



Härliga hösttider!

Blir du ofta lite deppig när sommaren är över och hösten kommer? Tänk om! Hösten är fantastisk! Luften blir klarare, naturen ett färgsprakande skådespel och solen mildare. Dessutom bjuder hösten på en fantastisk skördefest i form av frukt, grönsaker och rotsaker. I månadens Matnyttigt bjuder vi på inspirerande recept som tar till vara på höstens skatter. Laga en god middag och njut av hösten! Det är ju trots allt ett helt år till nästa gång...



Plommonchutney med russinmix

5-6 dl chutney

- 1 kg plommon
- 1 gul lök
- 1 dl rödvinsvinäger
- 2 dl Risenta rårorsocker
- 1 tsk salt
- 1 kanelstång
- 10 kryddnejlikor
- 1 msk gult senapsfrö
- 90 g Risenta russinmix
- ½-1 tsk sambal oelek

Kärna ur plommonen och lägg dem i en tjockbottnad kastrull. Hacka löken grovt och lägg i kastrullen. Tillsätt alla ingredienser utom sambal oelek och russinmix. Koka upp och låt puttra utan lock på medelvärme i cirka en timme. Rör med jämna mellanrum för att undvika att chutney bränns vid. Blanda i sambal oelek och russinmix i den färdigkokta chutney och håll upp i glasburkar.

Förvarad i kyl håller sig chutney cirka två månader.



Rotsaksgröta med röda linser

4 portioner

- 1 msk olja
- 1 påse (0,25 g) saffran
- 2 gula lökar
- 1 purjolök
- 2 vitlöksklyftor
- 4-5 morötter
- 2 palsternackor
- 1 bit rotselleri
- 12 dl vatten
- 1 msk ättika
- 2 dl Risenta röda linser
- 1 hönsbuljongtärning
- salt
- peppar
- ½-1 krukfa färsk timjan

Skär alla rotsaker i jämnstora bitar. Hetta upp olja i en gryta och fräs saffran, lök, purjolök och pressad vitlök. Tillsätt resten av rotsakerna, vatten, röda linser, ättika och buljongtärning. Koka upp och låt alltsammans koka i cirka 15 minuter. Tillsätt eventuellt mer vatten. Smaka av med salt och peppar. Strö över rikligt med färsk, hackad timjan. Servera gärna med en klick crème fraîche och ett grovt bröd.



Fransk squashgratäng med pinjenötter

4 portioner

- 1 gul lök
- 2 små squash
- 8 tomater
- 2 msk olja
- 3 msk citrussaft
- 2 pressade vitlöksklyftor
- 3 skivor grovt bröd
- ½ dl hackad persilja
- 200 g fetaost
- 60 g Risenta pinjenötter
- 1 msk herbes de provence
- salt
- peppar

Skala och finhacka löken. Skiva squashen och tomaterna. Varva grönsakerna i en smord ugnssäker form. Blanda olja, citron och vitlök till en dressing. Smula sönder brödet och blanda med dressing och persilja. Fördela röran över grönsakerna och smula över fetaosten. Toppa med pinjenötterna, salt och peppar. Gratinera i ugn 200°C i cirka 25 minuter.



Äppelkaka med nötmix & kardemumma

10-12 bitar

- 8-10 stora äpplen
- 90 g Risenta nötmix
- 4 ägg
- 1 1/2 dl Risenta rårorsocker
- 5 dl gräddfil
- 3 dl dinkelmjöl
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 msk grovmalen kardemumma

Skala, kärna ur och klyfta äpplena. Lägg klyftorna i en smord ugnssäker form. Strö över hälften av nötmixen. Vispa ägg och rårorsocker pösigt. Rör ner gräddfil, dinkelmjöl, vaniljsocker och kardemumma. Häll smeten över äpplena. Toppa med resten av nötmixen. Grädda i 200°C i nedre delen av ugnen i cirka 35-40 min.

Servera med vaniljglass eller vispad grädde.



Päronpizza med valnötter & chèvre

2 pizzor

Pizzadeg:

- 3 tsk torrjäst
- ½ tsk salt
- 1 tsk honung
- 1 msk Risenta psylliumfrön
- 5 dl dinkelmjöl
- 2 dl vatten
- 1 skvätt olivolja

Blanda jäst, mjöl, psylliumfrön och salt i en skål. Tillsätt honung, olja och varmt (cirka 50°C) vatten. Knåda degen ordentligt så att den blir smidig. Låt jäsa till dubbel storlek, cirka 45 minuter. Kavla ut till två pizzor, stora nog att täcka en varsin ugnsplåt.

Fyllning:

- 6 päron
- 300 g chèvre
- 70 g Risenta valnötter
- 3 msk flytande honung
- 1 krukfa färsk timjan
- flingsalt
- svartpeppar
- olivolja

Pensla pizzabottenarna med olivolja. Kärna ur päronen och skiva dem tunt på längden. Salta och peppra rikligt. Smula över chèvre och valnötter samt ringla över honungen. Toppa med färsk timjan och lite olivolja. Grädda i 250°C i cirka 15 minuter.

Klipp pizzorna i lämpliga bitar och servera medan de fortfarande är lite varma.