa – blir tjock när den kallnat men blir tunnare när den värms upp.

Nötsteken äts med kokt potatis, cashewnötssåsen, kokt brysselkål och (dansk) rödkål och ev. lingonsylt.

Ris a la malta**Gröt:**

2,5 dl	råris
2,5 dl	vatten
2 msk	margarin
12 dl	sojamjolk
0,75 tsk	salt
2 msk	råsocker
	(1-2 kanelstänger)

I gryta på spisen: Koka upp ris, salt och vatten och låt koka tills vattnet kokat in. Tillsätt övriga ingredienser och koka under omrörning 50-60 minuter tills riset är mjukt. Sojamjölksmängden är ungefärlig så om man kokar extra länge kan mer mjölk behövas.

I micron: Koka ris, salt och vatten tills vattnet kokat in. Tillsätt hälften av mjölken, socker och ev. kanelstänger. Koka 10 minuter. Rör om. Koka 10 minuter osv. Späd med mjölk efterhand som den kokat in. Det blir ett tunns skinn emellanåt men detta försvinner och är inget att bry sig om.

OBS! Låt gröten kallna i vattenbad och sätt in i kylan så fort den blivit ljummen. Det är viktigt att ris kallnar ordentligt inom 4 timmar från att den är klar.

”Citrongrädde att blanda i gröten”

3 dl	sötad sojamjolk
3 dl	rapsolja
1 tsk	vaniljsocker
	lite salt
2 msk	pressad citron

Kör sojamjölken i mixer och medan mixern är igång lyfts **DET LILLA INNERLOCKET** av försiktigt och rapsoljan hålls i **I EN FIN STRÅLE** (ungefär som man gör majonnäs). Tillsätt vaniljsocker och mixa lite till. Håll upp den rinnande grädden i en skål och vänd ner den pressade citronsaften så tjocknar grädden meddetsamma.

Vänd ner grädden i gröten och smaksätt ev. Med mer vaniljsocker eller hackade mandlar.

”Smalare vispad sojagrädde att ha i gröten”

2 förp	Alpro sojagrädde
1 dl	rapsolja
1 tsk	vaniljsocker
	lite salt
ca 2 msk	pressad citron

Gör som i receptet ovan

Ris a la Malta äts med saftsås eller körsbärssås (färdigköpt)